

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

# pharmacom

Anno III | Numero 1/2022 | Edizione RAVENNA



FARMACIA  
COMUNALE  
n°8

D.L. 22 SETTEMBRE 2017  
DIRITTO ADDIZIONALE PER  
CHIAMATA NOTTURNA € 7,50

SERVIZIO  
NOTTURNO

IL CALORE

Una linea  
per offrire

Swisse

Swisse  
OPHILA  
ALMA BEAUTY

GLI ANGELI  
DELLA SALUTE

I farmacisti  
in servizio nelle  
festività e di notte



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

Aboca S.p.A. Società Agricola  
Sansepolcro (AR) - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

- 4** **CULTURA E SALUTE**  
**Le arti per il miglioramento della salute**  
a cura di Elisabetta Farina e Cultural welfare centre
- 6** **PARLIAMO DI**  
**Come spiegare la guerra ai bambini?**  
a cura di Save the Children
- 8** **Gli angeli della salute**  
di Elisabetta Farina
- 11** **Determinare gli anticorpi anti-covid-19 con un test**  
di Gianpaolo Cardarella
- 12** **APPUNTAMENTI**  
**Convegno nazionale Gils**
- 13** **APPUNTAMENTI**  
**Ad aprile contro l'ictus con Alice**
- 14** **Che meraviglia il trekking urbano!**  
di Alma Brunetto

**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, Gianpaolo Cardarella,  
Elisa Cavina, Giulia Fabbri, Matteo  
Filippi, Giorgia Giorgini, Emanuela  
Patuelli, Barbara Pesci, Alice Italia,  
Cultural welfare center, Gruppo  
italiano per la lotta alla sclerodermia,  
Save the Children

DESIGN

**Granito Marketing**  
www.granito.marketing

STAMPA

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



# Insieme per l'emergenza umanitaria

**R**avenna Farmacie, con il coordinamento delle associazioni delle farmacie pubbliche e private e con la collaborazione di organizzazioni umanitarie, ha organizzato una iniziativa per raccogliere donazioni da destinare a sostegno della popolazione ucraina.

Si può contribuire alla raccolta donando secondo due modalità: in denaro e in materiali di primo soccorso.

Il denaro raccolto sarà utilizzato per l'acquisto del materiale richiesto specificamente dalle organizzazioni umanitarie in base ai bisogni riscontrati. Partecipando alla catena di solidarietà, i magazzini di distribuzione farmaceutici forniscono il materiale a prezzo di acquisto, senza nessun ricarico.

Nelle farmacie comunali di Ravenna Farmacie può essere anche acquistato e donato materiale di primo soccorso: la nostra azienda si occuperà poi di indirizzarlo presso le organizzazioni umanitarie che cureranno i trasporti verso le zone in cui sarà utilizzato.

**RACCOLTA FONDI**  
per la popolazione dell'Ucraina  
presso le nostre farmacie

Puoi contribuire in due modi:

- 1) **Denaro:** attraverso donazioni al  
C/C IT8850623003200000057484463 Crédit Agricole Filiale 00544 Roma,  
indicando la causale: "emergenza Ucraina adesione campagna umanitaria".
- 2) **Materiali di primo soccorso:** come siringhe, guanti, cerotti, bendaggi, garze, medicazioni sterili e prodotti per l'infanzia.

**FARMACIE RAVENNA**



## IN COPERTINA

(da sin) Gianpaolo Cardarella,  
Giorgia Giorgini, Emanuela  
Patuelli, Elisa Cavina farmacista  
e farmacistesse dalla comunale 8 a  
Ravenna.

foto: Ravenna farmacie

# Le arti per il miglioramento della salute

## Un legame riconosciuto in medicina

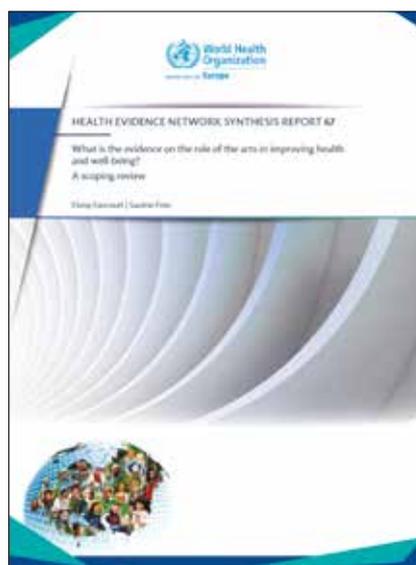
a cura di **Elisabetta Farina** e **Cultural welfare centre**

Il ruolo delle arti e della cultura come risorse per il benessere, noto fin dagli albori della medicina, è attestato da un corpo di evidenze scientifiche cresciuto dagli anni '70 del secolo scorso. L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ne ha dato conto nel rapporto dedicato alle evidenze sul "ruolo delle arti nel miglioramento della salute e del benessere", presentato nel novembre 2019.

Il rapporto, nato da un percorso avviato nel 2015 con il progetto "Cultural Context of Health and Well-being" dalla stessa Oms, sottolinea quanto la partecipazione culturale e le pratiche artistiche possano influire positivamente sul benessere e sulla salute, dalla prevenzione primaria ai percorsi di cura. Indica inoltre come nella definizione delle politiche sanitarie sia oggi centrale e prioritaria l'integrazione con quelle sociali, educative e culturali, già attuata in paesi dell'area anglosassone e nord-europea. Anche la nuova "Agenda europea per la Cultura" rilancia nel 2018 la dimensione delle relazioni sistematiche e sistemiche come elementi fondanti nelle politiche sanitarie, sociali, civili, ambientali delle prossime decadi.

Un tema reso oggi ancor più d'attualità dall'esperienza pandemica che ha fatto emergere il bisogno di ripensare i percorsi di cura nei diversi ambiti sanitari fortemente penalizzati dalla mancata possibilità di relazioni umane e contatto diretto fra i diversi attori: pazienti ricoverati, pazienti con patologie croniche, operatori sanitari, caregiver...

Nel corso di questi due anni sono state numerose le progettualità che hanno visto la lettura, la musica, l'arte, la bellezza in



La versione originale in inglese è scaricabile dal sito dell'Oms [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int) accedendo alla sezione "publications". La traduzione in italiano è scaricabile dal sito [www.dors.it](http://www.dors.it) e dal sito [www.culturalwelfare.center](http://www.culturalwelfare.center) nella sezione Risorse/Studi internazionali.

generale quali strumenti per entrare in relazione fra i diversi attori e meglio affrontare i percorsi di cura anche a distanza. Le iniziative culturali hanno avuto un forte impatto anche sugli operatori sanitari provati dall'emergenza.

