

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno III | Numero 4/2022 | Edizione RAVENNA



CAUSE E RIMEDI IN CASO DI CARENZA FARMACI

Le azioni
di Ravenna
farmacie e Ausl



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

✓ Colesterolo

✓ Trigliceridi

✓ Glicemia



Un semplice gesto
per aiutarti a ritrovare
l'equilibrio.



Metarecod

Grazie al suo complesso molecolare vegetale, **Metarecod** contribuisce al **riequilibrio di uno o più valori alterati**, quindi anche al trattamento e alla prevenzione della **sindrome metabolica**.



AZIONE NON FARMACOLOGICA

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477

Aut. Min. del 07/12/2021

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

Certified



Corporation

Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune

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

CONTENUTI

- 4 **CULTURA E SALUTE**
Stimoli e cultura per lo sviluppo dei bambini
di Monica Castagnetti
- 6 **APPUNTI DI STORIA**
100 anni di Lilt
- 8 **Carenza di farmaci?**
Cause e rimedi
- 10 **L'alimentazione dei nostri amici animali**
- 12 **PROGETTI**
La "scienza dei cittadini" per aiutare i malati
- 13 **Conoscere il quotidiano dei familiari dei pazienti con demenza**
- 14 **CAMMINIAMO!**
Passo dopo passo sulla neve
di Alma Brunetto

Ricerca scientifica in Italia: sosteniamola

ELISABETTA FARINA

La ricerca scientifica, in tutti i campi, svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo e per i benefici della collettività. Può dare un grande contributo a trovare soluzioni che contemperino l'economia di oggi con i bisogni delle generazioni future, che salvaguardino la tutela delle biodiversità, che attenuino lo squilibrio fra ricchezza e povertà, che offrano percorsi di cura capaci di tradursi in diffusione di benessere.

Il metodo della ricerca si basa sul cogliere le sfide, applicare i saperi e trovare soluzioni attuabili. Perché l'innovazione generata dalla ricerca è tale solo se porta benefici alle persone.

Un esempio recente di tale percorso virtuoso giunge dal Nobel per la chimica 2022 assegnato a Carolyn Bertozzi, Morten Meldal e Barry Sharpless "per lo sviluppo della *click chemistry* e della chimica bioortogonale", tecniche per ingegnerizzare le molecole biologiche.

Lo studio e lo sviluppo della "chimica a scatto" e delle reazioni bioortogonali sono alla base di molte applicazioni sia nell'ambito della chimica che in medicina. In particolare, la "chimica dei clic" viene utilizzata nello sviluppo di prodotti farmaceutici e per mappare il Dna, mentre grazie all'uso di reazioni bioortogonali i ricercatori hanno migliorato il **targeting dei farmaci antitumorali**, cioè la loro capacità di raggiungere un preciso bersaglio.

Affinché la ricerca scientifica sia fertile e crei ricadute positive a favore della collettività, deve essere posta nella sua **giusta posizione culturale e operativa**. Nel nostro paese la ricerca è assai distante dall'essere nella "giusta posizione". Citando le parole dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri - Irccs "Non c'è da stupirsi delle precarie condizioni in cui si trova la ricerca scientifica in Italia. La pandemia ha messo in evidenza, se ce ne fosse bisogno, la sua debolezza. Abbiamo circa la metà dei ricercatori rispetto alla media dei paesi europei avanzati e conseguentemente circa la metà della spesa - si dovrebbe dire investimento - e circa un terzo rispetto alla Germania".

La generosità dei singoli cittadini e del settore no profit spesso sopperisce alle carenze di fondi, soprattutto nella ricerca in campo medico. Un esempio è l'attività della Lega italiana per la lotta contro i tumori di cui in questo numero ricordiamo i 100 anni dalla fondazione.

Sosteniamo la ricerca scientifica e impegniamoci affinché possa essere posta nella giusta posizione culturale e operativa anche nel nostro paese.



IN COPERTINA

Lo staff di Ravenna farmacie che si occupa dell'approvvigionamento farmaci. In primo piano sulla destra il dottor Giovanni Bacchini, direttore del magazzino.

foto: Ravenna farmacie

pharma.com
trimestrale di promozione della salute

Registrazione al Tribunale di Trento
N. 2 del 16 gennaio 2020

CON IL PATROCINIO DI



DIREZIONE E REDAZIONE
Farmacie Comunali s.p.A.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

DIRETTORE RESPONSABILE
Elisabetta Farina
redazione: efa.comunicazione@gmail.com

PUBBLICITÀ
Ravenna Farmacie srl
Via Fiume Montone Abbandonato, 122
48124 Ravenna
Tel. 0544 289111 | Fax 0544 289137

Farmacie Comunali s.p.A.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

HANNO COLLABORATO
Giovanni Bacchini, Alma Brunetto,
Monica Castagnetti, Matteo Filippi,
Giovanna Giovannini, Monica
Mussoni, Barbara Pesci, Fabio
Pieraccini, Cultural welfare center

DESIGN
Granito Marketing
www.granito.marketing

STAMPA
Nuove Arti Grafiche s.c.
www.nuoveartigrafiche.it



Stimoli e cultura per lo sviluppo dei bambini

Genitori e figli in relazione con la comunità

di **Monica Castagnetti** - Centro per la Salute del Bambino (csbonlus.org) con CCW-Cultural Welfare Center

Nel maggio del 2018 le maggiori agenzie internazionali, l'Organizzazione mondiale della sanità, l'Unicef, la Banca mondiale, insieme a una rete di altre organizzazioni che a vario titolo si occupano di prima infanzia, hanno pubblicato il documento sulla **Nurturing care** (*), le cure che nutrono la crescita di bambine e bambini. Questo documento rappresenta uno snodo chiave nella concezione dello sviluppo del bambino, poiché sottolinea che le sue condizioni sono costruite dal **concorrere insieme di più elementi portanti: salute, nutrizione, sicurezza, educazione precoce e genitorialità responsiva**.

