FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XIX
Numero 1 - 2026








FARMACOM

Affrontiamo il freddo, coltiviamo il benessere!

VIATRIS

sanofi

FARMACIE COMUNALI TORINO
Le più vicine a te.

ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC 1 - TORINO
C.so Orbassano 249
011 39 00 45
8.30-12.30 15.30-19.30

FC 2 - TORINO
Via Slataper 25/bis/B
011 73 58 14
8.30-12.30 15.00-19.00

FC 4 - TORINO
Corso Chieti 2A
011 899 56 08
8.30-13.30 15.30-19.30

FC 5 - TORINO
Via Rieti 55
011 411 48 55
8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa sabato pomeriggio

FC 7 - TORINO
C.so Trapani 150
011 335 27 00
8.30-19.30

FC 8 - TORINO
C.so Traiano 22E
011 61 42 84
9.00-19.30
Chiusa sabato pomeriggio

FC 9 - TORINO
C.so Sebastopoli 272
011 35 14 83
9.00-12.30 15.00-19.30

FC 10 - TORINO
Via A. di Bernezzo 134
011 72 57 67
9.00-12.30 15.00-19.30
Chiusa sabato

FC 11 - TORINO
P.zza Stampalia 7B
011 226 29 53
8.30-12.30 15.00-19.00

FC 12 - TORINO
C.so Vercelli 236
011 246 52 15
8.30-12.30 15.00-19.00

FC 13 - TORINO
Via Negarville 8/10
011 347 03 09
8.30-19.00
Chiusa sabato pomeriggio

FC 15 - TORINO
C.so Traiano 86
011 61 60 44
9.00-12.30 15.00-19.30

FC 17 - TORINO
C.so V. Emanuele II 182
011 433 33 11
8.30-19.30
Chiusa sabato pomeriggio

FC 19 - TORINO
Via Vibò 17B
011 21 82 16
8.30-12.30 15.00-19.00

FC 20 - TORINO
C.so Romania 460
011 262 13 25
9.00-20.00
Presso il centro commerciale "Porte di Torino"

FC 21 - TORINO
C.so Belgio 151B
011 898 01 77
9.00-12.30 15.00-19.30

FC 22 - TORINO
Via Capelli 47
011 72 57 42
8.30-12.30 15.30-19.30

FC 23 - TORINO
Via G. Reni 155/157
011 30 75 73
8.30-12.30 15.30-19.30

FC 24 - TORINO
Corso Telesio 27B
011 72 06 05
8.30-19.30 da lunedì a venerdì
8.30-12.30 15.30-19.30 sabato

FC 25 - TORINO
Atrio Stazione Porta Nuova
011 54 28 25
7.00-19.30
Aperta tutti i giorni dell'anno

FC 28 - TORINO
C.so Corsica 9
011 317 01 52
8.30-12.30 15.00-19.00

FC 29 - TORINO
Via Orvieto 10A
011 221 53 28
9.00-19.30
Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

FC 33 - TORINO
Via Isernia 13B
011 739 98 87
9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO
Via Cimabue 6/0
011 311 40 27
8.30-12.30 15.00-19.30
8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa sabato pomeriggio

FC 36 - TORINO
Via Filadelfia 142
011 32 16 19
9.00-12.30 15.00-19.30

FC 37 - TORINO
C.so Agnelli 56
011 324 74 58
8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa sabato pomeriggio

FC 38 - TORINO
Via Vandalino 9/11
011 72 58 46
9.00-13.00 15.30-19.30
Chiusa sabato pomeriggio

FC 40 - TORINO
Via Farinelli 36/9
011 348 82 96
8.30-19.00

FC 41 - TORINO
Via degli Abeti 10
011 262 40 80
8.30-12.30 15.00-19.00

FC 42 - TORINO
Via XX Settembre 5
011 54 32 87
9.00-19.30
Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC 43 - TORINO
P.zza Statuto 4
011 521 45 81
9.00-19.30

FC 44 - TORINO
Via Cibrario 72
011 437 13 80
8.30-19.30

FC 45 - TORINO
Via Monginevro 27B
011 385 25 15
9.00-19.30

FC 46 - TORINO
P.zza Bozzolo 11
011 663 38 59
8.30-19.30
Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC San Maurizio C.se
Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
011 536 95 40
8.30-19.30
Svolge servizio notturno dalle 19.30 del sabato alle 8.30 della domenica

FC Mappano
Via Rivarolo 68/bis
011 996 81 38
8.30-19.30 da lunedì a venerdì
8.30-12.30 15.00-19.00 sabato

Farmacia n. 1 - Chieri
Via Amendola 6
011 942 24 44
8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa sabato

Farmacia n. 2 - Chieri
P.zza Duomo 2
011 947 24 06
8.00-19.30

Farmacia n. 3 - Chieri
Str. Cambiano 123
011 942 11 43
8.30-12.30 15.00-19.00
8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood
Via Monginevro 27B
011 385 25 15
9.00-19.30

FreeFood
Via Orvieto 10A
011 197 820 44
9.00-19.30
Chiuso lunedì mattina e sabato pomeriggio

FreeFood
Via XX Settembre 5
011 54 32 87
9.00-19.30

FreeFood San Maurizio C.se
Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
011 536 95 40
8.30-19.30

SCARICA L'APP

ORARIO INVERNALE dal 01/09 al 30/06
ORARIO ESTIVO dal 01/07 al 31/08

www.farmaciecomunalitorino.it
FarmacieComunaliTorino
farmaciecomunalitorino



BENVENUTI NELLE FARMACIE COMUNALI DI TORINO: SALUTE, PREVENZIONE E VICINANZA AL TERRITORIO

Davide Cocirio
Amministratore Delegato
Farmacie Comunali Torino S.p.A.

Entrare in una farmacia comunale significa molto più che acquistare un farmaco: è accedere a un presidio di salute, a un luogo di ascolto e a servizi pensati per il benessere di tutta la comunità. La rete delle Farmacie Comunali Torino S.p.A. si estende capillarmente su tutto il territorio cittadino, con ben 34 sedi a Torino, affiancate dalle farmacie di Chieri, Mappano e San Maurizio Canavese. Questa presenza costante garantisce che ogni quartiere possa contare su un punto di riferimento per la salute, offrendo professionalità, innovazione e solidarietà. La distribuzione delle sedi non è casuale: ogni farmacia è pensata per rispondere alle esigenze specifiche della zona in cui si trova, con orari flessibili e aperture calibrate in funzione dei flussi di utenza. In particolare, il servizio notturno, garantito tutti i giorni da due farmacie strategicamente posizionate - in via XX Settembre, vicino alla stazione di Porta Nuova, e in piazza Bozzolo, tra l'Ospedale Molinette e il Sant'Anna - assicura assistenza anche nelle ore più delicate. Nelle farmacie della provincia, il servizio notturno è attivo a turnazione, così da offrire continuità e sicurezza anche fuori città.

Le farmacie comunali sono molto più che semplici punti vendita: sono veri e propri centri di prevenzione. Qui è possibile effettuare misurazioni di pressione arteriosa, glicemia, colesterolo e profilo lipidico, ma anche esami più avanzati come ECG, Holter cardiaco e pressorio, teledermatologia, polisonnografia, mineralometria ossea (MOC) e test nutrigenetici. Tra i servizi innovativi spiccano la misurazione dell'indice REDOX, utile per valutare lo stress ossidativo, e il MiRT Index, pensato per il benessere delle gambe. Tutto questo rientra nel progetto regionale della Farmacia dei Servizi, che consente di eseguire prestazioni di telemedicina a carico del SSN direttamente in farmacia, rendendo la prevenzione più accessibile e diffusa.

Il 2025 si è chiuso all'insegna dell'impegno sociale, con iniziative di grande valore che confermano il ruolo delle Farmacie Comunali come presidio di solidarietà. La Giornata di Raccolta del Farmaco ha permesso di donare migliaia di confezioni di medicinali a chi ne ha bisogno, grazie alla generosità dei cittadini. La campagna Regala Sorrisi, dedicata all'igiene orale per le persone in condizione di povertà sanitaria, ha visto la raccolta di spazzolini, dentifrici e collutori destinati a enti del terzo settore che assistono oltre 30.000 persone fragili. Il progetto nazionale In Farmacia per i Bambini sostiene i minori in difficoltà con la raccolta di prodotti per l'infanzia. Queste iniziative, realizzate in collaborazione con Banco Farmaceutico Torino ODV, Fondazione Francesca Rava, Caritas, Città di Torino e altre realtà, testimoniano la volontà di essere vicini alle persone più fragili e di promuovere la cultura della solidarietà.

Ma la salute non si limita alla cura: le Farmacie Comunali promuovono anche la prevenzione e stili di vita attivi. Progetti come Pillole di Sport, realizzato con UISP Torino, e le campagne europee contro la sedentarietà coinvolgono i cittadini in percorsi di movimento e benessere. La collaborazione con Apoteca Natura diffonde il concetto di "salute consapevole", attraverso percorsi formativi e prodotti naturali per una cura rispettosa dell'organismo e dell'ambiente. In questo modo, la farmacia diventa anche un luogo di educazione e promozione della salute, dove il consiglio del farmacista si arricchisce di competenze e attenzione alla persona.

Le Farmacie Comunali pensano anche al risparmio delle famiglie: ogni bimestre vengono proposte offerte dedicate, con sconti su prodotti per la salute, la cura del corpo e l'infanzia. A queste si aggiungono convenzioni con associazioni, oltre alla possibilità di usufruire della carta fedeltà e delle gift card. L'attenzione alle esigenze delle famiglie si traduce in una serie di vantaggi concreti, pensati per rendere la farmacia un luogo accogliente e accessibile a tutti.

La digitalizzazione è un altro punto di forza: scaricando l'App Farmacie Comunali Torino è possibile prenotare prodotti, consultare offerte e iniziative, localizzare la farmacia più vicina e ricevere notifiche personalizzate. Un modo semplice e moderno per avere la farmacia sempre a portata di mano, anche quando si è lontani da casa.

Il nuovo anno si apre con un messaggio chiaro: le Farmacie Comunali di Torino sono più vicine che mai, pronte a offrire servizi di qualità, iniziative solidali e opportunità di risparmio. Un impegno che unisce professionalità, innovazione e attenzione alle persone, per trasformare ogni farmacia in un punto di riferimento per la salute, la prevenzione e la comunità. Che sia per un consiglio, un controllo, un aiuto o semplicemente per sentirsi accolti, le Farmacie Comunali di Torino sono pronte a dare il benvenuto a tutti, con la promessa di essere sempre al fianco dei cittadini.

Prenditi cura ogni giorno dei tuoi capelli con

FARMACOSMETIC

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta



Dall'igiene quotidiana di tutta la famiglia ai rituali di bellezza dedicati a pelle e capelli, trova la soluzione più adatta a te nei prodotti FARMACOSMETIC

Nata dall'esperienza dei farmacisti, la nuova linea si caratterizza per:

- la **qualità** delle formule che caratterizzano ciascun prodotto;
- l'**accessibilità** per dare a chiunque la possibilità di acquistare in farmacia prodotti a prezzo contenuto senza dover rinunciare alla qualità;
- la **sostenibilità** ambientale per effetto del confezionamento che si limita al vasetto o al flacone, in vetro o plastica riciclati, limitando la produzione di rifiuti da imballaggio.

Li trovi solo nelle Farmacie Comunali di Torino, Chieri, Mappano e San Maurizio Canavese.

FARMACOM

IN QUESTO NUMERO

Affrontiamo il freddo,
coltiviamo il benessere!

DALLE NOSTRE FARMACIE

Dentro i cosmetici che usiamo ogni giorno 4
L'inverno che non finisce a gennaio 6

VICINO AL CITTADINO

Giornata di Raccolta del Farmaco 2026: dona un farmaco a chi ne ha bisogno 9
Grazie per il vostro supporto costante 9
Volontari per scelta, al fianco dei gatti per amore 10

CONOSCI LA TUA SALUTE

Il rischio di cancro si riduce anche proteggendosi dalle infezioni 11
Depurazione: la tua naturale leggerezza 14
Disturbi intestinali ricorrenti: quando l'intestino chiede udienza 17
Chi ben comincia... 18
I disturbi del neurosviluppo in età evolutiva e in età adulta 20

ATTIVI E LONGEVI

I cibi amici della longevità 24
Il valore sociale dello sport 26

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Naturale sì, ma con attenzione: guida pratica alla fitoterapia 28
I 5 errori più comuni nella conservazione dei medicinali in casa 30
Il malato immaginario 32
Riprendersi dalle feste senza stress 34

LA PELLE CHE VIVI

Dalla ceretta all'intelligenza artificiale: l'estetica in adolescenza 36
Secchezza e couperose invernali 38

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
C.so Peschiera 193 - 10141 Torino
telefono: 011.1978.20
redazione:
redazione@fctorinospa.it
informazioni:
fctorino@fctorinospa.it
www.farmaciecomunalitorino.it

Direttore Responsabile
Davide Cocirio

Comitato di redazione
Martina Carosio,
Erminia Venturino

Hanno collaborato a questo numero
Apoteca Natura, Associazione Lega Italiana per la Difesa del Gatto ODV, Alessandro Bianchi, Gigliola Braga, Ylenia Camassa, Diagnostica Spire, Gaia Di Biase, Tamara Esposito, Fondazione AIRC, Gerardo Garofalo, Rosalinda Leo, Elisa Oggero, Anastasiya Pavlovych, Giulia Ricciardi, Elisa Rosso, Giulia Zaghi.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 6.200 copie
Registrazione al Trib. di Torino
Registro Stampa n° 2 del 14/01/2020

FSC www.fsc.org
MISTO
Da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C173101



Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

DENTRO I COSMETICI CHE USIAMO OGNI GIORNO:
guida alla lettura dell'etichetta

Sapevi che ogni giorno un adulto usa, in media, sette cosmetici e il numero aumenta nel caso delle donne? Infatti, in questa categoria di prodotti rientrano non solo le creme o i trucchi, ma anche i prodotti per l'igiene della persona come il sapone, il bagnoschiuma, il dentifricio, lo shampoo, ...

I cosmetici hanno tre funzioni principali, che possono esplicarsi, a seconda del tipo di prodotto, in modo indipendente oppure coesistere: la funzione igienica, la funzione eutrofica, cosiddetta di "buon nutrimento", e la funzione estetica.

La funzione igienica è propria di prodotti come il sapone, il bagnoschiuma, il dentifricio, lo shampoo, e serve a eliminare le impurità dalla pelle del corpo, dai capelli, dai denti, ecc.

La funzione eutrofica è utile a mantenere le superfici esterne del corpo in buono stato ed è svolta da cosmetici contenenti proteine, vitamine e acidi grassi. Per esempio, le creme viso o le creme mani svolgono la funzione "di buon nutrimento" in quanto hanno lo scopo di prevenire la disidratazione della pelle, ricostruendo sulla cute la "pellicola" naturale idratante e protettiva.

La funzione estetica è finalizzata al miglioramento dell'aspetto esteriore ed è svolta dai cosmetici di make-up, quali fondotinta, matita, ombretto, rossetto, ecc.

Per il frequente utilizzo dei prodotti cosmetici e per l'uso al quale sono destinati, la loro produzione e commercializzazione sono sottoposte a una disciplina specifica e rigorosa. Al fine di tutelare la salute dei consumatori, i legislatori, sia comunitari che nazionali, hanno stilato appositi elenchi indicanti le sostanze che il produttore non può utilizzare nella composizione di prodotti cosmetici o che può impiegare con determinati limiti o a specifiche condizioni. Tali elenchi sono in costante aggiornamento, grazie ai comitati tecnici che, a livello comunitario, si occupano di questo settore.

L'etichetta è la "carta di identità" del prodotto cosmetico: su di essa si trovano tutte le informazioni utili per la scelta del prodotto più adatto, le indicazioni circa la conservazione e il modo di utilizzo. Un uso sicuro del prodotto richiede innanzitutto un'attenta lettura dell'etichetta.

