

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

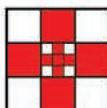
# pharmacom

Anno IV | Numero 1/2023 | Edizione RAVENNA



## GIOCHIAMO A PADEL!

Uno sport  
completo per  
allenarsi e  
divertirsi  
a ogni età



RAVENNA  
FARMACIE  
S.r.l.

✓ **Colesterolo**

✓ **Trigliceridi**

✓ **Glicemia**



# Un semplice gesto per aiutarti a ritrovare l'equilibrio.



Valori troppo alti di colesterolo, trigliceridi o glicemia possono essere un problema per la tua salute. Prova Metarecod.

Grazie alla sua formula vegetale, senza sostanze artificiali, ti aiuta a **riequilibrare uno o più parametri metabolici alterati**. Per questo è indicato anche per **trattare e prevenire la Sindrome Metabolica**.

**Metarecod, un unico rimedio per tre problemi diversi.**



AZIONE NON FARMACOLOGICA

## Lo hai già provato?

Racconta la tua esperienza su [aboca.it](https://aboca.it).

Perché è anche grazie a te che miglioriamo ogni giorno.

Iniziativa finalizzata alla raccolta di informazioni nell'ambito del sistema di sorveglianza post commercializzazione in base alla normativa vigente sui dispositivi.

È UN DISPOSITIVO MEDICO **CE** 0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 05/05/2022

Certified



Corporation

Aboca è una Società Benefit

ed è certificata B Corp

[www.aboca.com/bene-comune](https://www.aboca.com/bene-comune)

Aboca S.p.A. Società Agricola  
Sansepolcro (AR)

**4** **PIANTE E SALUTE**  
**Consiglio e dispensazione**  
**di piante officinali sfuse**  
*di Maria Laura Colombo*

**8** **Tutti pazzi**  
**per il padel!**

**Un sostegno al servizio**  
**docce e guardaroba**  
**dell'Opera Santa Teresa**

**10** **Osteoporosi: fattori**  
**di rischio e prevenzione**  
*di Roberta Morini*

**Servizi in farmacia per una**  
**nuova filosofia di benessere**

**12** **SALUTE ONLINE**  
**Smetto di fumare!**  
*a cura di Elisabetta Farina*

**14** **DANZIAMO!**  
**Il benessere vien danzando**  
*di Alma Brunetto*

# Donne, salute e sanità

ELISABETTA FARINA  
 direttrice di Pharmacom

11 febbraio: *Giornata internazionale delle donne e delle ragazze nella scienza*

8 marzo: *Festa della donna*

22 aprile: *Giornata nazionale della salute della donna*

**T**re date che mostrano come il rapporto tra le donne e la salute apre a molti scenari su cui sviluppare confronti e ipotizzare azioni migliorative: la salute della donna dal punto di vista della donna, la donna riferimento nella prevenzione e nella cura della famiglia, la donna protagonista nell'assistenza e anche nella ricerca clinica, nella professione, nella formazione, nel management, nelle strategie.

Anche nella sanità, come in altre professioni e settori della società, a una presenza sempre maggiore di donne non corrisponde però un'analoga rappresentanza del genere femminile nelle **posizioni di vertice**. In Italia, la presenza femminile è pari a circa il 68% degli occupati nel settore (Conto Annuale MEF, 2020) e ha mostrato una crescita continua a partire dal 2010.

Se parliamo di leadership?

Un solo dato per tutti: nel nostro Paese le donne nel Servizio sanitario nazionale rappresentano il 63,8% del personale dipendente e sono quasi il doppio degli uomini, ma solo il 16,7% è direttore generale. Ovviamente le eccezioni esistono: Ravenna Farmacie può vantare di avere sfondato il famoso "soffitto di cristallo" avendo ai massimi vertici della società una presidente, la dottoressa Bruna Baldassarri, e una direttrice generale, la dottoressa Barbara Pesci.

In generale emerge la fotografia di un modello culturale ancora difficile da superare come le disuguaglianze che ne conseguono dal cosiddetto "**gender pay gap**" (a parità di incarico nella maggioranza delle professioni le donne guadagnano meno) alla **disuguaglianza di salute**.

Molti studi dimostrano che ancora oggi le donne sono penalizzate nella tutela della loro salute, nonostante sia ormai nota da diversi anni l'influenza che le differenze di genere esercitano sullo stato psico-fisico, sull'insorgenza e sullo sviluppo delle malattie e sulla risposta alle terapie farmacologiche. Un nuovo esempio è fornito da un recente studio sulla modulazione per età e sesso per il dosaggio del farmaco radioattivo nella Pet, svolto dal dipartimento di Medicina nucleare dell'ospedale del mare di Napoli.

È, inoltre, noto da tempo che, tra i fattori che influenzano la salute, sono da annoverare non solo le caratteristiche genetiche e biologiche, ma anche i cosiddetti determinanti di salute che comprendono condizioni ambientali, socioeconomiche e culturali, tra cui il livello di istruzione, il reddito, la disponibilità di una rete familiare e sociale.

All'impatto delle disuguaglianze di genere sulla salute e nella ricerca scientifica sarà dedicato il Congresso nazionale 2023 di Fondazione Onda (l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere) che si svolgerà a settembre.

Nel frattempo, non perdiamo mai di vista la rilevanza di lavorare insieme, donne e uomini, per annullare le disuguaglianze e salutiamo con un sorriso di gratitudine le farmaciste, le mediche, le infermiere, le ricercatrici e le amministrative che incontriamo nella vita quotidiana e che fanno la differenza in sanità.

Fonti dati  
 protagoniste.it  
 donneleaderinsanita.com  
 ondaosservatorio.it



## IN COPERTINA

*Il dottor Giuseppe Filippi*  
*(secondo da sinistra)*  
*con alcuni colleghi di Ravenna*  
*e un amico.*

*foto: Archivio 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

Alma Brunetto, Maria Laura  
 Colombo, Matteo Filippi,  
 Roberta Morini, Barbara Pesci

DESIGN

**Granito Marketing**  
 www.granito.marketing

STAMPA

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



# Consiglio e dispensazione di piante officinali sfuse

## Legislazione e professionalità a tutela della salute

**di Maria Laura Colombo** - membro del Tavolo tecnico del Settore delle piante officinali, Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali e già docente di Botanica farmaceutica per il corso di laurea in Farmacia e corso di laurea in Tecniche erboristiche, Università di Torino

La figura del farmacista sta diventando sempre più centrale e importante nella sfera della salute del cittadino. Va inoltre considerato il continuo e crescente interesse delle persone nei confronti dei prodotti naturali, soprattutto a base di erbe e spezie. Sovente si sente erroneamente affermare dal largo pubblico che i prodotti naturali, piante ed erbe comprese, “non contengono sostanze chimiche” quasi ad affermare che le “sostanze chimiche” siano pericolose per l’organismo umano, mentre i prodotti naturali – proprio per loro stessa natura – possano essere assunti senza controindicazione alcuna. In realtà non è così.

