

distribuzione gratuita
anno 18 - n. 6/2020
Novembre / Dicembre



il **GAZZETTINO** della
FARMACIA



copia
gratuita

CORONAVIRUS

TI CONOSCO, MASCHERINA?

L'INTERVISTA: Diabete
FOCUS: Farmaci

BENESSERE: Pelle e freddo
SOCIETÀ: Aspettando Natale

Stop al mal di schiena, non alle tue giornate

24h
Effetto fino a 24 ore



**AGISCE
FINO A 24 ORE**

**ELEVATA
ADERENZA**

**SI TOGLIE
SENZA PROBLEMI**

È un medicinale a base di Ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione ministeriale del 15/01/2020.

ALFASIGMA

distribuzione gratuita
anno 18 - n. 6/2020
Novembre / Dicembre

sommario

**CORONAVIRUS
TI CONOSCO, MASCHERINA?** 4
In collaborazione con Domenico Crisarà

**NELLE FARMACIE CLUB SALUTE
LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DELL'UDITO** 9

**L'INTERVISTA
DIABETE. DIETA E SPORT
ALLEATI DELLA PREVENZIONE** 10
Intervista a Roberta Assaloni di Luisa Castellini

**NELLE FARMACIE CLUB SALUTE
PRESI PER LA GOLA** 12
Intervista a Gabriele Ghirardelli

**FOCUS
FARMACI IMPARIAMO A USARLI** 15
Intervista a Carlo Locatelli di Luisa Castellini

**BENESSERE
NON SOLO BRIVIDI. PELLE E FREDDO** 18
Patrizia Mantoessi

**SOCIETÀ
ASPETTANDO NATALE** 21
Stefania Puglisi

**IN CUCINA
MANDARINI** 23
Claudia Amato

Numero chiuso in redazione il 19 ottobre 2020

Bimestrale di informazione al pubblico
di Club Salute S.p.A.
Anno 18, n° 6 Novembre/Dicembre 2020
Reg. Trib. Lecco N. 10/03 del 22/09/2003

Direttore responsabile
Luisa Castellini

Comitato Scientifico
Valentina Guidi, Rosanna Martino

Hanno collaborato
Claudia Amato, Gabriele Ghirardelli,
Stefania Puglisi, Patrizia Mantoessi

Si ringraziano
Roberta Assaloni, Domenico Crisarà, Carlo Locatelli

Impaginazione
Sergio Muratore - Moretti Editore - www.morettieditore.com

Stampatore
BODONIANI - Via Madonnina, 15 - 20814 Varedo (MB)

Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata
Socio Effettivo

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA DI SETTORE

Aderente a: Confindustria Cultura Italia

il GAZZETTINO della FARMACIA Insieme a distanza

L'autunno ci ha obbligati a "ripassare" le attenzioni quotidiane necessarie contro il Coronavirus. L'igiene, il lavaggio delle mani, indossare la mascherina correttamente - e non sul gomito, sul mento, sul naso - e, soprattutto, mantenere le distanze, anche con chi ci è più caro. La responsabilità individuale e collettiva passa dalla distanza di sicurezza. Di tutto questo discutiamo con Domenico Crisarà, Segretario Nazionale della Fimmg, la federazione dei medici di famiglia. Restiamo sul tema della prevenzione e della consapevolezza con gli altri approfondimenti di questo numero invernale del Gazzettino. Scopriamo l'importanza della dieta e dello sport per la prevenzione del diabete di tipo 2, i cui numeri sono purtroppo in costante crescita, e di una buona informazione per usare correttamente i farmaci evitando i pericoli delle intossicazioni. Seguire le indicazioni del medico, non modificare le terapie, chiedere indicazioni al proprio farmacista in caso di dubbio, sono attenzioni indispensabili. In questo stesso numero, scopriamo il servizio di prevenzione dei disturbi dell'udito attivo in molte farmacie Club Salute. Non dimentichiamo, poi, i grandi temi di stagione: scopriamo le piante più utili per la tosse secca e grassa e come prenderci cura al meglio della nostra pelle, stressata dal vento, dal freddo, dallo smog e dagli sbalzi di temperatura nonché da gel igienizzanti, mascherine e visiere. Una riflessione sul Natale in arrivo e sul potere del cambiamento ci accompagna poi verso la fine dell'anno. Nell'attesa, gustiamo una ricetta con protagonisti i mandarini, imperatori della tavola invernale, e iniziamo a sognare l'anno che verrà.

L.C.

TI CONOSCO, MASCHERINA?

All'aperto ma anche a casa, se si tratta di proteggere i nonni. L'importanza di mantenere sempre le distanze e continuare a evitare gli assembramenti: tutte le attenzioni indispensabili per prevenire nuovi contagi

In collaborazione con

Domenico Crisarà

Vice Segretario Nazionale Fimmg,
Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale
> fimmg.it

Lo stato di emergenza è stato prorogato fino al 31 gennaio 2021. Basta questo elemento, un'occhiata veloce ai quotidiani in un giorno qualsiasi o fuori dalla porta di casa,



per rendersi conto che oggi più che mai è indispensabile tutta la nostra attenzione. Del resto anche le restrizioni non si sono fatte attendere con nuovi provvedimenti, che potrebbero essere ampliati in base all'andamento dei contagi. «È l'aumento esponenziale dei contagi che ha reso necessarie le nuove norme» spiega Domenico Crisarà, Vice Segretario Nazionale della Fimmg, la Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale, che si sono riuniti proprio a metà ottobre per ripensare il ruolo del medico di famiglia oltre la pandemia, che oggi presenta «una situazione così variabile da rendere impossibile fare previsioni». Certamente i comportamenti dei singoli cittadini giocano un ruolo essenziale. Cosa hanno imparato gli italiani in questi mesi? «I cittadini si sono comportati benissimo, dimostrando un grande senso di responsabilità durante il lockdown e nei mesi successivi. I pazienti più a rischio e tutta la popolazione hanno maturato un senso del pericolo e dei comportamenti da adottare. C'è stato solo un momento, questa estate, in cui si è perso questo senso collettivo e il valore dell'autoprotezione» continua Crisarà.

Una nuova quotidianità

«Indossare la mascherina, lavare spesso le mani o igienizzarle se questo non è possibile, mantenere le distanze, sono comportamenti che non devono essere intesi come costrizioni ma come atti individuali dettati dal senso di responsabilità verso noi stessi e i nostri cari, soprattutto rispetto ai soggetti più fragili». La prevenzione, prosegue Crisarà, «è impossibile se i cittadini non fanno proprie, se non interiorizzano, le indicazioni sanitarie». Le nuove indicazioni hanno puntato l'attenzione soprattutto sul rispetto della distanza di sicurezza interpersonale e sull'evitare gli assembramenti. Per questo si è decisa la chiusura serale anticipata di ristoranti, pasticcerie e bar con, dal tardo pomeriggio, consumo al tavolo per massimo 6 persone. Sono consentiti consegne a domicilio e asporto ma è vietato

stare in piedi davanti ai locali come accade normalmente durante le serate della movida in ogni città. Chiusura anticipata anche per sale giochi, scommesse e bingo. Sono inoltre vietate le sagre e le fiere di comunità, mentre le manifestazioni fieristiche possono proseguire previa adozione di protocolli dedicati. Da non dimenticare, inoltre, il coprifuoco - attivo con modalità differenti nelle regioni - per evitare assembramenti. Nuove misure anche per lo sport: vietati quelli da contatto a carattere ludico-amatoriale, mentre l'attività dilettantistica delle società sportive può proseguire senza gare e partite e nel rispetto delle norme di sicurezza. Non ultimi gli stadi e gli spettacoli, per i quali è fissato il limite massimo di 1000 persone all'aperto e di 200 al chiuso. Il tutto con misurazione della febbre e distanziamento garantiti. Restano poi le indicazioni generali con qualche ulteriore raccomandazione. Si consiglia, infatti, anche a casa di non organizzare cene e feste con oltre 6 invitati e comunque di usare anche con amici e parenti, in particolare se anziani o a rischio, la mascherina. Questa non è obbligatoria per i soggetti che stanno svolgendo attività sportiva; per i bambini di età inferiore ai sei anni; per le persone con patologie o disabilità incompatibili con l'uso della mascherina e per coloro che per interagire versino nella stessa incompatibilità.

