

# FARMA<sup>COM</sup>

FARMACOM edizione di RAVENNA - Anno I - Numero 2 - MARZO/APRILE 2016



## VISITIAMO LA FARMACIA COMUNALE DI ALFONSINE

Intervista alla direttrice Fulvia Lama

Una salute  
migliore  
per un  
mondo  
migliore

 Mylan  
Seeing  
is believing



RAVENNA  
FARMACIE  
Srl

# LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA FARMACIE

## Comunale n. 1

Via Berlinguer, 34 • Ravenna  
Tel. 0544 404210 • Fax 0544 407473  
comunale1@farmacieravenna.com



## Comunale n. 2

Via Faentina, 102 • Ravenna  
Tel. 0544 460636 • Fax 0544 461557  
comunale2@farmacieravenna.com



## Comunale n. 3

Via Po, 18 • Porto Corsini Ravenna  
Tel. 0544 446301 • Fax 0544 441162  
comunale3@farmacieravenna.com



## Comunale n. 4

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



## Comunale n. 5

Via delle Nazioni, 77 • Marina di Ravenna  
Tel. 0544 530507 • Fax 0544 531683  
comunale5@farmacieravenna.com



## Comunale n. 6

Via Giannello, 3 • Fornace Zarattini  
Tel. 0544 212835 • Fax 0544 216317  
comunale6@farmacieravenna.com



## Comunale n. 7

Via Bonifica, 6 • Porto Fuori Ravenna  
Tel. 0544 433021 • Fax 0544 432503  
comunale7@farmacieravenna.com



## Comunale n. 9

Viale Petrarca, 381 • Lido Adriano Ravenna  
Tel. 0544 495434 • Fax 0544 495434  
comunale9@farmacieravenna.com



## Comunale n. 10

Via 56 Martiri, 106/E • Ponte Nuovo Ravenna  
Tel. 0544 61088 • Fax 0544 476553  
comunale10@farmacieravenna.com



## Comunale 1 Pinarella

Viale Tritone, 13 • Pinarella di Cervia Ravenna  
Tel. 0544 987105 • Fax 0544 987105  
comunale.pinarella@farmacieravenna.com



## Comunale Cotignola

Via Matteotti, 55 - Cotignola Ravenna  
Tel. 0545 40119 • Fax 0545 40119  
comunale.cotignola@farmacieravenna.com



## Comunale 2 Malva

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



## Comunale Alfonsine

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



## Comunale S. Rocco

Piazza B. Emaldi, 4B • Fusignano  
Tel. 0545 50133 • Fax 0545 953866  
farmcofusignano@racine.ra.it

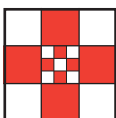


## Comunale n. 8

Via Fiume Montone Abbandonato, 124 • Ravenna  
Tel. 0544 402514 • Fax 0544 407713  
comunale8@farmacieravenna.com



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





FARMACOM edizione di RAVENNA  
Anno I - Numero 2  
MARZO/APRILE 2016

Fotografia di copertina:  
Fulvia Lama, direttrice della FC di Alfonsine

**In questo numero**

<b>DALLE FARMACIE COMUNALI</b>	
Visitiamo la farmacia comunale di Alfonsine	4
<b>INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE</b>	
<b>CHE COSA SIGNIFICA?</b>	
Foglietto illustrativo o bugiardo	7
<b>PREVENZIONE E CURA</b>	
Allergie respiratorie	8
<b>AMICI A 4 ZAMPE</b>	
Prevenire è meglio che curare	10
<b>NON SOLO FARMACISTI</b>	
Il mondo visto in sella alla bicicletta	12
<b>SERVIZI IN FARMACIA</b>	
Holter pressorio	14
<b>VOLTI DI RAVENNA</b>	
"I fiori in Rosa" di Alessandra Bagnara	15

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

Direttore Responsabile  
Elisabetta Farina  
redazione: redazione@fctorinospa.it

Hanno collaborato a questo numero  
Giovanni Bacchini, Alessandra Bagnara,  
Fulvia Lama.

Collaborazione grafica  
Ravenna Farmacie s.r.l.

Progetto grafico e impaginazione  
Futurgrafica S.r.l.

Stampa  
Tipografia Sosso S.r.l.



Tiratura 5.000 copie

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



# CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

## IL FIORE DI MOSAICO A RAVENNA FARMACIE

17 settembre 2014: la mattonella di mosaico di "Ravenna Città amica delle donne" viene affissa all'ingresso della sede di Ravenna Farmacie srl in via Fiume Montone Abbandonato 122. Una rosa gialla che aiuta a ricordare e sollecita ad agire.

È doveroso ritornare a riflettere sul tema della violenza, quella contro le donne. Non si tratta unicamente del fenomeno delle donne uccise, il cosiddetto "femminicidio", ma delle tante azioni violente contro le donne per mano degli uomini. Azioni che, in alcuni casi, sono perpetrate ogni giorno, rimanendo però sommerse nel silenzio del quotidiano. Un triste conteggio che costruisce un elenco da interrogare e per interrogarsi, per cercare di approfondire un fenomeno che affonda le sue radici culturali in un terreno più ampio, e purtroppo più fertile di quanto si pensi. L'abitudine all'aggressione, a partire dai piccoli gesti oppure dalla crudeltà verso gli animali, porta ad elevare sempre più il livello della forza con cui si prevarica l'altro, soprattutto se questo è più debole. Le situazioni di debolezza posso avere diverse cause, economiche, fisiche, psicologiche, che nel caso delle donne, spesso, si sommano. Una violenza psicologica perpetrata giorno dopo giorno, non è meno grave dell'uccisione poiché è anch'essa capace di annullare la persona. Se alle istituzioni, alle forze dell'ordine, ai presidi ospedalieri e agli operatori sociosanitari si chiede di agire per fermare la violenza maschile contro le donne e aiutare coloro che ne sono state vittime, chiediamo a ogni uomo di non essere aggressivo anche nei piccoli gesti, ad esempio facendo maggiore attenzione al linguaggio usato, e chiediamo a ogni donna di non essere indifferente alla sofferenza di chi è vittima. Ravenna Farmacie ha deciso di non essere indifferente anche dando voce, in occasione della festa della donna, all'impegno di Linea Rosa in questo numero della rivista.