Ovviamente ci sono sostanze chimiche effettivamente tossiche per l’uomo, mentre la maggior parte di esse è costituita da composti chimici che ci permettono di vivere; oltretutto l’intero organismo umano è composto da sostanze chimiche. Tutto ciò che ci circonda è costituito da composti chimici: alcuni inorganici (il sale da cucina, l’acqua, il bicarbonato...) oppure altri organici (zuccheri, grassi, proteine, acidi nucleici, vitamine, clorofilla, sostanze colorate della frutta, della verdura, del piumaggio degli uccelli ecc. tutte sostanze che vanno a costituire il corpo di piante, funghi, animali, qualsiasi tipologia di cibo, i farmaci, i cosmetici, una bacinella di plastica, le gomme delle automobili ecc.), ma dalla chimica non si sfugge.



image: freepik

Ne consegue che anche le piante, le erbe del campo, i funghi, i licheni e le alghe siano costituite da migliaia di composti chimici, che – una volta introdotti nel nostro organismo – esercitano una attività biologica preferibilmente positiva (ci si augura) per l’organismo stesso. Però occorre aver studiato a fondo le piante, i loro costituenti chimici, proprio per evitare l’insorgenza di effetti avversi.

Per tale motivo, il **consiglio e la dispensazione al largo pubblico di piante officinali non confezionate (cioè sfuse)**,

solitamente in forma essiccata e sminuzzata, è di **competenza esclusiva di professionisti specifici quali il farmacista e il tecnico erborista**, come previsto dal legislatore (decreto interministeriale n.75, 21 maggio 2018). L’intento dei tre Ministeri è stato quello di individuare dei professionisti che nel loro curriculum abbiano affrontato lo studio del riconoscimento botanico delle piante officinali identificate solo ed esclusivamente col nome latino, lo studio della chimica dei prodotti naturali in esse contenuti e soprattutto le potenzialità degli

effetti avversi dovuti alla assunzione errata o incongrua di piante officinali.

## Definizione giuridica di piante officinali e preparazioni estemporanee

Per “**piante officinali**” si intendono le “piante cosiddette medicinali, aromatiche e da profumo, nonché le alghe, i funghi macroscopici e i licheni destinati ai medesimi usi. Le piante officinali comprendono altresì alcune specie vegetali che in considerazione delle loro proprietà e delle loro caratteristiche funzionali possono essere impiegate, anche in seguito a trasformazione, nelle categorie di prodotti per le quali ciò è consentito dalla normativa di settore, previa verifica del rispetto dei requisiti di conformità richiesti”.

Per “**preparazione estemporanea**” si intende una preparazione destinata, preparata e miscelata al momento in seguito alla richiesta di un singolo cliente e che può consistere nella miscelazione di erbe tal quali, estratti secchi o liquidi di piante di uso



image: freepik

sia mai stato consumato in nessuno Stato europeo prima del 15 maggio 1997 (data prescelta dal legislatore europeo). Potrebbe trattarsi di frutta o verdura non appartenente alla flora europea e mai mangiata in nessuna Nazione europea, potrebbe trattarsi di

batteri/animali o loro parti mai mangiati in nessuna Nazione europea, oppure ancora potrebbe trattarsi di un ingrediente insolito e totalmente innovativo preparato in laboratorio a livello industriale.

In ogni caso, se una industria alimentare europea volesse introdurre nel mercato europeo un determinato *novel food*, la possibilità normativa c'è: occorre che l'azienda interessata presenti domanda ai competenti uffici europei, produca le prove che si tratta di un alimento oppure di un ingrediente alimentare non pericoloso per la salute umana, ottemperando a tutte le richieste che la legge europea prevede in questi casi.

### Quali piante e quali parti di esse utilizzare

Il decreto direttoriale del Ministero della Salute riporta **circa 1300 piante officinali** elencate in ordine alfabetico col nome latino (alghe, funghi, licheni compresi) e le loro parti, che possono essere utilizzate nella formulazione degli integratori alimentari



image: freepik

consolidato e comunque comprese nell'elenco di quelle ammesse negli integratori alimentari, come da decreto direttoriale prot. 33391 del 1 agosto 2022, allegato1 ed eventuali successive modifiche ([ministero-salute.gov.it](http://ministero-salute.gov.it)).

Proprio in virtù del riferimento al suddetto decreto direttoriale, non possono essere oggetto di vendita nelle preparazioni estemporanee, piante e/o loro estratti che non abbiano maturato un consumo significativo nel settore alimentare nei termini del regolamento (UE) 2015/2283 sui *novel food*.

### Che cosa si intende per *novel food*

Col termine *novel food* si vuole indicare un alimento oppure un ingrediente che non

#### L'ITER NORMATIVO

Avviato nel maggio 2010, dopo vari passaggi normativi, ha portato nel 2018 alla definizione giuridica del problema della dispensazione al largo pubblico di piante officinali sfuse:

■ Nota Ministero della Salute 0015807-P-19/05/2010 Preparazioni estemporanee a base di piante per uso alimentare

■ Piano di Settore della filiera delle piante officinali 2014-2016, MIPAAF Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, pag.9, nota 4

■ Decreto legislativo interministeriale n.75, “Testo unico in materia di coltivazione, raccolta e prima trasformazione delle piante officinali, ai sensi dell’articolo 5, della legge 28 luglio 2016, n. 154” - 21 maggio 2018, art.1 comma 7

Nota Ministero della Salute 0003443-P-24/01/2019 Disposizioni per la vendita al consumatore finale di preparazioni estemporanee a base di piante per uso alimentare

oppure vendute sfuse per la preparazione di infusi o decotti. È bene ricordare che – nella maggior parte dei casi – non tutti gli organi di una pianta riportata nel decreto si possono utilizzare: il Ministero della Salute ha **precisato quali organi di ogni pianta possono essere usati** (foglie, fiori, radici, rizomi, bulbi, cortecce ecc. organi anch'essi individuati col nome latino) ed eventualmente quali avvertenze e limitazioni d'uso siano previste. Non è quindi sufficiente che una determinata pianta sia compresa nell'elenco delle piante ammesse, occorre necessariamente controllare quale parte della pianta sia in realtà ammessa all'uso.