Il tampone

«In presenza di sintomi rilevabili come febbre, starnuti e malessere, il cittadino avvisa subito il suo medico curante che, in base alla sua esperienza, valuta se procedere con il tampone e quindi di conseguenza attivare tutto il sistema di tracciamento e assistenza territoriale». Servirebbero più tamponi rapidi, quindi? Sì e anche negli ambulatori dei medici di famiglia, adeguatamente attrezzati. «Oggi fare diagnosi differenziale è essenziale. Di fronte a qualsiasi tipo di problematica, per quanto lontana dal Covid-19 come può essere una frattura, il primo passo, indispensabile, è escluderlo. Qualsiasi paziente può essere un asintomatico: non si tratta ▶



Quarantena



e isolamento

Con le nuove indicazioni, che potrebbero essere modificate in base all'andamento dell'epidemia, l'isolamento (dei soggetti positivi) e la quarantena (dei contatti dei positivi) sono stati ridotti da 14 a 10 giorni in presenza di un tampone negativo. I contatti dei soggetti positivi possono ricorrere al test antigenico ovvero al tampone rapido. Non servono più, quindi, i due tamponi negativi a distanza di 24 ore. I soggetti asintomatici positivi possono quindi rientrare in comunità «dopo un periodo di isolamento di almeno 10 giorni dalla comparsa della positività» fermo restando l'esito negativo del test molecolare. I sintomatici positivi «possono rientrare in comunità dopo un periodo di isolamento di almeno 10 giorni dalla comparsa dei sintomi accompagnato da un test molecolare con riscontro negativo eseguito dopo almeno 3 giorni senza sintomi». I contatti stretti dei positivi devono osservare una quarantena di 10 giorni dall'ultima esposizione con tampone antigenico o molecolare negativo il decimo giorno, altrimenti l'attesa si allunga a 14 giorni dall'ultima esposizione al caso. Il test molecolare è consigliato a fine quarantena a tutte le persone che vivono o sono in contatto regolare con soggetti fragili o a rischio. Chi, invece, anche senza sintomi da almeno una settimana, continua a risultare positivo al test molecolare può interrompere l'isolamento dopo 21 giorni dalla comparsa dei sintomi. «Questo criterio potrà essere modulato dalle autorità sanitarie d'intesa con esperti clinici e microbiologi/virologi tenendo conto dello stato immunitario delle persone interessate».

- solo di garantire la sicurezza del medico ma anche di evitare che si trasformi in un diffusore del contagio». Si discute infatti sull'adozione dei test antigenici rapidi anche negli studi dei pediatri di libera scelta e nelle scuole.

Il vaccino antinfluenzale

Non bisogna sottovalutare l'impatto delle norme anti-Covid per la prevenzione anche delle altre malattie. «Grazie alla mascherina e alle distanze e alla maggiore igiene si abbassa anche il rischio di contrarre i virus influenzali che hanno le stesse modalità di trasmissione del Coronavirus». La campagna per le vaccinazioni è iniziata in anticipo quest'anno, già ad ottobre, e le raccomandazioni sono state estese. La vaccinazione è raccomandata ai soggetti di tutte le età (dai 6 mesi) a rischio di complicanze in caso di influenza. In particolare, gli over 60, i malati cronici, gli operatori sanitari ma anche tutti i lavoratori a contatto col pubblico o con gli animali. La vaccinazione è anche raccomandata ai bambini dai 6 mesi ai 6 anni e ai familiari e ai contatti di soggetti fragili e ad alto rischio di complicanze. Col vaccino si riduce il rischio di complicanze alleviando la pressione sul sistema sanitario e si agevola la diagnosi e la gestione dei casi sospetti di SARS-CoV-2. Chi non rientra nelle categorie a rischio può eseguire il vaccino contattando la Asl o acquistandolo in farmacia. In molti, però, temono di non riuscire a farlo per mancanza di dosi: la campagna vaccinale prosegue fino a gennaio quindi è importante informarsi col medico di base. «La regione Veneto ad esempio ha acquistato una dose doppia di vaccini: da 750 mila siamo passati a 1,6 milioni. Considerando che una dose protegge, per la famosa immunità di gregge, tre persone, speriamo di proteggere adeguatamente i cittadini».

Il ruolo del medico di famiglia

«Il Covid-19 ha mostrato come senza prossimità non sia possibile affrontare e sconfiggere le complessità: la pandemia ha accelerato alcune domande e risposte che sarebbero comunque emerse. La medicina generale per evolvere necessita di una dotazione di strumenti di diagnostica di primo livello e di più personale, per essere moderna ed efficiente. L'obiettivo deve essere avvicinare il sistema sanitario al cittadino». E il medico di famiglia in caso di malattia, Covid-19 compreso, resta il primo riferimento. ■ L.C.

CON FROBEN

ANCHE L'INVERNO PUÒ ESSERE UNA BELLA STAGIONE

LINEA FROBEN CONTRO I DISTURBI DELLA GOLA



Sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso, leggere attentamente il foglio illustrativo. Codice materiale FLB-2019-0001. Autorizzazione ministeriale del 20/11/2019

Acidità, reflusso, difficoltà di digestione?
 Aiuta il tuo stomaco
 con l'azione fisiologica di NeoBianacid.



NeoBianacid supporta la fisiologica protezione dello stomaco, formando una barriera che dona un rapido sollievo. Anche in gravidanza e per bambini dai 6 anni di età.



NeoBianacid conosce il tuo stomaco.



SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373
 Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
 Aut. Min. del 15/07/2020

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

Aboca
 Innovazione per la salute

NELLE FARMACIE
 CLUB SALUTE



LA PREVENZIONE DEI DISTURBI DELL'UDITO

Veloce e affidabile, il test dell'udito è uno dei servizi offerti in farmacia* e il primo passo verso una migliore qualità di vita