### Il Rapporto dell'Oms

La review ha raccolto evidenze da un'ampia varietà di studi che utilizzano metodologie diverse. Nel complesso, i risul-

tati sottolineano un "potenziale contributo delle arti nell'influenzare i determinanti della salute, nell'avere un ruolo rilevante nella promozione della salute, nel prevenire l'insorgenza di malattie mentali e il declino fisico legato all'invecchiamento; nel sostenere il trattamento o la gestione di malattie mentali, malattie croniche degenerative e disturbi neurologici e infine nel supportare l'assistenza di pazienti affetti da malattie acute o terminali".

Il corpus delle evidenze è relativo sia ai benefici dovuti a una partecipazione passiva – ad esempio una visita al museo o la fruizione di uno spettacolo o di un film – sia a una partecipazione attiva come la partecipazione a un laboratorio teatrale o uno stage di danza.

In particolare, nel rapporto sia i risultati osservati sia le forme di arte analizzate sono stati suddivisi in categorie.

Nel contesto artistico il report individua cinque categorie per classificare le arti e la cultura:

- le arti performative (teatro, danza, canto, musica, film...);
- le arti visive (design, artigianato, pittura, fotografia...);
- la letteratura (scrittura, lettura, partecipare a festival...);
- la cultura (visitare un museo, una galleria d'arte... assistere a concerti o spettacoli teatrali...);
- le arti online, digitali e informatiche (animazioni, videogiochi...).

Nell'ambito dei risultati, per la categoria **prevenzione e promozione della salute**, le evidenze hanno mostrato come le arti sono efficaci e possono:

- influenzare i determinanti sociali della



L'Arte nella vita quotidiana per il Benessere delle persone e delle comunità



La Cultura nei luoghi della Cura per il benessere dei pazienti e dei carer



I luoghi di Cultura, risorsa di Salute fin dalla prima infanzia



Medical Humanities e relazione di cura attraverso Arte e Cultura

Alcune sezioni di approfondimento e presentazione best practice del sito di Ccw.

salute;

- sostenere lo sviluppo del bambino;
- incoraggiare comportamenti che promuovono la salute;
- aiutare a prevenire le malattie;
- supportare l'assistenza e la cura.

Per quanto riguarda la categoria **gestione e il trattamento delle malattie**

all'interno dei percorsi di cura, i risultati hanno evidenziato come le arti sono integrative delle cure e dell'assistenza e che possono:

- aiutare le persone che soffrono di malattie mentali;
- sostenere le cure per le persone in condizioni acute;
- sostenere le persone con disturbi neuroevolutivi e neurologici;
- contribuire al trattamento di malattie croniche degenerative;
- concorrere all'assistenza nel fine vita.

**In Italia**

Il nostro Paese è caratterizzato da innumerevoli pratiche culturali e artistiche con esiti felici, ancora poco note, che coinvolgono non solo persone vulnerabili o malate, ma interi gruppi sociali e comunità educative. Negli ospedali le arti entrano sempre più frequentemente a umanizzare e integrare la cura. Nei luoghi della cultura, dai musei alle biblioteche ai teatri, sempre più orientati allo sviluppo e al coinvolgimento dei pubblici (*audience development ed engagement*), prendono corpo pratiche per l'inclusione sociale e per il benessere e la salute delle persone. Gli esempi vanno dai Musei toscani per l'Alzheimer al progetto "danceWell" per le persone con il

parkinson, dal progetto "Neuromusic" della Fondazione Mariani che pone in relazione le neuroscienze e la musica a favore dell'armonia della crescita nei bambini, fino alle azioni di "nati per leggere" per iniziare i neonati alla lettura. L'innovazione sociale a base culturale ha assunto la dimensione di fenomeno tra i più interessanti nei processi di rigenerazione umana, nelle periferie urbane come nelle aree interne e montane.

Il tale contesto innovativo, in Italia è nato il CCW-Cultural Welfare Center, primo centro interdisciplinare per promuovere lo studio, la ricerca, la costruzione di competenze, l'accompagnamento delle politiche e il rafforzamento delle pratiche che hanno a cuore la "cultura per il benessere delle persone e la salute delle comunità". Dieci professionisti, pionieri del welfare culturale e compagni di lungo corso, provenienti da tutta l'Italia, dai mondi culturale, sociale, sanitario, educativo, economico uniscono le proprie forze per dare un contributo sistemico all'altezza delle sfide della contemporaneità. Sedi operative in due luoghi di innovazione sociale: a Torino, nel BAC-Barolo art for community- nel Distretto sociale dell'Opera Barolo, e in Sicilia, al Farm cultural park di Favara. Il Centro nasce il 15 maggio 2020, data della scomparsa del Maestro Ezio Bosso, mentore che ha alimentato fin dalle prime discussioni le riflessioni del Ccw con la sua visione socratica della musica e della vita, asserendo che "l'arte è terapia sociale".

Come primo atto il Ccw, in collaborazione con Dors-Centro di documentazione per la promozione della salute della Regione



image: freepik

Piemonte, su autorizzazione di Oms, ha messo a disposizione in open source la traduzione in italiano del Rapporto dell'Oms e ha varato un sito, già trasformatosi in un riferimento online, attraverso il quale condividere risorse di conoscenza ([www.culturalwelfare.center](http://www.culturalwelfare.center)).

«La sfida di Ccw – spiega la presidente, Catterina Seia – è contribuire alla costruzione di competenze, al rafforzamento degli ecosistemi di cooperazione tra i mondi socio-sanitari-assistenziali e educativi, accompagnare la costruzione di politiche che mettano in atto questa visione. Intendiamo favorire le condizioni per rafforzare i progetti pilota riconosciuti come "buone pratiche", ma ancora di piccole dimensioni e frammentari, perché diventino "pratiche replicabili e misurabili" in grado di garantire impatto sociale, visibilità e durata al fenomeno. In Italia le *medical humanities*, presenti in pochi master, non fanno parte nell'alta formazione delle professioni mediche, come non troviamo la relazione virtuosa tra cultura e salute nella formazione dei professionisti della cultura. Il "Master cultura e salute" varato a dicembre 2021 è una delle proposte formative di Ccw School, pensata per rispondere alle esigenze di professionalità provenienti da diversi settori e ruoli professionali con gli obiettivi di fornire competenze trasversali, contribuire alla creazione di un linguaggio comune e sostenere progettualità ad alto impatto sociale». Con grande piacere Ccw collabora da quest'anno alla rubrica "Cultura e salute" di Pharmacom.



image: freepik

# Come spiegare la guerra ai bambini?

Consigli a genitori e insegnanti

A CURA DI  
SAVE THE CHILDREN

**C**on l'intensificarsi delle ostilità in Ucraina, bambini e bambine possono essere esposti a notizie, storie o immagini trasmesse dai media, che potrebbero suscitare in loro sentimenti di preoccupazione, ansia e paura e che genitori e tutori devono affrontare.