Per fare un esempio concreto, la **can-nella** è una pianta ammessa all'uso, però di questa pianta si può utilizzare soltanto la corteccia; oppure la **valeriana** è una pianta ammessa all'uso, anzi ben 4 specie diverse di valeriana sono ammesse, e di queste si possono utilizzare soltanto gli organi sotterranei (radici e rizomi), mentre la parte aerea non può essere usata. E ancora possiamo ricordare la **malva**, di cui si possono usare i fiori e le foglie, ma non ad esempio, le radici.

### Valutazione e consiglio da parte del farmacista

Le preparazioni estemporanee sono destinate al singolo cliente e si esclude la vendita attraverso altri canali commerciali. Parlando di "singolo cliente" significa che il farmacista, dopo aver valutato le esigenze di salute e le richieste del cliente, deciderà quali piante officinali proporre, miscelando insieme e quale dose consigliare nella assunzione giornaliera. Ovviamente, diversi parametri andranno dapprima valutati da parte del farmacista: l'età della persona, la motivazione della richiesta, la presenza di patologie pregresse, eventuali allergie presenti e quant'altro possa aiutare il professionista a meglio inquadrare il problema.

È evidente la responsabilità nel decidere la formulazione di una preparazione estemporanea, sovente composta da due o più piante officinali (andando quindi a costituire una tisana composta), piante talvolta abbinate anche a estratti vegetali.

Le 1300 piante officinali riportate nel decreto del Ministero della Salute presentano un profilo di attività compatibile con un ruolo di tipo fisiologico e non terapeutico e le preparazioni risultanti non devono poter essere identificate in alcun modo per la presentazione e/o le funzioni come medicinali.

La preparazione estemporanea deve essere corredata di **etichetta**, su cui verranno riportati:

- nome delle piante e/o loro estratti

presenti;

- data di scadenza del prodotto;
- lotto di ogni singola pianta contenuta nella preparazione;
- modalità d'uso consigliate;
- altre indicazioni che possano permettere la tracciabilità della preparazione stessa.

La correttezza dei dati in etichetta permette facilmente di poter risalire alla causa di eventuali effetti avversi.

### Salute, cultura e ambiente

Si può concludere affermando che le piante officinali costituiscono una parte importante della nostra storia, proprio come popolazione italiana, fanno parte del

nostro patrimonio culturale vissuto e ancora attuale. Ricordiamo che proprio per l'uso radicato e consolidato delle piante officinali nel nostro patrimonio culturale, soltanto in Italia (e non in altre Nazioni europee) esiste la figura del laureato in Tecniche erboristiche, che – insieme al farmacista – è il professionista che ha le conoscenze per poter consigliare l'assunzione di piante officinali sfuse. Ne consegue che non è bene improvvisarsi esperti conoscitori delle piante officinali, come purtroppo talvolta capita di sentire attraverso persone non qualificate e che comunque elargiscono consigli senza riflettere; oppure ancora come si può leggere in numerosi siti internet, dove le conoscenze delle piante officinali non sempre sono verificate, quindi meglio diffidare.



# ELIMINA I LIQUIDI IN ECCESSO

# 5D

L'ORIGINALE

**DRENA  
DEPURA • SGONFIA  
TONIFICA  
DISINTOSSICA  
CONTROLLA IL PESO**



Tè alla PESCA  
500ml  
Confezione sleeveverata



ANANAS  
500ml  
Confezione sleeveverata



FRUTTI di BOSCO  
500ml  
Confezione sleeveverata



## Acceleratori di Benessere

Benefit

in FARMACIA, PARAFARMACIA e nelle migliori ERBORISTERIE  
[www.cantassium.it](http://www.cantassium.it) - [info@cantassium.it](mailto:info@cantassium.it)

FABBRICATO IN ITALIA



# Tutti pazzi per il padel!

Una disciplina in grande crescita

**S**i tratta di un misto di tennis e squash ed è nato negli anni '70 in Messico. Parliamo del padel, una disciplina sportiva relativamente recente, ma già molto popolare in tutto il mondo.

In Italia la Federazione italiana gioco padel (Figp) nacque nel febbraio del 1991, costituita da alcuni amatori con lo scopo di promuovere lo sport nel nostro Paese. La presentazione ufficiale della disciplina sportiva avvenne nel maggio dello stesso anno a Bologna, durante la manifestazione dello Sport Show. Per l'occasione venne realizzato un campo di esibizione su cui si svolsero incontri fra le rappresentative di Spagna, Argentina e Italia. Da allora la pratica del padel si è diffusa velocemente nel nostro Paese a vari livelli, portando pure la nazionale maschile ad aggiudicarsi per la prima volta i Campionati europei di Padel nel 2019.

Approfondiamo la conoscenza di questo sport con Giuseppe Filippi, che nel suo tempo libero – lasciato il camice da farmacista – scende in campo come giocatore di padel.

## **Dottor Filippi, qual è il segreto del successo del padel?**

La sua grande versatilità lo rende uno sport completo che permette di divertirsi e



(da sinistra, in piedi) Flavio Camporesi, Matteo Torricelli, Enrico Vassura, Lorenzo Foli, Riccardo Spazzoli, Raffaele Imperato, (da sinistra, in basso) Giuseppe Filippi, Marco Gaudenzi, Luca Ballardini.

## **CARATTERISTICHE DEL CAMPO DI GIOCO**

Si gioca all'interno di un campo delimitato da una rete e da pareti alte fino a 4 metri. Le pareti all'interno del campo, come anche le recinzioni laterali, forniscono alcune opportunità uniche al gioco, in quanto permettono alla palla di rimbalzare su di esse con traiettorie spesso imprevedibili. La superficie del campo può essere in calcestruzzo poroso, cemento, legno, materiali sintetici o erba artificiale. Esistono campi con struttura sia all'aperto che al chiuso, ma la giocabilità e il divertimento restano invariati.

allenarsi al tempo stesso. Si può giocare sia in coppia che in singolo ed è accessibile a tutti i livelli di abilità.