Il calo dell'udito non è sempre improvviso. La maggior parte delle volte avviene gradualmente, con l'età. Si alzano il volume del televisore, la suoneria del cellulare e il campanello della porta. Ma spesso questo non basta e si iniziano a perdere brani delle conversazioni fino a faticare a comprendere l'altro e a restare isolati. Le soluzioni ci sono, e a portata di passo. Nelle nostre farmacie Club Salute* è possibile eseguire gratuitamente un test dell'udito per comprendere con precisione la natura del nostro problema all'udito. «In un ambiente riservato della farmacia, su appuntamento, un consulente audioprotesista esegue un test/controllo dell'udito con una serie di suoni corrispondenti a precise frequenze per rilevare il livello di ipoacusia e il tipo» spiega un farmacista della rete Club Salute. La farmacia è inoltre collegata, grazie alla telemedicina, con un medico specialista in audiologia che esegue un esame audiometrico completo. «Con questo servizio portiamo la prevenzione più vicina ai cittadini. La persona può eseguire sotto casa un test dell'udito e prendere consapevolezza del tipo di disturbo con la sicurezza del consulto dello specialista collegato in diretta con

la farmacia». Con la diagnosi e la prescrizione medica online in mano, si può quindi valutare, senza impegno e anche in un secondo momento, una soluzione protesica. «Anche in questo caso possiamo essere di supporto: da tempo collaboriamo con Otofarma SpA, un'azienda che produce apparecchi acustici e li vende direttamente ai cittadini, con un bel risparmio in termini di costi». «In base al tipo di deficit, accertato dallo specialista, si propone un apparecchio personalizzato, costruito da noi secondo la curva di risposta del paziente per migliorare la sua ipoacusia» racconta la Dott.ssa Giovanna Incarnato, amministratore di Otofarma SpA. L'apparecchio arriva in farmacia e viene consegnato dall'audioprotesista per spiegarne il funzionamento, come e quando indossarlo, ma non solo. «È importante attivare un percorso di riabilitazione dell'udito con il paziente, che in media arriva alla protesi dopo almeno 7 anni. Per questo si consiglia di indossarla prima 3 ore in casa, poi all'esterno e così via, per abituarci e sfruttare al meglio le potenzialità dell'apparecchio che è anche resistente all'acqua». Col tempo, infatti, la protesi si dimentica. Ma non solo: la protesi è supportata da assistenza a vita h24 tramite un apposito numero verde. Qualcuno dirà... e il prezzo? «A prescindere dal tipo di protesi necessaria il costo è sempre, per il paziente, di 850 euro + iva. Un prezzo sociale, possibile perché produciamo e consegniamo direttamente ai cittadini grazie alle farmacie. Un aspetto importante, perché almeno il 14% della popolazione soffre di un disturbo dell'udito ma oggi solo l'1% indossa una protesi». Il cambiamento, allora, parte da qui. Dalla prevenzione nelle farmacie Club Salute. ■

te all'acqua». Col tempo, infatti, la protesi si dimentica. Ma non solo: la protesi è supportata da assistenza a vita h24 tramite un apposito numero verde. Qualcuno dirà... e il prezzo? «A prescindere dal tipo di protesi necessaria il costo è sempre, per il paziente, di 850 euro + iva.

Un prezzo sociale, possibile perché produciamo e consegniamo direttamente ai cittadini grazie alle farmacie. Un aspetto importante, perché almeno il 14% della popolazione soffre di un disturbo dell'udito ma oggi solo l'1% indossa una protesi». Il cambiamento, allora, parte da qui. Dalla prevenzione nelle farmacie Club Salute. ■

Chiedi al tuo farmacista

Ti sei accorto di un calo dell'udito? Nella tua farmacia Club Salute* puoi prenotare un test dell'udito per verificare il livello e il tipo di ipoacusia. È preciso, sicuro e gratuito. Non aspettare e chiedi al tuo farmacista. Info: > clubsalute.it



*farmacie Club Salute aderenti all'iniziativa su > clubsalute.it

L'INTERVISTA



DIABETE

Dieta e sport alleati della prevenzione

Quasi 4 milioni di italiani hanno già ricevuto una diagnosi e altrettanti sono a rischio, ma la maggior parte dei casi di tipo 2, i più numerosi, potrebbero essere evitati con l'adozione di uno stile di vita più attivo e consapevole: i campanelli d'allarme, i valori da tenere sotto controllo, le terapie

Intervista a

Roberta Assaloni

• Dirigente Medico, SOS di Diabetologia, ASS2 Isontina, Udine
• Comitato Scientifico Diabete Italia
> diabeteitalia.it

di Luisa Castellini

Quali sono i soggetti più a rischio di diabete di tipo 2?

Il tipo 2 è la forma più diffusa e in aumento: ha un esordio subdolo, evolve nel corso degli anni e compare in età più tardiva. Interessa generalmente persone adulte, dopo i 35-40 anni. La maggior parte ha più di 60 anni: si tratta di persone in sovrappeso, obese o che hanno delle abitudini non corrette, con sovraccarichi dal punto di vista alimentare e uno stile di vita sedentario.

Quando arriva la diagnosi?

Spesso il riscontro avviene in modo casuale: gli esami di laboratorio rivelano una glicemia particolarmente alta che induce accertamenti. Oppure, dopo anni di glicemia alterata, la persona ha uno scompenso e inizia ad accusare alcuni sintomi quali

la perdita di peso, una sete marcata e la necessità di urinare frequentemente e quindi si rivolge al medico. Infine ci sono pazienti che giungono alla diagnosi perché manifestano improvvisamente una complicanza come una lesione al piede o danni alla vista.

Quali sono i valori da tenere sotto controllo?

L'alterazione glicemica è subdola perché gli squilibri iniziali non provocano sintomi evidenti. Anche una glicemia a 200 mg/dl può non essere percepita o dare adito a sintomi occasionali o essere evidenziata solo più tardi a fronte di complicanze. Per la diagnosi di diabete occorre un riscontro di due glicemie a digiuno superiori a 126 mg/dl o una glicemia > 126 e un riscontro di emoglobina glicosilata superiore a 6,5%. La diagnosi si può porre anche con una glicemia superiore a 200 mg/dl non a digiuno in presenza di sintomi caratteristici (sete, aumentata diuresi e calo di peso). Per fare una diagnosi occorrono due elementi: il dato glicemico deve essere confermato da un'altra misurazione o dai sintomi.

Cosa si intende per sindrome metabolica?

Un insieme di condizioni che hanno come elemento chiave l'insulino-resistenza, ovvero livelli elevati di insulina nel corpo a causa della difficoltà dell'organismo a rispondere ai livelli insulini. La

Sindrome Metabolica è caratterizzata da aumentata circonferenza vita, alterazioni del metabolismo glucidico e lipidico che possono comportare: diabete, dislipidemia, ipertensione. Spesso la persona con diabete soffre anche di una di queste condizioni e quindi è ancora più a rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

Perché la prevenzione potrebbe evitare la maggior parte dei casi di diabete?

Secondo i dati Istat, il 6,3% degli italiani soffre di diabete. Di questi solo il 10% ha il diabete di tipo 1 che registra un leggero incremento, come tutte le patologie autoimmuni, ma lieve rispetto a quello del diabete di tipo 2. L'aumento di incidenza del diabete tipo 2 è correlato a stili di vita non adeguati: sedentarietà e scorrette abitudini alimentari. Questo significa che stimolando l'adozione di corretti stili di vita potremmo arginare l'aumento dell'incidenza del tipo 2, che riguarda il 90% dei casi di diabete.

Dieta, sport e farmaci sono i capisaldi della terapia del diabete, i primi due anche della prevenzione. Qual è lo scoglio più grande?

Negli ultimi trent'anni siamo diventati sempre più sedentari: per questo cerchiamo di incentivare, oltre a una corretta alimentazione, il movimento. È molto difficile passare da una modalità di vita inattiva a uno stile più dinamico. Si tratta di un lavoro complesso: da una parte è necessario rivoluzionare la quotidianità e cercare di muoversi il più possibile, ad esempio rinunciando all'ascensore o camminando di più o spostandosi con la bicicletta; dall'altra bisogna programmare tempi e spazi dedicati - per iniziare almeno 30 minuti 3 volte la settimana per arrivare possibilmente a 150 minuti a settimana - all'attività sportiva e rispettarli. Uno stile di vita attivo permette di controllare il peso e migliorare la risposta del nostro organismo in termini metabolici: la glicemia scenderà di più se mi metto in movimento.