Buona lettura





# VISITIAMO LA FARMACIA COMUNALE DI ALFONSINE

## Intervista alla direttrice Fulvia Lama

La si potrebbe definire “farmacia in rosa” poiché da anni, tranne per brevissimi periodi, il suo staff di sette farmaciste e due commesse è composto esclusivamente da donne. Si tratta della farmacia comunale di Alfonsine. Situata nella “parte nuova” della cittadina – quella ricostruita dopo la seconda guerra mondiale sulla riva sinistra del fiume Senio – la farmacia comunale è un importante riferimento per gli oltre 12.000 abitanti. La sua posizione sotto i portici del Comune le consente di sfoggiare l’ampio spazio espositivo fornito dalle cinque vetrine rinnovate costantemente e curate nei particolari, piacevoli da ammirare anche in occasione del passeggio. Per conoscere da vicino la comunale di Alfonsine, la visitiamo con la sua direttrice, la dottoressa Fulvia Lama.

### Qual è stato il valore del rinnovamento portato dalla ristrutturazione del 2012?

La ristrutturazione ha permesso una diversa organizzazione e una revisione dell’utilizzo degli spazi. Il reparto del farmaco è rimasto analogo, ma la maggiore superficie espositiva ha permesso anche una più ampia proposta di prodotti e servizi; penso, ad esempio, alla categoria della dermocosmesi, che si è potuta inserire e sviluppare offrendo un ampio ventaglio di scelta, e allo sportello Farmacup, che permette di prenotare visite, esami di laboratorio e diagnostici nelle strutture

pubbliche o convenzionate con l’Ausl di Ravenna.

### Altro spazio che consente la fornitura di vari servizi all’utenza è costituito dai box.

Esatto, sono due e sono stati pensati per svolgere una serie di servizi sia come spazi confortevoli per mettere a proprio agio l’utente, sia per assicurarne la tutela della privacy. Un box è prettamente dedicato alla misurazione della pressione arteriosa e del peso corporeo, mentre l’altro è destinato ai servizi di autoanalisi sangue e urine e all’analisi del capello con la rilevazione dei principali parametri tricologici. In quest’ultimo, inoltre, il primo giovedì del mese è presente un tecnico di audiologia per il controllo della capacità uditiva attraverso un test audiometrico di base. Questo servizio è molto apprezzato poiché il test fornisce una buona indicazione sulle capacità dell’udito e spesso costituisce uno stimolo a non trascurare un problema di ipoacusia e a proseguire approfondendo poi dal medico.

### Restando in tema di orecchie, presso la FC di Alfonsine svolgete un altro servizio – più frivolo – ma sicuramente molto apprezzato...

Soprattutto da mamme e bambine. Si tratta della foratura dei lobi auricolari per posizionare gli orecchini. Avvicinando ai mesi durante i quali si celebrano le prime comunioni e le cresime, stiamo per arrivare alla stagione di maggiore attività.



**Ritornando all'ambito dei test, voi ne proponete anche un ventaglio relativi alla nutrizione.**

Presso la farmacia è possibile svolgere il *Celiac Test*, che consente di individuare con elevata sensibilità e specificità la possibile positività alla celiachia, il *Gluten Sensitivity Test*, che consente di valutare la sensibilità al glutine dell'organismo cioè la possibilità di essere intolleranti al glutine, il *Dysbio Check*, per controllare e monitorare lo stato di salute del proprio intestino con un semplice esame dell'urina, e il *Food Intolerance Test*, che consente di individuare quali sono le proteine alimentari contro le quali l'organismo ha reazioni avverse.

A questi test si aggiunge la *telenutrizione*, un servizio nutrizionale per avvalersi (a distanza) della consulenza di uno specialista della nutrizione che segue il paziente lungo il percorso nutrizionale personalizzato e concordato e (in farmacia) del consiglio del farmacista come riferimento per la salute e il benessere durante il relativo protocollo nutrizionale.

**Questa iniziativa di "telemedicina" non è l'unica presso la vostra farmacia.**

Esattamente. Infatti, effettuiamo il servizio di Holter pressorio in collaborazione con il dottor Claudio Guagagni, cardiologo presso il polo sanitario "Ravenna 33", che referta i dati da noi inviati - alcune volte in caso di particolari esigenze addirittura in tempo reale. Non entro nei particolari dello svolgimento dell'Holter poiché in questo numero i lettori trovano la presentazione di tale servizio nell'articolo a pagina 14. Anticipo, però, che a breve avremo anche l'introduzione dell'elettrocardiogramma.

**Oltre ai numerosi servizi per la salute, che in questa intervista abbiamo citato soltanto in parte, la comunale di Alfonsine si pone anche come riferimento sociosanitario al di fuori della tradizionale attività di farmacia: è Punto di raccolta offerte IOR.**

Siamo molto orgogliosi di essere un punto della rete IOR per raccogliere fondi destinati a sostenere la ricerca contro il cancro in Romagna. L'Istituto Oncologico Romagnolo è una organizzazione



La dottoressa Fulvia Lama con le colleghe della farmacia di Alfonsine. (foto in alto - da sinistra) Tra le commesse Elisa Canarezza e Patrizia Andraghetti. (foto in basso da sinistra) con le farmaciste Margherita Ravaglia, Maria Pia Salami - in seconda fila - e Rita Antonellini, Beatrice Cicognani, Paola Mainetti.



di volontariato - nata nel 1979 - che promuove importanti progetti di ricerca, che vedono la Romagna in prima linea in questa difficile battaglia.