Se dall'ambito familiare vengono offerti adeguati stimoli e opportunità di crescita e dalla comunità vengono messi a disposizione servizi che supportano le famiglie nel prendersi cura dei più piccoli, si ottengono importanti benefici a lungo termine. Viceversa, **l'assenza delle proposte costituisce la causa principale del precoce instaurarsi di disuguaglianze** – per stato di salute, per competenze cognitive e socio-relazionali – che anche prima dei 3 o 4 anni sono evidenti e influenzeranno le tappe successive di sviluppo con conseguenze per tutto l'arco della vita.

Mettersi in relazione

Una mole consistente di ricerche in diversi campi disciplinari – dalle neuroscienze alla psicologia dello sviluppo e all'economia – indica che lo sviluppo del bambino nei primi anni di vita dipende primariamente dalle sue interazioni con l'ambiente più prossimo, quello familiare. Ecco perché uno degli elementi più significativi della **Nurturing care** è l'importanza della responsività genitoriale



fotografie CCW

e dei suoi effetti benefici sulla crescita e lo sviluppo dei bambini e delle bambine. La responsività è la capacità che una mamma e un papà coltivano mettendosi in relazione profonda con il proprio bambino o bambina; permette loro di esserci per i loro piccoli fin dalla gravidanza, ascoltandone i segnali e cercando di rispondere a essi nel modo più adeguato possibile. **La responsività è una competenza che cresce con la relazione**, ha radici umane profonde e si può coltivare in particolare attraverso le buone pratiche: semplici attività che si sono dimostrate efficaci nel sostenere parimenti lo sviluppo dei bambini e la responsività genitoriale, due elementi che si rafforzano a vicenda. Leggere insieme un libro adatto, cantare un canto della propria tradizione culturale o creare arrangiamenti sonori improvvisati mentre si fanno le coccole non sono cose che richiedono un tempo lungo o una particolare preparazione, in molti casi fanno già parte dell'esperienza del genitore fin da piccolo.

Tali attività, se sono realizzate quotidianamente lungo il percorso dei primi 1000 giorni di vita, hanno **effetti benefici a breve, medio e lungo termine**, perché sono in grado di plasmare, rinforzandole, le reti neurali del cervello che rappresentano le basi su cui poggiano le diverse competenze cognitive e socio-relazionali.

Se si cresce a contatto quotidiano con la bellezza delle parole, dei suoni e delle espressioni artistiche sarà più facile trovare per queste cose uno spazio nella propria vita anche da adulti. La tenerezza della relazione che si costruisce con il proprio bambino o bambina e la bellezza che scaturisce dalla lettura, dalla musica e dallo stare insieme in contesti pieni di bellezza e storia sono motori per la crescita, se l'ho vissuto vuol dire che è possibile, se è possibile vuol dire che lo posso rifare e se sono stato bene mentre lo vivevo vorrò ripeterne l'esperienza più volte che posso.

Genitori nella comunità

Le ricerche dimostrano che il modo in cui i genitori sanno stare nella relazione con i figli e le figlie è in parte indipendente dal contesto sociale di provenienza e mamme o papà possono trovare delle proposte nei loro contesti di vita per migliorare queste loro attitudini e la loro consapevolezza rispetto al ruolo, che è sempre un po' nuovo e difficile.

Una delle azioni più semplici è essere più informati, non solo con la ricerca personale o la lettura, ma soprattutto attraverso lo scambio e le relazioni che si possono tessere nel contesto di vita; tante sono le occasioni, ad esempio con il personale dei servizi che accompagna i primi mesi di vita dei figli sin dalla gravidanza (educativo, pediatrico, ostetrico ecc.), con il personale dei contesti culturali ove si possono fare esperienze con i più piccoli sin da bebè (biblioteche, musei, centri culturali ecc.) o con altri genitori in contesto di gruppo formale o informale (gruppi di papà o mamme alla pari, cerchi di condivisione, altri genitori al parco o al giardino ecc.).

Se si sta insieme ad altri e si condividono le riflessioni, i pensieri e anche i timori, l'avventura della genitorialità si arricchisce di stimoli e di opportunità di confronto reciproco, che si traducono più facilmente in cambiamento. È dunque fondamentale che le famiglie si trovino al centro dell'interesse delle comunità di appartenenza. Alle famiglie va dato un supporto in termini di risorse materiali, servizi, ma vanno anche fornite opportunità per conoscere di più i bisogni evolutivi del bambino e sostenere le proprie competenze, dando supporto alla loro capacità di "investire" nei propri figli attraverso quel complesso di relazioni e pratiche che costituiscono quello che viene definito come ambiente di apprendimento familiare, così importante ai fini della crescita.

Per fare questo bisogna superare l'idea che si è genitori da soli o al massimo nel



sistema della rete familiare, che spesso ormai termina al limite ristretto della coppia. Bisogna allargare la cura dei più piccoli a una comunità che pensa all'esistenza dei bambini fin dalla gestazione (centri o servizi di accompagnamento alla nascita) e alle mamme e ai papà nelle diverse fasi dell'essere genitori (nidi, centri bambini genitori, consultori, pediatrie ecc.) e che fa sì che tali luoghi, e altri quali biblioteche, parchi, giardini, spazi gioco, esistano e siano accessibili a tutte le famiglie. **Creare intorno alle mamme e ai papà una comunità amica** più ampia significa dare spazio alle coppie di poter pensare di diventare famiglia, significa superare quel senso di fatica che oggi tende ad accompagnare la scelta di diventare genitori e sposta sempre più in avanti questo traguardo.

Tale prospettiva di comunità richiede che vengano pianificate – e accade in tutta

l'Italia – iniziative di tipo universale, cui tutti e tutte possano accedere con i loro piccoli, con spazi e tempi dedicati a far sentire accolte le famiglie, in particolare quelle dei nuovi nati che entrano con un ruolo diverso nella società. A Torino, le Biblioteche civiche hanno promosso la nascita di un sistema con i musei e tutta la Sanità territoriale, **Mille culle**, sostenuto dalla Compagnia di San Paolo per costruire servizi integrati e raggiungere il numero più ampio di famiglie possibile.

Diventare genitori è, infatti, uno spartiacque nella vita familiare, non solo per il nuovo equilibrio che genera e richiede. La famiglia richiede alla società, servizi, opportunità, supporti, ma ha qualcosa di fondamentale da restituire: cittadini attivi, partecipi, responsabili perché avranno potuto usufruire di buone opportunità per realizzare il proprio potenziale.