Quale ruolo gioca la partecipazione della persona?

È essenziale nella prevenzione ma anche nella gestione della malattia. L'intervento dei sanitari ha diverse scadenze, ma il diabete interviene in ogni momento della giornata. Il farmaco è importante ma non fa tutto. Il paziente deve sapere come mangiare, quando e come misurare la glicemia nel tempo, riconoscere il valore alterato, ricordare i controlli, gestire i pasti rispetto ai farmaci e all'attività fisica. La consapevolezza di quello che deve fare per stare bene è fonamen-

Assistenza

e autogestione

Il 14 novembre si celebra in tutto il mondo la Giornata del Diabete. *Nurses make the difference - Gli infermieri fanno la differenza* è il tema del 2020. «In Italia puntiamo l'accento sul ruolo di tutto il team interdisciplinare attivo nelle diabetologie: medici, infermieri, psicologi, terapisti» spiega Stefano Nervo, presidente Diabete Italia. Essenziali «l'informazione e l'educazione della persona per prevenire il diabete e, se presente, gestirlo correttamente in ogni momento della giornata». Per rispondere a ogni domanda e favorire le diagnosi è attivo il numero verde 800170019 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.

tale per il paziente con diabete ma anche per chi vuole prevenirlo.

Quale è stata l'evoluzione delle terapie?

Negli ultimi vent'anni c'è stato un grande sviluppo di farmaci che rispondono in modo più preciso alle alterazioni di base che causano il diabete: permettono di controllare le glicemie senza far correre il rischio di ipoglicemia e offrono maggiori sicurezze dal punto di vista cardiovascolare. Oggi abbiamo a disposizione due nuove categorie di farmaci. Le incretine (forma orale o iniettiva) correggono un difetto presente a livello dell'intestino nel diabetico, per cui in risposta al pasto si riduce lo stimolo a produrre insulina da parte del pancreas. Le gliflozine (solo via os) controllano le glicemie favorendo l'eliminazione dell'eccesso di zuccheri con le urine.

Quali sono le correlazioni tra diabete e Covid-19?

La persona con diabete non ha un maggiore rischio di contrarlo ma, qualora questo avvenga, è più esposta alle complicanze. Al diabete di tipo 2 sono spesso associate patologie cardiovascolari per cui il carico di un'infezione così importante può condurre a complicanze più gravi dal punto di vista cardiaco e respiratorio con un esito peggiore. L'infezione alza i valori glicemici e la gestione di queste alterazioni è difficile in un paziente di tipo 1 che quindi è più a rischio di complicanze. ■

NELLE FARMACIE
CLUB SALUTE



PRESI PER LA GOLA

Sambuco, Mirra, Limone: le loro proprietà sono note fin dai tempi più antichi ma solo oggi la ricerca scientifica ne libera tutte le potenzialità trasformandoli in straordinari alleati per il nostro benessere soprattutto durante le stagioni fredde

Intervista a

Gabriele Ghirardelli

• Farmacista Responsabile dei prodotti a marchio Club Salute

Non tutti i mal di gola sono uguali. Con l'arrivo dell'inverno ce ne accorgiamo immediatamente. E con l'esperienza capiamo che comprenderne la causa è la chiave per affrontarlo con successo, soprattutto se giocano dalla nostra parte i giusti alleati. Quali sono, quindi, le piante e gli estratti che fanno la differenza nel sostenere l'organismo in caso di tali disturbi stagionali come tosse secca e grassa? Lo abbiamo chiesto a Gabriele Ghirardelli, farmacista responsabile dei prodotti a marchio Club Salute.

Tosse grassa?

Il mal di gola può essere causato da un'infezione batterica o virale. «L'esempio tipico è quello dell'influenza, che provoca spesso anche un'infiammazione alla gola da cui derivano dolore e irritazione, abbassamento della voce, catarro, a volte difficoltà o dolore a parlare o deglutire» spiega il dr. Ghirardelli. Quali sostanze, secondo le ricerche più recenti, possono allora essere d'aiuto? «Negli ultimi anni l'attenzione si è concentrata sul Sambuco. Il suo estratto, standardizzato in Antocianine, contribuisce alle naturali difese dell'organismo, alla fluidità delle secrezioni bronchiali e alla funzionalità delle prime vie respiratorie». Ma non solo. L'estratto sostiene la regolarità del processo di sudorazione e il drenaggio dei liquidi corporei. Caratteristiche, tutte, che lo rendono un valido alleato per un organismo alle prese con tali disturbi stagionali.

Gola irritata?

Il mal di gola può essere anche irritativo: senza febbre, naso che cola e, soprattutto, senza alcuna presenza di muco o catarro. A causarlo sono più facilmente fattori esogeni come il fumo di sigaretta o gli sbalzi di temperatura: ne sanno qualcosa i runner che escono con qualsiasi tempo. La gola sarà, allora, perennemente secca: cosa fare? «Non servono antibiotici, antisettici e neppure antinfiammatori, che peggiorano la secchezza e la disidratazione» prosegue il dr. Ghirardelli. Guardiamo, allora, ancora una volta, alla natura e alla ricerca, capace di ottimizzare gli effetti fisiologici di piante conosciute da millenni. Pensiamo alla Mirra, così preziosa da essere portata, insieme all'oro e all'incenso, dai Re Magi a Gesù Bambino. «È usata fin dai tempi più antichi per curare le ferite e per le imbalsamature e oggi è un ingrediente fondamentale di molti prodotti nutraceutici. La sua lavorazione ha ancora un sapore antico - le gocce gialle che trasudano dalla corteccia sono una oleo-gommo-resina e sono raccolte a mano - e oggi si conoscono i suoi componenti e si riescono a impiegare al meglio». Entrando nel dettaglio «l'aroma amaro deriva dai furanodieni responsabili anche della sua attività funzionale a livello delle vie respiratorie».

Da non sottovalutare, però, anche i polifenoli (da limone). «Oggi i migliori laboratori impiegano un estratto di limone, altamente standardizzato di polifenoli e bioflavonoidi, in particolare eriotricina. Questa è stata oggetto di diversi studi che hanno dimostrato la sua capacità di intervenire nei processi infiammatori» continua il dr. Ghirardelli. Tutto questo ci riporta ai famosi radicali liberi che, se presenti in eccesso, causano uno stress ossidativo. «Per questo si consiglia una dieta ricca di frutta e verdura: con cinque porzioni al giorno assumiamo 5000 ORAC, che è un valore (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*) che esprime la capacità protettiva contro



VITAFLU

È un integratore alimentare con estratti vegetali di Acerola, ricostituente e antiossidante, e Sambuco, che contribuisce alla funzionalità delle prime vie respiratorie e alla fluidità delle secrezioni bronchiali favorendo il drenaggio dei liquidi e la regolarità del processo di sudorazione. Quest'ultima è sostenuta anche dall'estratto di corteccia di Salice, che contrasta anche gli stati di tensione localizzati. Completano Vitaflu le Vitamine del gruppo B. Si consiglia di assumerne 3 compresse al giorno con acqua, meglio se a stomaco pieno, per un ciclo minimo di 6 giorni. In caso di necessità si può eseguire un secondo ciclo, diminuendo l'assunzione in modo graduale.