Gli esperti di Save the Children, l'Organizzazione internazionale che da oltre 100 anni lotta per salvare le bambine e i bambini a rischio e garantire loro un futuro, hanno stilato alcuni suggerimenti che genitori, familiari e insegnanti possono utilizzare con i bambini per affrontare la delicata conversazione sulla guerra.

“Quello che sta accadendo in Ucraina può essere fonte di preoccupazione sia per i bambini che per gli adulti. Ignorare o evitare l'argomento può portare i più piccoli a sentirsi persi, soli e più impauriti, il che può influire sulla loro salute e il loro benessere. È essenziale avere conversazioni aperte e oneste con i bambini per aiutarli a elaborare ciò che sta accadendo”, spiega Erika Russo, psicologa e responsabile area psicosociale e case-management di Save the Children Italia.

## A CASA CON I GENITORI

### Trova il tempo di ascoltare tuo figlio quando vuole parlare

Dai ai bambini lo spazio per dirti quello che sanno, ciò che hanno visto o sentito, come si sentono e per farti domande. Potrebbero avere un quadro della situazione completamente diverso da quello che hai tu.

### Adatta la conversazione al bambino

I bambini piccoli potrebbero non capire cosa significhi conflitto o guerra e potrebbero aver bisogno di una spiegazione adeguata all'età. Potrebbero essere appagati anche soltanto

dicendo che a volte i paesi combattono tra loro. Fai attenzione a non entrare troppo nei dettagli poiché ciò potrebbe far crescere in loro l'ansia. Generalmente, i bambini più grandi sono più preoccupati dai discorsi sulla guerra perché tendono a comprenderne i pericoli meglio dei bambini più piccoli. Possono trarre sostegno dal parlare con te della situazione.

### Dai importanza ai loro sentimenti

È importante che i bambini si sentano supportati nella conversazione. Non dovrebbero sentirsi giudicati e hanno bisogno di sentire che le loro preoccupazioni vengono prese in considerazione. Se i bambini hanno la possibilità di avere una conversazione aperta e onesta su cose che li turbano,

possono sentirsi sollevati e più sicuri.

### Rassicurali che gli adulti di tutto il mondo stanno lavorando duramente per risolvere questo problema

Ricorda ai bambini che non è loro compito risolvere questo problema. Non dovrebbero sentirsi in colpa di continuare a giocare, di incontrare i loro amici o di fare cose che li rendono felici. Mantieni la calma quando ti approcci alla conversazione. I bambini spesso copiano i sentimenti dei loro caregiver: se sei a disagio per la situazione, è probabile che anche tua/o figlia/o sarà a disagio.

### Offri loro un modo pratico per aiutarli

Sostieni i bambini che vogliono dare una mano (creare raccolte fondi, inviare lettere ai decisori locali o creare disegni che chiedono la pace ecc.). Avendo l'opportunità di aiutare le persone colpite dal conflitto possono sentirsi parte della soluzione.

## A SCUOLA CON GLI INSEGNANTI

■ Analizzare insieme le notizie: soprattutto, lasciare spazio alle loro domande.

■ Suggestire libri da leggere sul tema della guerra e della pace, promuovendo una riflessione sul contributo che ognuno di noi può offrire per promuovere la pace.

■ Dare spazio alle testimonianze dei coetanei. La narrazione autobiografica può essere molto utile non solo per capire le condizioni dei bambini in guerra, sfruttando l'empatia e l'immedesimazione, ma anche per conoscere i loro sogni e le loro speranze.

■ Utilizzare una storia o un libro illustrato. E, perché no, anche usare una storia scritta dai bambini stessi.



image: Adobe Stock

# Reflusso gastroesofageo

## Conoscerlo e prevenirlo

Il reflusso gastroesofageo è una condizione molto comune, più frequente negli adulti, dove il contenuto dello stomaco risale nell'esofago. In condizioni normali lo sfintere esofageo si apre per consentire il passaggio del cibo dall'esofago allo stomaco e si chiude per impedire la risalita del contenuto acido. Questa valvola costituisce una barriera pressoria contro il reflusso. La pressione che ne modifica il funzionamento è molto variabile e viene influenzata da diversi fattori come la dieta, gli ormoni circolanti o l'assunzione di farmaci. Quando, in alcune circostanze, la frequenza di rilascio dei succhi gastrici aumenta, e questi risalendo vengono più spesso a contatto con le pareti dell'esofago, irritandolo si parla di malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE).

### Quali sono i sintomi

Il reflusso gastroesofageo colpisce circa il 20 - 30% della popolazione in Europa e la prevalenza dei sintomi in Italia è notevolmente aumentata, interessando il 44,3% della popolazione\*.

I sintomi possono essere divisi in tipici e atipici.

I tipici sono il bruciore dietro lo sterno (pirosi retrosternale), che si irradia posteriormente fra le scapole (o dal collo) fino alle orecchie, e il rigurgito acido. Il bruciore occasionale viene gestito semplicemente modificando alcune abitudini o trattato con farmaci da banco sintomatici.

Gli atipici sono: sensazione di nodo alla gola con difficoltà alla deglutizione, difficoltà digestive e nausea, laringite cronica, tosse, raucedine, abbassamento della voce, singhiozzo, asma, dolore toracico (simile a quello di natura cardiaca), otite media e insonnia.

La sintomatologia si può verificare in modo continuo durante la giornata, oppure in modo intermittente. Quando il disturbo diventa patologico e ricorrente invece, il quadro si può complicare provocando erosioni a livello dell'esofago.

Non sempre la sintomatologia del reflusso richiede un intervento diagnostico; quindi, si consiglia di valutare con il proprio medico di famiglia o con lo specialista eventuali modifiche dello stile di vita e della dieta. In più si può provare a ridurre i sintomi tramite l'utilizzo di prodotti a base di estratti naturali.

### Fattori che influenzano il reflusso gastroesofageo

- sovrappeso e obesità
- consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi
- fumo, alcol, caffè o cioccolato: chiamati anche "reflusogeni"
- gravidanza
- gastroparesi: quando lo stomaco impiega più tempo del normale a liberarsi degli acidi gastrici e l'acido in eccesso risale lungo l'esofago
- ernia iatale
- farmaci
- stress
- impiego di abiti o cinture troppo stretti
- genetica: la MRGE a volte colpisce i membri di una stessa famiglia; quindi, si ipotizza che possa avere carattere di familiarità o che si eredita una predisposizione genetica a svilupparla.



### La nostra proposta per prevenire il reflusso gastroesofageo

**Aquilea Reflux compresse** è un dispositivo medico indicato per il trattamento sintomatico del reflusso gastroesofageo e dell'iperacidità riducendo i sintomi correlati quali bruciore, rigurgito acido e dolori allo stomaco. Si consiglia di assumere 1-2 compresse dopo i pasti o prima di coricarsi, lasciandole sciogliere completamente in bocca.