LA NURTURING CARE PER LO SVILUPPO INFANTILE PRECOCE

UN QUADRO DI RIFERIMENTO PER LA SANITÀ TERRITORIALE E LA SALUTE DEL BAMBINO E DELL'ADOLESCENTE
PER PROMUOVERE LA CURE PRECOCE AL CULTELLINO
E TRASMETTERE IL TERAPISTICO E EDUCATIVO AL COMPLESSO DI SERVIZI



La versione italiana del documento (*) **Nurturing Care Framework for Early Child Development** è stata curata dal Centro per la Salute del Bambino onlus ed è scaricabile in pdf dal sito del Centro csbonlus.org

PROGETTI IN ITALIA

I programmi **Nati per leggere** (natiperleggere.it) e **Nati per la musica** (natiperlamusica.org) offrono spunti e strumenti per la lettura, l'ascolto di musica, il canto in famiglia, oltre a proposte di attività che tutti possono svolgere autonomamente o con personale formato in grado di guidare e accompagnare le scelte e i gusti individuali. Le biblioteche sono una risorsa, gratuita, a disposizione di tutti, diffusa in tutta la nazione.

Il progetto **Nati con la cultura** (naticonlacultura.it), con musei diventati *family and kids friendly*, promuove l'esperienza in famiglia di una passeggiata nei musei, luoghi di bellezza e cura per eccellenza, per stare in serenità con il proprio bebè.

100 anni di Lilt

L'informazione è basilare per la prevenzione

Fondata quando la parola cancro era quasi impronunciabile per il terrore che suscitava, la **Lega italiana per la lotta contro i tumori** (Lilt www.lilt.it) indicò tre strade per sconfiggere la malattia: informazione sui primi sintomi del male, diagnosi precoce, cura tempestiva. Questi tre aspetti della lotta ai tumori costituiscono ancora gli ambiti di intervento dell'Associazione.

L'obiettivo della prevenzione è perseguito da Lilt con l'ausilio di vari mezzi:

- campagne informative ed educative, pubblicazioni di opuscoli, interventi nelle scuole e nei luoghi di lavoro, dibattiti, incontri (prevenzione primaria);

- esami e controlli clinici-strumentali periodici effettuabili anche presso gli ambulatori delle associazioni provinciali (prevenzione secondaria);

- prendersi carico della problematiche che insorgono durante il percorso di chi abbia vissuto l'esperienza cancro (riabilitazione fisica, psicologica, sociale, occupazionale) e dei suoi familiari (prevenzione terziaria).

In particolare, due sono le campagne Lilt che con annuale consuetudine focalizzano l'attenzione alla prevenzione: **Nastro rosa**, dedicata al tumore della mammella, e **Percorso azzurro**, incentrata alle patologie



tumoral della sfera genitale maschile.

Lilt for women: prevenzione del carcinoma mammario

Questa problematica colpisce sempre più donne nel nostro Paese e registra un aumento dell'incidenza anche nella fascia di età 30/35 anni oltre a un'importante percentuale di mortalità tra le donne al di sotto dei 50 anni.

«Con circa 60.000 nuovi casi stimati per il 2022 il cancro al seno è il big killer numero uno, rappresentando quasi il 30% di tutte le neoplasie» dichiara Francesco Schittulli, senologo-chirurgo oncologo e presidente della

Lilt. «Trenta anni fa la metà delle donne con un tumore al seno operato moriva. **Oggi la sopravvivenza a 10 anni si attesta all'80% circa.** Il merito è degli operatori sanitari, del crescente ruolo della prevenzione secondaria grazie a diagnosi sempre più precoci, della ricerca e anche dell'impegno, quotidiano e capillare, della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori che, da 100 anni, promuove la cultura della prevenzione come metodo di vita».

Lilt for men: prevenzione patologie tumorali genitali maschili

I dati epidemiologici registrano che ogni anno circa il 55% dei tumori maligni vengono diagnosticati agli uomini, rispetto al 45% diagnosticato alle donne. Le neoplasie "esclusivamente" maschili comprendono: il **tumore della prostata** – che rappresenta la terza causa di morte per gli uomini in tutto il mondo (8% sul totale dei decessi oncologici) –, il **tumore del testicolo** e il **carcinoma del pene**.

«Per decenni – spiega il professor Francesco Schittulli – queste patologie tumorali sono state considerate quasi un vero e proprio tabù. Oggi l'atteggiamento psico-sociale sta cambiando e sono stati compiuti fondamentali passi in avanti grazie alla prevenzione, alla diagnosi precoce, alla ricerca e alla terapia. La promozione di una corretta informazione ha contribuito a **sviluppare la cultura della prevenzione** e della diagnosi precoce, che si stanno diffondendo e consolidando con riscontri sempre più positivi».

Le azioni educative si sviluppano attraverso un corso di formazione rivolto ai docenti accreditato sulla piattaforma Sofia, coadiuvati dagli operatori Lilt, selezionati e formati su obiettivi e contenuti del progetto. Informazioni consultando guadagnasaluteconlilt.it



CON BENZAC PUOI METTERE K.O. IL BATTERIO CHE CAUSA L'ACNE



GALDERMA

EST. 1961

Benzac è un medicinale di automedicazione
a base di Perossido di benzoile,
leggere attentamente il foglio illustrativo.
IT-BZC-2100045 (V1.0). Autorizzazione del 29/07/2021

Carenza farmaci? Cause e rimedi

Le azioni di Ravenna farmacie e Ausl

a cura di Elisabetta Farina

Dall'estate sono iniziate le segnalazioni della carenza di alcuni farmaci. Le cause sono diverse e dipendono in parte dalla pandemia e in parte dall'attuale crisi internazionale. L'evolversi della situazione nel nostro Paese è seguibile tramite l'Agenzia italiana del farmaco che pubblica in una pagina dedicata del sito (aifa.gov.it/farmaci-attualmente-carenti) la lista aggiornata dei farmaci temporaneamente carenti.