OPTIGOLA Spray

È un integratore alimentare in forma spray utile per supportare il benessere della gola grazie alla presenza della Mirra utile per la funzionalità della mucosa orofaringea, Malva ad azione emolliente e lenitiva e olio essenziale di Eucalipto per un effetto balsamico e sul tono della voce. Completano la formula acido ialuronico e l'estratto di limone. Si consiglia di assumerne una dose (pari a 4 spruzzi) 2-3 volte al giorno fino a un massimo di 12 spruzzi al dì direttamente in bocca. Il trattamento va eseguito per almeno 7/10 giorni: se necessario può essere prolungato, sentendo il parere del farmacista o del medico curante. Optigola va agitato bene prima dell'uso.

i radicali liberi. Con 100 gr dell'estratto di limone che abbiamo descritto prima si raggiungono ben 400.000 ORAC». Un esempio concreto di come la tecnologia farmaceutica, con i suoi estratti e le sue standardizzazioni, riesca a rendere disponibili le migliori proprietà delle piante della tradizione. Possiamo dare voce al nostro sollievo. ■

— Riferimenti scientifici —

• Tiralongo E. et al. - Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travelers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial; *Nutrients*. 2016 Apr; 8(4): 182

• Dolara et al. - Analgesic effects of myrrh - *Nature*. 1996 Jan 4; 379(6560):29

• Germano et al. - A Pilot Study on Bioactive Constituents and Analgesic Effects of MyrLiq®, a Commiphora myrrha Extract with a High Furanodiene Content; *Biomed Res Int*. 2017;2017:3804356

• Azizah et al. - Effects of myrrh on intra-oral mucosal wounds compared with tetracycline- and chlorhexidine based mouthwashes; *Clinical, Cosmetic and Investigational Dentistry*, August 2011

• Shulan S. et al. - Frankincense and myrrh suppress inflammation via regulation of the metabolic profiling and the MAPK signaling pathway; *Scientific Reports* | 5:13668

• Langhorst J. et al. - Randomised clinical trial: a herbal preparation of myrrh, chamomile and coffee charcoal

compared with mesalazine in maintaining remission in ulcerative colitis—a double-blind, double-dummy study; *Pharmacol Ther*. 2013 Sep;38(5):490-500.

• Gang, G et al - Anti-inflammatory effects of eriocitrin against the dextran sulfate sodium-induced experimental colitis in murine model - *J Biochem Mol Toxicol*. 2019 Nov;33(11):e22400

• Marchese D. Flavox Italia S.r.l. - documentazione interna

Aerosol Triflux Family

DISPOSITIVO PER AEROSOLTERAPIA



ADATTO PER ADULTI E BAMBINI



CLIP PEDIATRICA PER AMPOLLA



COMPATTO E SILENZIOSO



SENZA FTALATI E BISFENOLO A

Il prodotto viene fornito con un pratico tubo da 1,5 mt che consente un grande spazio di manovra.



È un dispositivo medico. CE 0051 - Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione ministeriale del 16 Dicembre 2019

MADE IN ITALY

FOCUS

Farmaci

impariamo a usarli

Gocce, sciroppi, compresse, fiale: confondersi tra concentrazioni, confezioni e nomi simili, smarrire il foglietto illustrativo o leggerlo troppo in fretta, dimenticare o raddoppiare le dosi della terapia quotidiana. Sbagliare è possibile: ecco perché informarsi ed essere vigili e attenti quando si assume o si somministra un medicinale è il primo antidoto contro le intossicazioni

Intervista a

Carlo Locatelli

- Specialista in Tossicologia Medica
- Responsabile del Servizio di Tossicologia Clinica Centro Antiveneni e Centro Nazionale di Informazione Tossicologica
- ICS Maugeri IRCCS Ospedale di Pavia

di Luisa Castellini

C'è l'anziano che si alza presto la mattina, prende la pillola per la pressione, si riaddormenta e, una volta sveglio, la prende una seconda volta. C'è la giovane mamma, che per la preoccupazione legge male il "bugiardino" e sbaglia il dosaggio della medicina per il bambino. Poi ci sono ovviamente gli abusi, le dipendenze e i farmaci usati a scopo ricreativo o anticonservativo. L'universo delle

intossicazioni da farmaci - che rappresentano il 45% del totale dei casi - è vastissimo: a guidarci tra le situazioni più comuni, Carlo Locatelli, responsabile del Servizio di Tossicologia Clinica del Centro Antiveneni di Pavia. Un'eccellenza nazionale per la diagnosi e il trattamento delle intossicazioni causate da farmaci, metalli, monossido di carbonio, morsi di animali (sono qui la Banca Antidoti e la Banca Dati Nazionale Analisi Tossicologiche), con mandato per il terrorismo, le nuove droghe e gli incidenti chimici. A Pavia è attivo 7/7 giorni l'unico servizio di tossicologia e farmacologia d'urgenza h24, al quale spesso fanno riferimento anche gli altri centri antiveneni italiani.

Ogni giorno arrivano centinaia di chiamate al Centro Antiveneni di Pavia: quali sono i casi più frequenti di intossicazione da farmaci?

Gli errori più comuni riguardano i dosaggi, la confusione tra le concentrazioni delle diverse forme ▶

Bebè & Senior

quali farmaci si possono assumere?

A rispondere a questa domanda è il Centro Antiveneni di Pavia. Il Centro fornisce consulenze per l'assunzione di farmaci in gravidanza e allattamento e in caso di terapie multifarmaco per evitare possibili interazioni pericolose. Al Centro Antiveneni si possono rivolgere cittadini o medici. Anche la terapia dei grandi anziani, che spesso prevede la somministrazione anche di 10 farmaci diversi al giorno, richiede spesso la consulenza del Centro Antiveneni nel caso sia necessario aggiungere un altro o apportare modifiche. Tra gli anziani non sono rari i casi di intossicazione da accumulo dopo anni di utilizzo, monitorati a livello nazionale come le reazioni avverse.

- ▶ farmaceutiche o tra medicinali che hanno nomi o confezioni simili. Affrontiamo casi di intossicazioni, uso errato, abusi e dipendenze: a chiamare sono direttamente i cittadini ma specialmente i colleghi medici per consulenze su casi specifici e terapie.

Cosa capita più spesso agli anziani?

L'assunzione errata, che è diversa dall'intossicazione, è molto frequente. L'anziano si sveglia, assume la terapia, si riaddormenta e al risveglio prende una seconda dose di farmaco. La gravità dell'evento dipende dal tipo di farmaco, dalla dose e dalla condizione di salute ma nella maggior parte dei casi non ci sono conseguenze. Se la concentrazione del farmaco è impropria diamo indicazioni alla persona o al caregiver sull'eliminazione o riduzione delle dosi successive: spesso si tratta di anticoagulanti, di compresse per l'ipertensione o di farmaci che possono causare perdita di conoscenza. Valutiamo se sia il caso di indirizzare la persona al medico o al pronto soccorso e comunque, quando gestiti a casa, dopo qualche ora monitoriamo la situazione con una telefonata.

Chi segue una terapia a quali farmaci deve prestare più attenzione?

A quelli che richiedono un controllo costante delle dosi perché hanno un range terapeutico molto piccolo: la digitale, usata per l'insufficienza cardiaca e la fibrillazione atriale, la digossina, gli antiepilettici e alcuni immunosoppressori. L'esempio tipico è quello dei warfarinici e dei parametri della coagulazione, che devono essere controllati spesso per eventuali aggiustamenti della terapia. In particolare sono tre le molecole da tenere sotto controllo: la digossina, usata per lo scompenso cardiaco; il litio, un antipsicotico, con cui non bisogna eccedere; la metformina che è un antidiabetico.