Moltissime persone lo hanno adottato come passatempo preferito e lo praticano sia in forma amatoriale che professionale.

Anche l'aspetto mentale può beneficiare del padel: praticando questo sport, infatti, è possibile migliorare le proprie capacità cognitive ed esecutive, grazie alla necessità di affrontare situazioni complesse in cui è indispensabile prendere decisioni rapide ed efficaci. Il padel può anche contribuire a ridurre lo stress e l'ansia, poiché impegna entrambi i giocatori a concentrarsi sulla partita ed evadere dai problemi quotidiani.

In conclusione, il padel è un'attività fisica salutare che può apportare numerosi benefici sia al corpo che alla mente. Offre anche l'opportunità di divertirsi in compagnia ed esercitare la propria capacità strategica.

### Chi può giocare a padel?

Il padel è uno sport facile da imparare, adatto a persone di tutte le età. Non esistono limiti per quanto riguarda l'età massima o minima; quindi, anche persone più anziane possono giocare. Inoltre, il padel non richiede caratteristiche fisiche particolari, ma anzi anche i principianti e persone poco atletiche possono svolgere la loro attività senza alcun problema. Il padel è perfetto per tutti coloro che desiderano

image: freepik



praticare un'attività sportiva divertente ed accessibile a tutti. Permette di divertirsi, fare movimento e socializzare con gli altri giocatori in modo leggero ed appagante.

Il padel è quindi adatto sia per giochi veloci che per lunghi scambi di palline. Inoltre, le regole sono semplici da imparare ed eseguire, rendendo il gioco accessibile a tutti.

### Consigli per l'integrazione?

Il gioco del padel è talmente diffuso che anche in Italia sono presenti alcune linee di integratori alimentari appositamente pensati per chi pratica questo sport. Ovviamente per gran parte si tratta di marketing, infatti esistono già diversi integratori per

sportivi che vanno benissimo anche per chi pratica padel. Solitamente in questi integratori "dedicati" troviamo le classiche vitamine e amminoacidi che si trovano abitualmente in quelli per sportivi, ma con aggiunta di boswellia, glucosamina e condroitina che sono sostanze antiinfiammatorie utili anche nel rafforzare le membrane cartilaginee che spesso praticando il padel vengono sollecitate e rischiano di infiammarsi.

Nelle nostre farmacie comunali sono sempre presenti farmacisti esperti di sport che sono in grado di consigliare il miglior integratore a seconda dello sport praticato e in base alle caratteristiche della persona.

### Suggerimenti per la preparazione e la prevenzione?

È fondamentale, per prevenire danni a muscolatura, legamenti e articolazioni, svolgere esercizi di stretching prima e dopo ogni sessione di partita o allenamento a qualunque livello si pratichi questo sport. In questo modo si preparerà il corpo ad affrontare la partita riducendo il rischio di infortuni e migliorando le prestazioni di gioco. Si consiglia di eseguire una serie di esercizi che coinvolgano sia i muscoli degli arti superiori che quelli inferiori, oltre alla rotazione del busto e agli affondi laterali.

Non bisogna dimenticare di bere molto in modo da evitare la disidratazione dovuta all'esercizio fisico intenso tipico del gioco del padel.

## Un sostegno al servizio docce e guardaroba dell'Opera Santa Teresa

In occasione della festa di Natale dello scorso anno, i dipendenti di Ravenna farmacie hanno fatto – come tradizione – una donazione da devolvere in beneficenza. Quest'anno la donazione è stata destinata alla Caritas per sostenere il Servizio docce e guardaroba di recente attivazione.

Inaugurato a maggio dello scorso anno, il nuovo Servizio docce e guardaroba per persone bisognose completa il terzo tassello del riorientamento alle nuove povertà posto in essere dalla fondazione Opera di Santa Teresa del Bambino Gesù.

Infatti, dopo l'apertura, nell'ottobre del 2021, della Casa della carità San Giuseppe, che accoglie temporaneamente persone sole e in difficoltà, e della mensa, che serve pasti caldi ogni domenica, si è concretizzato anche questo servizio pensato soprattutto per i senzatetto e per chi ha difficoltà abitative.

Ogni accesso avviene in accordo col centro d'ascolto della Caritas diocesana, che offre alla persona bisognosa un pass per l'ingresso al servizio. Negli spazi dedicati le persone trovano una sala per l'accoglienza, due am-

bienti con il guardaroba (maschile e femminile) dove vengono distribuiti i vestiti e infine le docce, di cui una per disabili. A ogni ospite viene fornito un kit per l'igiene, con sapone e tutto l'occorrente per la doccia, e un altro con accappatoio, intimo e asciugamano. Le persone possono anche usufruire del lavaggio degli abiti precedentemente indossati.

Grazie alla donazione dei dipendenti di Ravenna Farmacie, è stato possibile acquistare abbigliamento intimo, capi invernali e calzature, indispensabili per rispondere alle necessità delle persone che hanno usufruito del Servizio docce e guardaroba.

Un gesto spontaneo di generosità che – come espresso dal vicedirettore di Santa Teresa, Luciano Di Buò nella lettera di ringraziamento inviata ai dipendenti di Ravenna farmacie – "oltre a esprimere vicinanza alla Fondazione, ha permesso alle persone meno fortunate di avvertire calore fisico, per l'impiego di indumenti più idonei alla stagione invernale, ma anche calore umano per l'attenzione ricevuta".

# Osteoporosi: fattori di rischio e prevenzione



Prendersi cura delle ossa e conoscere la loro salute

di **Roberta Morini** - farmacista, farmacia comunale 3 di Porto Corsini a Ravenna

**D**urante tutta l'esistenza lo scheletro dell'uomo è segnato dal susseguirsi di due fenomeni tra loro contrari: formazione e distruzione del tessuto osseo. Nella prima fase di vita prevale la produzione di massa ossea (crescita) il cui picco si ha durante la pubertà e si consolida e stabilizza fino ai 40 anni in un equilibrio tra sintesi e riassorbimento. Con il trascorrere degli anni si manifesta una naturale usura cioè un calo della massa ossea che rende il tessuto fragile e maggiormente a rischio di fratture. Tale condizione è denominata osteoporosi.