Le azioni intraprese per sopperire le carenze vedono sia interventi nazionali, che coinvolgono tutti gli attori della filiera, sia locali, da parte delle farmacie e delle Aziende sanitarie. Per approfondire il tema abbiamo incontrato il dottor **Giovanni Bacchini**, direttore del Magazzino di Ravenna farmacie, e la dottoressa **Monica Mussoni**, direttrice Assistenza farmaceutica territoriale dell'Ausl della Romagna.

Dottoressa Mussoni, quali sono le carenze riscontrate in questi mesi dall'Ausl e quali possono esserne le cause?

Recentemente abbiamo affrontato la carenza di un farmaco a base di somatropina (ormone della crescita) per problemi produttivi e abbiamo condiviso con il livello regionale come razionalizzare le scorte per garantire la continuità terapeutica ai pazienti già in trattamento.

Durante il recente Congresso Nazionale Sifo (Società italiana di farmacia ospedaliera e dei servizi farmaceutici delle aziende sanitarie), sono stati ricordati i 10 anni del prontuario galenico Sifo e Sifap (Società italiana di farmacia ospedaliera e dei servizi farmaceutici delle aziende sanitarie) e il suo valore per colmare i bisogni non coperti dall'industria. Come state utilizzando i preparati galenici per sopperire all'attuale carenza di farmaci?

Le principali carenze che registriamo

per l'area ospedaliera riguardano: malattie rare, ambito pediatrico, intolleranze a principi attivi ed eccipienti, farmaci orfani. Sono situazioni in cui si focalizza la galenica allestendo i farmaci in base a specifiche esigenze dei pazienti. In questi ultimi anni, la carenza e la scarsa disponibilità di farmaci nell'Unione europea e nel mondo sta diventando un fenomeno crescente, ulteriormente amplificato a seguito della pandemia da covid-19. Le cause del fenomeno possono essere molteplici, quali la carenza di materie prime, problemi di fabbricazione, nonché accresciuto fabbisogno. La Galenica clinica si propone come possibile risposta a questa problematica sottolineando come la consapevolezza di utilità e versatilità del galenico dovrebbe definitivamente chiarire che rappresenta un valore aggiunto nelle terapie quando, "non vi siano alternative nel commercio". Per esempio, allestimento di capsule quali mexiletina, tiopronina, niaprazina e D-penicillamina.

Il farmacista preparatore è vincolato a seguire le *Norme di buona preparazione* della Farmacopea e supportato anche da linee guida redatte da società scientifi-

che riconosciute. Tutto questo garantisce sicurezza ai preparati, riconoscendo alla galenica un valore europeo, così come ribadito dall'Emm/Hma (Emm è l'Agenzia europea del farmaco e Hma è la rete dei Direttori delle agenzie per i medicinali).

Inoltre, anche per la recente carenza di ibuprofene sospensione orale per bambini è prevista la possibilità di allestimento da parte delle farmacie sempre sulla base di istruzioni operative comuni redatte da Sifap-Sifo [Istruzione Operativa per l'allestimento di Ibuprofene sospensione orale Rev. 01 del 29 luglio 2022].

Un messaggio per rassicurare i pazienti ospedalieri e dell'Ausl di Ravenna/Romagna?

Nella nostra Azienda abbiamo una rete efficiente di comunicazione sia a livello ospedaliero che territoriale; pertanto, le informazioni di eventuali carenze e delle soluzioni adottate arrivano facilmente a tutti gli operatori sanitari.

Sul territorio provvediamo a inviare mensilmente ai medici l'elenco Aifa dei farmaci carenti riportante i medicinali per



L'equipe della Galenica dell'Ausl.



i quali non sono disponibili in commercio medicinali equivalenti. In questo modo il medico può valutare se prendere in considerazione un'alternativa terapeutica.

Talvolta il sistema organizzativo richiede tempistiche che si traducono in una maggiore attesa per i pazienti, ma finora ha sempre consentito di garantire il farmaco prescritto senza provocarne la mancata erogazione.

Dottor Bacchini, quali sono le cause delle difficoltà di approvvigionamento che state riscontrando come Ravenna farmacie?

La carenza di medicinali è un fenomeno che in Italia si riscontra da qualche tempo in conseguenza di dinamiche di mercato che a livello europeo ci penalizzano. In questo contesto le conseguenze della situazione sanitaria degli ultimi anni ha accentuato il problema.

Bisogna ricordare che i medicinali sono parte di un processo industriale che, partendo dalla previsione dei quantitativi da produrre, prevede l'approvvigionamento delle materie prime, del materiale necessario per il confezionamento, la produzione compreso quindi la manutenzione degli impianti e i consumi energetici ed infine la distribuzione quindi depositi e corrieri.

Le difficoltà che si riscontrano oggi nel rifornimento di medicinali sono causate da intoppi che di volta in volta si verificano in ogni punto della catena produttiva sopra descritta.

Intoppi causati da aumento della domanda di medicinali che durante il

periodo covid-19 non erano richiesti, blocchi di produzione di materie prime e materiali per il confezionamento, alluminio, carta, inchiostro per stampare etichette, aumento dei costi energetici e quindi di trasporto che spingono le aziende ad accorpare gli invii e quindi a ritardare le consegne.

In questo momento i farmacisti si possono trovare in difficoltà soprattutto in riferimento ad alcune molecole di uso comune (ad esempio l'ibuprofene). Quali azioni avete messo in campo?

Ravenna Farmacie è una struttura che

comprende un magazzino centrale e le farmacie sul territorio.

Il magazzino centrale si rifornisce direttamente dai produttori, ricordo che deve, nel rispetto della normativa, garantire un assortimento sufficiente a rispondere alle esigenze del territorio, nei limiti di cui i predetti medicinali siano forniti dai titolari di Aic, e di provvedere alla consegna delle forniture richieste in tempi brevissimi su tutto il territorio. Tutta la struttura è pertanto rivolta da sempre al miglioramento continuo dei processi necessari a garantire la presenza dei medicinali.

Relativamente alle carenze di ibuprofene tutte le farmacie sono in grado di assolvere alla previsione di allestimento di prodotti galenici.