Quali precauzioni devono avere le persone con diabete?

Devono essere ben informate: in caso di febbre, se mangiano, bevono e urinano poco, dovrebbero non prendere o ridurre la metformina per evitare il sovradosaggio. Questo farmaco, a dosi elevate, si trasforma in un veleno potenzialmente letale: può portare a ricovero in rianimazione ed è la prima causa di mortalità per accumulo da farmaco in Italia. A livello nazionale il monitoraggio dell'assunzione di metformina è attivo per ora solo a Pavia.

Abusi, dipendenze, autolesionismo, sono un'eccezione?

L'uso improprio a scopo lesivo, ricreativo o dimostrativo è molto frequente. I casi sono diversissimi. Dalla metformina, l'antidiabetico prima citato, assunta però per non ingrassare, al sovradosaggio della pillola anticoncezionale da parte di adolescenti per attirare l'attenzione, fino all'abuso di benzodiazepine, spesso prescritte per un periodo limitato ma assunte per anni. Situazioni, tutte, che pongono di fronte a importanti risvolti psicologici. Ci sono poi i casi correlati alla confusione su vecchi e nuovi nomi dei farmaci, e quindi alla loro composizione. Si verificano ad esempio casi di convulsioni provocate dall'astinenza da barbiturici in persone che assumono un farmaco che ha nome simile a quello abitualmente assunto, ma diversa composizione.

Le intossicazioni sono frequenti nei bambini?

Spesso sono i più piccoli a essere vittime di somministrazioni sbagliate: i genitori non leggono attentamente il foglietto illustrativo ed eccedono con i dosatori. Capita con gli anti-tosse ma anche con gli antibiotici che si presentano in forma di polvere da diluire prima dell'uso. Nella concitazione i genitori non diluiscono il prodotto e som-

ministrano al bambino il farmaco in polvere, in dosi anche 15-20 volte superiori. Se ne accorgono quando finiscono la confezione prima del previsto e chiedono spiegazioni in farmacia. Questo è un tipico esempio di quanto il ruolo del farmacista sia importante: una corretta informazione e una buona comunicazione possono evitare molti danni, anche gravi.

Perché gli effetti del sovradosaggio di un farmaco sono imprevedibili?

A seconda del tipo di medicinale gli effetti possono essere molto diversi. In alcuni casi il sovradosaggio è evidente: con gli antipertensivi la pressione si abbassa troppo e la persona non riesce a stare in piedi; altri farmaci hanno effetti sul sistema nervoso centrale e causano fenomeni lampanti come sonnolenza o convulsioni. Ci sono poi farmaci che hanno effetti evidenti ma diversi da quelli attesi: un sovradosaggio di ASA (acido acetilsalicilico), spesso impiegato come antipiretico, induce rialzo della temperatura. E ancora, un farmaco per le convulsioni, le può invece provocare se assunto in sovradosaggio.

Quali sono i casi più gravi?

Quando invece del danno acuto ed evidente, il farmaco agisce in modo subdolo provocando sintomi silenti come nausea o vomito, che possono essere imputati a un'altra causa. Sono i casi peggiori perché ci si accorge dell'intossicazione anche a distanza di 2-3 giorni, quando si è già perso tempo prezioso per le cure e ci sono danni a organi interni come fegato e reni. Il caso più eclatante ma poco noto è quello del paracetamolo.

Spesso chiediamo informazioni o leggiamo il foglietto illustrativo solo dei farmaci che assumiamo per la prima volta: perché, invece, dovremmo avere le stesse attenzioni con tutti i medicinali?

Perché gli errori spesso si verificano proprio coi farmaci che percepiamo come "banali", che siamo abituati a conoscere e assumere. L'esempio del paracetamolo è importante. È un ottimo farmaco, ma se impiegato in dosi eccessive diventa un veleno molto potente. L'intossicazione può avvenire in vari modi. La persona può pensare che le gocce abbiamo la stessa concentrazione dello sciroppo - quando invece sono più concentrate - e quindi assumerne quantità maggiori. Spesso capita con i bambini: la paura delle eventuali convulsioni che la febbre può causare conduce i genitori a somministrazioni troppo ravvicinate o a mischiare le forme farmaceutiche. Così se il bambino ha spu-

A casa e in viaggio

sempre in sicurezza

- 1 • Se assumiamo una terapia ogni giorno, rispettiamo le indicazioni del medico curante su dosi, modalità e tempo di somministrazione.
- 2 • Non interrompiamo o modifichiamo la terapia senza avvisare il medico e verificiamola prima dell'estate: alcuni farmaci possono richiedere alcuni aggiustamenti nelle dosi.
- 3 • Teniamo in vista un pro-memoria della terapia e conserviamo le confezioni intatte, con i relativi foglietti illustrativi.
- 4 • Conserviamo in un luogo fresco e asciutto i medicinali: se dobbiamo trasportarli, ad esempio per un viaggio, verificiamo le modalità di conservazione ed evitiamo di esporli a temperature eccessive e luce diretta. In casa teniamoli in alto, lontani dai bambini.
- 5 • Verifichiamo sempre, prima di assumere un farmaco, la data di scadenza e l'integrità della confezione: alcuni medicinali come colliri, sciroppi, gocce e spray una volta aperti scadono prima di quanto indicato. Per gettarli, usiamo gli appositi contenitori disponibili in farmacia.
- 6 • In caso di dubbi sulle quantità e le modalità di assunzione di un farmaco, non esitiamo a domandare chiarimenti al medico curante o al farmacista.

tato un po' di gocce, si riprova con lo sciroppo: e se la febbre non scende "subito" si aggiunge poco dopo una supposta che magari, per errore, è da adulti. Una catena di errori che può trasformare il paracetamolo in un veleno lesionale: la terapia prevede dosaggi plasmatici e antidoti. Il sovradosaggio può causare epatiti letali o trapianto di fegato. Negli Stati Uniti e in Inghilterra, dove i farmaci sono venduti in confezioni da 200 compresse, è la prima causa di intossicazione da farmaci. E nel mondo la prima causa di trapianto di fegato e di morte per insufficienza epatica. Ecco perché, anche con i farmaci che già conosciamo, dobbiamo sempre essere scrupolosi. ■

BENESSERE

NON SOLO BRIVIDI PELLE E FREDDO

La skincare quotidiana si sincronizza con la stagione e i ritmi delle funzioni della cute per ottimizzare i risultati e si allea con tutti i sensi per stimolare il benessere

Patrizia Mantoessi
• Farmacista a Monza

La pelle è un organo che si rinnova continuamente ed è capace di autoripararsi, ma col tempo il ricambio cellulare si riduce. Compiono le prime rughe e la pelle diventa più sottile. Il processo in parte non dipende da noi ed è geneticamente determinato. In parte dipende da fattori esterni sui quali possiamo intervenire moderando l'esposizione al sole, curando l'alimentazione, assumendo correttamente i farmaci e imparando a gestire lo stress. Anche una pelle giovane necessita di cure per proteggersi da fattori ambientali come lo smog, gli sbalzi ormonali e i cambi di stagione.