■ Protegge la mucosa gastrica: **acido ialuronico** e **aloe vera** hanno azione sinergica. L'acido ialuronico funge da barriera fisica formando un gel attorno alle pareti dello stomaco in modo da proteggerla da agenti esterni, in più contribuisce alla rigenerazione degli epitelii. L'aloe aumenta l'effetto barriera già esplicito dall'acido ialuronico, questa sua qualità è dovuta dalla presenza di polisaccaridi, che potenziano la sintesi del collagene, aumentando la rigenerazione cellulare.

■ Combatte l'acidità: **magnesio** e **calcio carbonato** aiutano a ridurre l'iperacidità dei fluidi gastrici. L'effetto antiacido è dovuto all'aumento del pH (e conseguente neutralizzazione dell'acido cloridrico) che ha come conseguenza il rilascio di CO<sub>2</sub>. Questa CO<sub>2</sub> viene intrappolata nel gel degli alginati, formando una schiuma che fa da vera e propria barriera fisica sulla superficie dei succhi gastrici.

■ Evita il reflusso: l'**alginato di sodio** reagisce con l'acido cloridrico presente nello stomaco, formando un gel a effetto barriera che con un'azione meccanica previene il reflusso del contenuto gastrico nell'esofago.

E se hai bisogno di un formato easy da portare sempre con te, **Aquilea Reflux Stick** può aiutare a ritrovare il benessere gastrointestinale nei momenti del bisogno. È un integratore alimentare a base di Mucosave®, vitamina D<sub>3</sub>, alginati (calcio alginato), magnesio idrossido e potassio citrato, da assumere 1 o 2 volte al giorno.

■ **Mucosave®** è l'insieme di due estratti vegetali (fico d'india e foglie d'olivo) i quali forniscono polisaccaridi e biofenoli che sinergicamente agiscono per ripristinare il benessere gastrico.

■ La **vitamina D<sub>3</sub>** aiuta nel mantenimento dell'integrità dell'epitelio gastrico\*\*.

■ Gli **alginati** sono polimeri di polisaccaridi naturali che sono in grado di formare un gel viscoso che galleggia sui succhi gastrici, impedendo a questi ultimi di risalire lungo l'esofago.

■ Il **magnesio idrossido** e il **potassio citrato** agiscono assieme esplicando un'azione dovuta alla loro capacità di tamponare il pH dei succhi gastrici, evitando che il suo valore si abbassi troppo.

\*Tosetti C., Rivista SIMG - Società italiana medicina generale - Malattia da Reflusso Gastroesofageo Difficile (novembre 2016) - Rilevanza del problema in Medicina Generale e caratterizzazione clinica.

\*\*Uberti et al. (2016) Role of vitamine D<sub>3</sub> combined to alginates in preventive acidant oxidative injury in cultured gastric epithelial cells. BMC Gastroenterology. 16:127.

# GLI ANGELI DELLA salute

I farmacisti in servizio nelle festività e di notte

di **Elisabetta Farina**

La tutela della salute non conosce orari. Durante il giorno oppure la notte, nei giorni feriali o alla domenica o ancora in occasione di festività, le esigenze di salute non si modificano. Così pure le urgenze di farmaci e prodotti di prima necessità sanitaria. Ecco, dunque, che le farmacie e i farmacisti sono ancor più il primo riferimento per la salute.

Siamo andati alla farmacia comunale 8 a Ravenna che offre un "servizio 24 ore, tutti i giorni, tutto l'anno" e da oltre 20

anni garantisce il "servizio notturno" per il comprensorio comunale, dalle ore 22.30 fino alle ore 8.00. Oltre alla dispensazione dei farmaci, vengono erogati anche presidi di prima istanza come latte per neonati o materiale di medicazione o quanto risulti "urgente" all'utente. Naturalmente non sono accessibili tutti i servizi attivi durante le ore di apertura diurna feriale (ad esempio servizio Cup, cosmesi ecc.).

Abbiamo incontrato alcuni degli "angeli

della salute" che svolgono il servizio notturno e quello festivo.

## **Dottressa Patuelli, quali particolarità caratterizzano questo servizio?**

Si tratta di giornate e notti in cui le situazioni possono essere molto varie: alcune volte si presentano poche persone, spesso l'esigenza sanitaria è importante e urgente, in alcuni casi riceviamo le richieste più strane. Una situazione frequente è la richiesta di



(da sinistra) Le dottoresse Elisa Cavina, Emanuela Patuelli e Giorgia Giorgini.

dispensazione di un farmaco senza ricetta. In questi casi, non potendo procedere in altro modo, l'utente viene indirizzato alla guardia medica. Ovviamente, se può essere di aiuto, contattiamo noi stessi la guardia medica.

Altri esempi, per mostrare le differenti tipologie di urgenza che portano le persone in farmacia, possono essere la richiesta di latte per neonati come di una bombola per ossigeno oppure – in piena notte – di uno spazzolino.

Non va poi dimenticata la componente sociale del servizio. Una visita in farmacia per scongiurare la solitudine non capita di rado, soprattutto in occasione delle festività.

### **Durante i due anni di pandemia come si è caratterizzato il servizio nei giorni festivi?**

Ritorno con il ricordo all'incredibile 31 dicembre 2019, con la farmacia piena di utenti sino alle 21. Pensandoci oggi, può parere sia stato quasi un "presagio" di quello che sarebbe accaduto a breve distanza.

Nei mesi di gennaio e febbraio di quest'anno abbiamo registrato numeri elevati nello svolgimento dei tamponi: da 200 a 400 tamponi alla domenica. Eravamo suddivisi in due punti: uno per i tamponi in relazione all'uscita dalla quarantena, l'altro per i tamponi richiesti per l'accesso al lavoro. È necessaria grande attenzione in tutti i passaggi da effettuare, anche per l'inserimento dati.

Altra data memorabile per numero di tamponi – oltre 250 – risale all'1 novembre 2021.

### **Come concilia i turni in farmacia con la vita familiare?**

I turni rientrano nella professionalità del mio lavoro. Inoltre, ho chiesto esplicitamente tale orario per avere tempo da dedicare ai figli, intercalandomi con mio marito. I ragazzi comprendono e apprezzano che io possa essere accanto a loro in varie occasioni durante la settimana e trascorrono più tempo con il padre nel corso del fine settimana.



### **Dottor Cardarella, qual è la sua esperienza di farmacista turnista?**

Da circa tredici anni faccio parte dello staff alla farmacia comunale 8 di Ravenna e condivido con colleghe e colleghi i turni. Come in altre professioni, nella turnazione sono comprese le festività e le notti. Ed è proprio la professione scelta, ponendoci al servizio della salute, a rendere positivo lo spirito con cui andiamo a svolgere la nostra attività in farmacia, qualsiasi sia l'orario o la giornata.