A tal proposito mi piace sottolineare che la farmacia comunale 8 si pone come punto di riferimento per le preparazioni galeniche in virtù di un laboratorio perfettamente attrezzato e di personale professionalmente preparato.

Un messaggio per rassicurare gli utenti delle farmacie comunali di Ravenna farmacie?

Ravenna farmacie con tutto il personale e le sue strutture, dagli uffici al magazzino e alle farmacie, è sempre stato presente anche nei periodi più complessi dell'emergenza sanitaria relativa al Covid garantendo oltre alla quotidiana consegna dei medicinali il reperimento dei presidi più richiesti. Se un prodotto è in qualche modo reperibile sul mercato, lo avremo.



Il direttore del magazzino di Ravenna Farmacie dottor Giovanni Bacchini, assieme allo staff che si occupa dell'approvvigionamento dei farmaci.

L'alimentazione dei nostri amici animali

Scegliere il cibo adatto a tutelarne la salute

di **Giorgia Giorgini** – farmacista, farmacia comunale 8 a Ravenna

Come per l'uomo, anche per gli animali, la buona salute deriva principalmente da una sana e appropriata alimentazione. Gli animali, infatti, non dovrebbero quasi mai mangiare il nostro stesso cibo, a volte perché dannoso per il loro intestino, altre perché potrebbe causare danni nel lungo periodo. Esiste anche una vasta serie di cibi apparentemente innocui che, per il cane ad esempio, sono assolutamente dannosi. Tra questi troviamo il cioccolato e i cibi dolci in generale, l'uva, le noci, le bevande e le sostanze alcoliche, i condimenti come aglio e cipolla, i cibi salati, i funghi. Proprio per non incappare in sostanze vietate per gli animali, dovremmo sempre optare per alimenti creati appositamente per loro come le crocchette, da scegliere in base all'età e al peso, e cibi umidi.

Il trattamento e la qualità della materia prima sono della massima importanza quanto una corretta alimentazione perché in grado di ridurre malattie e allergie.

Inoltre, dall'alimentazione non dipendono solo la salute e la prevenzione di alcune malattie ma tanto altro, come ad esempio la salute del pelo che grazie a una alimentazione corretta apparirà forte e lucido. Vediamo quali scelte fare in alcune situazioni e in caso di specifiche problematiche di salute.

Disturbi intestinali

I disturbi intestinali rappresentano un problema fastidioso e frequente per il cane e possono manifestarsi in maniera variabile, con diarrea, vomito, alterazione dell'appetito. Le cause alla base di questi disturbi possono essere sia di natura non alimentare (parassiti, stress, farmaci ecc.) sia alimentare (cambi di alimentazione e sensibilità alimentare). Indipendentemente dalle cause, una costante che accomuna questi disturbi è l'alterazione dell'equilibrio della microflora intestinale. Quindi è bene utilizzare un mangime dietetico, destinato a particolare fine nutrizionale, che grazie alla sua formulazione:

- permetta di compattare rapidamente



La dottoressa Giorgia Giorgini.

le feci e favorisca il riassorbimento dei liquidi in eccesso;

- favorisca il ripristino dell'equilibrio della flora intestinale grazie all'azione sinergica di probiotici e prebiotici, in altissima concentrazione;

- supporti il sistema immunitario e protegga la mucosa;

- reintegri le perdite vitaminiche ed elettrolitiche.

L'utilizzo di diete ad alta digeribilità, inoltre, può favorire il ripristino del buon funzionamento dell'apparato gastroenterico, in quanto rende meno "faticosa" la digestione e il successivo assorbimento dei nutrienti. Inoltre, è importante sapere che, molto spesso, questo tipo di problemi possono essere la spia di sensibilità alimentare.

Disturbi delle basse vie urinarie

Un altro problema molto frequente sia in cani che gatti sono i disturbi delle basse vie urinarie. Essi possono manifestarsi in maniera variabile con fastidio durante l'urinazione, minzione frequente, eliminazione inap-

propriata (ad esempio in casa o fuori dalla lettiera).

Si può, quindi, utilizzare un mangime complementare per cani e gatti, a base di D-magnesio, uva ursina, glucosamina, curcuma, cramberry, inulina che – grazie alla sinergia di alcuni o tutti questi componenti – può essere di supporto per mantenere la fisiologica funzionalità delle basse vie urinarie e in modo particolare può:

- contrastare l'adesione dei batteri all'epitelio vescicale, favorendo la loro eliminazione attraverso l'urina;

- contribuire a mantenere l'integrità della mucosa vescicale.

Nel caso di soggetti maggiormente predisposti di altri allo sviluppo di disturbi delle basse vie urinarie e/o calcolosi ricorrente e/o persistenti, l'utilizzo di un alimento specifico può aiutare a supportare la corretta funzionalità dell'apparato urinario e diminuire l'incidenza e la persistenza di tali disturbi.

Disturbi della cute e del pelo

Per quanto riguarda, invece, le allergie,



i disturbi della cute e del mantello rappresentano un fenomeno frequente che può manifestarsi con intensità e modalità differenti, sia in cadenza stagionale ricorrente o in modo sporadico. Questi disturbi si manifestano con dermatiti, pelo spento e opaco, mute eccessive, forfora, arrossamenti cutanei, a volte legati anche a manifestazioni di fastidio come il grattamento e il prurito. In tale caso un mangime complementare e/o un'integrazione a base di ribes nero, borragine, enotera e vitamina E può essere utile per supportare il benessere della cute e del mantello. Questi componenti possono risultare fondamentali per il buon funzionamento della barriera cutanea, che rappresenta la prima difesa contro batteri, allergeni e conseguenti irritazioni cutanee. In tale modo si riesce a:

- proteggere la cute dallo stress ossidativo;
- donare forza e lucentezza al mantello del cane e del gatto.

Spesso i disturbi cutanei possono rappresentare la spia di una ipersensibilità di tipo alimentare. In questi casi, l'utilizzo di una dieta specifica a basso potenziale allergenico e a supporto della funzionalità cutanea può contribuire ad un miglioramento dei disturbi stessi.

L'osteoartrite

In passato si riteneva che

l'osteoartrite fosse un patologia comune, tipica dei soggetti anziani. Studi recenti hanno invece evidenziato che essa è patologia complessa che può colpire l'animale di ogni età, la cui insorgenza è legata all'alterazione del metabolismo articolare e alla coesistenza di fenomeni degenerativi, infiammatori e algici. Dal momento che non esiste una terapia specifica in grado di curare l'osteoartrite, il trattamento della patologia rappresenta un impegno a vita che comporta un approccio multimodale che permetta di rallentarne la progressione, controllare i segni clinici riducendo l'infiammazione e il dolore associato e

migliorare la mobilità e la stabilità articolare. L'approccio multimediale attualmente comprende una dieta equilibrata, fisioterapia, l'utilizzo di farmaci antinfiammatori non steroidei (Fans) e mangimi completi con formulazioni dedicate a supporto del metabolismo articolare.

Gli alimenti complementari possono contenere:

- boswellia e curcuma per aiutare a controllare i segni clinici contribuendo alla riduzione del processo flogistico;
- condrotin solfato e glucosamina, componenti della cartilagine articolare che contribuiscono a sostenere la struttura e la funzionalità articolare;
- vitamina E ed omega-3, ingredienti con elevato potere antiossidante che intervengono nel contrastare lo stress ossidativo.

Nel caso in cui l'alimentazione non sia sufficiente per tenere in salute il tuo animale, presso la Farmacia comunale 8 proponiamo anche una vastissima gamma di integratori alimentari e probiotici in diversi formati come pasta, compresse e polveri apposti per animali. Gli integratori per animali hanno la caratteristica di fornire le sostanze nutritive essenziali che, nella maggior parte dei casi, non sono garantite dagli alimenti presenti in commercio.

La galenica in veterinaria

Infine, ma non ultimo o meno importante, la farmacia comunale 8 dispone di un laboratorio galenico. La galenica è molto utile in campo veterinario perché permette una personalizzazione di dosaggio mediante la formulazione di forme farmaceutiche esclusive per necessità e tipologia di paziente così da poter migliorare l'appetibilità di principi attivi, migliorare la compliance al fine di avere una maggiore aderenza terapeutica.

La galenica in campo veterinario permette di:

- allestire farmaci ormai non più in commercio;
- associare più principi attivi;
- associare preparati in dosaggi personalizzati;
- allestire preparati in forme farmaceutiche non presenti in commercio;
- utilizzare eccipienti a cui l'animale non è allergico;
- rendere appetibili i preparati per uso umano.

Se desiderate ricevere tanti consigli per i vostri amici animali, potete recarvi presso la farmacia comunale 8 dove troverete personale qualificato pronto a risolvere le vostre problematiche e a consigliarvi tra una vasta gamma di prodotti.



La “scienza dei cittadini” per aiutare i malati

Avete una proposta che migliora la vita quotidiana delle persone con malattie rare? Condividetela, grazie al progetto

Scienza partecipata per il miglioramento della qualità di vita delle persone con malattie rare.

Il progetto - coordinato dal Centro nazionale malattie rare dell'Istituto superiore di sanità e finanziato dal Ministero della Salute - si rivolge a singoli, scuole, associazioni, ricercatori e istituzioni. L'iniziativa intende far emergere e condividere idee operative, soluzioni, tecnologie, servizi e strategie per affrontare piccole e grandi difficoltà e sfide di ogni giorno. L'obiettivo è contribuire tutti insieme a migliorare la vita delle persone e delle loro famiglie, attraverso la proposta e la condivisione di strumenti, idee ed esperienze. Cercare di affrontare i problemi di salute e le disabilità delle persone con malattie rare significa trovare soluzioni appropriate alle loro necessità per la piena realizzazione del loro progetto di vita.

“Una bellissima iniziativa da cui auspichiamo benefici concreti - dichiara Domenica Taruscio, direttrice del Centro nazionale malattie rare dell'Iss -, finalizzati a migliorare la vita quotidiana di persone con malattia rara e disabilità. Crediamo nella forza dirompente della *citizen science* (“scienza dei cittadini”) per abbattere le barriere e superare i limiti dei silos, ossia di quel modo di concepire la scienza come un campo in cui le specifiche competenze non avrebbero necessità di una continua interazione e scambio con altri settori, coinvolgendo invece più cittadini possibili a comprendere le difficoltà e quindi a co-progettare possibili soluzioni. Ci attendiamo inoltre altri frutti importanti da questa iniziativa, quali una maggiore diffusione delle conoscenze, la valorizzazione delle competenze di persone non necessariamente qualificate in campo scientifico e la maggiore sensibilizzazione della società tutta sulle malattie rare e sulla disabilità in generale”.

Come condividere la creatività nel progetto

La partecipazione a **Scienza partecipata** è libera e gratuita ed è aperta a tutte le persone interessate, senza limiti di età. Ogni partecipante può inviare uno o più contributi.

Le proposte inviate non devono essere



coperte da diritti d'autore o brevetto e devono essere liberamente utilizzabili dalla comunità, senza che da questo derivino vantaggi economici o commerciali.

I contributi possono essere inviati in vari formati (pdf, immagine, audio, video, ppt) e riguardare una o più aree tematiche tra le seguenti:

- mobilità (es. strumenti o strategie per facilitare i movimenti e le attività fisiche);
- autonomia / strategie per provvedere a necessità quotidiane;
- comunicazione (es. utilizzo alternativo di ausili informatici, app);
- abilità cognitive (es. metodi formativi alternativi, soluzioni innovative per l'apprendimento);
- sport/tempo libero;
- gestione delle emozioni (es. gestione dello stress, dell'ansia, dell'aggressività);
- strategie di inclusione sociale, scolastica e lavorativa.

L'iscrizione, incluso il caricamento dei contributi, può pervenire in maniera continua tramite la compilazione online del modulo dedicato.

Tutti i contributi ammessi vengono pubblicati online sul sito del progetto www.scienzapartecipata.it e diffusi sui social del Telefono Verde Malattie Rare del Centro Nazionale Malattie Rare dell'Istituto Superiore di Sanità.



Uno dei progetti pervenuti “Un gesto quotidiano come stringere la moka per fare il caffè - spiega la signora Adele Manzo - mi è impedito a causa del fatto che posso usare una sola mano. Così è nata l'idea di fare costruire un ausilio. Ne ho parlato con un falegname che mi ha aiutato a realizzare un “incastro” in cui viene alloggiata la base della moka”. Il prototipo è in legno, ma potrebbe essere realizzato in molti materiali, vista la semplicità della struttura, e potrebbe essere utile a tutti coloro che hanno una sola mano o una ridotta funzionalità.

Le malattie rare sono un ampio e vario gruppo (più di 8000) e colpiscono circa una persona ogni 2000 abitanti. La causa è genetica nell'80% dei casi e multifattoriale nel restante 20%. Molte sono presenti sin dalla nascita, altre possono manifestarsi in età adulta. Solo per un piccolo numero di malattie rare la terapia è risolutiva, per molte, il trattamento resta di supporto, basato su programmi di riabilitazione fisica e psichica e di rieducazione. Avere una malattia rara comporta spesso una limitazione o una perdita della possibilità di compiere attività personali e di partecipazione sociale, con riduzione dell'autonomia e bisogno di un aiuto per lo svolgimento delle attività quotidiane. La disabilità può riguardare la sfera intellettuale, psichica, motoria, comunicativo-relazionale, comportamentale e sensoriale (specie udito e vista).

Conoscere il quotidiano dei familiari dei pazienti con demenza

Da settembre è stata avviata un'indagine nazionale sulle condizioni sociali ed economiche dei familiari dei pazienti con demenza. L'indagine è promossa dall'Osservatorio demenze dell'Istituto superiore di sanità (Iss) in collaborazione con l'Associazione Alzheimer uniti Italia

I familiari di persone con demenza affrontano quotidianamente problematiche sul piano organizzativo della salute, economico e sociale. Appare perciò necessario che il nostro sistema sociosanitario ottimizzi il percorso di presa in carico delle persone con demenza, a partire da una riflessione sulle problematiche che si riscontrano in tutto l'iter di cura, e con lo sviluppo di nuove azioni di sostegno in favore dei pazienti e dei loro familiari.

In questo quadro, proprio i familiari costituiscono un punto di osservazione privilegiato e un fattore di conoscenza fondamentale del contesto, complesso e spesso problematico, che ha al centro la persona con demenza.

L'indagine nazionale - grazie alla collaborazione di tutti coloro che parteciperanno - consentirà di acquisire un quadro aggiornato su:

- le difficoltà e le tempistiche che riguardano la fase della diagnosi di demenza
- i costi sostenuti dalle famiglie per la cura di persone con demenza
- le criticità che riguardano l'assegnazione di figure giuridiche di supporto (come quella di un tutore o di un amministratore di sostegno)
- gli effetti che l'epidemia pandemica da Covid-19 ha avuto sul percorso di diagnosi, presa in carico e servizi per le persone con demenza e sulle loro famiglie.

In Italia, il numero totale dei pazienti con demenza è stimato in oltre un milione (di cui circa 600.000 con demenza di Alzheimer) e circa tre milioni sono le persone direttamente o indirettamente coinvolte nella loro assistenza, con conseguenze anche sul piano economico e organizzativo. Il fenomeno è in aumento per l'invecchiamento della popolazione. Secondo le proiezioni demografiche, riportate dal sito del Ministero della salute (www.salute.gov.it/portale/demenze/homeDemenze.jsp), sulla base dei trend attuali, nel 2051 ci saranno 280 anziani ogni 100 giovani, con aumento di tutte le malattie croniche legate all'età, e tra queste le demenze.

L'indagine è una delle numerose iniziative in cui l'Iss è coinvolto, in collaborazione con le Regioni e le Province autonome, le società scientifiche e le associazioni dei pazienti, grazie al decreto sul Fondo per l'Alzheimer e le demenze.

Link per il
questionario
online



www.famiglie.demenze.it

Il questionario richiede solo 10 minuti per la compilazione ed è anonimo. Tutti i dati sono trattati nel pieno rispetto della normativa sulla privacy. Per accedere al questionario e compilarlo è possibile collegarsi online al link www.famiglie.demenze.it oppure inquadrare con lo smartphone il QRcode



Indagine nazionale sulle condizioni sociali ed economiche delle famiglie dei pazienti con demenza

Questa indagine è rivolta a chi si prende cura di un familiare affetto da demenza.



Passo dopo passo sulla neve

Con le ciaspole, quasi sciivolando

DI
ALMA BRUNETTO

addetto stampa Uisp e giornalista sportiva

Camminare con le ciaspole è semplice. Un concetto che i nostri antenati hanno applicato alcuni millenni orsono per inventare le racchette da neve. Un oggetto per muoversi sulla neve che abbina la semplicità all'efficienza. Secondo alcuni studiosi, l'origine risale alle popolazioni asiatiche, altri li rimandano alla storia nordamericana, in particolare quella del Canada orientale. Tutto questo è marginale. Il vero motivo è stata la necessità di sopravvivere e andare alla ricerca di cibo in zone impervie ed innevate. La necessità aguzza l'ingegno e gli uomini del tempo hanno tratto ispirazione dalle zampe degli animali. Il primo prototipo era rotondo e costruito con legno verde di pino e materiali naturali e vegetali intrecciati per appoggiare il piede e semplici stringhe costituite da pelle e fibre. Dalla forma primitiva di racchette di legno simili a quelle da tennis si è passati a materiali plastici, in alluminio e con fibbie

di nylon. Anche la forma è cambiata. Dalle ciaspole a fagiolo costituite da materiali poveri e ormai superate, si è passati alle canadesi molto più grandi che arrivano al metro di lunghezza, fino a quelle moderne. Le racchette da neve sono come le scarpe, vanno acquistate in funzione del proprio peso e a seconda dei percorsi che si vogliono intraprendere.