## Fattori di rischio

I principali sono: razza bianca caucasica, sesso femminile, precedenti fratture per traumi, fratture osteoporotiche in parenti di primo grado, magrezza, malattia debilitante (morbo di Chron, insufficienza renale), deficit di estrogeni, ridotto consumo alimentare di calcio e vitamina D, abitudine al fumo, eccessivo consumo di alcolici e caffè (più di tre tazzine al giorno), uso prolungato di farmaci come cortisonici, derivati dell'eparina e alcuni adiuvanti nella prevenzione delle recidive per tumore mammario.

La perdita di massa ossea è notevolmente accelerata nella donna (l'incidenza è 4 volte superiore rispetto all'uomo) soprattutto in seguito alla menopausa, causa la mancata azione protettiva svolta dagli estrogeni nei confronti dello scheletro.

## Diagnosi

Stabilire una condizione di osteoporosi è possibile misurando la densità ossea mediante mineralometria ossea computerizzata (Moc). Le ossa più suscettibili al calo di densità sono le vertebre dorso-lombari (ne conseguono alterazioni posturali e in particolare un progressivo incurvamento della schiena), il femore nella parte antistante il bacino e il polso. Ne consegue che l'applicazione più frequente della Moc a raggi X riguarda appunto la colonna lombare e l'anca.



La dottoressa Roberta Morini con il tecnico diagnostico che effettua la Moc sul calcagno durante le giornate in farmacia.

## LA MOC IN FARMACIA

Nelle nostre farmacie è possibile effettuare **Moc sul calcagno** mediante l'apparecchio Sonost 3000 il quale restituisce i valori di T-score e Z-score.

Il T-score viene utilizzato per definire il rischio fratturativo in soggetti di età superiore ai 50 anni e donne in post-menopausa e misura la differenza tra la densità di massa ossea (Bmd ovvero bone mineral density) dell'osso esaminato e il campione di riferimento di un soggetto sano di 30 anni. L'Oms ha stabilito che un T-score superiore a -1 deviazioni standard corrisponde a una situazione di normalità mentre un valore compreso tra -1 e -2,5 deviazioni standard indicano una osteopenia (modesto impoverimento dell'osso). La condizione di osteoporosi conclamata è definita con una deviazione standard inferiore a -2,5.

Lo Z-score viene utilizzato per i soggetti di età inferiore ai 50 anni e nelle donne in premenopausa e misura la differenza tra il valore di tra l'osso esaminato e il campione di riferimento di un soggetto sano e di pari età. In questo caso il valore di riferimento dello Z-score per definire una condizione di fragilità scheletrica è -2 deviazioni standard.

Lesame risulta non invasivo e attendibile poiché la densità ossea del calcagno corrisponde con una affidabilità pari al 99,6% alla densità media di tutte le ossa del corpo.

Essendo la Moc sul calcagno un servizio non abituale, per effettuarlo vengono **programmate delle giornate dedicate nelle diverse farmacie comunali**. Ci si può quindi rivolgere in farmacia per conoscere il calendario.

## Prevenzione

Il principale elemento costitutivo dell'osso è il calcio e deve essere assunto nella giusta quantità fin dall'infanzia e per tutta la vita. L'apporto di calcio deve essere incrementato in condizioni di aumentata necessità come gravidanza, allattamento o nella terza età quando ne diminuisce l'assorbimento intestinale. Numerose ricerche condotte negli anni hanno dimostrato che il movimento regolare, anche se di intensità moderata, può incrementare la massa ossea e muscolare oltre che favorire la coordinazione motoria e facilitare il senso di equilibrio.

Per prevenire questa malattia è consigliabile dunque mantenere una postura corretta e muoversi in sicurezza, praticare attività fisica con regolarità evitando la sedentarietà e l'immobilità prolungata, esporsi in sicurezza alla luce solare poiché la vitamina D che serve ad assorbire il calcio nell'intestino fissandolo nelle ossa si forma a livello della pelle.

Evitare poi il fumo, ridurre il consumo di sale e cibi acidi come caffè, proteine animali che favoriscono il riassorbimento di calcio dalle ossa. La presenza di scorie

metaboliche acide nella matrice del tessuto connettivo causa un rallentamento di diverse funzioni come il nutrimento, lo scambio, il drenaggio e favorisce condizioni come insonnia, nervosismo, infezioni recidivanti.

I cibi alcalini e quelli ricchi di calcio sono



Il tecnico diagnostico mentre effettua la Moc sul calcagno durante le giornate in farmacia.

da preferire come latte, formaggi, tuorlo l'uovo, noci, legumi, cavoli. Si raccomanda di bere molta acqua nel corso della giornata per favorire l'eliminazione renale dei radicali acidi.

I fitoestrogeni sono sostanze di origine vegetale (presenti in frutta, verdura e cereali) e si ritiene che agiscano analogamente agli estrogeni comportando una azione biologica simile anche se meno potente. I fitoestrogeni contengono la perdita di massa ossea mediante inibizione dell'attività enzimatica degli osteoclasti.

## Terapia

La terapia farmacologica dell'osteoporosi si basa sull'uso di:

- integratori di calcio e vitamina D;
- antirassorbitivi con azione sul riassorbimento osseo degli osteoclasti (bifosfonati);
- farmaci con quest'ultima azione unita a capacità di neoformazione ossea (ranelato di stronzio);
- terapia ormonale sostitutiva (estrogeni per le donne, testosterone per gli uomini).

# Servizi in farmacia per una nuova filosofia di benessere

La farmacia è sempre più un punto di riferimento importante per la cittadinanza, un luogo dove è possibile, non solo ritirare farmaci prescritti dal medico, ma ricevere dai farmacisti consigli per il benessere e usufruire di vari servizi. Luogo di benessere a 360 gradi, dove il "prendersi cura" abbraccia la persona nel suo complesso. È una delle tante vocazioni delle Farmacie comunali di Ravenna, che da tempo propongono sempre nuovi servizi alla clientela.

Tante le peculiarità tra le quali – alla **comunale 1 di Ravenna** – spiccano due servizi.

## La cabina estetica

La proposta, dopo la pausa dovuta alla pandemia, ha preso nuovo impulso e risulta particolarmente richiesta e apprezzata. Del

resto, l'uscita dall'emergenza ha fatto anche riscoprire il piacere di concedersi tempo per la bellezza. All'interno della farmacia è stata allestita una cabina estetica, uno spazio dedicato gestito da un'operatrice esperta. Il servizio è attivo in orario pomeridiano dal mercoledì al venerdì, dalle 14 alle 19; il sabato tutto il giorno. **Vari i trattamenti, dal viso al corpo, dalla manicure alla pedicure.**

"Questa proposta, così come la nostra ampia offerta legata ai cosmetici, è legata a una filosofia ben precisa: siamo convinti che tutto, quindi anche la cura di sé, porti beneficio alla persona", evidenzia il dottor Abed Khatam, direttore della farmacia comunale 1.

## Il servizio infermieristico

Alla farmacia comunale 1 è presente –

dal lunedì al venerdì, per un'ora al giorno – un'infermiera che può **eseguire medicazioni, bendaggi semplici e complessi, fare iniezioni intramuscolari e sottocutanee**, senza dimenticare i **tamponi per il covid-19**. La presenza costante di una professionista in loco permette quindi di dare continuità alle cure e sostenere i pazienti nell'aderenza terapeutica, rappresentando un presidio importante per l'utenza di tutte le età e un sicuro punto di riferimento soprattutto per gli anziani e i loro caregiver. Maggiori informazioni sul servizio sono richiedibili in farmacia.

La presenza dell'infermiere e dell'estetista sono solo l'ultimo tassello in ordine temporale introdotto da Ravenna Farmacie, nell'ambito del progetto *Farmacia dei Servizi*. In questo contesto le farmacie comunali, inserendo **nuove professionalità a fianco delle farmaciste e dei farmacisti**, propongono un ventaglio di servizi ancor più variegato sul territorio per andare sempre più incontro alle esigenze della clientela.

L'estetista Monica Fabbri all'interno della cabina estetica nella farmacia comunale 1 a Ravenna.



# Smetto di fumare!

## Uno spazio online per chi ha deciso di lasciare la sigaretta

A CURA DI

Elisabetta Farina

**T**ra i fattori di rischio che concorrono maggiormente alla perdita di anni vita in buona salute spicca

il fumo di tabacco, riconosciuto dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come uno dei più gravi problemi di salute pubblica al mondo.

Smettere di fumare, ridurre l'abitudine o trovare delle strategie alternative al consumo quotidiano di tabacco e sigarette non è però obiettivo facilmente raggiungibile

È noto che maggiore è il supporto di cui si dispone, maggiore è la probabilità di raggiungere l'obiettivo: gli studi dimostrano che senza un sostegno solo il 4% dei tentativi di smettere di fumare avrà successo.

Un aiuto giunge dal web grazie a **smettodifumare.iss**, uno spazio dedicato a coloro che hanno deciso di smettere di fumare e che offre informazioni, sostegno concreto e strategie utili per abbandonare la sigaretta. Smettodifumare è la nuova piattaforma web ideata, grazie al supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute - Ccm, da un'équipe multidisciplinare del Centro nazionale dipendenze e doping dell'Istituto superiore di sanità (Iss) che da anni opera per il contrasto al tabagismo nell'ottica di favorire la prevenzione e incentivare la disassuefazione.

Il sito Smettodifumare rappresenta un'opportunità per coloro che vogliono



prendersi cura della propria salute e offre percorsi personalizzati focalizzati sui bisogni dei fumatori. Una risorsa fondamentale per aumentare le possibilità di successo.

Attraverso il sito è possibile:

- avere sostegno nel percorso di cessazione;

- prevenire o far fronte ad una ricaduta;

- essere orientato verso i servizi ambulatoriali che offrono percorsi per smettere di fumare (Centri antifumo);

- trovare informazioni sul tabagismo e i suoi effetti sulla salute, sui benefici della cessazione a breve, medio e lungo termine e anche sui rischi dell'esposizione al fumo passivo.

### La Guida

La guida *Smetto di fumare!*, scaricabile dal sito, si propone di accompagnare il fumatore in un percorso di cambiamento che si compone di tre fasi: *preparazione, cessazione e mantenimento*.

In particolare, nella fase di *preparazione*, il portale mette a disposizione del fumatore uno strumento di automonitoraggio: il **Diario del fumatore**. Il *Diario* è disponibile sia in formato pdf che in una modalità interattiva, fruibile da qualunque dispositivo elettronico (pc, smartphone ecc.).

### Telefono verde

All'interno del sito è dedicato ampio spazio al *Telefono verde contro il fumo* **800 554088** dell'Iss, servizio di counselling telefonico nazionale, anonimo e gratuito, **attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 16.00**. Contattando il servizio, il fumatore potrà ricevere informazioni di carattere sanitario e legislativo,

Smettere di fumare rappresenta un cambiamento importante nella vita dei tabagisti e a volte possono essere necessari più tentativi prima di riuscirci.



ma anche essere orientato verso i Centri antifumo che offrono un aiuto specialistico per smettere di fumare. L'équipe del Telefono verde, nel tempo, ha diversificato la sua offerta al fine di sostenere in modo sempre più personalizzato sia gli utenti che vogliono smettere di fumare sia gli ex-fumatori nei momenti a rischio di ricaduta, offrendo proposte per meglio rispondere ai bisogni del singolo utente. Oltre l'orientamento verso i Centri antifumo, il servizio propone anche materiali di self-help (disponibili gratuitamente online e in modalità cartacea) e percorsi di counselling telefonico.

## Ma quanto incide il fumo sulla salute delle ossa?

Ecco un tema spesso sottovalutato e ignorato dall'opinione pubblica. Proprio per promuovere un confronto tra gli ortopedici su come migliorare questa consapevolezza tra i pazienti, nel 2020 la Siot (Società italiana di ortopedia e traumatologia) ha organizzato il forum *Combattere il fumo fino all'osso* e stilato un decalogo sul tema "fumo e ortopedia" in cui evidenzia i danni del fumo sulle ossa:

- influisce negativamente sulla densità e sulla qualità dell'osso;
- accresce il rischio di frattura da fragilità, in particolare dell'anca e della colonna vertebrale, con una percentuale maggiore negli uomini rispetto alle donne;
- aumenta la possibilità di infezioni superficiali e profonde dei tessuti molli e del tessuto osseo in tutti gli interventi chirurgici ortopedici;
- riduce il successo dei processi di osteointegrazione negli interventi di chirurgia

protesica;

- rallenta i processi di guarigione delle ferite chirurgiche per gli effetti antiangiogenetici della nicotina;

- in caso di eventi traumatici, ritarda la guarigione delle fratture impattando negativamente sui processi di fissazione dell'osso;

- sebbene anche la nicotina rappresenti una sostanza che influenza il metabolismo osseo, i prodotti della combustione del tabacco sono le sostanze tossiche che maggiormente incidono sulla fisiopatologia delle malattie dell'apparato muscolo-scheletrico.