Come e quando intervenire? La cronocosmesi

La pelle rivela lo stato di salute e possiamo leggere alcune disfunzioni osservando la cute del viso e del corpo. I primi segni visibili sono la disidratazione e

la secchezza: una è carenza di acqua, l'altra di lipidi. Così come il nostro organismo è regolato da ritmi circadiani, anche la pelle ha un bioritmo, che scandisce i tempi di riparazione e di rinnovamento in funzione dell'età e delle stagioni. La cronocosmesi, una nuova branca della cosmetica, suggerisce di applicare i cosmetici quando la capacità di assorbirne

Occhio alle macchie

Forse sono ancora più visibili delle rughe, specialmente sul viso: per affrontare le discromie cutanee sono utili i prodotti ad azione schiarante. Le macchie devono essere monitorate, al di là dell'estetica, per intercettare eventuali cambiamenti. Programmiamo controlli periodici dal dermatologo e usiamo il servizio di Tele Dermatologia delle farmacie Club Salute*, grazie al quale è possibile inviare immagini delle alterazioni cutanee a uno specialista che risponderà con un referto entro 48 ore. Info > clubsalute.it

gli attivi è maggiore. Proprio come si fa coi farmaci, quando si sceglie il momento migliore per assumerli affinché l'efficacia sia maggiore con minori effetti collaterali. Studi pubblicati hanno evidenziato che molte funzioni della pelle seguono un ritmo circadiano: per esempio la TEWL (*Transepidermal Water Loss: perdita di acqua transepidermica*) è maggiore di notte. La sera sono più attivi la microcircolazione e il drenaggio, mentre i picchi di produzione di sebo sono maggiori a mezzogiorno. Meglio allora applicare una maschera riparatrice e rigenerante la sera, mentre al mattino è più utile usare formulazioni leggere per risvegliare l'attività e, per chi ha una pelle mista, è bene scegliere un prodotto sebonormalizzante.

Piacere e bellezza: la neurocosmesi

La pelle ha una stretta connessione con la mente: risente e riflette i nostri stati d'animo. Un approccio olistico dovrebbe prevedere una cura della pelle che non solo corregga imperfezioni e segni del tempo, ma che possa anche ridurre lo stress. L'idea è di avvalersi di formulazioni assolutamente non tossiche, ma capaci di contrastare lo stress ossidativo e l'invecchiamento precoce, proteggendo la pelle dai danni dei radicali liberi. I prodotti non sono solo assorbiti dalla pelle, ma la stimolano raggiungendo il sistema nervoso generando sensazioni piacevoli. Questo è l'obiettivo che si propone la neurocosmesi: un approccio al benessere a 360° che tratta la pelle coinvolgendo l'olfatto, il tatto, la vista perché gli attivi utilizzati migliorano l'umore, emanando buoni profumi e colori e possono stimolare la produzione di serotonina e dopamina.

La routine invernale

Se il cosmetico è quello adatto, il risultato è garantito. Chiediamo un consiglio specializzato alle esperte del reparto dermocosmetico per preparare la pelle all'inverno con la giusta beauty routine. Cominciamo con un'adeguata detersione: le impurità irritano la pelle e la rendono opaca e spenta. L'eccesso di sebo e le cellule morte vanno eliminati quotidianamente: si eviteranno le impurità e l'effetto lucido. Eseguiamo una volta a settimana un peeling o un gommage delicato per assecondare e sostenere il turnover cellulare. Completiamo il trattamento con una maschera idratante: la pelle risulterà più luminosa e il colorito grigio sparirà. Ricordiamoci sempre di struccare il viso con latte detergente e di applicare dopo il tonico per ripristinare il corretto pH cutaneo. Pri-

Gel & mascherine

come evitare secchezza e irritazioni?

Lavando più spesso le mani, impiegando gel igienizzanti, indossando mascherine o visiere, è possibile irritare o seccare la cute. Un trattamento compensativo quotidiano eviterà arrossamenti e prurito sul viso e la comparsa di ragadi sulle dita delle mani. Oltre a usare creme ed emollienti, per contrastare la disidratazione ricordiamoci di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno e di assumere frutta e verdura. Se la pelle non è solo disidratata ma è secca, manca di lipidi. L'aspetto ruvido, grinzoso e secco è un segno evidente di carenza di acidi grassi omega 3, che ha ripercussioni anche sul sistema immunitario, sulla riproduzione e sul sistema cardiovascolare perché migliorano pressione sanguigna, viscosità ematica e riducono l'infiammazione. Il pesce è indispensabile altrimenti va integrato come olio di pesce, privo di metalli pesanti, disponibile in forma liquida o capsule. Riduciamo l'assunzione di zuccheri e carboidrati complessi: lo zucchero libero si lega alla proteine formando glicoproteine in grado di interferire con la produzione di elastina e collagene con irrigidimento della struttura della pelle. Il fenomeno è noto come glicazione e concorre all'invecchiamento cutaneo.

ma di coricarsi, utilizziamo il siero o la crema notte in grado di donare il giusto confort alla pelle dopo l'esposizione alle più rigide temperature invernali. Le creme ormai sono allestite secondo metodiche prestate dalla tecnologia farmaceutica e sono in grado di veicolare efficacemente più principi attivi e svolgere diverse azioni. Un prodotto antirughe, oltre a esfoliare e idratare la pelle, stimola anche i fibroblasti a produrre elastina e collagene. La profondità e l'ampiezza delle rughe sono ridotte. Una crema rimpolpante è in grado di stimolare la produzione di glicosamminoglicani (GAG) come l'acido ialuronico, che è in grado di trattenere acqua, e la pelle risulterà più turgida ed idratata. ■

*farmacie Club Salute aderenti all'iniziativa su > clubsalute.it

Enterogermina®

CURA I DISTURBI INTESTINALI

da alterazioni della flora batterica quando ne hai bisogno

TRIPLA RESISTENZA DEL BACILLUS CLAUSII DI ENTEROGERMINA



La **GASTRO-BILE-RESISTENZA** permette ad Enterogermina® di superare indenne la barriera gastro-intestinale e di giungere intatta nell'intestino, dove svolge la sua azione;



La **TERMO-RESISTENZA** agli sbalzi di temperatura ne facilita inoltre il trasporto, la conservazione, non occorre tenere Enterogermina® in frigorifero;



L'**ANTIBIOTICO-RESISTENZA**, le permette di essere assunta anche durante la cura con antibiotici, prevenendo gli squilibri della flora causati dagli stessi antibiotici;



Enterogermina è una linea dei medicinali di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 14/02/2020



SOCIETÀ

ASPETTANDO NATALE

Il Coronavirus ci ha condotto a ripensare spazi, abitudini e relazioni, facendo emergere priorità e valori che forse avevamo dimenticato. Adesso possiamo farli diventare i motori del nostro cambiamento all'insegna del rispetto, della resilienza, dell'aiuto reciproco e della felicità

Stefania Puglisi

• Psicologo-Psicoterapeuta
e Mediatore Familiare, Genova
> dottoreessapuglisi.it

Quest'anno è stato particolare per tutti. Abbiamo vissuto la primavera dietro i vetri delle finestre. Siamo rimasti a casa per il bene della collettività e per sconfiggere un nemico invisibile. Il lockdown è stato l'occasione per osservare la vita dall'esterno e ascoltarci in modo più profondo. Abbiamo imparato a vivere una nuova quotidianità fatta di distanze, mascherine, igiene. Siamo diventati più consapevoli dell'importanza della salute, ma anche dello stare insieme senza timori. L'arrivo delle feste è il momento perfetto per metterci in gioco ed essere liberi di fantasticare: se potessi cambiare la mia vita, da dove partirei? Cosa desidero per i miei cari? Più che trovare il regalo giusto possiamo provare a cercare la risposta attraverso gesti concreti. Invece di lasciarci travolgere dalla frenesia dei messaggi, dei regali last minute, delle scadenze da onorare come fossero debiti, regaliamoci del tempo per fare la differenza compiendo azioni che ci rendono felici e sono utili agli altri. Possiamo iniziare scrivendo qualche biglietto d'auguri a chi è lontano - invece di inoltrare le solite gif sul cellulare - o andare a trovare un parente o un amico o, ancora, chiamare chi non ci cerca da tempo. Possiamo "osare" anche di più e aiutare gli altri. L'anziano del nostro palazzo, il conoscente in bolletta, la comunità

vicino a casa che ospita chi è in difficoltà o raccoglie abiti e giochi. Aiutarsi è una forma intelligente di resilienza che permette di andare avanti senza paure. Se ci guardiamo intorno troveremo tante occasioni per fare un gesto a favore del prossimo e vivere il Natale in modo diverso. L'elenco dei buoni propositi può e deve essere lungo: le energie e la volontà ci porteranno poi a selezionare quello che riusciremo a portare a termine. La chiave dovrebbe essere non sprecare le occasioni quotidiane e vedere in quello che ci capita l'opportunità per intervenire. Questo può voler dire ridurre lo spreco alimentare in cucina o offrire ascolto e conforto a chi ci è vicino al lavoro o nel palazzo. Proporsi di non aggredire il prossimo ed evitare di scattare alla prima frustrazione, ma coltivare la calma ed essere d'esempio nella risoluzione di disagi e problemi. È così che cambiamo il nostro stile di vita, riducendo, tra l'altro, l'ansia e lo stress. Perché appena ci fermiamo e ci concentriamo su quello che è importante, lo riconosciamo subito. Nel cuore sentiamo quando le azioni sono compiute nel rispetto dei nostri tempi e modi. Impariamo a non temere il silenzio, che non è solitudine, ma possibilità di sperimentare noi stessi. A Natale ci possiamo concedere questo grande regalo che può trasformare le nostre decisioni ed azioni. Pensiamo all'emozione dei bambini e concediamoci di vivere anche noi con trepidazione l'attesa. Del Natale e del nuovo anno, ma ancora di più della realizzazione di quanto più desideriamo per noi stessi e chi ci circonda. Questo è un regalo bellissimo e tutti ce lo possiamo permettere. Non costa nulla, non va scartato, anzi lo possiamo offrire con generosità e senza limiti! ■



L'ARIA CHE RESPIRIAMO È ESSENZIALE.

L'aria indoor può essere più inquinata rispetto all'aria esterna*. Puressentiel ha creato questa soluzione brevettata con 41 oli essenziali 100% puri e naturali accuratamente dosati. Purifica l'aria di casa tua e contrasta i cattivi odori per offrire alla tua famiglia un'aria più pura, naturalmente.

A casa, in ufficio o in auto, basta qualche spruzzo.



- PURIFICA, RISANA
- PER LA TUA FAMIGLIA**
- N°1 DEGLI SPRAY PURIFICANTI IN FARMACIA***



puressentiel.com

Puressentiel

L'Efficacia allo stato Puro

PURIFICANTE

*Environmental agency 2017, EPA Indoor Air Quality Tools. **Leggere le istruzioni e le precauzioni prima dell'utilizzo [Evitare il contatto con la pelle e gli occhi - Evitare di spruzzare in presenza di bambini di età inferiore a 30 mesi. Attendere 60 minuti prima di far entrare i bambini nella stanza - Conservare fuori dalla portata dei bambini]. ***Dati IQVIA YTC Settembre 2018, Multichannel Dataview, canale Farmacia, NEC 70D1, Totale Italia, Valcri e Volumi.

MANDARINI

gli imperatori della tavola invernale

IN CUCINA

Claudia Amato

Introdotta come pianta ornamentale prima a Malta e poi in Sicilia nella prima metà dell'Ottocento, il mandarino fa la sua comparsa nel Real Orto Botanico e nel Parco di Capodimonte a Napoli diffondendosi con successo in tutto il meridione. Acclamato per le sue proprietà organolettiche, è diventato nel tempo il nome di una lingua e l'emblema di un'élite. Il termine *mandarino* deriva, infatti, dal colore dell'abito arancione dei famosi Mandarin, i dignitari imperiali (letterati e poeti) dell'antica Cina che interpretavano con saggezza i voleri del cielo. Furono i portoghesi a coniare la parola *mandarin* volgarizzando il sanscrito *mantrim*, che letteralmente significa ministro, ma il termine originale era *Guan* e

designava l'addetto alla riscossione dei mandarini di grossa taglia offerti come tributo al sovrano. Il *Citrus reticulata*, frutto consolatorio di una bevanda alcolica dell'Italia postbellica (il punch al mandarino!), è il simbolo di una generazione di bambini che per anni hanno offerto questo frutto alla Befana, proprio come i cinesi all'Imperatore. Ricco di vitamine (A, B e C), fibre, calcio, potassio, magnesio, ferro e acido folico, è un portento contro il raffreddore e un salva digestione naturale poiché molto nutriente ma facilmente digeribile. La sua polpa contribuisce a proteggere le mucose e i capillari, regola la pressione arteriosa e favorisce la diuresi contrastando la ritenzione idrica. ■

MANDARINI RIPIENI

In dispensa

- Mandarini 16
- Panna fresca liquida 250 ml
- Zucchero 140 g
- Maizena 30 g
- Gelatina 5 g
- Tuorli d'uovo 2
- Scorza di limone 1 e mezzo



e infine unire il succo dei mandarini precedentemente filtrato con un colino.

Trasferire il composto ottenuto in una pentola, passandolo prima in un colino per eliminare eventuali grumi, e cuocere a fuoco basso mescolando fino a quando non si sarà addensata. Togliere dal fuoco e far raffreddare in frigorifero.

Preparazione

Selezionare 8 mandarini senza ammaccature, quindi tagliare la calotta superiore e scavarli all'interno, eliminando la polpa con un cucchiaino, senza rovinare la scorza. Avvolgere le scorze intere e le calotte - una a una - nella pellicola e metterle nel freezer per almeno un'ora. Sbucciare gli altri mandarini e frullarli insieme alla polpa ricavata prima in un mixer. In una ciotola a parte lavorare i tuorli con lo zucchero, aggiungere la maizena e il succo di mezzo limone, amalgamare

Quando sarà completamente fredda, montare con uno sbattitore elettrico 200 ml di panna e amalgamarla alla crema. Ammollare un foglio di gelatina in acqua fredda per qualche minuto, strizzarlo e scioglierlo nei 50 ml di panna restanti riscaldati, poi unire il composto alla crema. Infine unire la scorza grattugiata di un limone, amalgamare e coprire con un foglio di pellicola. Far riposare in frigorifero per 3 ore circa e trasferirla con una sac-à-poche nelle scorze gelate prelevate dal freezer. Decorare con la calotta e riporre in freezer fino a 20 minuti prima del servizio.



linea igienizzanti Club Salute



**I-Genista
Mani e Corpo**
Detergente 250ml

€ 4,90

~~€ 5,00~~



**I-Genista
Igienizzante
Gel**
500ml

€ 9,95

~~€ 10,00~~



**I-Genista
Igienizzante
Spray**
100ml

€ 4,90

~~€ 5,00~~

clubsalute.it

formulato da farmacisti, prodotto da officine selezionate