Scegliere l'abbigliamento e l'attrezzatura

L'abbigliamento per ciaspolare è fondamentale per stare comodi. Si consiglia di vestirsi a strati (la famosa cipolla), pensando a uno base, scelto secondo la previsione della temperatura e del livello di attività con la parte superiore dotata di cerniera, che consenta di prendere un po' d'aria fresca mentre ci si riscalda e per trattenere il calore durante le soste di riposo. Il livello intermedio in

softshell, che risultano buoni strati intermedi isolanti perché trattengono il calore quando bagnati, permettono di muoversi liberamente e traspirano, anche i pile di poliestere possono funzionare. Per lo strato esterno è preferibile una giacca *hardshell* e pantaloni impermeabili e traspiranti per rimanere asciutti e respingere il vento. Nel dettaglio, gli indumenti ideali da indossare sono:

- per l'intimo una maglietta termica a maniche lunghe, che permette di trattenere il calore corporeo e fa traspirare la pelle;
- due pile, uno pesante e uno di spessore medio;
- una giacca impermeabile antivento leggera e pratica perché occupa un piccolo spazio;
- pantaloni lunghi: sono adatti quelli da sci o i classici estivi ma con una calzamaglia sotto; calze da trekking realizzate in materiali adatti garantiscono il calore senza far sudare. È sempre meglio portarne un paio in più nel



image: gettyimages

caso in cui quelle che si indossano si bagnano.

A corredo dell'abbigliamento berretto e guanti, caldi e idrorepellenti. Un berretto, una fascia o un passamontagna in lana o sintetico trattengono il calore durante i giorni freddi e burrascosi, mentre un cappello a tesa larga o un berretto con visiera possono proteggere gli occhi nelle giornate di sole. I guanti impermeabili/traspiranti si possono combinare con guanti in lana o guanti in pile leggero. In condizioni più miti, le fodere dei guanti possono davvero fare la differenza, meglio portarsi una coppia di guanti impermeabili di riserva per ogni evenienza.

Gli scarponi alti sono indispensabili, perché proteggono la caviglia e possibilmente con la fodera in goretex e materiali simili. La buona notizia è che le ciaspole si adattano praticamente a qualsiasi tipo di scarponcino o scarpa. Le ghettoni sono indispensabili, perché evitano che la neve entri nello scarpone, quando ci si affonda con il piede. Si agganciano alla punta dello scarpone e sono trattenute da una fascetta sottoscarpa regolabile in materiale tecnico, salgono e proteggono la gamba fino sotto il ginocchio. A completamento non potranno mancare gli occhiali da sole e la protezione solare, per proteggersi dai raggi Uv, che sono più intensi se riflessi dalla neve e possono causare scottature e cecità da neve.

Parliamo della tecnica

Per migliorare l'equilibrio, il ritmo e la progressione dell'andatura servono dei bastoncini telescopici; sono del tutto simili a quelli usati nel nordic walking: impugnatura con lacciolo, il tubo e la punta terminale. Tralasciando i modelli e come vanno scelte le racchette da neve o ciaspole (ci vorrebbe una pagina), parliamo della tecnica.

Camminare con le ciaspole, come anticipato, è molto semplice, anche se per



image: freepik

le prime volte il camminare con le gambe leggermente più larghe in qualcuno potrebbe creare qualche piccolo problema. Niente di grave, ci si abitua molto in fretta! In pianura la racchetta si deve tenere sbloccata (a tallone libero) in modo da consentire un movimento sciolto e naturale. Le gambe vanno tenute leggermente divaricate per evitare di sbattere e impigliare le racchette fra di loro. Non si deve sollevare parecchio la racchetta nel compiere i passi, ma quasi farla scivolare sulla neve. Questa operazione permette inoltre un minor dispendio di energia. Quando le racchette da neve causa assenza di neve o altro vanno tolte, si devono generalmente legare allo zaino in modo sicuro. Meglio non portarle in mano, dato che le mani sono già impegnate con i bastoncini.

Tra silenzio e natura con accortezza

Fare trekking con le ciaspole è un ottimo esercizio invernale: consente di godere la

solitudine in aree poco frequentate, è una grande attività sociale adatta a tutti, è economica e richiede solo alcune tecniche di base. Ma come tutte le attività in montagna richiede prudenza e alcune accortezze. Per iniziare a ciaspolare è preferibile farlo su sentieri brevi e conosciuti, senza percorrere piste di sci da fondo, è preferibile camminare sul bordo esterno del sentiero.

È meglio informarsi in anticipo sui sentieri e seguire le indicazioni in loco - evitando di ciaspolare da soli -, rendere sempre nota la destinazione a una persona responsabile e far sapere quando si torna. Si devono tenere gli occhi aperti e anche le orecchie per ascoltare eventuali veicoli motorizzati, come motoslitte. È anche fondamentale utilizzare l'attrezzatura appropriata compreso abbigliamento, cibo e acqua. I pericoli legati alle camminate sono eventuali cadute, il cambiamento del tempo e la minaccia di valanghe, quindi, sicurezza e prudenza non sono mai troppi!



image: freepik

LA CIASPOLADA

È senza dubbio la più antica e autentica manifestazione sportiva sulla neve con ai piedi le "ciaspole" o racchette da neve. L'idea è venuta ad Alessandro Bertagnolli che, osservando alcuni abitanti di Tret nell'Alta val di Non attraversare i boschi innevati con le racchette da neve ai piedi per portare ristoro ai caprioli affamati, intuì che quegli attrezzi potevano essere utilizzati anche a scopo ludico. Il primo appuntamento fu nel 1973. La gara aperta ad agonisti e semplici amatori è certamente la più particolare tra le manifestazioni invernali organizzate in Trentino e quella che nella sua storia ha ottenuto il maggior numero di partecipanti: è infatti passata dai 18 concorrenti presenti alla prima edizione ai più di 6000 provenienti da 19 nazioni durante le ultime edizioni, fino a diventare mondiale nel 2019. La 49ª edizione si svolge il 7 gennaio 2023.

Per maggiori informazioni: www.ciaspolada.it



RAVENNA FARMACIE



La nuova raccolta punti per la Card

Le TUE Farmacie

Il programma Le Tue Farmacie cambia.
Premieremo la tua fedeltà con
buoni sconto per acquistare salute
e bellezza in farmacia.



**ANCORA
più
Sconti**

2€
di spesa
=
1 punto

buoni
fino al
20%
di sconto



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

Le TUE farmacie

CARTA FEDeltà