## Non soltanto danni alla salute

La riduzione del consumo di tabacco deve essere identificata come una leva fondamentale per il raggiungimento di tutti gli obiettivi di sviluppo sostenibile, non solo

quelli direttamente correlati alla salute.

Ogni anno vengono infatti distrutti circa 3,5 milioni di ettari di terreno per la coltivazione del tabacco contribuendo così alla deforestazione, soprattutto nei paesi in via di sviluppo. L'abbattimento delle foreste per piantare tabacco promuove il degrado del suolo e un suo basso rendimento, vale a dire la capacità del terreno di sostenere la crescita di qualsiasi altra coltura o vegetazione. Smettere di fumare si conferma un obiettivo fondamentale per salvaguardare la propria salute, quella di coloro che ci stanno accanto e dell'ambiente.

fonti

Istituto superiore di sanità (Iss)  
Società italiana di ortopedia e traumatologia (Siot)  
Organizzazione mondiale della sanità (Oms)



## PROTEGGERE LA SALUTE E L'AMBIENTE: DUE OTTIMI MOTIVI PER SMETTERE DI FUMARE

Per l'Oms il consumo di tabacco è una delle principali cause di morte prevenibili al mondo ed è un importante fattore di rischio prevenibile di malattie non trasmissibili come cancro, malattie polmonari e cardiache. Tra gli oltre 8 milioni di decessi causati ogni anno dal tabacco, più di 7 milioni sono conseguenti al suo consumo diretto, mentre circa 1,2 milioni sono il risultato dell'esposizione al fumo passivo.

# Il benessere vien danzando

Ritmo, espressione corporea e socialità

DI  
ALMA BRUNETTO

Ufficio stampa della Federazione italiana danza sportiva del Piemonte

image: freepik

**L**a danza è stata da sempre parte integrante di rituali, preghiere, momenti sacri e di aggregazione, la si può ritrovare nelle feste popolari, nei teatri e in tutti quei luoghi e/o situazioni di intrattenimento e spettacolo.

Si è evoluta a seconda delle civiltà e delle culture a cui si rapporta con modi e significati diversi tra loro, un'attività umana molto antica.

Scorrendo molto velocemente la storia gli indiani, i cinesi e gli egiziani consideravano la danza come la massima espressione dell'armonia degli astri, mentre per i greci era un'arte protetta dalla musa Tersicore, simbolo della cultura ellenica.

Secondo i romani era un modo per celebrare i sette re, ma non occasione di svago. Il cristianesimo la utilizzò per celebrare i rituali ecclesiastici all'interno delle chiese, fu bandita durante il medioevo dalla chiesa e dalla liturgia cristiana, sopravvisse solo la danza popolare.

Soltanto nel 1600 la si ritrova nelle corti italiane e francesi, grazie allo sviluppo della musica strumentale, che ha riportato in auge la danza nei palazzi reali europei, dove veniva considerata un'arte raffinata ed esclusiva.

Arte che si è evoluta e ha subito innumerevoli trasformazioni, che sono andate di pari passo con la musica, lo spettacolo e i cambiamenti sociali, un linguaggio universale con cui esprimersi. Fino ad arrivare alla danza sportiva, nata sull'evoluzione delle danze di coppia, dove i principali balli seguono modelli stereotipati e rappresenta il ballo da disciplina artistica a sportiva.

## Perché si danza?

Per soddisfare dei bisogni emotivi, relazionali, sociali, culturali e apporta dei benefici psichici e fisici. Si esprime la personalità con il binomio topologia di danza - personalità e si pratica come sport. In molti tendono a sottovalutare i benefici della danza rispetto agli altri sport e purtroppo, per questo motivo,



molti genitori iscrivono i propri figli ad altre discipline.

Invece la danza, specialmente quella sportiva, corredata da una serie regole molto precise, oltre a livello amatoriale, rappresenta un ricco bagaglio di vantaggi e arricchimenti soprattutto per i più piccoli. Il

ballo aiuta i bambini a sviluppare al meglio le loro abilità propriocettive e di conseguenza una maggiore consapevolezza del loro corpo.

Sono innumerevoli i benefici fisici

image: freepik

della danza, a prescindere dall'età del soggetto: sviluppa e coinvolge tutti i muscoli, sviluppa velocità, resistenza, equilibrio, coordinazione, attività cardiaca, respiratoria, cerebrale.

Grazie alle sue caratteristiche, quali l'ascolto della musica, la fusione del ritmo con l'espressione del corpo, la funzione socializzante del movimento (sia nei balli di coppia che di gruppo), costituisce un'occasione per stimolare, oltre il corpo, anche la mente.

Le modalità mediante cui il ballo e la danza si esprimono sono diverse e altrettanto differenti sono gli effetti che queste producono. Nel corso degli ultimi anni hanno riscosso maggior successo soprattutto le attività fisiche connesse con la musica; si pensi ad esempio al jazzercise(\*), all'acquagym che utilizzano la musica per rendere più ricca



cardiaca, la circolazione periferica, il metabolismo lipidico, poiché si bruciano grassi, il tutto divertendosi.

### Prestazioni adatte al proprio fisico

Come tutti gli sport, affinché possa apportare benefici al corpo, è necessario che questa sia praticata sotto la guida esperta di insegnanti e dopo aver effettuato un controllo medico che accerti le condizioni di salute di chi la pratica.

Oltre ai benefici, infatti, la danza può sottoporre i ballerini, soprattutto quelli che eseguono prestazioni più impegnative a livello fisico, anche a rischi, solitamente legati a traumi acuti. Per cui è necessario essere molto prudenti e gradualmente nell'apprendimento della gestualità a maggior contenuto acrobatico.