Le informazioni che il produttore è tenuto a indicare nell'etichetta dei prodotti cosmetici, sia sul contenitore

primario, a diretto contatto con il cosmetico (ad esempio, sul tubetto del dentifricio, sul flacone, sul vasetto di una crema, ecc.) sia sull'imballaggio esterno sono:

- il nome o la ragione sociale e la sede legale del produttore o del responsabile dell'immissione sul mercato del prodotto cosmetico;
- il Paese d'origine, preceduto dalla dicitura "made in", se il prodotto è fabbricato al di fuori dell'Unione Europea;
- il contenuto nominale (ossia la quantità del prodotto) al momento del confezionamento, indicato in peso o in volume;
- la data di durata minima del prodotto cosmetico (corrispondente a quella entro cui il prodotto, opportunamente conservato, continua a soddisfare la sua funzione iniziale) che è indicata con la dicitura "da utilizzare preferibilmente entro" seguita dalla data stessa oppure dall'indicazione del punto della confezione su cui questa figura. Tale indicazione è obbligatoria solo per i prodotti la cui scadenza è inferiore ai 30 mesi; se la data di durata minima è superiore ai 30 mesi, invece, deve essere indicato il periodo post-apertura (PaO), ossia il termine entro quando il prodotto una volta aperto può essere utilizzato senza effetti nocivi per il consumatore. Il PaO è rappresentato da un barattolo di crema aperto;
- le modalità di impiego e le avvertenze. Le modalità di impiego guidano il consumatore nell'applicazione e nell'uso corretto del prodotto cosmetico (ad esempio, "utilizzare sui capelli bagnati", "applicare la mattina e la sera", "non risciacquare"). Le avvertenze invitano il consumatore a utilizzare alcune particolari precauzioni nell'uso o nella conservazione del prodotto (ad esempio: "tenere lontano dalla portata dei bambini", "non applicare il prodotto vicino alle labbra", "evitare il contatto con gli occhi");
- il numero della partita di fabbricazione o il riferimento che permetta di identificarla, fondamentale nei casi in cui sia prevista la misura del cosiddetto richiamo, con cui se ne richiede la restituzione ai consumatori. Il numero della partita o lotto di fabbricazione, infatti, consente al consumatore, in caso di richiamo del prodotto, di comprendere se il cosmetico in suo possesso rientra nei prodotti oggetto del richiamo;
- il funzionamento del prodotto. Tale informazione deve essere fornita nel caso non sia chiaro dalla presentazione del prodotto: un cosmetico con la scritta "crema" deve essere accompagnato da un'indicazione specifica circa la sua funzione (ad esempio, crema per il corpo);
- gli ingredienti. L'etichetta del prodotto cosmetico deve contenere l'indicazione completa degli ingredienti utilizzati per la preparazione del cosmetico. Gli ingredienti devono essere indicati nell'ordine decrescente di peso secondo una nomenclatura comune (INCI, International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) e tale elenco deve essere preceduto dall'indicazione "ingredienti". Gli ingredienti presenti in percentuale inferiore all'1% vengono indicati in ordine sparso dopo tutti gli altri.

I prodotti FarmaCosmetic, la linea a marchio delle Farmacie Comunali Torino, nascono dalla puntuale osservanza delle norme che regolamentano la produzione e la commercializzazione dei cosmetici con particolare attenzione alla qualità ed ecosostenibilità degli ingredienti che compongono le singole formule oltre che dei materiali utilizzati per l'imballaggio, garantendo prodotti efficaci a prezzo contenuto.

A più di un anno dal lancio, la linea si è arricchita di nuovi prodotti, alcuni dei quali hanno ampliato gamme preesistenti come quella *Viso e Igiene Quotidiana*, ad esempio l'*Acqua Micellare Struccante* e il *Detergente Intimo Idratante;* altri si collocano all'interno di nuove categorie di esigenza come i *Solari*, la *Crema Mani Delicata* e lo *Shampoo Delicato*.

Quest'ultimo si è aggiunto di recente alla linea ed è disponibile in due formati: quello convenienza, da 400 ml, e quello da mettere nella borsa della palestra o in valigia, da 150 ml.



La sua formula si caratterizza per la presenza di un complesso multivitaminico (Vitamine A, E, F e C) che contribuisce a mantenere l'idratazione del cuoio capelluto, rinforza i capelli e crea un ambiente favorevole alla loro crescita. La presenza del sorbitolo, uno zucchero con funzione umettante, attira e trattiene l'acqua, assicurando idratazione a capelli e cuoio capelluto e aiutando a prevenirne la secchezza. E poi, il succo di Aloe vera da agricoltura biologica lascia i capelli setosi, protetti e luminosi, senza appesantirli.

Dunque, si tratta di uno shampoo che deterge in modo delicato i capelli, favorisce l'idratazione del cuoio capelluto e rinforza la fibra capillare, e che risulta adatto a un uso frequente grazie alla sua elevata tollerabilità. Non resta che provarlo! Lo trovi solo nelle Farmacie Comunali di Torino, Chieri, Mappano e San Maurizio Canavese, insieme a tutti gli altri prodotti della linea.

Per saperne di più: www.farmaciecomunalitorino.it - sezione PRODOTTI A MARCHIO, dove sono disponibili le schede tecniche di tutti i prodotti FarmaCosmetic.



Martina Carosio - farmacista, Farmacia Comunale 17



L'INVERNO CHE NON FINISCE A GENNAIO:

quando i disturbi stagionali si trascinano (e perché non vanno ignorati)

C'è un'idea diffusa, rassicurante, che accompagna l'inizio di ogni anno: finite le feste, finisce anche l'inverno. In realtà, dal punto di vista della salute, gennaio e febbraio rappresentano spesso il momento più delicato della stagione fredda. Non tanto per l'arrivo di nuove infezioni, quanto per ciò che resta di quelle precedenti.

Tosse persistente, raffreddori che sembrano non risolversi mai, stanchezza profonda, difficoltà di concentrazione, piccoli malesseri ricorrenti: sono disturbi comuni, spesso sottovalutati, che molte persone imparano a tollerare pensando che "passeranno da soli". Ma è proprio questa fase di trascinamento, apparentemente innocua, a meritare maggiore attenzione.

IL SISTEMA IMMUNITARIO DOPO MESI DI LAVORO INTENSO

Durante l'autunno e l'inizio dell'inverno il nostro sistema immunitario è sottoposto a uno stress continuo. Virus respiratori, sbalzi di temperatura, ambienti chiusi e affollati, sonno irregolare, alimentazione meno equilibrata: tutto contribuisce a una risposta difensiva costante. Quando finalmente l'infezione acuta si risolve, l'organismo non sempre torna immediatamente alla piena efficienza. È in questa fase che possono comparire i cosiddetti disturbi post-infettivi: una tosse che persiste per settimane, una sensazione di "fiato corto", una maggiore vulnerabilità a nuovi raffreddori. Non si tratta necessariamente di segnali gravi, ma di un equilibrio che fatica a ristabilirsi.

TOSSE CHE NON PASSA: QUANDO PREOCCUPARSI

La tosse è uno dei sintomi più comuni dei mesi freddi e spesso viene sottovalutata, soprattutto quando segue un'infezione delle vie respiratorie come raffreddore o influenza. In questi casi può persistere anche per 3-4

settimane: si parla di **tosse post-infettiva**, dovuta a una mucosa respiratoria ancora irritata e sensibile. Ambienti secchi, aria riscaldata e frequenti sbalzi di temperatura possono prolungare ulteriormente il disturbo, rendendolo più fastidioso ma non necessariamente preoccupante. È però importante osservare come si manifesta la tosse; in genere si distingue tra:

- **tosse secca**, senza muco, spesso stizzosa e irritativa, più comune nelle fasi iniziali delle infezioni, in ambienti secchi o in caso di reflusso;
- **tosse grassa (o produttiva)**, accompagnata da catarro, che rappresenta un meccanismo di difesa dell'organismo per eliminare le secrezioni dalle vie respiratorie.

Questa distinzione è utile perché le due forme hanno cause e approcci diversi, anche se talvolta possono alternarsi nel corso della stessa malattia.

Una tosse che **dura oltre un mese**, che **peggiora di notte**, che interrompe il sonno o che si associa a **respiro corto, senso di oppressione o affaticamento** non dovrebbe invece essere ignorata. In alcuni casi può indicare un'infiammazione bronchiale non completamente risolta; in altri può essere legata a un'irritazione cronica.

Tra le cause spesso trascurate c'è la **tosse da reflusso gastroesofageo**. In questo caso la tosse è tipicamente secca, persistente, più intensa in posizione sdraiata o dopo i pasti, e può comparire anche senza il classico bruciore di stomaco. Il risalire di piccole quantità di acido dallo stomaco irrita, infatti, la gola e le vie aeree, stimolando il riflesso della tosse. Anche la sensazione di "nodo in gola", la raucedine mattutina o il bisogno frequente di schiarirsi la voce possono essere segnali associati.

Distinguere tra una tosse residua, destinata a risolversi spontaneamente, e un possibile campanello d'allarme è fondamentale per intervenire in modo appropriato, senza allarmismi ma anche senza trascurare segnali importanti. In questo percorso, il confronto con il medico o il farmacista può aiutare a interpretare correttamente i sintomi, valutare la durata e le caratteristiche della tosse e capire quando è opportuno approfondire.

ASCOLTARE I SEGNALI CHE IL CORPO INVIA SIGNIFICA PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SALUTE IN MODO CONSAPEVOLE

STANCHEZZA PERSISTENTE: NON È SOLO "RITORNO ALLA ROUTINE"

Gennaio è il mese in cui molte persone riferiscono una sensazione di stanchezza più intensa del solito. Spesso la si attribuisce al rientro alla routine lavorativa o scolastica dopo le feste, ma la cosiddetta stanchezza invernale ha anche basi fisiologiche ben precise. Durante i mesi freddi l'organismo è messo alla prova da infezioni respiratorie, anche lievi, che richiedono un notevole dispendio energetico per essere contrastate e risolte, lasciando una sensazione di affaticamento che può persistere nel tempo.

A questo si aggiunge la **ridotta esposizione alla luce solare**, che influisce sui ritmi circadiani e sulla regolazione del sonno-veglia. La minore luce può alterare la produzione di melatonina e di alcuni neurotrasmettitori coinvolti nel tono dell'umore e nei livelli di energia, contribuendo a una sensazione di rallentamento fisico e mentale. Non è raro, infatti, avvertire maggiore sonnolenza diurna, difficoltà ad alzarsi al mattino o una ridotta motivazione. Quando però la stanchezza diventa costante, non migliora con il riposo e si accompagna a difficoltà di concentrazione, calo delle prestazioni o senso di spossatezza generale, è utile fermarsi a riflettere. In alcuni casi può trattarsi di carenze nutrizionali, come ferro o vitamine, favorite da un'alimentazione meno varia nei mesi invernali; in altri di un recupero incompleto dopo un'infezione, anche se apparentemente superata. Ascoltare questi segnali è importante: ignorare la stanchezza non accelera la guarigione e può anzi prolungare i tempi di recupero.

RAFFREDDORI A RIPETIZIONE: SFORTUNA O SEGNALE?

Ammalarsi più volte durante l'inverno non è raro, soprattutto nei mesi in cui virus respiratori circolano più intensamente. Tuttavia, quando raffreddori, mal di gola o stati influenzali si susseguono a breve distanza, può essere il segnale di un **sistema immunitario temporaneamente affaticato**. Questo non significa "avere le difese basse" in senso assoluto, ma trovarsi in una fase di maggiore vulnerabilità, spesso legata a stress, scarso riposo, alimentazione non ottimale o a un recupero incompleto dopo un'infezione precedente. Proprio per questo è fondamentale **evitare il fai-da-te eccessivo**, soprattutto l'uso prolungato di farmaci sintomatici (come antidolorifici o decongestionanti) assunti per "resistere" ai malanni senza fermarsi davvero a recuperare. Un utilizzo scorretto può attenuare temporaneamente i sintomi ma rischia di mascherare una condizione di fondo che merita attenzione.

Un confronto con il farmacista può aiutare a orientarsi tra farmaci e integratori, scegliere i prodotti più adatti al momento giusto e capire quando invece è opportuno rivolgersi al medico. La farmacia rappresenta spesso il primo luogo di confronto per chi convive con disturbi persistenti ma non invalidanti. Qui è possibile ricevere un orientamento qualificato, valutare se un sintomo rientra nella normalità stagionale o se richiede un approfondimento, e individuare il percorso più adatto.

Dunque, non possiamo che ribadirlo: l'inverno non finisce con le feste. Ascoltare i segnali che il corpo invia nei mesi successivi significa prendersi cura della propria salute in modo consapevole, senza allarmismi ma anche senza superficialità. Perché a volte, la vera prevenzione comincia proprio quando sembra che il peggio sia passato.

FIDELITY CARD



LA CARTA FEDELTÀ DELLE FARMACIE COMUNALI OFFRE NUMEROSI VANTAGGI E OFFERTE ESCLUSIVE:

- sconti sull'acquisto del parafarmaco
- accumulo di punti da convertire in buoni sconto
- coupon con sconti e omaggi pensati per il tuo benessere

Puoi richiedere gratuitamente la Card in tutte le Farmacie Comunali e accedere subito al programma fedeltà.
Leggi il Regolamento completo sul sito www.farmaciecomunalitorino.it

FARMACIE COMUNALI TORINO
Le più vicine a te.

ANCHE NEL RISPARMIO!

SCARICA L'APP

www.farmaciecomunalitorino.it
FarmacieComunaliTorino
farmaciecomunalitorino

Giulia Zaghi - Farmacie Comunali Torino

GIORNATA DI RACCOLTA DEL FARMACO 2026: DONA UN FARMACO A CHI NE HA BISOGNO

I dati pubblicati sul 12° Rapporto Donare per curare - Povertà Sanitaria e Donazione Farmaci realizzato da OPSan - Osservatorio sulla Povertà Sanitaria, organo di ricerca di Banco Farmaceutico, sono allarmanti: nel 2025 sono **501.922** le **persone in povertà sanitaria** che si sono rivolte a una delle 2.034 realtà assistenziali convenzionate con Banco Farmaceutico per ricevere gratuitamente farmaci e cure che non avrebbero potuto permettersi. Rispetto alle 463.176 del 2024 si è registrato un aumento dell'8% circa.
Quest'anno come non mai si evidenzia l'importanza di sostenere la Giornata di Raccolta del Farmaco, l'iniziativa nazionale che, con la collaborazione delle farmacie aderenti, raccoglie farmaci da donare agli enti assistenziali che operano sul territorio per aiutare le famiglie in difficoltà e garantire loro il diritto a curarsi. La GRF si terrà **dal 10 al 16 febbraio 2026** nelle **Farmacie Comunali di Torino, Chieri, Mappano e San Maurizio Canavese**.



GRAZIE PER IL VOSTRO SUPPORTO COSTANTE

INIZIATIVA "IN FARMACIA PER I BAMBINI"

La 13° edizione dell'iniziativa dedicata ai bambini e ai loro diritti si è conclusa con risultati straordinari: **56.484 bambini in povertà sanitaria verranno aiutati** grazie ai 341.389 farmaci e prodotti babycare raccolti che verranno distribuiti ai 1.051 enti beneficiari che supportano minori e famiglie fragili in Italia, Ucraina e Haiti. Nelle Farmacie Comunali di Torino sono stati raccolti prodotti per un valore totale di **€ 7.762,97**.



INIZIATIVA DI NATALE DELL'AIL

L'iniziativa di Natale tenutasi lo scorso mese di dicembre in collaborazione con l'AIL si è conclusa con un risultato importante: grazie alle Vostre donazioni sono stati raccolti **€ 3.417,00** che verranno impiegati per sostenere la ricerca scientifica contro i tumori del sangue.

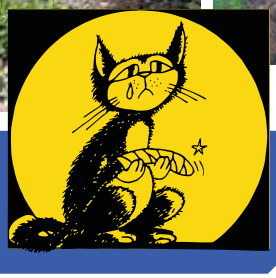




a cura dell'**Associazione Lega Italiana per la Difesa del Gatto ODV**







VOLONTARI PER SCELTA, AL FIANCO DEI GATTI PER AMORE

La Lega Italiana per la Difesa del Gatto è una delle associazioni animaliste più antiche di Torino e rappresenta da decenni un punto di riferimento fondamentale per la tutela dei gatti sul territorio cittadino. Un impegno che nasce dalla passione e dalla dedizione di volontari che, ogni giorno, mettono tempo ed energie al servizio dei felini più fragili: quelli che spesso vengono definiti "i gatti di nessuno".