Spesso nelle vacanze di Natale riceviamo



**Il dottor Gianpaolo Cardarella.**

anche segni di affetto da parte dei negozianti vicini e degli utenti. Ad esempio, durante il momento più critico dell'emergenza pandemica, il bar ci ha portato i pasticcini per rincuorarci. Dimostrazioni di vicinanza e condivisione che ci confermano di svolgere un servizio di utilità, non soltanto sanitaria ma anche sociale.

### **In merito alla tipologia di richieste durante il servizio?**

Le situazioni possono essere assai variegata. Ad esempio, oggi sono reduce da una nottata serena e tranquilla, mentre alcune volte si crea la coda di persone in attesa.

La domenica registra situazioni anche di emergenza come la ricerca di una bombola di ossigeno oppure di esitare un farmaco come

la morfina per la terapia del dolore. In questi casi il volto delle persone è visibilmente segnato dalle situazioni che stanno vivendo al fianco dei malati che assistono. Sguardi che si incrociano, uno raccontando e l'altro cercando di dare conforto.

La nostra professionalità è stata ed è in prima linea ancor più nel periodo del covid-19 e ci vede attivi, ad esempio con il servizio per i tamponi, che registra grande affluenza durante la domenica.

### **Come concilia i turni in farmacia con la vita familiare?**

La famiglia condivide la mia scelta ed è coinvolta nel mio lavoro: per organizzare un week end o altri impegni programmino e incastriamo.



### **Dottor Giardini, qual è la sua esperienza di farmacista turnista?**

Da circa cinque anni sono nello staff della farmacia comunale 8 e mi alterno nella turnazione, ma da due anni non svolgo più le notti.

I ricordi sono vari, da quelli delle due notti di Capodanno di alcuni anni fa alle domeniche durante la pandemia. Analogamente anche i casi che si sono presentati sono assai diversificati. Indubbiamente, quelli legati alle richieste di aiuto e supporto in situazioni di "emergenza" attivano maggiormente la nostra professionalità dando senso e valore alla nostra presenza.

Il periodo più difficile è indubbiamente quello della pandemia che ha inserito nuove attività quali lo svolgimento dei tamponi, registrando numeri significativi durante la domenica, quando le persone necessitavano di effettuarli per accedere al lunedì ai luoghi di lavoro.



### **Dottor Cavina, come vive il prestare servizio durante la notte e le festività?**

Dal 2002 sono alla farmacia 8 di Ravenna, quindi svolgo il servizio da 20 anni e sino al 2018 anche quello notturno. Con le colleghe e i colleghi calendarizziamo i turni suddividendo la copertura del servizio in modo tale da venire incontro alle esigenze di tutti e considerando la gestione della vita extra lavorativa.

Per quanto concerne lo svolgimento del servizio in farmacia, sappiamo che le festività amplificano gli stati d'animo delle persone e che senza il riferimento del medico di famiglia le situazioni possono essere maggiormente complesse: ci prodighiamo, quindi, per risolvere le criticità.

### **Anceddoti o situazioni particolari?**

Vi sono le richieste originali nelle ore notturne, come la tinta per capelli o, riferito-mi da un collega, il test dei trucchi. Durante un servizio notturno arrivò un signore alle 4 del mattino chiedendo spazzolino, dentifricio, sapone e schiuma da barba e aggiungendo «mia moglie mi ha appena cacciato di casa».

Ma durante le notti diventa purtroppo palese la solitudine che porta a telefonare anche soltanto per un conforto e una rassicurazione. Ne sono esempio la telefonata ricevuta per alcuni anni alle 5 del mattino per sapere come assumere la terapia oppure la tenerezza della signora sola che telefonava per il desiderio di fare quattro chiacchiere.

Da non dimenticare l'ambito veterinario con le richieste per i nostri amici a quattro zampe, come l'urgenza di carbone vegetale a causa di avvelenamento del cane.



### **Dottorssa Fabbrì, che cosa significa essere farmacista turnista?**

Svolgere questo servizio richiede di cercare di avere sempre e velocemente la

soluzione al problema ed essere dotati di self control è indispensabile, anche perché durante la notte e le festività si verificano situazioni più "stressanti" rispetto al servizio diurno feriale: ad esempio, l'utente che non trova la guardia medica o che a casa non ha i farmaci necessari è comprensibilmente più teso.

Nei miei anni di lavoro, prima di essere alla farmacia comunale 8, svolgevo attività con orari classici. Avevo desiderato sin dall'inizio della professione e avevo chiesto all'ingresso in Ravenna Farmacie di essere inserita nella turnazione. Il 2022 è il mio terzo anno alla comunale 8, dove il mio inizio ha coinciso con quello della pandemia. Gli scorsi due anni sono stati molto impegnativi, ma ho sperimentato che la mia professione ha potuto fare la differenza e ho sentito di essere stata utile. Ovviamente, non soltanto durante le festività o le notti. E poi ho percepito che le persone hanno condiviso e dato valore al nostro impegno. Mi sento di affermare che tutto ciò mi scalda il cuore.

### **Ricordi particolari o curiosi?**

Una domenica ero nell'area della farmacia dedicata agli alimenti speciali, una

signora anziana venne per comprare della cioccolata per diabetici. Le chiesi se avesse bisogno di qualcos'altro. Mi rispose: «No, sono venuta per vedere un viso giovane e scambiare qualche parola». Mi sono accostata a parlare con lei come se fosse stata mia nonna.

All'estremo opposto, ho ricevuto telefonate durante la notte da persone che chiedevano se vendessimo la carta igienica o la coca cola zero: forse motivati dall'estremizzare i concetti di igiene e di dieta?

### **Si prova senso di solitudine durante queste ore di servizio o in situazioni di emergenza?**

Direi di no, poiché cogliamo la vicinanza e sentiamo il supporto a vari livelli.

Sicuramente, molte persone vedendo il nostro coinvolgimento, oltre a riconoscere la professionalità, danno senso alla nostra presenza dicendoci, ad esempio, «meno male che ci siete voi».

Inoltre, in caso di necessità, sappiamo di poter contattare i colleghi come anche la direttrice della farmacia, la dottorssa Maria Grazia Conti, come già facevamo con il precedente direttore, il dottor Gabriele Taglioni.



La dottorssa Giulia Fabbrì (a destra) con la direttrice della farmacia comunale 8, la dottorssa Conti.

# Determinare gli anticorpi anti-covid-19 con un test

Per conoscere la risposta del sistema immunitario

di **Gianpaolo Cardarella** - farmacista - farmacia comunale 8 a Ravenna

**C**on l'approfondimento delle conoscenze sulla malattia covid-19 e sul virus Sars-Cov-2 diventano sempre più specifici anche i test sierologici che abbiamo a disposizione per misurare la quantità e la tipologia di anticorpi al coronavirus prodotti dal nostro sistema immunitario.

I test del livello di anticorpi anti covid-19 sono esami sierologici quantitativi di nuova generazione, che permettono di verificare e monitorare la presenza di anticorpi specifici contro il virus SARS CoV-2 e quindi il grado di immunizzazione delle persone contro l'infezione da covid-19.