Anche il fatto di voler a tutti i costi, soprattutto in età giovanile, raggiungere gli obiettivi prefissati può dar luogo a continue sollecitazioni non fisiologiche delle strutture articolari e muscolo tendinee che possono far insorgere patologie infiammatorie e degenerative anche serie. Per prevenire questi rischi è necessario che i ballerini abbiano alle spalle una buona e idonea preparazione fisica. Bisogna prestare particolare attenzione agli elementi posturali e alla ginnastica propriocettiva, agli esercizi di riscaldamento e allungamento che devono precedere gli impegni più gravosi delle strutture osteo-muscolo-tendinee.

È indispensabile, prima di intraprendere la pratica di una disciplina di danza impegnativa, come è appunto la danza sportiva, un'accurata valutazione funzionale dell'apparato locomotore. Vi sono particolari conformazioni o malformazioni che, in molti casi, traggono giovamento dalla pratica della danza, come ad esempio alcune asimmetrie della colonna vertebrale, le scapole alate; invece, altre patologie giovanili controindicano

alcuni esercizi di danza (alcune forme di osteocondrosi, alluce valgo) o possono limitare alcuni movimenti, come ad esempio il relevé o la danza "sulle punte" (alluce rigido).

### Benefici a tutte le età

La danza, infine, può essere benefica anche per la popolazione meno incline a praticarla, ossia gli anziani, in quanto attraverso di essa si mantiene in esercizio il cuore, gli arti inferiori, i polmoni e la mente. Un regolare esercizio fisico di tipo aerobico rappresenta un valido ausilio per la prevenzione e la terapia di patologie dismetaboliche e cardiocircolatorie dell'età matura. Danzare, dunque, può essere efficace non solo per il piacere della socializzazione e del ballo in sé, ma anche per mantenere efficiente e allenato l'apparato locomotore, e contrastare fenomeni quali l'ipertensione, l'obesità e il diabete alimentare. Ballare fa bene al fisico, alla mente... e al sorriso!

*(\*) Jazzercise è un fitness program aerobico che prende spunto da diverse discipline. Un mix che fonde la danza, come hip hop e funk, con tecniche di rilassamento e tonificazione quali yoga, pilates e kickboxing, creando un'esperienza unica di esercizi aerobici e allenamento della forza.*

Per approfondire il tema dei benefici della danza, ricordiamo gli articoli pubblicati nella nostra rivista Pharmacom **La danza: un'alleata per stare bene**, di Sara Uboldi, nel numero 2/2022 **Le arti per il miglioramento della salute**, di Elisabetta Farina e Cultural welfare centre, nel numero 1/2022. Gli articoli sono consultabili anche online nel sito [pharmacom.news](http://pharmacom.news)

la mobilizzazione corporea.

Visto che è una disciplina che presuppone movimenti, che investono tutte le parti del corpo, può essere considerata, una delle attività sportive più complete. Oltre ad assicurare un buon tono muscolare e un armonico sviluppo dell'apparato locomotore, l'impegno richiesto anche a livello cardiorespiratorio la rende un buon strumento di potenziamento delle doti metaboliche. Inoltre, danzando viene stimolata anche la frequenza



**RAVENNA FARMACIE**

### EUCERIN ANTI-PIGMENT

ROUTINE PACK / GIORNO LIGHT  
NOTTE / SIERO ILLUMINANTE  
GIORNO MEDIUM / GIORNO SPF30  
DUAL SERUM / CORRETTORE

**SCONTO 20%**



### VICKS ZZZQUIL NATURA

30 PASTIGLIE 60 PASTIGLIE

~~€ 17,01~~ ~~€ 26,10~~  
~~€ 11,90~~ € 18,50



### MISURATORE PRESSIONE

MICROLIFE  
AUTOMATIC  
EASY A2



~~€ 91,90~~  
€ 39,90

### ALFASIGMA INTEGRATORI

CARNIDYN PLUS  
buste e compresse



YOVIS  
RIGENERA 50+  
YOVIS  
YOVIS BIMBI  
GUSTO FRAGOLA

**SCONTO 20%**



### IBSA INTEGRATORI

FERRO  
VITAMINA B  
VITAMINA B12

IALUSET  
SILVER POLVERE SPRAY  
CREMA, SPRAY,  
CREMA PLUS,  
GARZE, GARZE PLUS,  
FAMILY CREMA CORPO



**SCONTO 20%**

### SYSTANE COMPLETE

COLLIRIO LUBRIFICANTE

**SCONTO 20%**



### TROSYD REPAIR

CREMA CICATRIZZANTE 25ML



**SCONTO 30%**

### URIAGE EAU THERMALE

CREMA LEGGERA, SPF20, RICCA,  
GEL IDRATANTE, SIERO,  
ESSENZA ILLUMINANTE,  
MASCHERA NOTTE  
CREMA COMPATTA/ILLUMINANTE

**SCONTO 20%**



WAVEN CREMA GAMBE  
+ ATTIVA SPRAY

GSE

CYSTITIS RAPID **DAL 15/05**  
+ DETERGENTE INTIMO SYMGINE

DETERGENTE INTIMO DAILY **DAL 15/05**  
+ FORMATO POCKET

DENTIFREE COLLUTORIO **DAL 01/05**  
+ DENTIFRICIO REGALO



**SCONTO 10%**

### BENEFIT 5D

SLEEVERATO  
AI FRUTTI DI BOSCO, PESCA, ANANAS  
CEROTTI DRENANTI

**SCONTO 20%**



### BIODERMA LINEA SENSIBIO



**SCONTO 20%**

### SWISSE INTEGRATORI

COLLAGENE  
COLLAGENE DIAMOND  
CAPELLI, PELLE, UNGHIE



**SCONTO 20%**

### AQUILEA INTEGRATORI

SONNO  
SONNO FORTE  
SONNO EXPRESS SPRAY

GAMBE LEGGERE GEL  
MICROCIRCOLO



**SCONTO 25%**



2€  
di spesa  
= 1 punto

buoni  
fino al  
20%  
di sconto

Offerte dedicate ai possessori della Card "Le TUE Farmacie" e valide per

**APRILE, MAGGIO E GIUGNO 2023**

ANCORA  
più  
Sconti



Le TUE farmacie

RAVENNA  
FARMACIE  
S.r.l.

CARTA FEDERATA