L'attività principale dell'associazione riguarda la gestione e la cura di numerose colonie feline sparse in tutta la città di Torino. I volontari si occupano quotidianamente di fornire cibo, monitorare le condizioni di salute dei gatti, intervenire in caso di necessità e, soprattutto, promuovere la sterilizzazione, uno strumento fondamentale per il controllo delle nascite e per la tutela del benessere animale.

Accanto a questo lavoro sul territorio, la Lega gestisce anche un **rifugio**, destinato ad accogliere quei gatti che, per vari motivi, non possono essere reintrodotti nella colonia di provenienza.

Nel rifugio trovano spazio gatti provenienti da situazioni difficili, casi di abbandono, animali che hanno vissuto in contesti precari o che, pur avendo avuto una casa, si sono ritrovati improvvisamente soli. Qui il compito dei volontari diventa ancora più delicato: non si tratta solo di curare ferite o malattie, ma anche di ricostruire la fiducia, di prendersi cura delle emozioni di animali che spesso hanno conosciuto la sofferenza e la paura.

La sede dell'associazione si trova in via Cumiana 27/A, mentre il rifugio è situato in una zona verde vicino al Cimitero Monumentale di Torino, a ridosso del Parco della Colletta. Si tratta di un'area completamente recintata, pensata per garantire ai gatti una vita il più possibile serena e naturale: niente gabbie, ma prati, casette, alberi e spazi aperti dove muoversi liberamente, nel rispetto della loro indole. Qui convivono sia gatti adottabili, per i quali si cerca con cura una famiglia consapevole e amorevole, sia gatti più diffidenti o forastici, che non amano il contatto umano e per i quali la libertà è una forma di rispetto.

Le adozioni rappresentano un momento fondamentale dell'attività dell'associazione: ogni gatto che trova una casa lascia spazio a un altro animale bisognoso, permettendo di continuare questo circolo virtuoso di aiuto e accoglienza. Tutto ciò è possibile esclusivamente grazie al sostegno di chi crede nel progetto: donazioni, contributi e volontariato sono il cuore pulsante della Lega Italiana per la Difesa del Gatto.

L'associazione è sempre alla ricerca di nuovi volontari, persone motivate che desiderino dedicare un po' del proprio tempo a fare del bene, accudendo, coccolando e prendendosi cura dei gatti. Perché, spesso, anche un piccolo gesto può fare una grande differenza nella vita di chi non ha voce.

CONTATTI
Via Cumiana 27/A - Torino
347/3534249
legadifesagatto@libero.it
@legadelgatto
@legaitalianadifesagatto

DONAZIONI
Lega Italiana per la Difesa del Gatto OdV
IBAN: IT83G0303201005010000850798
C/C Postale: 25937103
5x1000 - Codice fiscale: 97528620012



a cura di Fabio Di Todaro per conto della **Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro**

IL RISCHIO DI CANCRO SI RIDUCE ANCHE PROTEGGENDOSI DALLE INFEZIONI

Alcune infezioni persistenti possono favorire l'insorgenza di tumori. La IARC ha inserito due nuovi virus nell'elenco delle sostanze cancerogene: facciamo il punto.

Un gruppo di esperti dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), il braccio dell'agenzia sanitaria delle Nazioni Unite dedicato allo studio dell'oncologia, ha rivalutato il potenziale cancerogeno di tre virus: il virus dell'epatite D (HDV), il poliomavirus delle cellule di Merkel (MCPyV) e il citomegalovirus umano (HCMV).
A seguito dell'analisi, pubblicata su *The Lancet Oncology*, l'HDV e il MCPyV sono stati inseriti nel gruppo 1, che raccoglie tutti gli agenti con evidenze certe di cancerogenicità per l'essere umano. Nello stesso gruppo rientrano anche altri virus (come quelli dell'epatite B e C


Adottare uno stile di vita sano aiuta a prevenire
il 40% delle nuove diagnosi di tumore.
Sabato 24 gennaio
Le Arance della Salute®
ti aspettano in piazza. Dai.
Credi nell'importanza di un gesto che fa bene
a te e alla comunità: sostieni la ricerca sul cancro
con le arance, il miele e la marmellata di AIRC.
Scopri dove su airc.it | 840.001.001*
*Uno scatto da tutta Italia, attivo 24 ore su 24.
BANCO BPM
PARTNER ISTITUZIONALE AIRC
AIRC

e il papillomavirus), batteri (Helicobacter pylori), diverse sostanze (amianto, benzene, arsenico, fumo di tabacco, fumo passivo, alcol, formaldeide, diossine), varie forme di radiazione (ionizzanti e solari) e l'inquinamento atmosferico. Per il virus dell'epatite D, nel tempo si è accumulata una solida quantità di studi epidemiologici che evidenziano un legame chiaro con il carcinoma epatocellulare, la forma più comune di tumore del fegato. L'infezione da HDV - che può manifestarsi solo in presenza di un'infezione preesistente da virus dell'epatite B - è in grado di aggravare i danni epatici già esistenti, amplificando l'infiammazione cronica e le lesioni cellulari che possono favorire l'insorgenza del tumore. Anche per il poliomavirus delle cellule di Merkel, da tempo sospettato di essere coinvolto nello sviluppo del carcinoma a cellule di Merkel (un tumore cutaneo raro ma aggressivo), le nuove evidenze hanno confermato un nesso causale.

IL LEGAME TRA VIRUS E TUMORI NON È UN CONCETTO NUOVO, MA È UN TEMA SPESSO SOTTOVALUTATO

Più prudente, invece, la valutazione sul citomegalovirus umano, molto diffuso a livello globale (in Italia, secondo l'Istituto Superiore di Sanità, si stima una prevalenza tra il 70 e l'80% negli adulti) e spesso acquisito già nell'infanzia. In questo caso la IARC ha collocato l'agente infettivo nel gruppo 2B, che comprende i possibili cancerogeni per l'uomo. La decisione è legata al fatto che alcuni studi recenti hanno suggerito un'associazione tra l'infezione da citomegalovirus e la leucemia linfoblastica acuta nei bambini. In sintesi, secondo il gruppo di lavoro, il citomegalovirus rimane un osservato speciale, ma sono necessari ulteriori studi per chiarire il suo ruolo nell'eziologia dei tumori.

VIRUS E CANCRO: UN TEMA CHE MERITA ATTENZIONE

Il legame tra virus e tumori non è un concetto nuovo, ma questo aggiornamento della IARC riporta con forza l'attenzione su un tema spesso sottovalutato. Alcuni di questi agenti infettivi sono noti al grande pubblico grazie alle campagne di prevenzione: è il caso del Papillomavirus umano (HPV), responsabile dei tumori della cervice uterina, del pene e di altre forme di cancro dell'area ano-genitale e oro-faringea, e dei virus dell'epatite B (HBV) e C (HCV), che causano principalmente carcinoma epatocellulare. Altri sono meno conosciuti, ma non per questo di minore rilevanza clinica. Oltre ai virus appena elencati e ai nuovi inserimenti dell'Agenzia, vanno ricordati il virus di Epstein-Barr (EBV), che può causare carcinoma del rinofaringe, linfomi e tumore dello stomaco; il virus T-linfotropico umano 1 (HTLV-1), associato a un aumento del rischio di leucemia a cellule T dell'adulto; il virus erpetico del sarcoma di Kaposi (KSHV), correlato al sarcoma di Kaposi; e il virus dell'immunodeficienza umana (HIV), che aumenta il rischio di sviluppare diverse forme di tumori, spesso causate da altri virus oncogeni.

Alcuni microrganismi agiscono come cancerogeni diretti: tra questi rientrano HPV, EBV, HBV, KSHV e HTLV-1. Altri invece aumentano il rischio oncologico in modo indiretto, per esempio alterando la risposta immunitaria o il microambiente tumorale e favorendo così lo sviluppo o la crescita della neoplasia. Un esempio emblematico è l'HIV, che, inducendo immunodeficienza, espone l'individuo a una maggiore probabilità di sviluppare diversi tipi di tumore. È importante ricordare che non tutte le persone esposte a uno di questi virus svilupperanno una neoplasia: il rischio varia in base al tipo di virus e ad altri fattori ambientali e individuali. In molti casi, tuttavia, questi agenti sono in grado di instaurare infezioni persistenti, rimanendo nell'organismo per anni in uno stato di latenza.

IL VALORE DELLA PREVENZIONE

Per questi motivi, quando possibile, la chiave per limitare l'impatto delle infezioni virali oncogeniche è ridurre i rischi attraverso strumenti preventivi. Per alcuni virus sono disponibili vaccini: è il caso di HBV e HPV. Inoltre, per il papillomavirus è raccomandato che le donne sopra i 25 anni si sottopongano a Pap test e HPV-test, utili a individuare eventuali infezioni del collo dell'utero. Per l'infezione da HCV è invece disponibile una terapia farmacologica grazie all'introduzione di antivirali ad azione diretta. Nessuna opzione preventiva esiste al momento per l'EBV, cui si stima sia esposta la grande maggioranza degli adulti.

In Italia, il vaccino contro l'HBV fa parte delle vaccinazioni obbligatorie per i neonati offerte dal Servizio sanitario nazionale (SSN). Quello contro l'HPV è raccomandato e offerto a ragazze e ragazzi al compimento dei 12 anni. Purtroppo, l'adesione non è ancora soddisfacente: secondo i dati del Ministero della Salute, la copertura per le due dosi tra i nati nel 2012 è pari al 64% nelle ragazze e al 44% nei ragazzi, valori ancora lontani dall'obiettivo del 90% indicato dall'Organizzazione mondiale della sanità.

Questo articolo è disponibile anche in formato podcast. Per scoprire come ascoltare il podcast Fondamentale di Fondazione AIRC inquadra il QR code.



Attività Farmacie Apoteca Natura: gennaio - febbraio

FARMACIE APOTECA NATURA
Per una salute consapevole

a cura di **Apoteca Natura**

DEPURAZIONE: LA TUA NATURALE LEGGEREZZA



Durante le festività di fine anno, solitamente il nostro organismo si trova a gestire pasti ricchi e abbondanti, spesso accompagnati dal consumo di alcolici, che possono favorire disturbi gastrointestinali e ritenzione idrica.
Per questo, dal 2 gennaio al 28 febbraio, le Farmacie Apoteca Natura promuovono l'attività "Depurazione: la tua naturale leggerezza", dedicata al sostegno della detossificazione e al benessere dell'organismo. L'iniziativa si inserisce nel modello di Salute Consapevole di Apoteca Natura, che mette al centro la persona e le sue specifiche esigenze, offrendo consigli personalizzati.

LA DETOSSIFICAZIONE: UN PROCESSO ESSENZIALE

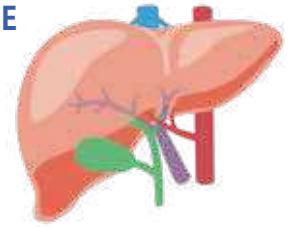
Ogni organismo vivente, utilizzando energia, produce inevitabilmente scorie (tossine) che devono essere eliminate. La detossificazione è il processo attraverso cui il nostro corpo elimina queste sostanze. Oltre ai metaboliti e alle sostanze endogene, il nostro organismo è esposto quotidianamente a sostanze inquinanti, definite xenobiotici. Le principali vie di ingresso di queste sostanze sono l'alimentazione e l'inalazione di aria contaminata, sia negli ambienti domestici e lavorativi sia negli ambienti esterni inquinati.

COME ELIMINIAMO LE TOSSINE

La detossificazione è un processo articolato che si sviluppa in più fasi. Attraverso la biotrasformazione, le tossine

vengono modificate e legate a composti endogeni, come l'acido glucuronico, in modo da renderle più facili da espellere. Successivamente interviene la fase di eliminazione, che avviene attraverso le vie urinarie oppure per via biliare o intestinale. Inoltre, alcune tossine, in particolare quelle idrosolubili o volatili, possono essere eliminate direttamente attraverso le vie urinarie o le vie aeree. In alcuni casi, le tossine solubili nei grassi (liposolubili) non vengono completamente eliminate dal nostro organismo, che tende ad accumularle nel tessuto adiposo (come nel caso dei policlorobifenili - PCB).

IL FEGATO È LA VERA CENTRALE DI TUTTI QUESTI PROCESSI DI DETOSSIFICAZIONE



Il fegato è la vera centrale dei processi di detossificazione: svolge infatti un ruolo primario nella trasformazione ed eliminazione di xenobiotici e metaboliti endogeni, inclusi ormoni come estrogeni e testosterone. Tuttavia, nei periodi di eccessi alimentari o in caso di sovrappeso, il lavoro di detossificazione può risultare più difficoltoso. Oltre al fegato, anche la maggior parte delle cellule dell'organismo contribuisce ai processi di detossificazione, che risultano ottimali quando tutto funziona correttamente (fegato, reni, polmoni, intestino, pelle ecc.).

CONSIGLI PER SUPPORTARE LA DETOSSIFICAZIONE

L'attività "Depurazione: la tua naturale leggerezza" nelle Farmacie Apoteca Natura consente di offrire consigli personalizzati e strumenti mirati per accompagnare ogni persona nel proprio percorso di Salute Consapevole.



PER FAVORIRE LA DIGESTIONE E LA FUNZIONALITÀ EPATICA PUÒ ESSERE UTILE PREDILIGERE UN'ALIMENTAZIONE RICCA DI FRUTTA E VERDURA



In base alle specifiche esigenze dell'organismo, è importante supportare i sistemi di detossificazione, poiché sono essenziali per il nostro benessere.

Ad esempio, per favorire la digestione e la funzionalità epatica può essere utile prediligere un'alimentazione ricca di frutta e verdura (come rucola, cicoria, carciofi, spinaci, finocchi, broccoli, cavoli e cime di rapa).

In caso di ritenzione idrica è importante idratarsi adeguatamente con bevande come acqua, tisane e tè, soprattutto dopo un periodo di alimentazione particolarmente ricca di cibi salati, confezionati e alcolici.

È IMPORTANTE IDRATARSI ADEGUATAMENTE CON BEVANDE COME ACQUA, TISANE E TÈ

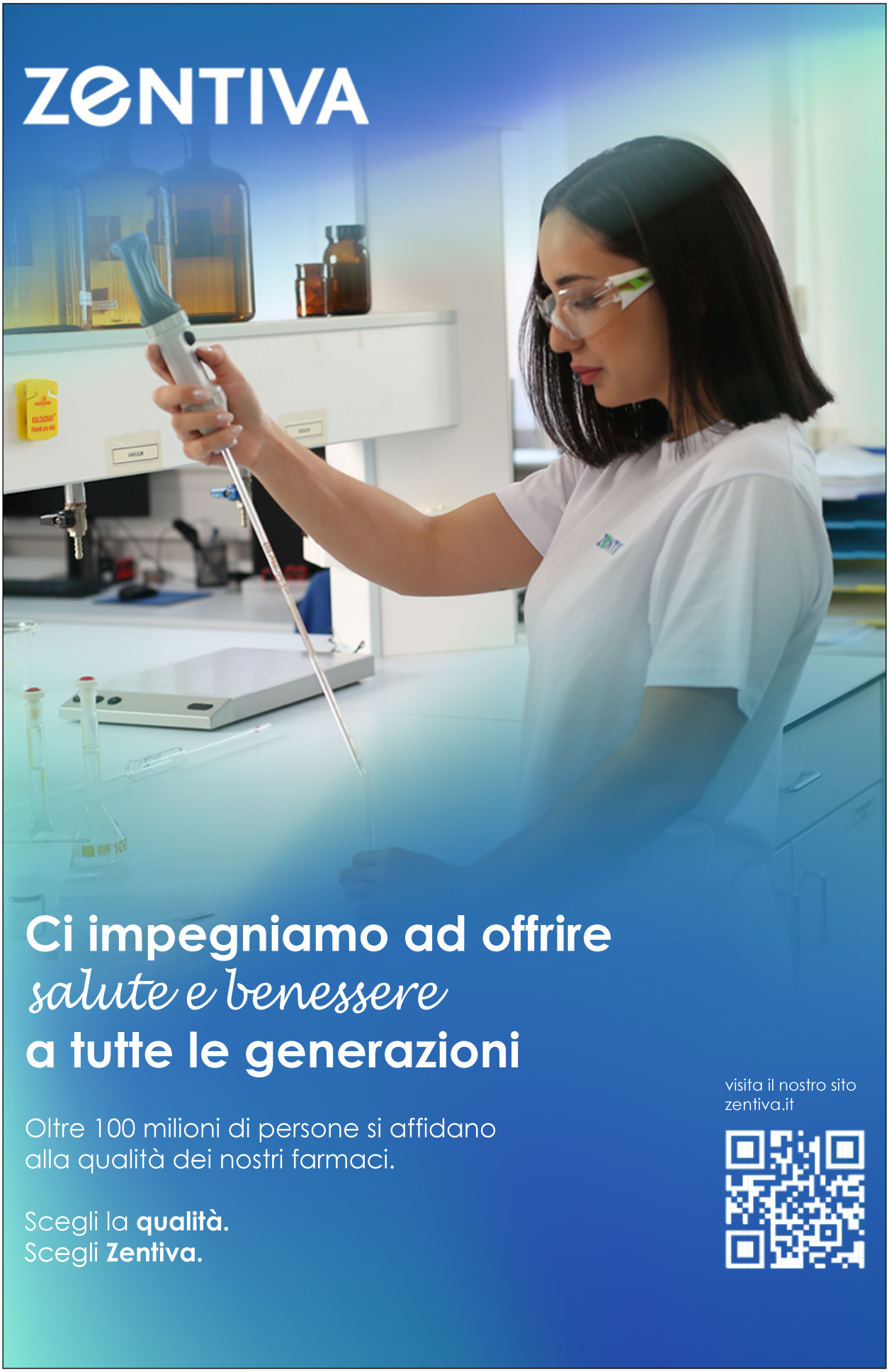


Per prevenire il gonfiore e favorire il benessere dell'intestino è importante consumare quotidianamente una corretta quantità di fibre e introdurre cibi fermentati (yogurt, kefir ecc.).

Anche lo stile di vita gioca un ruolo fondamentale nel favorire i processi di detossificazione: è quindi importante svolgere attività fisica regolarmente e ridurre o eliminare l'abitudine al fumo.

NELLE FARMACIE APOTECA NATURA OFFRIAMO CONSIGLI PERSONALIZZATI PER ACCOMPAGNARE OGNI PERSONA NEL PROPRIO PERCORSO DI SALUTE CONSAPEVOLE

ZENTIVA



Ci impegniamo ad offrire *salute e benessere* a tutte le generazioni

Oltre 100 milioni di persone si affidano alla qualità dei nostri farmaci.

Scegli la **qualità.**
Scegli **Zentiva.**

visita il nostro sito
zentiva.it



DISTURBI INTESTINALI RICORRENTI: QUANDO L'INTESTINO CHIEDE UDIENZA

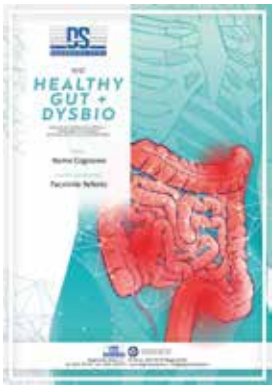
a cura di **DIAGNOSTICA SPIRE**

Gonfiore e dolore intestinali, crampi, flatulenza, stitichezza o diarrea sono disturbi molto diffusi e spesso sottovalutati. Se compaiono solo occasionalmente possono essere legati a un pasto eccessivo, ma quando diventano frequenti o persistenti è importante approfondirne le cause per individuarne l'origine.



Tra le condizioni più comuni c'è **l'intolleranza al lattosio**, che interessa circa la metà della popolazione italiana, con picchi fino al 75% nelle regioni del Sud. Il metodo di riferimento per la diagnosi è il test del respiro al lattosio (Breath Test), che consiste nella raccolta di un campione di aria espirata dopo l'assunzione di lattosio, analizzato per misurare i livelli di idrogeno prodotti nell'intestino. Nonostante l'affidabilità, l'esame svolto in ospedale comporta spesso tempi di attesa lunghi e qualche disagio organizzativo. Per rendere l'analisi più accessibile, Diagnostica Spire, azienda leader nella diagnostica in farmacia, ha introdotto il test del respiro a domicilio, disponibile nelle farmacie comunali di Torino. Il test si effettua direttamente da casa, con istruzioni semplici e assistenza telefonica dedicata. Il campione viene poi consegnato in farmacia, che si occupa dell'invio al laboratorio e della successiva consegna del referto.

Non sempre, però, il lattosio è la causa dei disturbi intestinali. In molti casi i sintomi sono legati ad alterazioni della barriera intestinale o del microbiota (disbiosi). Per approfondire, Diagnostica Spire propone l'analisi **Healthy Gut + Dysbio**, un'indagine combinata che permette un check-up completo del benessere intestinale. L'esame valuta due aspetti principali: la permeabilità intestinale e l'eventuale presenza di disbiosi.



L'iper-permeabilità intestinale è una condizione in cui la barriera dell'intestino perde integrità, consentendo il passaggio nel sangue di alimenti non digeriti, batteri e tossine. Questa situazione può generare infiammazione e disturbi come gonfiore, dolore addominale o diarrea, oltre a favorire manifestazioni extra-intestinali come orticaria o irritazioni cutanee, cefalea, difficoltà di concentrazione o dolori articolari diffusi. La disbiosi intestinale, invece, è un'alterazione dell'equilibrio del microbiota dovuta a cattive abitudini alimentari, stress, consumo eccessivo di alcol o trattamenti antibiotici prolungati. Può tradursi in gonfiore, irregolarità intestinale o digestione rallentata.

Le analisi di Diagnostica Spire offrono risposte chiare e referti dettagliati, con spiegazioni e indicazioni pratiche utili per comprendere meglio le cause dei disturbi intestinali e intervenire in modo mirato. Nei mesi di febbraio e marzo entrambe le analisi saranno in promozione: 30 € di sconto sul Breath Test e 50 € sull'analisi di permeabilità e disbiosi intestinale. Un'opportunità concreta per identificare le cause dei disturbi intestinali e affrontare con precisione un disagio ricorrente.



CHI BEN COMINCIA...

Gigliola Braga - biologa nutrizionista

"Chi ben comincia è a metà dell'opera" è un proverbio di ottimo stimolo per chiunque voglia intraprendere iniziative pratiche legate a un lavoro, a un percorso o a un programma di miglioramento di se stessi o della propria vita. L'obiettivo può riguardare il benessere, la salute, le finanze, la crescita personale, la tutela dell'ambiente e può essere perseguito con strumenti molto semplici, come per esempio un nuovo hobby, un'altra lingua da imparare, l'attività fisica, il risparmio regolare di una somma specifica, l'impegno civico e tanto altro.

L'inizio di un anno nuovo costituisce per qualcuno un buono spunto per mettersi in gioco con l'alimentazione, non solo per recuperare gli effetti negativi dei bagordi natalizi, ma anche per realizzare quel miglioramento nutrizionale a cui molte persone aspirano, al fine di potenziare le aspettative sulla propria salute e su una longevità sana.

Come partire con il piede giusto per concretizzare questo progetto? Fortunatamente oggi abbiamo a disposizione molte conoscenze che non relegano né limitano il discorso alle sole calorie, ma spaziano in ambiti che ci svelano come il cibo possa addirittura dialogare con i propri geni per farli esprimere al meglio delle possibilità individuali. Intendiamoci, le calorie hanno comunque una valenza da non ignorare perché, per esempio, rappresentano il modo più immediato e semplice per indicare un concetto basilare che la scienza conosce già da molto tempo e che tuttora conferma: la restrizione quantitativa di cibo, o restrizione calorica, è direttamente associata a un allungamento della vita e alla riduzione del rischio di sviluppare patologie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari e il cancro. Non si tratta quindi semplicemente di mangiare meno per rimettersi in forma dimagrendo, ma di considerare che la restrizione quantitativa, se effettuata in modo da non compromettere lo stato nutrizionale degli individui, ha un impatto positivo sulla riduzione dei danni da stress ossidativo e sull'infiammazione cellulare, con una conseguente diminuzione del rischio di patologie non trasmissibili del metabolismo e del sistema cardiovascolare. Si pensa che ciò avvenga perché probabilmente si attivano risposte di adattamento che corrispondono all'espressione di geni difensivi e a meccanismi di riparazione, in grado di mantenere le funzioni e l'efficienza tissutale rallentando, di fatto, l'invecchiamento.

Questa affermazione può preoccupare, se non addirittura spaventare, coloro che, con la prospettiva di vivere più a lungo in salute, pensano di doversi rassegnare a un disagio costante e continuo provocato dalla limitazione di cibo, un'esperienza non gradevole e ben conosciuta dalle persone che, per perdere la massa grassa in eccesso, sia dopo le Feste sia durante l'anno, si affidano esclusivamente alle calorie e pertanto hanno come unica soluzione quella di mangiare meno del necessario. In realtà oggi le notizie su questo fronte sono estremamente positive, perché se si utilizza il cibo tenendo conto della reale valenza nutrizionale degli alimenti, non solo di quella calorica, si controlla molto bene il senso della fame e non si è obbligati a mangiare più di quanto realmente serve al nostro organismo. Un lampante esempio, che sembra addirittura

un paradosso, riguarda i carboidrati: più se ne mangiano, più se ne devono mangiare. Eppure, sono alimenti ritenuti genericamente innocui e con poche calorie, ma purtroppo provocano fame se non si usano nelle modalità e nei quantitativi giusti creando un problema che può tradire le aspettative sia di dimagrimento sia di salute perché, oltre a far ingrassare, troppi carboidrati aumentano i livelli dell'infiammazione cellulare.

Inoltre, bisogna sapere che gli alimenti ricchi di proteine (pesce, carne, uova, ecc.), pur apportando più calorie rispetto a un'analoga quantità di carboidrati, al contrario di questi ultimi aumentano il senso di sazietà e inoltre contribuiscono alla conservazione della preziosa massa magra, da cui dipendono la nostra salute e il metabolismo basale. Perfino i grassi, così calorici, rallentando la velocità di assimilazione del cibo, aiutano ad aumentare il senso di sazietà e a controllare la fame.

Ciò non significa abolire i carboidrati e mangiare proteine e grassi senza il necessario controllo, perché in ogni caso tutti gli eccessi vengono immagazzinati in grasso e, perlopiù, creano infiammazione cellulare. Suggerisce però di abbandonare i luoghi comuni o le affermazioni legate a una conoscenza nutrizionale superata, che oggi non ha più ragione di essere grazie alle recenti conoscenze scientifiche, le quali indicano di adottare un'alimentazione bilanciata ogni volta che si mangia, spuntini e colazione compresi. Associando i carboidrati, le proteine e i grassi in adeguati quantitativi, si rifornisce l'organismo di tutto quanto gli serve senza eccessi e senza creare fame, anzi controllandola in modo efficace. La maggior parte degli ortaggi (tranne patate, barbabietole, ecc.) e della frutta (tranne banane, kaki, ecc.) costituisce la migliore fonte di carboidrati. In particolare, gli ortaggi contengono quantità ridotte di carboidrati, che entrano in circolo molto più lentamente rispetto a quelli presenti nei cereali, presenti oltretutto in quantità nettamente superiori: una strategia vincente per i nostri obiettivi. Se i cereali sono integrali la situazione migliora, ma non così sensibilmente come si potrebbe credere. Per dare un'idea della diversa "densità" negli alimenti, bisogna considerare che 10g di pasta/riso o 20g di pane, anche se integrali, contengono all'incirca la stessa quantità di carboidrati presenti in 300g di spinaci o in 1 piccola mela o in 1 kiwi. Inoltre, frutta e verdura sono alimenti ricchi di polifenoli praticamente inesistenti nei cereali largamente utilizzati oggi. Queste preziose sostanze sono molto protettive per il nostro organismo perché svolgono azioni antiossidanti, antinfiammatorie e "allenano" lo stato energetico cellulare, oltre a influenzare positivamente l'equilibrio della flora batterica intestinale da cui dipende gran parte della nostra salute.

Tenendo conto di queste semplici conoscenze, è possibile seguire un'alimentazione antinfiammatoria che è quanto di meglio oggi si possa adottare per il proprio benessere e per una longevità sana. Non è necessario essere troppo severi con i quantitativi, basterà seguire un metodo in cui la propria mano aiuterà a determinarli in modo approssimativo, ma comunque sufficientemente corretto. Se si vuole anche dimagrire, il metodo è sempre lo stesso; serve solo un po' più di scrupolo nel seguirlo, sia nelle dosi sia nel bilanciamento, in modo da personalizzarlo secondo le singole esigenze.

COS'È LA MASSA MAGRA

La massa magra è costituita da muscoli, ossa, organi, sangue, ecc. cioè da tutto quanto rimane di un organismo quando si toglie il grasso. In genere le donne hanno meno massa magra degli uomini e questa caratteristica si riflette più o meno sui volumi della propria mano, cioè sul pugno e sul palmo, più piccoli nelle donne rispetto agli uomini. Basare i quantitativi di cibo da assumere sulla valutazione della massa magra significa rispettare, anche se in modo approssimativo in questo caso, i reali bisogni di un organismo molto più di quanto non si riesca basandosi sul peso corporeo complessivo, che non tiene in debito conto della corporatura di una persona.

IL METABOLISMO BASALE

Il metabolismo basale è la quantità di energia che serve al nostro organismo per mantenere le funzioni vitali. È sempre attivo, anche durante il sonno, per far battere il cuore, dilatare i polmoni, far funzionare il cervello, ecc. Costituisce la maggior parte del dispendio energetico totale, circa il 60-75% per una persona sedentaria. L'età, la massa muscolare, il sesso, la genetica influenzano il valore del metabolismo basale.

IL METODO DELLA MANO

Un pasto può essere così composto:

- la quota di proteine deve corrispondere al volume del proprio palmo (estensione e spessore senza le dita);
- la quota di carboidrati della maggior parte delle verdure (tranne patate, barbabietola, mais, ecc.) non si conteggia;
- i carboidrati possono essere utilizzati come segue:
  - se sono costituiti da legumi, pane, pasta, riso, polenta, patate, barbabietola, mais, ecc., devono corrispondere al volume del proprio pugno;
  - se sono costituiti dalla maggior parte della frutta, devono corrispondere al volume di 2 dei propri pugni;
  - se sono costituiti dal dolce, devono corrispondere al volume di 1/2 pugno;
- la quota di grassi deve essere valutata a occhio secondo la propria necessità. Il miglior tipo di grasso aggiunto è l'olio extra vergine d'oliva.



I DISTURBI DEL NEUROSVILUPPO IN ETÀ EVOLUTIVA E IN ETÀ ADULTA:
tra diagnosi e differenze individuali

Ylenia Camassa - psicoterapeuta, specialista in Neuropsicologia
Gaia Di Biase - psicologa, specializzanda in Neuropsicologia





DEFINIRE I DISTURBI DEL NEUROSVILUPPO

I Disturbi del Neurosviluppo costituiscono una categoria nosografica ampia ed eterogenea. Il DSM-5-TR (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) include, all'interno del capitolo Neurodevelopmental Disorders, diversi sottogruppi principali, tra cui: disabilità intellettive, disturbi della comunicazione, difficoltà persistenti nel linguaggio e nell'uso efficace della comunicazione, disturbi del movimento a esordio nello sviluppo (es. sindrome di Tourette), disturbo dello spettro dell'autismo (ASD), disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD), disturbi specifici dell'apprendimento (es. dislessia, discalculia, disgrafia).

In generale, si tratta di condizioni che esordiscono nel periodo evolutivo e comportano alterazioni di funzioni quali l'intelligenza, il linguaggio, l'attenzione, la regolazione motoria e le competenze sociali. Tale definizione ne sottolinea l'origine precoce, il legame con lo sviluppo del sistema nervoso centrale e l'impatto clinicamente significativo sul funzionamento adattivo in ambito scolastico, lavorativo e relazionale. Non si tratta, quindi, di deficit transitori, ma di una differente modalità di organizzare e processare le informazioni, radicata nelle traiettorie del neurosviluppo. In questo contesto risultano rilevanti fattori genetici e biologici, in interazione con variabili ambientali.