In caso di positività il test permette di valutare la risposta immunitaria del soggetto all'infezione da Sars-CoV-2 o alla vaccinazione anti covid-19.

Presso la farmacia comunale 8 a Ravenna viene effettuato il test quantitativo per il rilevamento degli anticorpi IgG anti



Sars-CoV-2 con apparecchio a immunofluorescenza.

## Come si svolge

Si tratta di un test non invasivo ed eseguibile dal farmacista in tempi assai ridotti.

È sufficiente prelevare una piccola goccia di sangue dal polpastrello di un dito della mano, porla in un contenitore preposto con la soluzione per stabilizzare il sangue, agitare per una decina di secondi. Il campione viene poi posto nell'apparecchiatura che lo analizza, fornendo il risultato dopo 15 minuti.

La misurazione viene espressa in Bau/ml (Bau per millilitro), secondo l'unità di misura *Binding Antibody Unity* (Bau) fissata come standard internazionale dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms).

Per poter eseguire il test non è necessario il digiuno, ma non bisogna avere sintomi riferibili al coronavirus, né essere in regime di isolamento.

Per informazioni e prenotazioni  
Farmacia comunale 8  
Via Fiume Montone Abbandonato,  
124 - Ravenna  
Telefono: 054.4402514



Per chi fosse interessato ad approfondire l'utilità di questo test e le modalità di svolgimento, abbiamo realizzato e pubblicato sulla pagina Facebook di Ravenna Farmacie un video illustrativo.

## A CHI È RIVOLTO QUESTO TEST?

Il test IgG di seconda generazione può essere utile:

- chi vuole verificare se è venuto a contatto con il virus in passato e se ha, di conseguenza, sviluppato anticorpi neutralizzanti;
- chi è stato positivo e vuole misurare i propri anticorpi neutralizzanti prima di sottoporsi al vaccino;
- chi ha ricevuto una o più dosi di vaccino con funzione anti Sars-CoV-2 e vuole verificare la propria produzione di anticorpi;
- chi, attraverso misurazioni ripetute nel tempo, vuole verificare la durata dei propri anticorpi.

# Convegno nazionale Gils

Approccio multidisciplinare e olistico al paziente con sclerosi sistemica

Rispondere alle necessità e ai bisogni ancora insoddisfatti dei pazienti affetti da sclerosi sistemica, malattia autoimmune rara, è uno degli obiettivi più stringenti del Gils. Una sfida che si rinnova in occasione del Convegno nazionale che sabato 30 aprile si svolge in modalità ibrida sia nell'Aula Magna dell'Università Statale di Milano sia online in *live streaming* sul sito dell'associazione e sui suoi canali social.

Durante la giornata, medici, ricercatori, pazienti e *caregiver* si confronteranno sull'**Approccio multidisciplinare e olistico al paziente con sclerosi sistemica**. Un tema fondamentale per la riuscita dell'iter terapeutico perché, come già dimostrato negli ultimi anni, quello che può fare la differenza nei risultati è proprio l'approccio, che dovrebbe essere multisettoriale - dalla ricerca alla diagnosi e alla presa in carico - e soprattutto collaborativo. È infatti coinvolgendo il paziente in modo attivo nella gestione della propria patologia - grazie anche al supporto di una rete di assistenza rappresentata da figure cardine come il medico di famiglia e il *caregiver* - che si può ottenere una risposta positiva alle cure e contribuire a un netto **miglioramento della qualità di vita del paziente** stesso. Lo strumento indispensabile per trattare la patologia in modo efficace e fronteggiare con il giusto tempismo eventuali complicanze, come la fibrosi polmonare, rimane la diagnosi precoce: la chiave di volta per garantire un decorso adeguato e ridurre al minimo l'impatto sulla quotidianità.

«Uno degli obiettivi del Convegno - commenta Carla Garbagnati Crosti, presidente del Gils - è quello di aprire un dialogo diretto con i pazienti e i loro *caregiver* per comprendere quali siano concretamente gli ostacoli che ogni giorno devono affrontare. La nostra associazione nasce con la volontà di essere al fianco degli ammalati e dare loro supporto. Per questo motivo crediamo sia fondamentale potenziare la rete assistenziale su tutto il territorio nazionale, a partire dal rapporto medico-paziente, facilitando l'accesso alle cure, ai trattamenti riabilitativi, all'educazione, all'occupazione e offrendo il giusto supporto psicologico che, soprattutto in questo momento storico delicato, rimane

un aspetto essenziale per il loro benessere».

Parallelamente all'impegno per l'inclusione sociale dei malati, molti degli interventi in programma per la giornata sono incentrati sulle ultime novità nel campo della ricerca e le prospettive future, altro elemento imprescindibile che Gils continua a coltivare finanziando progetti scientifici e corsi di formazione dedicati al personale sanitario.

Le domande da sottoporre ai medici durante la tavola rotonda dovranno pervenire via email alla segreteria del Gils

([gils@sclerodermia.net](mailto:gils@sclerodermia.net)) entro il 25 aprile 2022. Saranno selezionate le più rappresentative di tutti i pazienti.

**Gils - Gruppo italiano per la lotta alla sclerodermia**  
Padiglione Litta c/o Fondazione Irccs Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico via Francesco Sforza 35 20122 Milano numero verde 800080266

**CONVEGNO NAZIONALE**

**APPROCCIO multidisciplinare e olistico al paziente con SCLEROSI SISTEMICA**

**30 APRILE 2022**

Aula Magna Università Statale di Milano  
Via Festa del Perdonò, 7

**PRESIDENTE DEL CONVEGNO: Nicola Montano**  
**SEGRETERIA ORGANIZZATIVA GILS E TISS**

**programma**

- 9.00 - 9.40 Benvenuto e Saluti istituzionali
- 9.40 - 9.55 EULAR e approccio globale al paziente  
A. Iagnocco
- 9.55 - 10.30 La Tac del torace per diagnosticare la fibrosi polmonare da sclerodermia: sempre opportuna o talvolta posticipabile?  
C. Strusi
- 10.10 - 10.25 Il ruolo del medico di medicina generale: dal sospetto diagnostico al follow up  
E. Tagliaro
- 10.25 - 10.40 La diagnosi precoce: ruolo della capillaroscopia  
F. Ingegnolo
- 10.40 - 10.55 La chirurgia per aiutare la qualità della vita  
C. Novelli
- 10.55 - 11.15 Invalidità civile e Legge 104/92  
MM. Ferruggia
- 11.15 - 11.30 La ricerca: a che punto siamo?  
M. Mecucci Cerinic
- 11.30 - 11.45 Vivere con chi vive con la sclerosi sistemica  
P. Cittadini
- 11.45 - 12.00 Io e la sclerosi sistemica  
T. Sabbioni
- 12.00 - 13.15 Tavola Rotonda tra pazienti e specialisti  
C. Aliberti - C. Antonioni - M. Ape - M. Vecchi - L. Beretta - P. Faggioni - D. Ciaggioni - C. Grande - G. Morandini - T. Nava - E. Rosato - S. Salvatore Modica - I. Carati