**La comunale Alfonsine ha in serbo alcune interessanti novità: possiamo avere delle anticipazioni per i lettori di FarmaCom?**

Stiamo redigendo il programma di eventi che, per incuriosire, potremmo definire "parliamo di salute all'aria aperta". Si tratta, infatti, di conferenze tematiche dedicate ai temi della fitoterapia e della pediatria in farmacia che si terranno in orario serale nello spazio antistante la farmacia che sarà allestito per l'occasione.

Tutti i servizi offerti dalla FC di Alfonsine, sono illustrati nella sua scheda consultabile nel sito [www.ravennafarmacie.com](http://www.ravennafarmacie.com) nella sezione Farmacie.

# OGNI MATTINA PER FEGATO E INTESTINO L'ACQUA È ESSENZIALE



Sapevi che l'intestino  
funziona bene se il  
fegato funziona bene?

Povera di sodio e ricca di solfati e magnesio, Fonte **Essenziale** è l'acqua minerale naturale dalle Terme di Boario che svolge un'azione specifica su fegato e intestino. Prendi la buona abitudine di bere **due bicchieri** ogni mattina a digiuno, prima della colazione: aiuta a depurare il fegato, a stimolare l'intestino e facilita così una corretta evacuazione.



VISITA [www.fonteessenziale.it](http://www.fonteessenziale.it)

Numero Verde  
**800-013984**

**FORMATO ESCLUSIVO  
PER LA FARMACIA**



## FOGLIETTO ILLUSTRATIVO O BUGIARDINO?

CHE COSA SIGNIFICA?

Un manuale d'istruzione da leggere con attenzione

Lo si trova in ogni confezione, ma, spesso, suscita grandi timori oppure viene totalmente trascurato. Al contrario, l'atteggiamento corretto è quello di considerare il foglietto illustrativo un "manuale d'istruzione" per la conoscenza e il corretto utilizzo dei farmaci. Conservare, quindi, sempre scatola e foglietto illustrativo per avere a disposizione le informazioni sul medicinale.

Analizziamo in dettaglio i termini tecnici utilizzati nei foglietti illustrativi.

- **Il nome commerciale del medicinale, la composizione (principio attivo+eccipienti), il dosaggio e la forma farmaceutica**

Servono a identificare univocamente il prodotto e non correre il rischio di assumere un farmaco o un dosaggio errato. Inoltre l'elenco degli eccipienti consente di evitare il rischio di reazione allergica a uno di loro.

- **Principio attivo ed eccipienti**

Il primo è la "componente terapeutica" del farmaco, cioè la sostanza curativa (ad esempio, acido acetilsalicinico, paracetamolo, omeprazolo), mentre i secondi sono i componenti necessari per "dar forma" al farmaco (ad esempio magnesio stearato, cellulosa microcristallina)

- **La categoria farmacoterapeutica o il tipo di attività e le indicazioni terapeutiche**

Indicano le diverse malattie (o i gruppi di malattie) per cui il farmaco è indicato.

- **Le controindicazioni**

Indicano le condizioni per le quali il farmaco non

deve essere assunto.

- **Le precauzioni d'uso**

Indicano in quali casi il farmaco può essere assunto ma con attenzione.

- **Le interazioni con altri medicinali e sostanze**

Indicano quali medicinali o alimenti possono modificare l'effetto del medicinale.

- **Le avvertenze speciali**

Informazioni sull'utilizzo in casi particolari.

- **La posologia, il modo e il tempo di somministrazione**

Indicano il dosaggio, la frequenza e la durata della somministrazione. Talvolta, se necessario, è espresso anche il momento appropriato in cui il medicinale può o deve essere somministrato (prima o dopo i pasti, per esempio).

- **Sovradosaggio**

Vengono descritti i sintomi per riconoscere gli effetti dell'assunzione di una dose eccessiva di farmaco e le misure di primo soccorso.

- **Effetti indesiderati**

Indicano i possibili effetti negativi che si possono verificare anche con il normale uso del medicinale e le misure da adottare.

- **Smaltimento**

I farmaci sono prodotti chimici e sono da considerarsi rifiuti pericolosi e come tali vanno gestiti e smaltiti correttamente. I farmaci scaduti non devono essere gettati nei normali cassonetti o nel lavandino, ma vanno depositati in appositi contenitori presso le farmacie o negli ecocentri.

### PERCHÉ IL FOGLIETTO ILLUSTRATIVO DEI FARMACI VIENE CHIAMATO *BUGIARDINO*?

Qualche indizio potrebbe farci ipotizzare, come indica l'Accademia della crusca, che il nome sia nato da un uso nominale dell'aggettivo *bugiardo*: in Toscana, per la precisione in area senese, gli anziani ricordano che il *bugiardo* era la locandina dei quotidiani esposta fuori dalle edicole e da qui, riducendo le dimensioni del foglio, si è forse potuti arrivare a denominare *bugiardino* il foglietto dei medicinali.

Se questa resta soltanto un'ipotesi, non c'è dubbio, invece, che questo nome voglia puntare l'attenzione sulle prerogative di queste particolari

"istruzioni per l'uso" che, un tempo, tendevano a sorvolare su difetti ed effetti indesiderati del farmaco per esaltarne i pregi e l'efficacia. Non erano quindi vere e proprie "bugie" quelle che vi si potevano leggere, ma nell'insieme il foglietto risultava un "bugiardino" che diceva piccole bugie o, meglio, ometteva informazioni importanti ma che potevano essere compromettenti per il prodotto. Da anni, grazie a norme più rigide per la loro compilazione, i bugiardini riportano correttamente tutte le notizie importanti riguardo al farmaco.

# ALLERGIE RESPIRATORIE

## Pollini che disperazione!

Le malattie allergiche rappresentano un disturbo che colpisce un numero sempre maggiore di individui, adulti e bambini. Sono indotte da una reazione abnorme del sistema immunitario, con conseguente produzione di anticorpi (IgE) e/o di cellule, contro sostanze (allergeni/antigeni) presenti nell'ambiente e riconosciute come estranee e pericolose.

Le **allergie respiratorie** rappresentano la forma più diffusa di allergie in Europa e nel mondo. In generale, la diffusione delle malattie allergiche sta aumentando in tutta Europa e, anche a causa del cambiamento climatico, non è più limitata a stagioni o ambienti specifici.

La rinite allergica (con o senza congiuntivite) colpisce il 5%-50% della popolazione mondiale, e dal 15% al 20% di tali pazienti soffre di una forma grave della malattia e la sua diffusione è in aumento. Si stima che l'asma allergica colpisca il 5%-12% della popolazione europea.

Nell'insorgenza delle malattie allergiche sono stati implicati fattori ereditari e ambientali: l'inquinamento atmosferico esercita un ruolo rilevante sul decorso della malattia tanto che la rinite allergica risulta essere più frequente tra coloro che vivono in città rispetto a chi vive in campagna.

### POLLINOSI

Nei mesi primaverili-estivi si assiste ad un incremento delle patologie allergiche respiratorie per il ruolo rivestito dai pollini nello scatenare la malattia respiratoria nei soggetti allergici.

In Italia gli allergeni pollinici principali appartengono alle famiglie delle graminacee, betulacee, oleacee, composite e urticacee. Tra queste al primo posto troviamo le **graminacee** (mazzolina, codolina, gramigna dei prati ecc.), erbe diffusissime caratterizzate dalla presenza di spighe di varie dimensioni, che impollinano prevalentemente in primavera, raggiungendo concentrazioni atmosferiche di polline più alte in Italia settentrionale e centrale rispetto all'Italia meridionale dove le temperature più elevate tendono a determinare un più precoce essiccamento di queste erbe.

Un'erba altamente allergenica è la **parietaria**, una urticacea che cresce soprattutto in Italia meridionale, in particolare nel napoletano. Essa ha un lunghissimo periodo di fioritura che va in genere da marzo a luglio e da settembre a fine ottobre.

Tra le composite, che impollinano durante la stagione tardo-estiva autunnale, troviamo l'**assen-**

**zio** (*Artemisia vulgaris*) e l'**ambrosia**. Quest'ultima, introdotta in Italia dagli USA, è un'erba infestante che cresce in prati asciutti e soleggiati, lungo gli argini dei fiumi, sui margini delle strade e in genere nei terreni abbandonati. Tra gli alberi spiccano la **betulla**, il **cipresso** e l'**olivo**.

Esistono poi le cosiddette *pollinosi da vicinato*, quelle che colpiscono solo chi è molto vicino alla pianta, come la mimosa.

### DIAGNOSI E ACCORGIMENTI

In presenza di sintomatologia che possa far sospettare un'allergia respiratoria, la prima cosa da fare è rivolgersi al proprio medico di famiglia e/o all'allergologo per la corretta diagnosi e l'identificazione dell'allergene (o degli allergeni) per cui si è sensibilizzati, per stabilire un corretto programma preventivo-terapeutico.

«La diagnosi di malattia allergica respiratoria è clinica e strumentale», spiega Gianni Cadario direttore S.C. Allergologia e immunologia clinica Città della Salute e della Scienza di Torino. «La diagnosi di asma si avvale poi di test di funzionalità respiratoria come la spirometria semplice o la misura del picco di flusso espiratorio. In alcune situazioni può essere necessario eseguire il test di bronco dilatazione (che permette di valutare la reversibilità dell'ostruzione mediante l'utilizzo di un broncodilatatore e quindi di fare diagnosi di "asma bronchiale") o il test di broncostimolazione (in genere con metacolina) per valutare la presenza di iperreattività bronchiale. La diagnosi di causa (eziologica) si basa sui test allergologici come il prick test e il dosaggio delle IgE sieriche specifiche».

### OCCHIO AL CALENDARIO

La pollinazione dipende dalla specie pollinica, dalla regione e dalle condizioni climatiche; esistono dei "calendari pollinici" per informare i pazienti sulle concentrazioni polliniche nei diversi mesi dell'anno. Un riferimento nazionale è il bollettino consultabile su [www.pollnet.it](http://www.pollnet.it) emanato settimanalmente da Pollnet, la rete di monitoraggio aerobiologico istituzionale del Sistema delle Agenzie Ambientali (Arpa e Appa). Altri sono leggibili sul web locale, ad esempio [www.meteotrentino.it](http://www.meteotrentino.it), [www.arpae.emr.it](http://www.arpae.emr.it), [www.arpal.gov.it](http://www.arpal.gov.it)





www.shutterstock.com/by/Mladen Mitrinovic

A scopo preventivo possono essere anche consigliati, quando è possibile, brevi soggiorni in clima marino durante il periodo della pollinazione, dato che al mare la concentrazione atmosferica dei pollini è relativamente bassa.

Inoltre la persona con diagnosi di pollinosi dovrebbe osservare alcune precauzioni generali come, ad esempio, durante i periodi di pollinazione evitare:

- le uscite nelle ore di maggiore concentrazione pollinica, preferendo le uscite in prima mattina o tarda serata;
- le gite in campagna, soprattutto se è presente vento e, in special modo, le passeggiate nei prati dove sia stato fatto di recente il taglio dell'erba;
- i viaggi in macchina o in treno con i finestrini aperti. Se si viaggia in macchina, usare preferibilmente un impianto di aria condizionata, munito di filtri di aerazione anti-polline;
- le attività all'aperto nelle ore centrali della giornata, soprattutto nelle giornate soleggiate e ventose.

### ALLERGIA A POLLINI E ALLERGIA ALIMENTARE

«Esiste talvolta associazione fra rinocongiuntivite allergica, asma bronchiale ed "allergia" ad alimenti di origine vegetale» spiega Gianni Cadario, direttore S.C. Allergologia e immunologia clinica Città della Salute e della Scienza di Torino.

«Con il termine di "**sindrome orale allergica**" è definito un complesso di sintomi che si manifestano in pazienti allergici ai pollini, che interessano soprattutto il cavo orale e la faringe e che insorgono entro pochi minuti dall'ingestione di alcuni alimenti, in particolare frutta e verdura crude. Questi sintomi sono rappresentati da gonfiore delle labbra, del palato e della lingua cui possono associarsi prurito del cavo orale e generalizzato, difficoltà di respiro, rinite, asma, orticaria e, talvolta, sintomi gastrointestinali. I pazienti affetti da tale sindrome e allergici alla

betulla, ad esempio, manifestano abitualmente i sintomi dopo pochi minuti dall'ingestione di mele e/o carote crude».

Allergie a determinati pollini richiedono attenzione verso specifici alimenti.

**BETULACEE** mela, carota, sedano, finocchio, nocciola, pesca, ciliegia, patata, albicocca, prugna, pera, noce, kiwi, nespola, banana, lampone, mandorle, fragole, prezzemolo.

**COMPOSITE** anguria, melone, sedano, zucca, cetriolo, banana, prezzemolo, mele, zuccina, camomilla, tarassaco, cicoria, castagna, carota, finocchio, miele, olio di girasole.

**GRAMINACEE** pomodoro, melone, anguria, mela, patata, ciliegia, pesca, arancia, kiwi, arachide, albicocca, prugna, mandorle.

**PARIETARIA** cime di ortica, basilico, zuccina, gelso, melone, ciliegia, pistacchio.

### TERAPIA

La terapia della malattia allergica respiratoria è basata su tre pilastri:

- la **prevenzione**, ma nel caso delle pollinosi è pressoché impossibile salvo che ci si trasferisca a vivere sopra i 2000 m di altitudine o in mezzo al mare;
- la **terapia farmacologica**, che si attua con farmaci come gli antistaminici e gli steroidi inalatori, che devono venire assunti con regolarità e per lunghi periodi, ed inoltre i broncodilatatori o gli steroidi per via sistemica (da utilizzare al bisogno in caso di particolare gravità);
- l'**immunoterapia specifica** (impropriamente definita "vaccino") che ad oggi è la sola terapia che si è dimostrata in grado di modificare la storia naturale della malattia allergica, migliorando la funzionalità del sistema immunitario.

# PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

## Come difendere i nostri cani e gatti

Esistono malattie, alcune di queste piuttosto gravi, veicolate da parassiti. In questi casi l'arma più efficace è senz'altro la prevenzione tramite l'uso di antiparassitari con azione repellente per tenere lontani i vettori: zanzare, pappataci, pulci e zecche. Conosciamo alcune delle principali malattie che possono essere tenute sotto controllo con una corretta prevenzione.

### ATTENZIONE ALLE PUNTURE DEGLI INSETTI

Di particolare rilevanza è la **filariosi cardiopolmonare** il cui vettore è la zanzara che inocula le larve di un verme (*Dirofilaria Immitis*). All'interno dell'organismo dell'animale, le larve completeranno il loro sviluppo in circa sei mesi (le dimensioni raggiungono i 25-30 cm). Il parassita adulto si localizza all'interno dei vasi polmonari e del cuore determinando patologie cardiache che tenderanno ad aggravarsi fino a un eventuale esito fatale. Nelle fasi iniziali la malattia ha una sintomatologia subdola che può sfuggire all'attenzione del proprietario poiché il cane può apparire semplicemente affaticato. Tale segnale si può rilevare meglio in un cane "sportivo" (da caccia, da lavoro ecc.) mentre in un cane da "appartamento" può essere non riscontrabile fino all'aggravamento della malattia.

La diagnosi certa, anche nelle fasi iniziali, viene effettuata attraverso un semplice esame del sangue. Il trattamento dei cani colpiti da filariosi cardiopolmonare risulta essere tanto più rischioso quanto più il grado di infestazione (numero di parassiti presenti) è elevato. Al pari del cane, anche il gatto può essere colpito dalla filariosi. Da quanto descritto è facile capire come la prevenzione nei confronti di questa malattia sia quella più efficace anche perché, se scrupolosamente condotta, arriva al 100%.

Tutti i cani e gatti possono essere messi in prevenzione. L'unica condizione è che non abbiano già contratto la filariosi, cosa verificabile con un semplice esame del sangue. La prevenzione può essere effettuata a domicilio tramite la somministrazione di farmaci uso orale con cadenza mensile da aprile a novembre, oppure in un'unica somministrazione stagionale, effettuata da un medico veterinario.

Un'altra importante malattia parassitaria, sempre trasmessa dalla puntura di insetti, è la **leishmaniosi**, sostenuta da un protozoo (*Leishmania Infantum*). Si tratta di una potenziale zoonosi (malattia che si trasmette dall'animale all'uomo) che oggi, in relazione ai cambiamenti

climatici e alla conseguente diffusione dei vettori (zanzare e flebotomi), è presente su tutto il territorio nazionale. I sintomi sono molteplici e non sempre riferibili in modo automatico alla malattia, ad esempio dermatiti secche con abbondante forfora, lesioni oculari, sintomi renali, sangue dal naso. La diagnosi è effettuata con esami del sangue o prelievi dei tessuti colpiti. La terapia non provoca la scomparsa della malattia ma tiene a bada i sintomi che però possono ricomparire ciclicamente.

### NON SOTTOVALUTARE ZECCH E PULCI

Anche le zecche e le pulci sono responsabili di patologie parassitarie piuttosto gravi.

La **babesiosi**, forse meglio nota come piroplasmosi, è una malattia parassitaria trasmessa dalla puntura di una zecca che veicola un protozoo nel cane. Questo parassita penetra nei globuli rossi distruggendoli e provocando di conseguenza una grave anemia emolitica che può causare la morte. I sintomi della forma classica sono abbattimento e ipertermia, ma il sintomo più evidente è la colorazione marrone scuro delle urine. Purtroppo però sono sempre più frequenti le forme atipiche in cui non tutti i sintomi sono presenti o lo sono in forma poco evidente.

Anche in questo caso la diagnosi si basa su esami del sangue e il trattamento da parte del medico veterinario risulta essere tanto più efficace quanto più la diagnosi è precoce.

In questo caso la prevenzione si basa sull'uso di antiparassitari che impediscono la puntura delle zecche o quanto meno ne limitano la permanenza sul cane. Infatti, per la trasmissione della malattia è necessario che la zecca rimanga ancorata alla cute del cane per almeno 48 ore.

Le zecche possono veicolare anche altre malattie - tra cui la **richettziosi** - che possono determinare febbre e problemi articolari. La terapia si basa sulla somministrazione di antibiotici.

Anche le pulci possono veicolare malattie parassitarie nel cane e nel gatto. Ad esempio la pulce è l'ospite intermedio di un verme intestinale piuttosto frequente nei nostri amici a quattro zampe: il **Dipilidium**, che


fortunatamente è facilmente eliminabile con antelmintici di uso comune.

Fonte: Thomas Bottello  
- presidente Ordine dei veterinari di Torino

www.shutterstock.com  
by Dora Zett








Abbiamo  
tutti lo stesso  
desiderio.  
Andare dove  
i nostri sogni  
ci portano.

In Mylan ci impegniamo affinché  
ognuno di noi possa vivere i propri  
sogni, fornendo l'accesso a cure  
di qualità a 7 miliardi di persone.  
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori  
informazioni o visita [Mylansalutemigliore.it](http://Mylansalutemigliore.it)

Una salute migliore  
per un mondo migliore  
7MLD:1

 **Mylan**  
Seeing  
is believing



# IL MONDO VISTO IN SELLA ALLA BICICLETTA

## Pedalare e mantenere in forma sia il fisco che la mente

Abbiamo incontrato Giovanni Bacchini, farmacista e responsabile del Magazzino di Ravenna Farmacie, che ci ha raccontato la sua esperienza di ciclista. A lui inviamo un affettuoso "in bocca al lupo" per una pronta guarigione dai postumi, purtroppo, di un incidente in bicicletta...

### **Dottor Bacchini, quando l'amore per la bicicletta entrò nella sua vita?**

Ho sempre praticato sport e devo confessare che fino a 10 anni fa il ciclismo non mi attirava proprio. Poi, complice l'organizzazione di una gita aziendale, chiesi in prestito una bicicletta ad un amico che me la regalò con l'impegno di iniziare a fare qualche uscita con il gruppo dei ciclisti del mio paese.

Da allora la bicicletta è l'unico sport che continuo a fare.

### **Il ciclismo, soprattutto quello italiano, annovera grandi figure entrate a far parte della storia sportiva con la "s" maiuscola. C'è un personaggio che lei apprezza particolarmente?**

In Romagna non si possono dimenticare le grandi imprese sportive compiute da Marco Pantani un ciclista che ha avuto la capacità di entusiasmare gli appassionati e il grande pubblico.

### **Accanto alla passione per la bicicletta da strada non è mai nato il desiderio di affiancare anche la mountain bike?**

La Mountain bike è sicuramente attraente perché ti consente una libertà maggiore rispetto alla strada. Possiedo anche questo tipo di bicicletta che ho utilizzato in diverse gite. È un tipo di attività molto bella ti consente un'immersione totale nella natura. Dove abito però la montagna più vicina è a 40 km per cui da noi la si usa d'inverno per mantenere l'allenamento uscendo sull'argine del fiume o per le valli. Tuttavia da un paio di anni la preparazione invernale preferisco farla con la bici da corsa.

### **Qualche "tappa" o competizione particolare?**

Ho iniziato a fare qualche gran fondo, che in Romagna sono organizzate in maniera impec-

cabile, e consiglio a tutti - competitivi e non - di provarle. I percorsi sono molto belli, si possono fare in compagnia e i ristoranti sono fantastici. Poi, dal 2013, partecipo a una serie di gran fondo che fanno parte di un circuito nazionale che si chiama "Prestigo". Le prove di questo circuito sono tra le più famose gran fondo d'Italia: Nove Colli a Cesenatico; Maratona delle Dolomiti; Sportfull a Feltre e l'anno scorso trasferta in Austria a Solden per la mitica Oetztaler. Sono 5000 metri di dislivello, oltre 200 km, in un giro che tocca diversi passi Alpini e un tifo che sembra di essere ad una tappa del giro d'Italia.

Questa è la parte competitiva ma le tappe più belle sono sicuramente quelle organizzate con il gruppo di amici di Ravenna Farmacie con trasferte in giro per l'Europa a scoprire le ciclabili più belle: Danubio, Salisburgo, Romantische Strasse e Provenza, con il Mont Ventoux.

### **Quali sono le zone che lei ama di più per avventurarsi con la sua due ruote?**

La Romagna è fantastica. Le nostre colline, da Faenza a Rimini, offrono paesaggi stupendi e salite per tutti i gusti. Rimane solo l'imbarazzo della scelta.

### **Come per tutte le passioni, si attraversano periodi di minor entusiasmo. Non ha mai pensato di abbandonare?**

Proprio in questo periodo sono convalescente per un incidente in bicicletta e i miei programmi per il 2016 hanno subito uno stop, che però non mi impedirà di raggiungere gli obiettivi previsti; infatti, appena possibile, riprenderò gli allenamenti.

### **Ha coinvolto amici o familiari nella pratica del ciclismo riuscendo a trasmettere loro il suo amore?**

Chi pratica il ciclismo coinvolge comunque la famiglia, perché il tempo per gli allenamenti e per le "gare" è molto e devo dire che mia moglie, che non pratica sport, mi è di grande aiuto. Poi ho un gruppo di amici con i quali appena è possibile organizziamo uscite in bicicletta.



Giovanni Bacchini in sella alla sua due ruote.

### Tre motivazioni che darebbe ai lettori per stimolarli a "salire in sella"?

Con la bicicletta puoi uscire quando vuoi da solo o in compagnia ti consente di andare ovunque in totale libertà praticando un'attività che aiuta a mantenere in forma sia il fisco che la mente. Inoltre, in bicicletta si possono apprezzare veramente le nostre bellezze paesaggistiche nazionali: a partire dalle Dolomiti, che sono uno spettacolo della natura, ma anche i tanti borghi romagnoli sparsi sulle colline cesenati e faentine che sono scrigni di rara bellezza.

### Parlando di salute, in veste di farmacista quali indicazioni vorrebbe dare a chi desidera avvicinarsi per la prima volta al ciclismo?

Il ciclismo può essere praticato da tutti occorre però sapere quello che si vuole fare e soprattutto conoscere i propri limiti, per cui imparare a conoscere bene la reazione del nostro fisico alla fatica è la prima cosa da fare. Io consiglio di fare le prime uscite con amici esperti che sappiano

darti i giusti consigli e farti migliorare.

### In riferimento all'utilizzo di integratori, quale può essere il doppio consiglio, sia come farmacista, sia come sportivo?

Gli integratori sono una grande risorsa, ma devono essere usati con razionalità tenendo conto che non siamo tutti uguali e che ognuno ha esigenze ed obiettivi diversi. Sicuramente il consiglio di un professionista è fondamentale per affrontare al meglio una attività che può essere anche molto impegnativa come in una gran fondo.

Fondamentale è ricordare che comunque si parla di integratori per cui, se si vogliono ottenere risultati, la base è l'allenamento: in bicicletta non esistono scorciatoie, solo il lavoro paga.

Io preparo in maniera meticolosa l'alimentazione durante le gran fondo che prevedono permanenze prolungate in sella. Gli integratori in questo caso sono utilissimi prima, durante e dopo senza dimenticare la cosa più importante: l'idratazione.

Con la carta fedeltà "Le TUE farmacie" si possono raccogliere punti su tutti gli acquisti, a esclusione dei farmaci e dei prodotti su cui sono vietate pubblicità e promozioni. La carta è gratuita e valida in tutte le farmacie comunali di Ravenna Farmacie srl. Consultando il sito [www.farmacieravenna.com](http://www.farmacieravenna.com) e andando alla sezione tessera fedeltà, i possessori della carta "Le TUE farmacie" controllano l'avanzamento della raccolta: è sufficiente digitare il numero della propria card per essere aggiornati sulla quantità di punti posseduti.



# HOLTER PRESSORIO

Per 24 ore la pressione arteriosa è monitorata

L'holter pressorio è un test non invasivo che consente di registrare automaticamente il monitoraggio della pressione arteriosa (PA) nell'arco delle 24 ore, mediante un piccolo apparecchio di dimensioni simili a quelle di uno smartphone fissato in vita con una cintura. Trascorse le 24 ore, il paziente ritorna dal farmacista che scarica e invia i dati memorizzati a un centro specialistico, dove vengono analizzati da un cardiologo che in giornata invia il referto in farmacia nel rispetto della normativa sulla privacy. Tale monitoraggio permette di determinare un profilo pressorio che rispecchia maggiormente quello reale ed è molto utile in diverse situazioni:

- nei pazienti che hanno variazioni improvvise della pressione;
- nei pazienti facilmente emozionabili, che di fronte al "camice bianco" del medico hanno sbalzi pressori, ma che a casa hanno una pressione normale;
- nei pazienti ipertesi in terapia farmacologica, per controllare se la terapia che si sta assumendo sia congrua e se il paziente sia in fase di compenso con il trattamento farmacologico;
- nei pazienti che, pur avendo la pressione arteriosa normale, durante il giorno accusano sintomi che possono far pensare a improvvisi aumenti o diminuzioni della pressione.



In quali FC si effettua l'Holter pressorio

- Farmacia comunale n. 1
- Farmacia comunale n. 2
- Farmacia comunale n. 8
- Farmacia comunale di Alfonsine

## COME AVVIENE LA RILEVAZIONE

Per un posizionamento ottimale dell'apparecchio, è opportuno vestirsi con indumenti non aderenti, che permettano di avere spazio per nascondere il piccolo apparecchio e il bracciale. Il giorno dell'inizio dell'esame, solitamente di mattina, il farmacista sistema apparecchio e bracciale sul paziente, configura il sistema inserendo gli opportuni parametri e lo avvia. Il paziente indosserà l'apparecchio per 24 ore, annotando su un foglio ogni dato utile (attività svolta, impegno mentale, sintomi o disturbi accusati). Durante il periodo di esame, la pressione verrà misurata automaticamente mediante gonfiaggio del bracciale ogni 15 minuti di giorno e ogni 30 minuti di notte.

Il costo di questo esame è paragonabile a quello del ticket sanitario, senza però aspettare i tempi lunghi delle prenotazioni ospedaliere, e varia in base alla richiesta o meno di refertazione da parte del cardiologo.

## PERCHÉ MONITORARE LA PRESSIONE?

L'ipertensione, se non adeguatamente trattata, può avere gravi conseguenze come infarto miocardico o ictus. Nel nostro continente è causa del 35% dei decessi, mentre il 22% di tutti i casi d'infarto miocardico acuto nell'Europa occidentale si riscontra in persone con ipertensione arteriosa (dati Organizzazione Mondiale della Sanità - Oms).

Non soltanto molti ignorano di essere ipertesi. Ci sono anche altri due problemi rilevanti: l'alto numero di casi in cui la malattia non è ben controllata (il controllo sub-ottimale è infatti considerato dall'Oms il principale fattore di rischio di morte); la scarsa aderenza alla terapia (dovuta, ad esempio, all'alto numero di pillole quotidiane, a problemi di memoria, a scarsa sensibilizzazione del paziente).

Va ricordato che già sotto le soglie d'ipertensione (i 140-90 mmHg che scendono a 130 mmHg se è presente diabete tipo 2) c'è comunque una crescita costante di rischio cardiovascolare proporzionale alla crescita dei livelli pressori, che rende così quanto mai opportuno non far salire la pressione.

La pressione alta, infatti, danneggia le arterie anche se rimane alta solo per alcune ore della giornata.





## “I FIORI IN ROSA” DI ALESSANDRA BAGNARA

**La tutela delle donne  
tra Polizia Municipale e Linea Rosa**

**Elisabetta Farina**

Vice Comandante della Polizia Municipale di Ravenna e Presidente dell'associazione Linea Rosa. Due incarichi che fanno di Alessandra Bagnara una figura rappresentativa e concretamente impegnata per la tutela delle donne vittime di violenza.

### **Qual è stato lo stimolo che l'ha portata a fondare l'associazione Linea Rosa?**

Nel 1991 il tema della violenza contro le donne non aveva grande eco ed era raramente trattato dai media perlopiù come fenomeno raro e soprattutto privato. Non era quindi scontato che un gruppo di donne ravennati, del quale io facevo parte, decidesse di fondare un'associazione di volontariato per sostenere donne e minori vittime di violenza. Nel 1995 sono diventata presidente dell'associazione dopo un percorso di formazione che mi ha fatta confrontare con altri centri antiviolenza in Italia e all'estero e nel triennio 2008-2011 ho avuto l'onore di essere eletta presidente dell'Associazione Nazionale D.i.Re Donne in Rete contro la violenza che riunisce oltre 60 centri antiviolenza di tutta Italia.

### **Oggi quali sono gli ambiti di intervento di Linea Rosa?**

Linea Rosa offre servizi gratuiti a difesa e sostegno delle donne in difficoltà, che subiscono o che hanno subito violenza psicologica, economica, fisica, sessuale, assistita, mobbing e stalking. Dalla sua apertura sono oltre 5800 le donne accolte. Il sostegno che Linea Rosa fornisce parte da colloqui individuali con supporti psicologico e/o legale e, nelle situazioni più gravi, offre ospitalità,

#### **ASSOCIAZIONE LINEA ROSA**

Via Mazzini 57/a - Ravenna - Tel. 0544.216316  
dal lunedì al venerdì (9.00 - 19.00),  
sabato (9.00 - 15.00), domenica (12.00 - 18.00)  
linearosa@racine.ra.it - www.linearosa.it

#### **Sportello di Russi**

Via Giordano Bruno, 21 - tel. 0544.583901  
(martedì 9.00 - 13.00)

#### **Sportello di Cervia**

Corso Mazzini, 40 - tel. 0544.71004  
(lunedì 13.00 - 19.00)

**Per sostenere Linea Rosa con il 5x1000:  
92022400391**

alle donne e ai loro figli, nelle 4 Case rifugio che l'associazione gestisce, attivando progetti specifici nei confronti dei minori, in particolare "l'osservazione dei minori" e "sostegno alla genitorialità". Linea Rosa collabora in rete con i servizi sociali del territorio, la Questura, i carabinieri, il Tribunale e le associazioni di volontariato.

### **Nell'accostare una donna vittima di violenza in quale modo si fondono le due anime che lei racchiude, la rappresentante delle istituzioni e la volontaria di una associazione?**

I due ruoli sono molto più simili di quanto si possa immaginare, perché entrambi si fondano su un principio di sicurezza e di giustizia che è alla base della libertà di ogni cittadino e cittadina. Credo che la fusione di queste due anime possa giovare a entrambi i ruoli dando umanità e partecipazione ad un ruolo di polizia fondato principalmente sul rispetto delle regole e restituendo fiducia nella giustizia a donne e minori che l'avevano persa nella loro disperata ricerca di aiuti che tardavano ad arrivare.

### **“Ravenna città amica delle donne” è uno slogan che sintetizza in una piccola mattonella un grande impegno. Come è sbocciata l'idea dei “fiori di Ravenna”?**

Il progetto, sviluppato in collaborazione con il CIDM, Centro Internazionale di Documentazione sul Mosaico del Museo d'Arte della città, e CNA, Confederazione Nazionale dell'Artigianato di Ravenna, è il frutto della creatività di una socia di Linea Rosa: Gabriella Mazzotti. L'idea nasce dal desiderio di ringraziare l'amministrazione comunale che dal 2000 ha rinnovato tre convenzioni con la nostra associazione. Il progetto coinvolge i mosaicisti ravennati nella realizzazione di un simbolo che testimoni l'attenzione di Ravenna nei confronti delle donne in difficoltà e sia un segno di benvenuto a tutte le donne che visitano la città.

### **Un messaggio che desidera inviare alle donne vittime di violenza?**

Vorrei fare loro un augurio: che possano nel loro cammino trovare la forza necessaria a riprendersi la propria dignità e autonomia perché hanno dentro di sé tutto quanto serve per affrancarsi da qualsiasi sopraffazione.

# Le promozioni pensate per te da FARMA<sub>COM</sub>



**GAVISCON  
BRUCIORE  
E INDIGESTIONE**  
24 BUSTINE  
da 10 ml

**€ 8,40**



**GAVISCON MENTA**  
24 COMPRESSE MASTICABILI  
da 500 mg+267 mg

**€ 7,00**



**GAVISCON FRAGOLA**  
16 COMPRESSE MASTICABILI  
250 mg+133,5 mg

**€ 5,00**



**FROBEN GOLA**  
0,25% COLLUTORIO  
Flacone da 160 ml

**€ 7,70**



**FROBEN GOLA**  
0,25% SPRAY  
Flacone da 15 ml

**€ 7,40**



**RINAZINA  
ANTIALLERGICA**  
SPRAY NASALE  
Flacone da 10 ml

**€ 10,90**



**VOLTAREN EMULGEL 2% GEL**  
TUBO da 60 gr

**€ 10,90**



**LINEA  
BENEGOL**  
16 PASTIGLIE

**€ 5,25**



**BENEFIBRA  
LIQUIDA**  
12 BUSTINE da 60 ml

**€ 9,90**



**POLIDENT FISSATIVO  
AZIONE TOTALE**  
TUBO 70 gr

**€ 9,90**

Le promozioni hanno validità dal 1 marzo al 30 aprile 2016 o fino ad esaurimento scorte