Un aspetto fondamentale riguarda le differenze nell'espressione dei disturbi del neurosviluppo tra i generi: al netto di una prevalenza tendenzialmente più elevata nei maschi, nelle femmine i quadri clinici risultano talvolta meno evidenti e più tardivamente riconosciuti. Per esempio, nello spettro autistico, le femmine presentano più frequentemente comportamenti sociali apparentemente "adeguati" e un maggiore ricorso a strategie di camouflage ("mascheramento"), spesso legate alle aspettative di genere e accompagnate da sintomi quali ansia e depressione. Inoltre, negli ultimi anni si è intensificato l'interesse per la condizione di plusdotazione e per il suo rapporto con i disturbi del neurosviluppo. In generale, l'elevato potenziale cognitivo viene spesso definito sulla base di un quoziente intellettivo totale superiore a 130 punti, pur in presenza di un ampio dibattito sulla natura del costrutto. La ricerca recente ha messo in luce l'esistenza di una popolazione definita twice-exceptional (doppia eccezionalità), nella quale coesistono un elevato potenziale cognitivo e uno o più disturbi del neurosviluppo. Nei soggetti ad alto potenziale, i disturbi del neurosviluppo possono risultare sottodiagnosticati, poiché le prestazioni elevate in alcuni domini compensano o mascherano le difficoltà; al tempo stesso, esiste il rischio opposto di sovradiagnosi, quando comportamenti tipici di questi bambini, come l'elevata energia o l'intensa focalizzazione su interessi specifici, vengono interpretati come espressione di ADHD o di disturbo dello spettro dell'autismo. Queste osservazioni rafforzano l'esigenza di una valutazione individualizzata che tenga conto congiuntamente del livello intellettivo globale, del profilo di punti di forza e di debolezza, dell'andamento scolastico, del funzionamento socio-emotivo e delle traiettorie evolutive.

TIPOLOGIE DI INTERVENTO

Gli interventi per i disturbi del neurosviluppo sono tipicamente individualizzati e prevedono l'integrazione di numerose metodologie e figure professionali. Trattandosi di condizioni complesse e multifattoriali, infatti, l'obiettivo della presa in carico è la costruzione di un progetto personalizzato che combini strategie diverse in funzione del profilo di difficoltà e delle risorse presenti. Tra questi è possibile individuare:

- interventi psicoeducativi rivolti alla persona e ai familiari, finalizzati a favorire l'adozione di strategie di gestione più efficaci;

- predisposizione di piani educativi individualizzati e utilizzo di strumenti compensativi e misure dispensative nei contesti scolastici;
- interventi psicologici e riabilitativi, quali la psicoterapia, il potenziamento delle funzioni cognitive e il training sulle abilità sociali;
- interventi logopedici e terapie specifiche per le difficoltà motorie, in modo da rafforzare le autonomie funzionali;
- interventi farmacologici, che non hanno l'obiettivo di modificare le basi neurobiologiche del disturbo, ma possono migliorare il funzionamento quotidiano e la risposta agli altri trattamenti.

DISTURBO DEL NEUROSVILUPPO O NEURODIVERGENZA?

Nel linguaggio comune si è diffuso il termine "neurodivergenza", soprattutto in riferimento alle diagnosi di ADHD, disturbi dell'apprendimento e disturbo dello spettro autistico. Questo termine non appartiene alla nosografia ufficiale, ma deriva dal concetto di neurodiversità, che considera la variabilità del funzionamento neurocognitivo come un'espressione naturale della diversità biologica, individuale e sociale. Il termine "neurodivergente" viene quindi utilizzato per indicare soggetti la cui modalità di funzionamento si discosta significativamente da quella considerata "neurotipica", assumendo una funzione prevalentemente identitaria. L'uso di questa terminologia ha il vantaggio di spostare l'attenzione dal deficit alla differenza, sottolineando come molte difficoltà emergano dall'incontro tra uno specifico profilo neurocognitivo e contesti poco inclusivi.

I DISTURBI DEL NEUROSVILUPPO NELL'ETÀ ADULTA

Negli ultimi anni ha assunto un rilievo crescente il tema della diagnosi dei disturbi del neurosviluppo in età adulta. In molti casi si tratta di soggetti con disturbo dello spettro autistico o ADHD, soprattutto nelle forme più lievi, che non sono stati identificati durante l'infanzia e la cui condizione emerge solo successivamente, in concomitanza con difficoltà universitarie o lavorative, disturbi emotivi secondari e problemi di adattamento alle richieste della vita adulta.

La valutazione diagnostica in età adulta è piuttosto complessa e richiede la ricostruzione del percorso evolutivo, una valutazione del funzionamento attuale in ambito affettivo, lavorativo e sociale, l'utilizzo di questionari e interviste standardizzate e una valutazione neuropsicologica mirata.

Oltre alla difficoltà nella ricostruzione della traiettoria di sviluppo della persona, nella diagnosi in età adulta riveste un ruolo fondamentale la diagnosi differenziale rispetto ad alcune forme di psicopatologia, quali i disturbi dell'umore e i disturbi di personalità. In questi casi, la presenza della sintomatologia fin dall'infanzia rappresenta spesso l'elemento decisivo per orientare il giudizio diagnostico.

SE MI DISTRAGGO SPESSO VUOL DIRE CHE HO L'ADHD?

Nel dibattito pubblico contemporaneo è sempre più frequente il sospetto di avere un disturbo del neurosviluppo mai diagnosticato, spesso sollecitato dalla diffusione di contenuti divulgativi sui social media e dal bisogno di dare una spiegazione ad alcune caratteristiche della propria personalità.

Da un punto di vista scientifico, è importante distinguere tra:

- la presenza di singoli sintomi o tratti, che possono distribuirsi dimensionalmente nella popolazione generale;
- la presenza di un insieme organizzato di sintomi, con esordio precoce, persistenza nel tempo e un disagio clinicamente significativo nel funzionamento scolastico, lavorativo, sociale o personale.

Per esempio, la sola presenza di tratti di disattenzione o il bisogno di routine non sono sufficienti per porre una diagnosi di disturbo del neurosviluppo. Molti di questi aspetti possono riflettere stili di personalità o essere l'esito di esperienze di vita stressanti e di altre condizioni psicopatologiche. Una medicalizzazione eccessiva del vissuto soggettivo può portare a iperpatologizzare variazioni normali del funzionamento umano, con il rischio di ridurre la complessità individuale a un'etichetta diagnostica. Al tempo stesso, minimizzare quadri realmente clinici può ostacolare l'accesso a interventi e tutele adeguate. In quest'ottica, risulta cruciale un attento bilanciamento tra il riconoscimento dei disturbi che richiedono una presa in carico strutturata e la valorizzazione delle differenze neurocognitive, che possono essere meglio sostenute attraverso adattamenti ambientali, strategie di autoregolazione e percorsi di comprensione di sé.

Disabilità intellettive
Compromissione del funzionamento intellettivo (ragionamento, problem solving, pensiero astratto) e del funzionamento adattivo (autonomia, responsabilità sociali, gestione della vita quotidiana), con esordio in età evolutiva.

Disturbi della comunicazione
Difficoltà persistenti nel linguaggio e nell'uso efficace della comunicazione, orale o scritta in contesti sociali e relazionali.

Disturbi del movimento a esordio nello sviluppo
Problemi di coordinazione, movimenti stereotipati non finalizzati oppure tic motori e/o vocali.

Disturbo dello spettro dell'autismo (ASD)
Presenza congiunta di deficit nella comunicazione e interazione sociale reciproca e di pattern di comportamenti, interessi e attività ristretti e ripetitivi, spesso accompagnati da iper- o ipo- reattività agli stimoli sensoriali.

Disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD)
Pattern persistente di disattenzione e/o iperattività-impulsività (ad esempio disorganizzazione, agitazione motoria) che interferisce con il funzionamento o con lo sviluppo.

Disturbi specifici dell'apprendimento (es. dislessia, discalculia, disgrafia)
Difficoltà significative e durature in lettura, scrittura e/o calcolo, con prestazioni inferiori a quanto atteso per età e livello intellettivo, che interferiscono con il rendimento scolastico o lavorativo.

DALLA RICERCA

ESI

SENTIRSI BENE È NATURALE





Il benessere è di casa con **NO•DOL.**
Dalla ricerca ESI, una linea completa di prodotti naturali utili per i dolori articolari e muscolari.

SUGLI SCAFFALI

ARTICOLAZIONI IN SALUTE NO DOL CAPSULE

Le nostre articolazioni sono sottoposte ogni giorno a continue sollecitazioni che, con il tempo, possono causare disturbi funzionali e ridurre la libertà di movimento. Alcune sostanze naturali possono aiutarci a mantenerle sane e in equilibrio.

NO DOL Capsule è l'integratore formulato da ESI per aiutare le articolazioni a ritrovare il benessere, perché contiene: Glucosamina (500 mg per dosaggio giornaliero), un componente delle cartilagini; Condroitina che, in sinergia con la Glucosamina, è indispensabile per nutrire e lubrificare le articolazioni; Manganese, utile per il benessere di ossa e tessuti connettivi; Artiglio del Diavolo, valido aiuto per la funzionalità articolare.

Completano la formulazione MSM e Aloe Vera.

In confezione da 60 capsule. Si consiglia di assumere due capsule al giorno.

www.esi.it



CON AVÈNE HYALURON ACTIV PROCEDURE CREMA EFFETTO LIFTING LA PELLE APPARE 7 ANNI PIÙ GIOVANE

Nel mondo della skincare le promesse antietà sono comuni, ma quando la scienza incontra la dermocosmesi nasce qualcosa di straordinario: HYALURON ACTIV PROCEDURE, la nuova linea Eau Thermale Avène sviluppata con dermatologi estetici e supportata da studi clinici. Grazie a uno studio decennale su oltre 1.000 soggetti e 250.000 campioni biologici, i Laboratoires Dermatologiques Avène hanno identificato biomarcatori dell'invecchiamento e creato un modello per misurare l'età biologica della pelle. Questo approccio ha dimostrato che con l'applicazione quotidiana della Crema Effetto Lifting la pelle appare 7 anni più giovane.

Sviluppata con dermatologi estetici, la linea comprende:

- **siero Tensore** - trattamento intensivo di 14 giorni con effetto visibile su 5 segni dell'età;
- **crema Effetto Lifting** - migliora tonicità (+47%[4]), levigatezza (+42%[4]) e rughe (-12%[4]) in 2 mesi;
- **crema Micro-Lift Occhi & Labbra** - azione mirata su rughe localizzate.



SHAMPOO DELICATO FARMACOSMETIC

Delicato detergente per capelli con complesso multivitaminico in forma liposomiale, che favorisce l'idratazione del cuoio capelluto e rinforza la fibra capillare. Il succo di Aloe vera da agricoltura biologica lascia i capelli setosi, protetti e luminosi, senza appesantirli. Grazie all'elevata tollerabilità risulta adatto all'uso frequente.

Modo d'uso: applicare una dose di prodotto sui capelli bagnati, in base alla loro lunghezza. Massaggiare accuratamente anche il cuoio capelluto e fare schiumare, quindi procedere al risciacquo. Se necessario, ripetere l'operazione.

Principali sostanze funzionali:

Complesso multivitaminico in forma liposomiale: Vitamine A, E, F e C veicolate in liposomi (vescicole costituite da un doppio strato fosfolipidico che ne favoriscono la penetrazione cellulare). Contribuisce a mantenere l'idratazione del cuoio capelluto, rinforza i capelli e crea un ambiente favorevole alla loro crescita.

Sorbitolo: zucchero con funzione umettante, che attira e trattiene l'acqua, assicurando idratazione a capelli e cuoio capelluto e aiutando a prevenirne la secchezza. Migliora, inoltre, il "feeling" dello shampoo, rendendolo più cremoso e gradevole al tatto durante l'applicazione.

Condizionante di origine naturale: dona lucentezza e idratazione anche ai capelli secchi o trattati, lasciandoli morbidi e lisci.

Gel di Aloe vera da coltivazione biologica: il succo delle foglie di Aloe Barbadensis svolge un'azione lenitiva e rigenerante sulla pelle, grazie all'elevato contenuto di polisaccaridi derivati dal mannosio.

Flacone da
150 ml / 400 ml in PET



FARMACIE COMUNALI TORINO
Le più vicine a te.

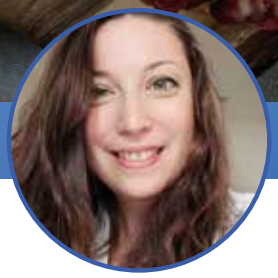
www.farmaciecomunalitorino.it
FarmacieComunaliTorino
farmaciecomunalitorino



I CIBI AMICI DELLA LONGEVITÀ

Le sostanze che proteggono le nostre cellule

Elisa Rosso - dietista clinica e sportiva



«L'età dell'uomo, vista dall'interno, è eterna giovinezza»
Hugo von Hofmannsthal

Questa frase dello scrittore austriaco (1874-1929) ci ricorda che la giovinezza non dipende solo dal numero di candeline che ci troviamo a soffiare su una torta, ma anche dallo stato delle nostre cellule e del nostro organismo. Invecchiare è un processo naturale, ma la velocità con cui avviene dipende in parte anche da noi. Accanto allo stile di vita e all'attività fisica, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella protezione delle cellule. Lo fa soprattutto contrastando lo stress ossidativo e l'infiammazione, due tra i principali fattori che accelerano l'invecchiamento.

Lo stress ossidativo è uno squilibrio tra la produzione di radicali liberi (molecole instabili prodotte dal corpo) e la capacità dell'organismo di neutralizzarli tramite gli antiossidanti. L'infiammazione è invece la reazione naturale del corpo a stress, danni o agenti estranei, come batteri o tossine. Se breve e controllata, aiuta a riparare i tessuti; se diventa cronica, può danneggiare cellule, proteine e DNA, accelerando l'invecchiamento e aumentando il rischio di malattie.

"Nutrirsi bene" significa quindi fornire all'organismo sostanze capaci di preservare energia, vitalità e funzionalità cellulare nel tempo. I nutrienti principali - proteine, grassi e carboidrati - sono stati spesso considerati gli unici elementi importanti nella valutazione dietetica di un alimento. In realtà, esistono anche componenti "non nutrienti" con proprietà fisiologiche fondamentali: le sostanze bioattive. Se di origine vegetale, sono dette fitochimici e sono spesso legate al colore dell'alimento. Accanto ai composti vegetali, anche minerali, coenzimi, pigmenti naturali e alcuni aminoacidi contribuiscono in modo significativo alla protezione cellulare, ampliando il ventaglio di sostanze utili nei processi anti-aging. Nessun alimento, da solo, contiene tutte le molecole necessarie: per questo è importante integrare una grande varietà di alimenti, variando anche i colori. Tra le sostanze ad azione anti-aging troviamo diverse categorie, ognuna con un ruolo specifico nella protezione delle cellule e nella prevenzione dell'invecchiamento precoce.

1. ANTIOSSIDANTI

Gli antiossidanti sono molecole capaci di neutralizzare i radicali liberi, proteggendo le cellule dallo stress ossidativo. Come agiscono? Donano un elettrone ai radicali liberi, stabilizzandoli, riducendo l'ossidazione cellulare e soste-

nendo i sistemi interni di detossificazione. Tra gli antiossidanti più importanti ricordiamo:

Vitamine

Vitamina C (acido ascorbico)

- Idrosolubile (cioè si scioglie in acqua, viene assorbita facilmente dall'organismo insieme ai liquidi e non si accumula; l'eccesso viene eliminato con le urine);
- potente scavenger dei radicali liberi (agisce come uno "spazzino");
- fondamentale per collagene, sistema immunitario e pelle;
- fonti: agrumi, kiwi, peperoni, frutti di bosco, verdure a foglia.

Vitamina E (tocoferoli e tocotrienoli)

- Liposolubile (si scioglie nei grassi; per essere assorbita necessita dei grassi alimentari e può accumularsi nei tessuti epatico e adiposo, restando disponibile più a lungo);
- protegge le membrane cellulari dall'ossidazione dei lipidi;
- è caratterizzata da un ruolo sinergico con la vitamina C;
- fonti: frutta secca, semi, oli vegetali, avocado.

Vitamina A (retinolo e carotenoidi provitamina A)

- Liposolubile;
- antiossidante soprattutto tramite i carotenoidi provitamina A (β-carotene, α-carotene, β-criptoxantina);
- supporta pelle, vista e sistema immunitario;
- fonti: carote, zucca, verdure verde scuro, fegato, uova.

Vitamina B2 (riboflavina)

- Non è una vitamina antiossidante classica, ma partecipa ai sistemi redox e alla rigenerazione del glutatione ridotto;
- supporta i coenzimi FAD e FMN, attivi nei sistemi antiossidanti endogeni;
- fonti: latte, uova, mandorle, carne, verdure verdi.

Altri antiossidanti vegetali

- Carotenoidi: β-carotene, luteina, licopene, astaxantina (carote, pomodori, spinaci);
- polifenoli: flavonoidi, resveratrolo, antociani, lignani (frutti rossi, tè verde, uva, cioccolato fondente);
- composti solforati e bioattivi: allicina, sulforafano, curcumina, idrossitirosolo (aglio, cavoli, curcuma, olio extravergine di oliva).

Gli antiossidanti agiscono in sinergia: alcuni si rigenerano reciprocamente, rendendo fondamentale il consumo quotidiano di una varietà di alimenti. Ogni colore della frutta e della verdura corrisponde a un diverso gruppo di antiossidanti: ecco perché è consigliato il "piatto arcobaleno".

Antiossidanti metabolici

Oltre agli antiossidanti vegetali e alle vitamine, esistono molecole come il coenzima Q10, l'acido α-lipoico e la melatonina, che proteggono le cellule dall'ossidazione soprattutto a livello mitocondriale e lipidico. Qui li citiamo brevemente come esempi di "antiossidanti metabolici", poiché svolgono anche funzioni più ampie che saranno approfondite nella sezione dedicata ai composti bioattivi.

2. COMPOSTI BIOATTIVI NON ANTIOSSIDANTI DIRETTI

Alcune sostanze non neutralizzano direttamente i radicali liberi, ma proteggono cellule, DNA e mitocondri, supportando la rigenerazione e l'energia cellulare:

- **coenzima Q10** - fondamentale per la produzione di energia nei mitocondri; protegge cellule e lipidi;
- **acido α-lipoico** - cofattore metabolico; rigenera altri antiossidanti e supporta la produzione energetica;
- **melatonina** - regola il ritmo sonno-veglia; antiossidante a livello mitocondriale e del DNA, con effetti neuroprotettivi;
- **glutatione** - principale difensore antiossidante endogeno, protegge proteine e DNA.

Questi composti favoriscono longevità e vitalità, contrastando l'infiammazione e sostenendo la rigenerazione cellulare.

3. GRASSI BUONI E ACIDI GRASSI ESSENZIALI

I grassi "buoni" non sono antiossidanti diretti, ma:

- mantengono elastiche le membrane cellulari;
- riducono l'infiammazione, proteggendo cuore e cervello.

Principali esempi:

- **Omega-3 (EPA, DHA, ALA)**: pesce azzurro, semi di lino, chia, noci;
- **grassi monoinsaturi (acido oleico)**: olio extravergine di oliva, avocado, mandorle;
- **omega-6**: essenziali, da assumere in equilibrio con gli omega-3 (frutta secca, oli vegetali, uova).

L'ALIMENTAZIONE GIOCA UN RUOLO FONDAMENTALE NELLA PROTEZIONE DELLE CELLULE

In sintesi, un'alimentazione anti-aging non punta a un "alimento miracoloso", ma a una combinazione di sostanze che proteggono le cellule, riducono l'infiammazione e mantengono energia e funzionalità nel tempo.

Nel prossimo articolo vedremo come trasformare queste sostanze in scelte concrete: quali alimenti scegliere, come abbinarli e una pratica lista della spesa anti-aging per la vita quotidiana.

BIBLIOGRAFIA

Antioxidant Nutraceutical Strategies in the Prevention of Oxidative Stress Related Eye Diseases - Nutrients, 2023.

Harnessing nutrients and natural products for sustainable drug development against aging - PMC, 2007.

Acido alfa-lipoico (ALA): benefici, uso corretto e controindicazioni - Bandini-Pharma, 2025.

"Natural antioxidants overview" - Viversano.net, 2022.

Boonnoy P., Karttunen M., Wong-ekkabut J. «Alpha-tocopherol inhibits pore formation in the oxidized bilayers» - Journal of Lipid Research, 2016.

CONTATTI

www.dietistaelisarosso.com

email: dietistaelisarosso@gmail.com



a cura di Alessandro Bianchi per conto di **UISP Comitato Territoriale di Torino APS**



IL VALORE SOCIALE DELLO SPORT

«La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme».

Il 20 settembre 2023, con la seconda e ultima deliberazione da parte della Camera dei Deputati, si è concluso l'iter legislativo per l'approvazione del disegno di legge costituzionale n. 715-B, che inserisce lo sport nella Costituzione. La Camera ha approvato all'unanimità la modifica dell'articolo 33 della Costituzione, introducendo un nuovo comma. Si tratta di un passaggio storico, che sancisce nella legge fondamentale della Repubblica Italiana il valore sociale dello sport, della sua pratica e della sua promozione. Questo intervento riconosce lo sport come un diritto autonomo nell'ordinamento costituzionale, e non come un mero corollario o succedaneo di altri diritti individuali. L'inserimento dell'attività sportiva in Costituzione rappresenta pienamente l'auspicio di uno "sport per tutti e di tutti", quale contributo fondamentale al miglioramento della qualità della vita delle singole persone e dell'intera comunità nazionale.

L'importanza dell'attività sportiva non si limita al fatto che in essa trovano espressione alcuni dei più alti valori individuali e sociali, ma si estende anche alla sua capacità di veicolare e promuovere tali valori all'interno della società civile. Lo sport, quindi, non è solo un valore in sé, ma anche un efficace strumento di diffusione di valori. Ciò avviene perché i principi che sono alla base del fenomeno sportivo vengono interiorizzati dagli atleti e da tutti coloro che praticano attività sportiva, anche a livello amatoriale, e successivamente tradotti in comportamenti concreti nella vita quotidiana di cittadini. Lo sport viene così riconosciuto e valorizzato sia per la sua capacità di migliorare la qualità della vita delle persone, sia come fonte di "ricchezza" per l'intera società.

A partire dal coinvolgimento dei cittadini nei grandi eventi sportivi - vere e proprie narrazioni collettive capaci di accendere il senso di comunità e di ispirare le nuove generazioni, mostrando come impegno, disciplina e talento possano aprire strade inattese - fino alla pratica quotidiana nelle sue forme amatoriali, l'attività sportiva incide profondamente sulla salute fisica e mentale di ogni cittadino. Previene le malattie, sostiene il benessere psicologico, favorisce l'integrazione e rafforza la coesione sociale. È un linguaggio universale che unisce le generazioni e che può trasformare un quartiere in un luogo più sicuro e vitale. Una piazza che diventa campo da basket, un giardino attrezzato per il fitness, una piastra di cemento trasformata in area multisport: sono questi gli spazi che permettono allo sport di entrare a far parte della vita urbana e sociale. La sfida che coinvolge praticanti, istruttori, dirigenti ed Enti di Promozione Sportiva è proprio quella di costruire un modello in cui la pratica sportiva diventi un bene comune, radicato nei territori. Diffondere le buone pratiche e garantire che le attività non siano calate dall'alto, ma nascano dal dialogo con le comunità locali, significa coinvolgere associazioni, scuole e cittadini nella gestione e nell'uso quotidiano degli spazi.

LO SPORT VIENE RICONOSCIUTO E VALORIZZATO SIA PER LA SUA CAPACITÀ DI MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA DELLE PERSONE, SIA COME FONTE DI "RICCHEZZA" PER L'INTERA SOCIETÀ

Il diritto allo sport non è solo una questione di giustizia sociale, ma anche di qualità urbana. Dove esistono luoghi per giocare, allenarsi e muoversi, le città diventano più sane, più inclusive e più sicure. Lo sport produce capitale sociale: insegna il rispetto delle regole, stimola la collaborazione, riduce le disuguaglianze. È inoltre un potente strumento di prevenzione sanitaria: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'inattività fisica è uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie croniche, come il diabete e le patologie cardiovascolari. Garantire spazi sportivi accessibili significa, quindi, investire in salute pubblica. I grandi campioni che trionfano sui podi internazionali non devono restare idoli distanti, ma possono contribuire a far vincere il Paese anche nei suoi quartieri più remoti. Bambini che possono giocare senza dover attraversare la città, adolescenti che trovano luoghi sicuri in cui allenarsi, adulti che hanno la possibilità di mantenersi in forma all'aria aperta, anziani che possono muoversi in spazi progettati anche per le loro esigenze. Non solo celebrazione di imprese memorabili, ma una pratica quotidiana e diffusa, capace di costruire un Paese più giusto, più sano e più coeso.



Tamara Esposito - farmacista Farmacia Comunale 17

NATURALE SÌ, MA CON ATTENZIONE: GUIDA PRATICA ALLA FITOTERAPIA

L'erboristeria rappresenta un patrimonio fitoterapico di straordinaria ricchezza: il mondo vegetale offre risorse utili per sostenere numerosi aspetti del benessere quotidiano, dalla digestione al sonno, dal tono energetico all'equilibrio ormonale. Non è un caso che numerosi principi attivi oggi presenti nei farmaci di uso comune derivino proprio dalle piante. Un esempio emblematico è rappresentato l'acido acetilsalicilico, derivato dalla salicina contenuta nella corteccia di salice, utilizzata dalle antiche civiltà per alleviare febbre e dolore. Questo legame storico ci ricorda una verità spesso trascurata: **"naturale" non significa automaticamente "privo di rischio"**. Le piante contengono molecole dotate di reali attività farmacologiche, ed è proprio per questo che tisane, tinture, estratti secchi, macerati glicerici e oli es-

senziali meritano attenzione e competenza nell'utilizzo. Ogni pianta ha un profilo di sicurezza specifico, con possibili effetti avversi, controindicazioni e interazioni con farmaci o condizioni di salute particolari. L'affermazione, che spesso ci capita di sentire, in farmacia e fuori, "Se è naturale non può farmi male" è dunque fuorviante: ciò che è efficace può, in certe circostanze, comportare anche dei rischi.

Un esempio interessante è la **liquirizia** *(Glycyrrhiza glabra)*, ampiamente impiegata in erboristeria, alimentazione e cosmetica. Il suo principio attivo principale, la glicirrizina, esercita azione emolliente ed espettorante sulle vie respiratorie, contribuisce alla protezione della mucosa gastrica e possiede proprietà antinfiammatorie. L'acido glicirretico, suo derivato, è spesso utilizzato in dermatologia per lenire la cute irritata. Tuttavia, un'assunzione eccessiva di glicirrizina può determinare ritenzione di sodio e acqua, aumento della pressione arteriosa, riduzione del potassio plasmatico e conseguenti **crampi** o **debolezza muscolare**. In soggetti ipertesi o in terapia con diuretici, il rischio può risultare ancora più rilevante.

OGNI PIANTA HA UN PROFILO DI SICUREZZA SPECIFICO, CON POSSIBILI EFFETTI AVVERSI, CONTROINDICAZIONI E INTERAZIONI CON FARMACI O CONDIZIONI DI SALUTE PARTICOLARI

Un'altra pianta frequentemente impiegata è l'iperico *(Hypericum perforatum)*, o "Erba di San Giovanni", noto per favorire il tono dell'umore in situazioni di lieve malinconia stagionale o stress prolungato. I suoi componenti attivi, ipericina e iperforina, agiscono sul sistema nervoso modulando diversi neurotrasmettitori. Questa complessità di meccanismo si traduce in potenziali effetti indesiderati come irritabilità, secchezza delle fauci e, come alcuni farmaci, tra cui gli antiinfiammatori non steroidei (FANS), ha un **forte effetto fotosensibilizzante**, rendendo sconsigliata l'esposizione al sole durante la sua somministrazione. L'iperico è anche noto per le sue interazioni farmacologiche: può ridurre l'efficacia di anticoncezionali orali, anticoagulanti, alcuni antidepressivi, immunosoppressori e molti altri farmaci, rendendo essenziale un confronto con il medico o il proprio farmacista di fiducia prima di assumerlo.

Tra gli estratti più popolari tra studenti e adulti che cercano maggiore energia o concentrazione troviamo *Ginkgo biloba* e *Panax ginseng*. Il ginkgo è impiegato per favorire memoria e microcircolo cerebrale, mentre il ginseng è noto per la sua azione tonica e adattogena. Entrambi sono utili se rispettano dosaggi e tempi appropriati, ma un impiego scorretto può provocare cefalea, palpitazioni e, nel caso del ginseng, insonnia e aumenti della pressione arteriosa. Anche il ginkgo, inoltre, può interagire con farmaci anticoagulanti o antiaggreganti, aumentando il rischio di sanguinamento.

Esiste poi un rischio spesso sottovalutato: l'errore di identificazione durante la raccolta spontanea delle piante. In passeggiate in montagna o nei boschi è facile lasciarsi tentare dalla raccolta "fai da te", ma molte piante condividono forme e colori simili pur avendo effetti completamente diversi. Alcuni scambi possono provocare disturbi gastrointestinali, irritazioni o, nei casi più gravi, intossicazioni. La cicuta *(Conium maculatum)*, utilizzata nell'antica Grecia per le condanne a morte, può essere confusa con specie comuni come il prezzemolo selvatico. Le bacche di belladonna *(Atropa belladonna)*, altamente tossiche, soprattutto per i bambini, ricordano superficialmente i mirtilli selvatici. Anche la qualità dell'ambiente di crescita è fondamentale: piante raccolte vicino a strade trafficate o terreni contaminati possono accumulare metalli pesanti o altri inquinanti.

In conclusione, la fitoterapia offre strumenti preziosi e rappresenta un complemento efficace alla prevenzione e al benessere, purché utilizzata con consapevolezza. Sicurezza significa anche rispettare dosi e tempi, informare sempre il farmacista su eventuali terapie in corso, evitare l'autoprescrizione in gravidanza, allattamento o in presenza di patologie croniche e non improvvisare con la raccolta spontanea.

Il mondo vegetale è un alleato straordinario: conoscerlo a fondo, e affidarsi a professionisti competenti, è il modo migliore per sfruttarne i benefici senza correre rischi inutili.





I 5 ERRORI PIÙ COMUNI NELLA CONSERVAZIONE DEI MEDICINALI IN CASA

Gerardo Garofalo - farmacista, Direttore Farmacia Comunale 41



Se c'è una cosa che accomuna la maggior parte delle famiglie - dalla nonna che conserva "la pastiglia buona" nel mobile del cucito, al papà che tiene gli antidolorifici nel cassetto delle chiavi, fino allo studente fuori sede con l'armadietto del bagno trasformato in mini farmacia - è la convinzione che i farmaci siano un po' come i biscotti: basta chiuderli da qualche parte e dureranno per sempre.
Piccolo spoiler: non è così.
Come farmacista, mi capita spesso di ascoltare storie che vanno dal tragicomico al surreale. E credetemi, alcune abitudini fin troppo diffuse possono ridurre l'efficacia dei medicinali o, peggio, renderli rischiosi. Per questo ho deciso di raccogliere in un articolo i cinque errori più comuni nella conservazione dei farmaci in casa, così da aiutarvi a evitarli e, perché no, farvi anche sorridere un po' riconoscendovi in qualcuno di essi.

CONSERVARE I FARMACI IN BAGNO: L'ERRORE PIÙ DIFFUSO

So cosa state pensando: "Ma come? Proprio l'armadietto del bagno non va bene?" Purtroppo no.
Il bagno è il nemico numero uno dei medicinali: è l'ambiente più caldo, più umido e più variabile della casa. Tra docce bollenti, vapori, sbalzi di temperatura e umidità persistente, è come far fare una sauna ai vostri farmaci - quando invece avrebbero bisogno di un clima stabile. L'umidità può alterare compresse, capsule e perfino flaconi sigillati. La colla dei blister può cedere e i foglietti illustrativi finire per sembrare geroglifici.

E allora dove riporli?

In un luogo fresco, asciutto e lontano dalla luce: una mensola alta in camera da letto, un cassetto del corridoio, un mobile dedicato in salotto. L'importante è che sia fuori dalla portata dei bambini e non esposto a calore diretto.

TENERE I FARMACI "ALLA RINFUSA": IL CASSETTO-MACEDONIA

Forse vi è familiare la scena: aprite un cassetto e trovate un mix di blister mezzi vuoti, sciroppi iniziati nel 2019, confezioni senza foglietto illustrativo e una pomata misteriosa di cui nessuno ricorda l'origine.
La "farmacia alla rinfusa" non è solo disordinata: è anche

potenzialmente pericolosa. Senza confezione o foglietto illustrativo, un farmaco perde la sua identità: come si usa? Qual era la scadenza? Era per il dolore o per la tosse? Si prendeva prima o dopo i pasti?

ALCUNE ABITUDINI FIN TROPPO DIFFUSE POSSONO RIDURRE L'EFFICACIA DEI MEDICINALI O RENDERLI RISCHIOSI

Non a caso, spesso in farmacia arrivano persone con un blister mutilato chiedendo: "Mi dà una scatola uguale?" Ma senza confezione è un po' come cercare un parente lontano avendo solo una foto sfocata.
Il mio consiglio è semplice: conservate sempre i farmaci nella loro confezione originale, foglietto incluso. Dedicate un cassetto o una scatola e dividete per categorie intuitive: farmaci per uso occasionale, cronici, prodotti per la febbre, medicazioni, ecc. Bastano dieci minuti che vi faranno risparmiare tempo e grattacapi.

IGNORARE LE SCADENZE

"Ma se è scaduto ieri, funzionerà ancora, no?"
In realtà non proprio. La scadenza non è un'opinione: indica il periodo entro cui il produttore garantisce efficacia, stabilità e sicurezza.

CONSERVARE I FARMACI IN AUTO, IN BORSA O VICINO A FONTI DI CALORE

Capita spesso: si compra un farmaco, si va a trovare un'amica, ci si distrae... e quel farmaco resta in macchina per ore. In inverno può diventare un ghiacciolo, in estate può raggiungere la temperatura di un vulcano attivo. Molti medicinali soffrono gli sbalzi termici: rischiano di perdere efficacia o, in alcuni casi, di degradarsi in modo imprevedibile.
Anche borse lasciate al sole o mensole sopra i termosifoni sono posti "a rischio", vere e proprie destinazioni da viaggio di sola andata verso la decadenza chimica.
Per non sbagliare, riportate i farmaci a casa il prima possibile, evitate di lasciarli in auto a lungo e teneteli sempre lontani da fonti di calore diretto.

USARE PRODOTTI "AVANZATI" SENZA SAPERE SE SIANO ANCORA NECESSARI

"Mi era rimasto questo antibiotico e l'ho preso, così magari questo raffreddore mi passa". Ecco una delle frasi che fanno gelare il sangue a ogni farmacista.
Molti farmaci non vanno usati senza un motivo preciso e, soprattutto, senza indicazione medica. Gli antibiotici sono l'esempio classico: assumerli senza criterio contribuisce alla resistenza batterica, un problema mondiale che non si risolve con una pastiglia miracolosa.
Anche altri farmaci, se ripresi senza reale necessità, possono causare effetti indesiderati o interferire con terapie in corso.
Se un trattamento è "avanzato", significa che la terapia si è conclusa prima del previsto o che non andava proseguita. Quindi non va riciclato per nuovi sintomi senza consulto.

IL MIO CONSIGLIO È SEMPLICE: CONSERVATE SEMPRE I FARMACI NELLA LORO CONFEZIONE ORIGINALE, FOGLIETTO ILLUSTRATIVO INCLUSO

UN ULTIMO CONSIGLIO DA FARMACISTA: NON ASPETTATE L'EMERGENZA!

Di solito si controllano i farmaci solo quando serve urgentemente qualcosa: la febbre arriva a 38, il mal di gola scoppia all'improvviso o c'è un taglietto sanguinante alle 11 di sera. Ed è in quel momento che si scoprono farmaci scaduti, sciroppi solidificati, termometri scarichi, cerotti che non attaccano nemmeno col cemento. Prendetevi un pomeriggio all'anno per fare un check-up della vostra farmacia domestica, questa piccola accortezza vi eviterá numerosi problemi e vi permetterà di trovare tutto al volo quando davvero serve.
I farmaci sono strumenti fondamentali e preziosi, ma richiedono un minimo di attenzione. Non servono casseforti hi-tech né sistemi complicati: basta buon senso. E se avete dubbi su dove conservarli, come smaltirli o come interpretarli passate pure in farmacia.
Le confezioni si pagano... i consigli no!

QUALCHE REGOLA PRATICA

- Controlla periodicamente il tuo "angolo farmaci";
- segna la data di apertura sui flaconi;
- non improvvisarti "archeologo dei medicinali": ciò che è scaduto va eliminato.





IL MALATO IMMAGINARIO

Rosalinda Leo - farmacista, Direttore Farmacia Comunale 44



Aristotele, nel IV secolo a.C., sosteneva l'esistenza della stretta relazione tra anima e corpo. Tutte le emozioni, manifestazioni dell'anima, si palesano nel corpo e, se questo è in squilibrio, ne risente la mente, e viceversa. Condizioni di stress o di ansia possono quindi condurre a reazioni anomale dell'organismo e a situazioni difficili da interpretare. Aristotele aveva individuato come terapia la "camminata peripatetica", utile per pensare, ridurre l'ansia e riattivare mente e anima. A distanza di duemila anni, la ricerca scientifica continua a dare ragione ad Aristotele, sia per quanto riguarda la stretta correlazione tra emozioni e corpo, sia per l'importanza del movimento.

CONDIZIONI DI STRESS O DI ANSIA POSSONO CONDURRE A REAZIONI ANOMALE DELL'ORGANISMO E A SITUAZIONI DIFFICILI DA INTERPRETARE

Questa premessa è necessaria per spiegare come la coppia mente-corpo assuma un ruolo fondamentale nelle patologie che colpiscono il sistema immunitario e perché, in questi casi, "terapie" come la meditazione e lo yoga possano essere di aiuto. Può accadere che queste malattie, talvolta, si manifestino con sintomi poco caratteristici, insoliti, difficili da definire con certezza. I sintomi iniziali sono spesso subdoli, non immediatamente correlabili alla specifica patologia, e così si tende a pensare che tutto sia frutto dell'immaginazione del paziente. Il malato, a volte, viene quindi classificato come "immaginario", perché ciò che si osserva non corrisponde a ciò che egli sente. Il paziente finisce per rassicurarsi con frasi come: «È solo un malanno» oppure: «sono solo sensazioni, non c'è nulla che non va».

MA COS'È E COME FUNZIONA IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO?

Il sistema immunitario è il nostro esercito di difesa, che protegge l'organismo da agenti esterni in grado di danneggiarlo. Tra questi rientrano virus, batteri, tossine, funghi e parassiti, ed è anche in grado di riconoscere la presenza di un tumore. Possiamo paragonarlo, oltre che a un esercito dotato di armi sofisticate, anche a un'orchestra composta da molti strumenti: se uno di questi viene meno, può verificarsi una stonatura più o meno grave. Inoltre, il sistema immunitario deve assicurarsi di non attaccare le strutture proprie dell'organismo e di conservare un "ricordo" dei patogeni, così da poterli riconoscere e colpire più rapidamente in caso di un secondo incontro.

Il sistema immunitario è formato da molti "soldati", distribuiti in diverse parti del corpo. Tutti hanno la capacità di comunicare tra loro attraverso una fitta rete di interconnessioni chiamate vasi linfatici.

Il sistema immunitario è costituito da:

- cellule specializzate, ossia globuli bianchi o leucociti, presenti nel sangue e nei tessuti;
- organi linfatici principali, come il midollo osseo e il timo, dove si formano le cellule fondamentali del sistema immunitario: i globuli bianchi e i linfociti T, prodotti dal timo;
- organi linfatici secondari, cioè linfonodi, milza e tessuto linfoide associato alle mucose, come tonsille, appendice e adenoidi, tutti in grado di intercettare l'elemento estraneo, detto antigene, ed esporlo ai linfociti;
- proteine, le cosiddette citochine, che hanno la funzione di mediare e controllare la risposta immunitaria.

IL SISTEMA IMMUNITARIO È IL NOSTRO ESERCITO DI DIFESA, CHE PROTEGGE L'ORGANISMO DA AGENTI ESTERNI IN GRADO DI DANNEGGIARLO

COME AVVIENE LA DIFESA?

L'agente pericoloso viene identificato, accerchiato, attaccato e l'aggressione viene infine conclusa. Ogni cellula del sistema immunitario svolge una funzione specifica. I globuli bianchi si distinguono in granulociti, monociti e linfociti. I primi "mangiano" gli agenti esterni, i secondi fungono da "spazzini" e i terzi producono gli anticorpi, proteine che si legano agli agenti esterni e li distruggono.

L'attività protettiva del sistema immunitario si svolge innanzitutto attraverso barriere meccaniche e chimiche che cercano di impedire l'ingresso degli agenti patogeni. Tra queste rientrano la cute integra, il sudore, il sebo, gli epiteli, le mucose, i microrganismi che vivono nel nostro organismo e la temperatura corporea. Se queste difese vengono superate, si attiva una risposta innata, presente fin dalla nascita, e una risposta acquisita, ossia una memoria che permette di riconoscere il nemico in seguito a un suo ulteriore ingresso. L'immunità acquisita rinforza la risposta innata, aumentando l'efficacia complessiva del sistema immunitario.

LE MALATTIE AUTOIMMUNI

Può accadere che il sistema immunitario, che normalmente ci protegge, "impazzisca" e attacchi i tessuti sani dell'organismo. Questa confusione immunitaria innesca una sorta di bomba a orologeria, che provoca una risposta infiammatoria cronica capace di danneggiare nel tempo i tessuti e gli organi colpiti. Esistono diverse malattie autoimmuni. I sintomi variano a seconda della patologia specifica, ma esistono alcuni segnali comuni, come la stanchezza cronica, i dolori articolari e le infiammazioni frequenti.

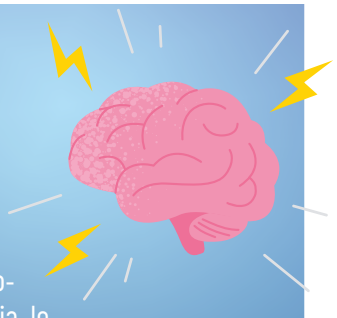
Alcune di queste sono:

- l'artrite reumatoide;
- il lupus eritematoso sistemico;
- la sclerosi multipla;
- la tiroidite di Hashimoto;
- la psoriasi.

Tutte verranno approfondite negli articoli successivi.

Su alcuni fattori non è possibile intervenire, ma su altri sì. Oltre ad adottare abitudini alimentari sane, dormire un numero sufficiente di ore a notte e svolgere regolarmente esercizio fisico, è importante disattivare gli allarmi e riportare in equilibrio mente e corpo. La diagnosi di una malattia autoimmune cronica e invalidante non è una notizia facile con cui confrontarsi. Il primo passo fondamentale è l'accettazione della malattia; da lì si aprono numerosi percorsi per affrontare la vita, anche se in modo diverso da prima.

MALATTIE AUTOIMMUNI E STRESS



Una parte del nostro cervello, detta ipotalamo, attiva il sistema d'allarme. L'organismo si prepara a questa situazione aumentando la produzione di una serie di ormoni. Da una parte vengono prodotti adrenalina e noradrenalina, che scatenano reazioni come l'aumento del battito cardiaco e la tensione muscolare; dall'altra parte viene prodotto il cortisolo dalle ghiandole surrenali. Detto anche "ormone dello stress", il cortisolo inibisce alcune funzioni che, in condizioni di difficoltà, non sono necessarie e riduce le difese immunitarie e allergiche. Nel caso in cui l'allarme non si disattivi in tempi brevi e lo stress diventi cronico, il cortisolo è in grado di ridurre l'azione di alcuni linfociti che regolano il sistema immunitario. Di conseguenza, l'organismo diventa meno protetto dagli agenti esterni e potrebbe sviluppare una risposta contro sé stesso. Tuttavia, le cause scatenanti delle malattie autoimmuni sono diverse: per esempio la predisposizione genetica, l'età, il sesso (sono più frequenti nelle donne), gli agenti infettivi e gli stili di vita. Da solo, lo stress non è in grado di scatenare una malattia autoimmune, ma insieme ad altri fattori può incidere.



RIPRENDERSI DALLE FESTE SENZA STRESS: suggerimenti per corpo e mente

Elisa Oggero - farmacista, Farmacia Comunale 42



Le festività natalizie rappresentano per molti un momento di pausa, convivialità e piaceri a tavola. Tuttavia, una volta spente le luci dell'albero e ripresa la routine quotidiana, non è raro avvertire una certa sensazione di stanchezza, una ridotta capacità di concentrazione e, spesso, fastidi come il gonfiore addominale. In altre parole, la fase "post-feste" è un periodo di transizione piuttosto delicato, durante il quale corpo e mente hanno bisogno di tempo per ritrovare gradualmente il proprio equilibrio. Proprio per questo può essere utile adottare alcuni accorgimenti pratici che favoriscano una ripresa più rapida e consapevole.

Dopo giorni caratterizzati da pasti più ricchi del solito, consumo di dolci, alcol e orari alimentari irregolari, l'organismo si trova spesso in una condizione di sovraccarico metabolico. Il primo passo per favorire una buona ripresa è ristabilire una **corretta idratazione**. Bere acqua in quantità adeguata, preferibilmente distribuita nell'arco della giornata, aiuta i reni a eliminare le scorie metaboliche e contribuisce al corretto funzionamento dell'apparato digerente. Anche tisane non zuccherate, a base di finocchio o zenzero, possono rivelarsi utili per sostenere la digestione e contrastare la sensazione di gonfiore addominale tipica del periodo post-natalizio. Qualora si desideri affiancare un'azione più mirata di depurazione, è possibile ricorrere a tisane o integratori a base di tarassaco o carciofo che, se assunti con regolarità, possono supportare le funzionalità epatiche. Parallelamente, è importante riportare l'alimentazione verso uno schema più equilibrato, evitando di ricorrere a diete drastiche che rischiano di aumentare stress e senso di frustrazione. L'obiettivo non deve essere quello di "compensare" gli eccessi, ma piuttosto di fornire all'organismo i nutrienti necessari per riprendere le normali funzioni fisiologiche. Frutta e verdura di stagione, ricche di fibre, vitamine e composti antiossidanti, contribuiscono a migliorare la funzionalità intestinale e a contrastare lo stress ossidativo accumulato. Le proteine provenienti da carni magre come pollo e tacchino, così come quelle di origine vegetale contenute in lenticchie, fagioli e ceci, insieme ai carboidrati complessi, aiutano a mantenere stabile la glicemia e a sostenere il metabolismo energetico, riducendo la sensazione di spossatezza che spesso accompagna i primi giorni di rientro al lavoro.

Anche l'attività fisica svolge un ruolo fondamentale nella fase di ripresa. Dopo un periodo di maggiore sedentarietà, è consigliabile ricominciare a muoversi in modo graduale, privilegiando attività non eccessivamente intense ma praticate con costanza. Una camminata quotidiana, anche di mezz'ora, può essere sufficiente per riattivare la circolazione, migliorare il tono muscolare e favorire il rilascio



di endorfine, con effetti positivi anche sull'umore. Discipline come lo stretching o lo yoga possono inoltre aiutare a sciogliere le tensioni muscolari e a ritrovare una maggiore consapevolezza del proprio corpo, particolarmente utile dopo giorni trascorsi a tavola o in posizioni statiche.

La ripresa post-feste, però, non riguarda esclusivamente il corpo. Il rientro nei consueti ritmi lavorativi e sociali può infatti rappresentare una **fonte di stress**, soprattutto quando durante le vacanze il sonno è stato irregolare o insufficiente. Ripristinare orari regolari per andare a dormire e per svegliarsi è un passaggio fondamentale per riallineare il ritmo circadiano, ovvero l'alternanza naturale tra sonno e veglia, e migliorare la qualità del riposo notturno. Un sonno adeguato è strettamente legato al corretto funzionamento del sistema immunitario, alla capacità di concentrazione e a una più efficace gestione dello stress quotidiano. In questo contesto, tecniche di rilassamento come la respirazione profonda, esercizi di mindfulness o brevi momenti di meditazione possono rappresentare un valido supporto per affrontare questa fase con maggiore serenità e consapevolezza.

In farmacia, il consiglio professionale può orientare anche nella scelta di integratori utili a sostenere l'organismo durante il periodo di ripresa. Le vitamine del gruppo B sono spesso indicate per supportare il metabolismo energetico e il sistema nervoso, mentre il magnesio può contribuire a ridurre la stanchezza e favorire il rilassamento muscolare. Nei casi in cui l'alimentazione delle festività abbia alterato l'equilibrio intestinale, l'assunzione di probiotici può aiutare a ristabilire la flora batterica, con benefici che si riflettono non solo sulla digestione, ma anche sul sistema immunitario. Alcuni estratti vegetali ad azione adattogena, come la rodiola o l'eleuterococco, possono infine sostenere la capacità dell'organismo di rispondere allo stress, migliorando la resistenza fisica e mentale.

È importante ricordare che, qualora la sensazione di affaticamento persista nel tempo o si accompagni a disturbi più marcati, come insonnia prolungata, ansia o difficoltà di concentrazione, è opportuno rivolgersi al medico. Una valutazione professionale consente infatti di individuare eventuali carenze nutrizionali o condizioni che richiedono un intervento mirato ed eventuali accertamenti specifici.

La ripresa dopo le festività natalizie non dovrebbe essere vissuta come una corsa contro il tempo, ma piuttosto come un percorso graduale verso il recupero del benessere psicofisico. Attraverso scelte consapevoli, piccoli cambiamenti nello stile di vita e il supporto competente della farmacia, è possibile tornare ai ritmi quotidiani con maggiore energia, equilibrio e una rinnovata attenzione alla propria salute.



Anastasiya Pavlovych - estetista, Cabina estetica Farmacia Comunale 22

DALLA CERETTA ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE: L'ESTETICA IN ADOLESCENZA

Fino a pochi anni fa, il centro estetico era per la maggior parte degli adolescenti un luogo associato quasi esclusivamente a un rito di passaggio, spesso poco gradito, come ad esempio la prima ceretta. Oggi, l'approccio dei giovani e giovanissimi verso l'estetica professionale è radicalmente cambiato. Non è più soltanto un rimedio a un'esigenza, ma un vero e proprio investimento sulla propria immagine e, sempre più spesso, sul proprio benessere psicofisico.

L'adolescenza è per tutti un periodo di profonde trasformazioni fisiche ed emotive, un insieme di emozioni, pensieri e sensazioni concentrate tutte insieme: a volte difficili da esprimere, altre volte espresse con impulsività, senza pieno controllo o gestione. In questo processo, l'aspetto esteriore gioca un ruolo cruciale nella formazione dell'identità e nell'accettazione sociale. L'influenza sempre più invadente dei social media e dei canoni estetici dettati da influencer e filtri ha contribuito ad abbassare drasticamente l'età in cui si inizia a pensare a trattamenti estetici, non solo di base ma anche di medicina estetica. Se in passato i giovani arrivavano in un centro estetico spesso accompagnati - e talvolta spinti - dai genitori, per risolvere problemi come acne o peli superflui, oggi l'iniziativa è quasi sempre personale e molto più informata, pur con aspettative non sempre realizzabili. L'adolescente moderno si presenta con una conoscenza dei trattamenti, perlo-

più acquisita dai social network, e con obiettivi e richieste molto precisi. Non cerca solo un trattamento, ma desidera un'esperienza che rispecchi i propri standard estetici digitali, in un contesto in cui l'immagine è costantemente analizzata, condivisa e commentata. Per loro, l'estetista o il medico estetico diventano consulenti d'immagine in grado di aiutarli a raggiungere quella perfezione o armonia ritenuta fondamentale per la propria autostima e per sentirsi accettati in un mondo che vive di apparenza.

L'APPROCCIO DEI GIOVANI E GIOVANISSIMI VERSO L'ESTETICA PROFESSIONALE È UN VERO E PROPRIO INVESTIMENTO SULLA PROPRIA IMMAGINE E, SEMPRE PIÙ SPESSO, SUL PROPRIO BENESSERE PSICOFISICO

Il centro estetico viene percepito come un luogo dove lavorare sul proprio corpo, un rifugio in cui le insicurezze legate a una visione distorta della propria immagine trovano una possibile, seppur parziale, soluzione. Questo trend, se da un lato promuove una maggiore attenzione alla cura di sé, dall'altro solleva importanti preoccupazioni etiche e psicologiche, soprattutto quando le richieste si avvicinano alla medicina estetica invasiva, in particolare tra i più giovani. Il panorama dei trattamenti richiesti dagli adolescenti è oggi molto più ampio e complesso di un tempo. I trattamenti dall'estetista restano la base dell'approccio giovanile, ma con una consapevolezza e una frequenza decisamente maggiori. Tra i più richiesti troviamo la pulizia del viso e i trattamenti per l'acne: l'acne e la pelle impura sono problemi comuni in questa età. La **pulizia del viso** non è più considerata un lusso occasionale, ma un appuntamento regolare per gestire l'eccesso di sebo e prevenire cicatrici. Spesso è affiancata da peeling chimici leggeri per migliorare la texture e uniformare il colorito, contrastando le macchie post-acne.
Per quanto riguarda la cura del corpo, i trattamenti richiesti mirano a migliorare la tonificazione e contrastare la cellulite. Nonostante i corpi giovani siano naturalmente tonici, i trattamenti contro la lassità cutanea e la temuta cellulite vengono richiesti in ottica preventiva o come supporto a percorsi sportivi, con l'obiettivo di migliorare tonicità e microcircolazione in aree come gambe e glutei. Fanghi snellenti, scrub esfolianti e massaggi drenanti sono percepiti come un momento di benessere irrinunciabile, utile a contrastare gli effetti di un'alimentazione scorretta, della sedentarietà scolastica o semplicemente come esperienza rilassante in un mondo che corre sempre più veloce.
Un altro trattamento molto richiesto dai teen di oggi è la **laminazione di ciglia e sopracciglia**. Non si tratta di pratiche invasive, ma permettono di valorizzare in modo naturale lo sguardo e l'espressione. La laminazione consente di ottenere ciglia più curve e sopracciglia ordinate senza l'uso quotidiano di mascara o gel, rispondendo al desiderio di essere "pronti" anche senza make-up.
Molto in voga da diversi anni è anche il **trucco permanente**. Sebbene le adolescenti più giovani si limitino a trucchi leggeri, le ragazze un po' più grandi, con il consenso dei genitori, possono richiedere trattamenti di trucco permanente (sopracciglia, eyeliner o labbra) per definire i tratti, sempre eseguiti da estetiste specializzate.

È FONDAMENTALE, IN CONSULENZA, SPIEGARE E DISCUTERE CON I GIOVANI E I LORO GENITORI LA DIFFERENZA TRA ARMONIA NATURALE E IMITAZIONE IRREALISTICA DEI MODELLI DIGITALI

L'evoluzione dell'estetica in adolescenza rispecchia la trasformazione culturale e tecnologica che procede anno dopo anno. Un tempo si ricorreva al centro estetico principalmente per correggere pochi e specifici inestetismi; oggi l'approccio è preventivo e orientato all'immagine digitale. La costante esposizione a immagini idealizzate e la facilità con cui è possibile modificare le foto tramite filtri hanno creato un ideale di bellezza spesso lontano dalla realtà, al punto da confondere ciò che è raggiungibile con ciò che è frutto dell'intelligenza artificiale. Questo impone agli operatori del settore un approccio molto più delicato, trasparente e fermo nelle spiegazioni, soprattutto con i minorenni. È fondamentale, in consulenza, spiegare e discutere con i giovani e i loro genitori la differenza tra armonia naturale e imitazione irrealistica dei modelli digitali.
L'obiettivo dovrebbe essere quello di migliorare il benessere psicologico dell'adolescente, riducendo il disagio, piuttosto che inseguire mode passeggere e potenzialmente dannose. L'estetica in adolescenza è, in sintesi, la cartina di tornasole di una società sempre più ossessionata dall'immagine e dal selfie perfetto, dimentica di essere composta da persone reali con una propria struttura fisica e un proprio aspetto. Ed è proprio nelle particolarità e nei piccoli difetti che ciascuno di noi trova la propria unicità.



Giulia Ricciardi - farmacista, Farmacia Comunale 35

SECCHEZZA E COUPEROSE INVERNALI: PREVENZIONE E ANALISI PERSONALIZZATA IN FARMACIA

La pelle è l'organo maggiormente esposto all'ambiente esterno e, con l'abbassarsi delle temperature nella stagione invernale, aumenta il rischio che diventi più secca, fragile e soggetta ad arrossamenti.

QUALI SONO LE FUNZIONI DELLA PELLE?

La pelle è uno degli organi più preziosi del nostro organismo, anche se spesso ce ne dimentichiamo! Essa esercita molteplici funzioni, fra cui:

- funzione protettiva: si oppone e ci protegge dalle aggressioni esterne di tipo meccanico, termico, chimico e fisico;
- funzione secretiva: grazie all'azione svolta dalle ghiandole sebacee e sudoripare e alla capacità di queste di regolare il pH della nostra pelle, quest'ultima esercita un potere antisettico e antimicrobico che ci protegge dalle infezioni;
- funzione di termoregolazione corporea: a prescindere dalla temperatura esterna, attraverso la vasodilatazione e la vasocostrizione dei vasi sanguigni superficiali e la sudorazione, è in grado di mantenere costante la temperatura corporea;

- funzione immunitaria: grazie alla sua funzione di barriera chimica e fisica e alle cellule immunitarie residenti, ci protegge da sostanze indesiderate che possono penetrarvi;
- funzione sensoriale: nel derma arriva una fitta rete di nervi periferici che ha lo scopo di captare tutte le informazioni sensoriali provenienti dall'ambiente esterno e trasmetterle al sistema nervoso centrale, in modo che questo possa elaborare una risposta. Fornisce quindi all'organismo una sensibilità tattile, dolorifica, pressoria e termica, facendo percepire freddo, caldo, dolore e prurito.

COSA SUCCEDE ALLA NOSTRA PELLE DURANTE L'INVERNO?

L'inverno è una stagione che mette a dura prova la nostra cute poiché si crea un contrasto importante fra l'ambiente esterno e quello delle nostre abitazioni: si passa da basse temperature accompagnate da aria fredda a temperature decisamente più alte, spesso associate a una scarsa umidità, nel giro di pochi istanti. La combinazione di questi fattori indebolisce la barriera protettiva della pelle, determinando una riduzione dell'idratazione e quindi secchezza, sensazione di pelle che tira, desquamazioni, arrossamenti, screpolature e pruriti, focalizzati soprattutto sul viso, che rappresenta la parte del corpo maggiormente esposta.

Un altro disturbo che affligge la pelle durante la stagione invernale è la **rosacea**, una malattia topica che colpisce prevalentemente la parte centrale del viso, in particolare le guance, il naso, il mento e la fronte. La tipologia più diffusa è la couperose, caratterizzata da vampate di rossore alle quali si aggiungono sensazioni di bruciore e di puntura. I pazienti affetti da questa forma presentano una cute fine e sensibile, a tal punto che le zone arrossate, con l'avanzare del tempo, tendono a desquamarsi. I fattori scatenanti sono molti: alle condizioni climatiche sfavorevoli si aggiungono gli stress emotivi, le bevande calde, i cibi piccanti, gli alcolici, l'esercizio fisico, bagni e docce calde.

Ma perché il freddo è un fattore così determinante in questa patologia? La risposta è molto semplice: passando da ambienti freddi ad ambienti caldi e secchi, i capillari presenti sulla superficie della pelle, responsabili della termoregolazione corporea, si dilatano e si restringono continuamente, indebolendosi e manifestando rossori e infiammazioni ben evidenti.

COME PREVENIRE E CURARE I DANNI INDOTTI DAL FREDDO?

In farmacia sono disponibili numerosi trattamenti dermocosmetici da utilizzare nella beauty-routine di tutti i giorni, al fine di contrastare queste problematiche.

Sappiamo ormai che tutto comincia dalla **detersione**: l'utilizzo di saponi ricchi di tensioattivi aggressivi è molto dannoso per la pelle, in quanto non rispetta il film idrolipidico e la rende più fragile e meno resistente alle basse temperature o agli sbalzi termici. È quindi fondamentale impiegare un latte o una lozione detergente delicata, in modo da non "sgrassare" troppo la pelle del viso. Successivamente, si consiglia l'utilizzo di un buon **siero a effetto idratante** (in caso di pelle secca) per migliorare la texture della pelle, riducendo la desquamazione e conferendo al viso un aspetto più luminoso e levigato. In alternativa, per chi fosse soggetto a couperose, può essere utile applicare un concentrato anti-rossore a base di vasoprotettori, con lo scopo di rinforzare le pareti dei capillari, renderli meno sensibili al freddo o agli sbalzi termici e ridurre così i processi infiammatori. Infine, dopo l'assorbimento del siero o del concentrato, è bene applicare un generoso strato di **crema ricca o balsamo**, al fine di nutrire lo strato più superficiale della pelle e ottenere un maggiore comfort e una migliore protezione.



NUOVO SERVIZIO IN FARMACIA PER L'ANALISI DELLA VOSTRA PELLE

Siamo lieti di presentarvi un nuovo servizio innovativo disponibile presso le Farmacie Comunali: l'analisi professionale della pelle e del capello con tecnologia avanzata grazie al nuovo strumento **Soft-FX**.

Si tratta di un dispositivo di ultima generazione, in grado di eseguire una mappatura della pelle e dei capelli per fornire informazioni complete e permettere scelte consapevoli sui protocolli di bellezza più adatti a ciascuno di noi. Esso esegue un'analisi non invasiva che sfrutta una microcamera, capace di catturare immagini ad alta definizione, e delle sonde in grado di rilevare in tempo reale, in modo accurato e oggettivo, i livelli di sebo, idratazione, elasticità e melanina. Nei mesi freddi, grazie al protocollo messo a punto dallo strumento per rilevare l'idratazione, il livello di sebo, il pH e i rossori localizzati sulla pelle, è possibile individuare il grado di secchezza e di sensibilità cutanea, in modo da aiutare noi farmacisti a consigliare il prodotto più adatto alle tue esigenze!

Prenota la tua analisi e scopri la routine ideale per valorizzare la tua pelle ogni giorno! Per informazioni, consulta la sezione EVENTI sul sito www.farmaciecomunalitorinospa.it o chiama al numero 011 197820.


NOVITÀ AVÈNE
DERMO-ESTETICA
EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
HYALURON
ACTIV PROCEDURE
CREMA EFFETTO
LIFTING
EAU THERMALE
Avène
HYALURON
ACTIV PROCEDURE
RETINAL 0.1%
CREMA EFFETTO
LIFTING
Developed with
AESTHETIC DERMATOLOGISTS
Made in France
30 ml e
LA PELLE APPARE
7 ANNI
PIÙ GIOVANE*
Da sola o in complemento
a procedure estetiche**
*Studio farmaco-clinico su 42 donne, 41-60 anni,
1 applicazione/giorno del prodotto per 2 mesi.
**Dopo riepitelizzazione

TUTTO IL BUONO DELLE VITAMINE



Benegum gusto Junior è la linea di caramelle morbide e golose che, grazie all'apporto di vitamine, contribuisce ad arricchire la dieta quotidiana.

4 PROPOSTE BUONISSIME TUTTE SENZA GLUTINE, SENZA COLORANTI E CON AROMI NATURALI:

- **VIT D:** caramelle gelée con Vit D e succo di frutta
- **Multivitamin + Ferro:** caramelle gommose con vitamine e ferro
- **VIT C:** caramelle gelée con vitamina C e succo di frutta
- **ACE Frizz:** caramelle gommose con vitamine A, C, E e succo di frutta

HEALTH DIVISION Perfetti Van Melle S.p.A.

PER ROMPERE LA BARRIERA DEL DOLORE E DELLA FEBBRE







BRUFENLIK
BRUFEN® ANALGESICO

VIATRIS

Brufenlik è un medicinale a base di ibuprofene. Brufen Analgesico 400mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina.
Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Aut.Min 03/07/2024 IT-BRUO-2024-00009.