**LOTTA ALLA SCLERODERMIA GILS ODV**

**EUROPEAN SCLERODERMIA SOCIETY ScleroVita**

**EUROPEAN SCLERODERMIA SOCIETY FESCA**

Per informazioni: 800.080266  
[gils@sclerodermia.net](mailto:gils@sclerodermia.net) | [sclerodermia.net](http://sclerodermia.net)

# Ad aprile contro l'ictus con Alice

Il movimento è prezioso alleato contro le malattie cerebro-cardiovascolari

L'organizzazione mondiale della sanità e la Federazione mondiale del cuore hanno sollecitato i governi e le società scientifiche a promuovere, anche con il supporto dei media, tutte le iniziative più idonee e attrattive per diffondere il principio che **l'attività fisica, abbinata a uno stile di vita sano, aiuta a prevenire queste patologie**. E l'Associazione per la lotta all'ictus raccoglie (Alice) questo invito in occasione dell'importante appuntamento annuale che dedica alla prevenzione dell'ictus cerebrale, istituzionalmente realizzato nel **mese di aprile**, grazie a diverse attività sul territorio: per maggiori informazioni visitare il sito [www.aliceitalia.org](http://www.aliceitalia.org) in costante aggiornamento.

Sono numerose le evidenze scientifiche che sottolineano come il livello di attività fisica sia inversamente proporzionale alla mortalità per cause cerebro-cardiovascolari sia negli uomini che nelle donne, così come confermano che il rischio di morte conseguente a queste patologie è di 5 volte maggiore nei soggetti inattivi rispetto a quelli molto allenati. L'attività fisica svolge insomma un ruolo molto importante sia come prevenzione primaria sia come prevenzione secondaria, per evitare cioè ricadute dopo un primo episodio. Inoltre, la scarsa attività motoria, oggi, è considerata tra i fattori di rischio più importanti anche per le malattie croniche quali diabete, obesità, neoplasie, depressione, osteoporosi.

## Quali sono le attività da preferire?

Bisogna innanzitutto precisare che l'Organizzazione mondiale della sanità definisce l'attività fisica come un "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo", quindi non si parla di sport in senso stretto e men che mai agonistico, ma ci si riferisce a tutte le attività che possono essere svolte quotidianamente. Il cervello, così come il cuore, trae



**maggior beneficio da attività aerobiche** come il nuoto, la camminata, la bicicletta, il pattinaggio o lo sci di fondo che permettono di allenarsi in maniera graduale, senza sforzi eccessivi in assenza di ossigeno. Il massimo giovamento si ottiene impegnandosi per 30 minuti al giorno preferibilmente almeno 3-4 volte a settimana. Altre attività, al contrario, sono da evitare soprattutto dopo i 45-50 anni: atletica leggera, pesistica, sci di discesa, sport principalmente anaerobici, cioè caratterizzati da elevata intensità manifestata in tempi molto brevi.

**Per chi ha già avuto un ictus**, in generale, non vi sono particolari limitazioni nel praticare attività fisica, soprattutto se le abilità motorie sono state solo lievemente colpite. L'esercizio però può provocare un aumento pressorio e della funzione cardiaca; pertanto, è consigliabile consultare il proprio medico per capire non solo quale attività sia più indicata, ma con quale frequenza e a quale intensità è preferibile vada svolta. La **camminata a passo veloce**, ad esempio, **può essere un buon compromesso**.

## APRILE MESE DELLA PREVENZIONE

«In occasione del mese della prevenzione – spiega la dottoressa Nicoletta Reale, presidente di Alice Italia Odv (Associazione per la lotta all'ictus cerebrale) – vogliamo sottolineare che non è sufficiente essere attivi, ma che è davvero fondamentale riuscire a modificare tutte le 'cattive abitudini', adottando stili di vita adeguati: **ben 8 ictus su 10 potrebbero infatti essere evitati** seguendo questi consigli. Obiettivo della nostra Associazione è quello di focalizzare l'attenzione di tutti su questa opportunità tramite iniziative di sensibilizzazione e di informazione, per ribadire anche l'importanza del riconoscimento tempestivo dei sintomi e l'urgenza di recarsi tramite il 112 (118) nei Centri dedicati alla cura di questa patologia, grave ma attualmente curabile se presa in tempo».



# Che meraviglia il trekking urbano!

Una camminata salutare e culturale

di **Alma Brunetto** - addetto stampa Uisp e giornalista sportiva

**L**e nostre città, piccole o grandi che siano, possono avere percorsi per camminare e sentirsi meglio, per combattere stress e nervosismi, migliorando l'umore e contribuendo anche a diminuire un girovita abbondante. Il trekking urbano, ovvero la camminata in città, è uno sport dolce, adatto a tutti. Ciascuno può sperimentare e scegliere il proprio personale itinerario e allenamento, da praticare in qualsiasi ora del giorno o della notte, in ogni stagione. Diecimila passi per stare bene o 150 minuti alla settimana (il minimo sindacale), sono i consigli fortemente suggeriti dall'Organizzazione mondiale della sanità. Significa praticare un'attività fisica a intensità moderata. Camminare a passo svelto 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana. Ovviamente se si cammina di più tanto di guadagnato. Come si capisce se il ritmo di cammino è quello giusto? Si può

pensare di essere in ritardo ad un impegno. Oppure se camminando si riesce a parlare, ma non a cantare. Ma camminare in città significa anche conoscere itinerari insoliti, abbinando l'attività sportiva ad arte, cultura, natura urbana, che ci riserva molte sorprese e fa bene al corpo e allo spirito. Si rivela molto più semplice rispetto al trekking tradizionale. Non bisogna accollarsi zaino, viveri e tanto altro. L'importante è dotarsi di una bottiglietta d'acqua (in qualsiasi stagione) per reidratarsi, anche se lungo gli itinerari cittadini si può contare sulla presenza di fontanelle.

## Abbigliamento e scarpe

Per iniziare, come in qualunque attività sportiva, bisogna attrezzarsi adeguatamente. L'abbigliamento deve essere leggero e non ingombrante. È meglio privilegiare indumenti in fibre naturali o high tech, che lascino respirare e contengano freddo e sudore a

seconda della stagione. Il vecchio concetto di vestirsi a strati (meglio conosciuto a cipolla) è sempre il sistema migliore. Togliere o meno i capi in base alle temperature e al calore che sprigiona il nostro corpo. È sempre utile dotarsi di una giacca impermeabile, soprattutto nella stagione più fredda, e anche di un cappellino con visiera in caso di pioggia e per proteggersi dal sole intenso. Sono pratici anche gli occhiali da sole. Servono a proteggersi dalla luce, ma anche in occasione di giornate ventose dalle polveri. Consideriamo anche un gilè leggero con materiale riflettente per essere visibili agli automobilisti in caso di nebbia o passeggiate serali/notturne. Poi, per i camminatori più tecnologici esistono in commercio vari *smart tracker* o anche app presenti sugli smartphone molto sofisticate, che indicano tutta una serie di parametri, come ad esempio la frequenza cardiaca e i progressi effettuati. L'accessorio più rilevante

per un camminatore sono sicuramente le scarpe. La domanda più frequente è: vanno bene quelle da trekking, da running o da walking? Si può dire semaforo rosso per quelle da trekking, giallo per il running e verde per quelle da walking. Qual è il motivo? Per quanto riguarda quelle da trekking, il loro uso è inutile, non ci sono terreni particolarmente sconnessi. Anche quelle da running sono inutili, non si corre. Per la semplice camminata, dove l'appoggio del piede è sostanzialmente diverso con la rullata, ci va la scarpa adeguata. Una calzatura flessibile e ammortizzante con una tomaia traspirante e un battistrada che abbia un'altezza non eccessiva e più dura, per facilitare la dinamicità della camminata. La scarpa ideale aiuta ad avere una postura corretta, che coinvolge tutto il corpo. Non acquistiamo badando all'estetica, ma alla funzionalità. Facciamoci consigliare da un negozio specializzato.

## Una passeggiata a Ravenna

Non ci resta che uscire e incamminarci, alla scoperta delle nostre città, con il naso all'insù e accorgersi di quante cose curiose e insolite si possono vedere! Il classico turismo vagabonding, alla riscoperta di angoli nascosti e curiosi.

In Romagna, si può partire da Ravenna, che possiede ben 8 siti Unesco, conserva le spoglie del sommo poeta Dante: c'è di che sbizzarrirsi. La città dei mosaici è perfetta per essere visitata a piedi. Una delle vie più suggestive è via Galla Placidia, un itinerario che permette di incontrare sicuramente i luoghi più iconici di Ravenna. In particolare, la Chiesa di Santa Croce, il Mausoleo di Galla Placidia, la Basilica di San Vitale e la Chiesa di Santa Maria Maggiore. Come ogni città che si rispetti, anche Ravenna ha la piazza centrale: quella del Popolo. Costruita dai veneziani sull'esempio di piazza San Marco a Venezia, è un angolino assolutamente grazioso, reso

ancora più accogliente dai toni aranciati e dalle tenui sfumature di colore dei palazzi che lo circondano.

Anche i canti della Divina Commedia possono suggerire luoghi dell'itinerario. Un esempio? Palazzo Brandolini, la casa polentana dove potrebbe aver vissuto Francesca da Rimini, che ci riporta ai versi del canto V dell'Inferno.

### TREKKING URBANO O URBAN TREKKING

#### Perché

È un'attività che, oltre a far bene allo spirito e alla mente, permette di mantenersi in forma. Contribuisce a contrastare le conseguenze della vita sedentaria come stress, ansietà, depressione e rischi cardiovascolari.

#### Per chi

È uno sport basato sul movimento dolce, adatto a tutte le età. Non richiede acquisti onerosi di attrezzature.

#### Quando

Ogni stagione dell'anno e qualsiasi ora del giorno e della notte sono adatti per provare l'esperienza. Infatti, a differenza del trekking in mezzo alla natura, quello urbano può essere praticato con qualsiasi condizione meteorologica.



image: Provincia di Ravenna

# Giornata mondiale dell'attività fisica

## 10 anni di movimento che "agitano" il mondo

La Giornata è organizzata dal network sud americano Agita Mundo e si celebra il 6 aprile, con iniziative ed eventi di supporto che si svolgono in tutto il mondo nella settimana che include la giornata.

Agita Mundo è una rete nata nel 1996 per promuovere l'attività fisica e che nel 2002 ha iniziato a promuovere la Giornata mondiale, partendo dallo spunto del suo stesso nome: "agita" è una parola portoghese che significa "muovere il corpo".

L'edizione 2021 della Giornata aveva scelto come slogan "Attività fisica: poco, vale

molto!". Un messaggio di incoraggiamento che ha assunto un significato ancora più importante nel corso della pandemia di covid-19 a causa della quale ci si è trovati spesso costretti a una sedentarietà forzata.

Come ribadito in vari articoli della nostra rivista Pharmacom – anche in questo numero – il messaggio di incoraggiamento, che rende l'attività fisica un obiettivo alla portata di tutti promuovendo una consapevolezza, è importante: *basta poco per fare attività fisica*. Infatti, qualsiasi movimento corporeo che comporti un dispendio energetico è attività fisica e va oltre lo sport. E anche le

attività della vita di ogni giorno, come camminare, ballare, fare lavori domestici, andare a fare la spesa, o scegliere di lasciare l'auto a casa per andare al lavoro diventano azioni che si arricchiscono di significato perché contribuiscono al benessere psicofisico.

Bisogna sempre considerare che uno stile di vita attivo, non solo contribuisce nel contrastare l'insorgenza delle varie malattie non trasmissibili, ma migliora l'umore, favorisce l'apprendimento, contribuisce a una crescita e a uno sviluppo sani nei giovani e migliora il benessere complessivo a tutte le età.

# LE FARMACIE COMUNALI DI

RAVENNA



FARMACIE

## COMUNALE N. 1

Via Berlinguer, 34 · Ravenna  
Tel. 0544 40421 O · Fax 0544 407 473  
comunale1@farmacieravenna.com

## COMUNALE N. 2

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

## COMUNALE N. 3

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

## COMUNALE N. 4

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

## COMUNALE N. 5

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

## COMUNALE N. 6

Via Giannello, 3 · Fornace Zarattini  
Tel. 0544 21 2835 · Fax 0544 216317  
comunale6@farmacieravenna.com

## COMUNALE N. 7

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

## COMUNALE N. 9

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

## COMUNALE N. 10

Via 56 Martiri, 106/E · Ponte Nuovo Ravenna  
Tel. 0544 61 088 · Fax 0544 47 6553  
comunale10@farmacieravenna.com

## COMUNALE N. 1 PINARELLA

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

## COMUNALE COTIGNOLA

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

## COMUNALE N. 2 MALVA

Via Martiri Fantini, 86/a - Cervia  
Tel. 0544 977 650 · Fax 0544 977141  
comunale2cervia@farmacieravenna.com

## COMUNALE ALFONSINE

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

## COMUNALE SAN ROCCO

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

## COMUNALE N. 8

Via Fiume Montone Abbandonato, 124 · Ravenna  
Tel. 0544 402514 · Fax 0544 407713  
comunale8@farmacieravenna.com  
*Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno.  
Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno*