

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno III | Numero 2/2022 | Edizione RAVENNA

SOLARI “CUCITI” SU MISURA

Nuove formule
tra skin care
e fotoprotezione



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.



Per calmare
mal di pancia
frequente,
gonfiore, diarrea
o stitichezza.

Senza sostanze artificiali.



Anche in
formato prova
10 giorni

Colilen IBS riduce i disturbi
dell'intestino irritabile,
rispettando l'organismo
e l'ambiente.
Provalo anche tu.



E UN DISPOSITIVO MEDICO **CE** 0477
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 25/05/2022

Certified

Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune
Aboca S.p.A., Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca

CONTENUTI

- 4** **CULTURA E SALUTE**
La danza: un'alleata per stare bene
di Sara Uboldi
- 6** **APPUNTI DI STORIA**
La legge 104 compie 30 anni
- 8** **I nuovi orizzonti della fotoprotezione**
di Elisabetta Farina
- 13** **UNA GIORNATA PER...**
Incontinenza: una condizione da affrontare
- 14** **CAMMINIAMO!**
Benefici del fitness on the beach
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



assofarm

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, Matteo Filippi,
Barbara Pesci, Sara Uboldi,
Cultural welfare center

DESIGN

Granito Marketing

www.granito.marketing

STAMPA

Nuove Arti Grafiche s.c.

www.nuoveartigrafiche.it



Le donazioni di sangue sono bene prezioso. Cercasi volontari

ELISABETTA FARINA

Come ogni anno, in vista del 14 giugno – data in cui ricorre il *World blood donor day* (la Giornata mondiale del donatore di sangue) – viene divulgato il quadro che emerge dai dati diffusi dal Centro nazionale sangue (Cns).

Dai dati consolidati delle attività 2021 e da quelli preliminari del 2022 risulta che la raccolta di sangue e plasma in Italia sconta ancora l'effetto Covid-19 e se la tendenza non si invertirà è probabile che i mesi estivi saranno segnati da forti carenze.

Va però sottolineato che nel 2021 non è mancato l'apporto della popolazione dei donatori. "Bisogna ringraziare – evidenzia il direttore del Cns, Vincenzo De Angelis – i donatori che con la loro generosità garantiscono il funzionamento di un sistema basato sui criteri di una donazione sicura, volontaria, anonima, periodica e non remunerata".

Una popolazione di donatori che da ormai dieci anni vede però una tendenza al ribasso. I numeri sottolineano ancora una volta il progressivo invecchiamento della popolazione dei donatori, a cui non fa da contraltare un adeguato ricambio generazionale.

Chiara sintomo del problema è il numero dei cosiddetti nuovi donatori, ovvero le persone che nel corso del 2021 hanno donato il sangue per la prima volta o lo hanno fatto dopo oltre due anni dall'ultima donazione, che sono stati 267.949. Sempre in aumento rispetto al 2020, ma in netto calo se si calcola l'andamento degli ultimi dieci anni (-9,6% dal 2012 al 2021, -6,7% dal 2019 al 2021).

In linea con le prospettive demografiche e l'invecchiamento della popolazione del nostro Paese, anche la popolazione dei donatori risente di questo andamento.

Nell'ultimo decennio la fascia giovane dai 18 ai 45 anni è passata da 1.089.510 donatori del 2012 (63% del totale) a 866.112 (52%) del 2021. Dato ancora più allarmante, sempre per questa fascia di età, quello relativo ai nuovi donatori del 2021 che fotografa un decremento del 24% nel decennio. L'invecchiamento della popolazione si riflette pienamente nei dati relativi ai donatori con più di 46 anni, passati da 650.202 a 787.156 nel periodo 2012-2021.

Che fare allora? La soluzione – compatibilmente con le proprie condizioni di salute – è in ognuno di noi, nel nostro buon senso e nell'amore per il prossimo. È possibile rivolgersi alle associazioni (Avis, Fidas) ma anche ai centri ospedalieri trasfusionali e alla Croce rossa: il donatore può recarsi dove desidera, scegliendo il luogo a lui più congeniale.

Chi dona sangue è sicuro di aver aiutato un'altra persona in modo diretto e insostituibile salvandole la vita.



IN COPERTINA

foto: freepik

La danza un'alleata per stare bene

Benefici confermati a ogni età

di **Sara Uboldi**

dottore di ricerca in Scienze umanistiche Università di Modena e Reggio Emilia e
area ricerca Ccw-Cultural welfare center

Alla ripresa della socialità dopo la pandemia un grande potenziale è stato espresso dalle arti performative, in particolare teatro e danza praticati. L'effetto biologico positivo, soprattutto di carattere cardiovascolare, è da ricercare sia nei benefici indotti dall'attività motoria sia derivante dalla **creatività** stimolata durante la **partecipazione**, dall'aumento di **benessere auto-percepito** e dal rafforzamento delle **relazioni sociali**. Gli effetti significativi di queste prassi sociali sulla **salute mentale**, testimoniati da evidenze scientifiche e cliniche consistenti, offrono possibilità concrete di integrazioni nei percorsi di cura.

La danza, se guidata all'interno di un contesto di accessibilità fisica e culturale, può generare benefici immediati a livello di ritmo e profondità della respirazione, abbas-

samento della frequenza cardiaca e riduzione dell'ipertensione muscolare, migliorando la qualità e fluidità del coordinamento dei movimenti, diminuendo l'oscillazione posturale, rafforzando la fiducia nella possibilità motorie e di assunzione di posture. Questi vantaggi sono raggiungibili a qualunque età, anche in presenza di patologie e disabilità, come dimostrato da percorsi di danza accessibili promossi a livello internazionale, ad esempio il programma *Adaptive dance* della Joffrey ballet school di Chicago.

In museo si balla

In Italia, uno dei casi riconosciuti a livello europeo, è *Dance Well*, un percorso ideato da Roberto Casarotto del Centro per la scena contemporanea Casa della danza di Bassano del Grappa, in collaborazione con diverse strutture sanitarie, che coinvolge

gli spazi del Museo civico di Bassano del Grappa per creare esperienze di accessibilità culturale per persone con Parkinson, carer e cittadini. Nel 2019, il percorso è stato proposto anche in Giappone, al Metropolitan art museum di Tokyo, a Kyoto e a Kanazawa.

Il progetto *Dance Well* ha incluso interventi di misurazione degli impatti che hanno restituito dati sulla validità dell'approccio, in comparazione con le pratiche riabilitative tradizionali, e la significatività della dimensione emozionale suscitata dalla pratica artistica.

Il format, a dieci anni dal suo varo è ormai diffuso in Italia e fortemente inclusivo verso tutti i cittadini. Le lezioni settimanali di danza in museo sono prescritte anche dai medici di famiglia e il progetto sta conoscendo nuovi sviluppi con il Fresco institute per il Parkinson di Firenze.



Istanti delle lezioni di danza Dance Well, in Italia e in Giappone.

Progetto Dance Well, Danzare con il Parkinson, CSC, Bassano del Grappa, 2017
© CCW School



L'iniziativa rappresenta una *best practice* che segue il modello del sistema di prescrizione sociale, adottato in Gran Bretagna, Irlanda, Stati Uniti, Canada, Australia, Paesi Bassi e Scandinavia, che consente ai medici di medicina generale e professionisti sanitari di fornire supporto pratico, sociale ed emotivo ai pazienti attraverso servizi non medici. Di particolare efficacia, l'*Arts of prescription* (Aop), basata su un approccio flessibile e incentrato sulla persona che include un'ampia gamma di proposte artistiche, culturali e creative a sostegno del benessere e della salute delle persone, prescritte da parte dei medici di medicina generale.

Gli studi internazionali

In questa direzione, le conquiste delle neuroscienze cognitive offrono delle conferme interessanti.

Il recente contributo *Rhythm and groove as cognitive mechanisms of dance intervention in Parkinson's disease*, di A. Krottinger e P. Luis., indica come musica e danza possano attivare processi d'interazione multimodali e risposte motorie cerebrali in grado di indurre **miglioramenti nei sintomi del morbo di Parkinson**. Le due studiose della Medical school of Harvard arrivano a identificare proprio nel fattore di accoppiamento sensomotorio un indice predittivo dell'efficacia della terapia del movimento e della danza, con possibili implicazioni future anche in caso di altre patologie degenerative.

Dall'analisi della recente letteratura scientifica, emergono alcuni aspetti generali che possono essere utili per comprendere le implicazioni delle relazioni tra arti performative e vita delle persone.

Una rassegna aggiornata al 2020 – condotta da Alexa Sheppard e Mary Broughton della School of public health e School of music, dell'Università di Queensland in Australia – evidenzia gli effetti di **miglioramento sull'andatura e sul movimento, sull'attenzione, la flessibilità e un migliore equilibrio** negli anziani con morbo di Parkinson, demenza, malattie croniche debilitanti e disturbi mentali. L'impatto significativo è stato riscontrato anche in termini di **diminuzione dei ricoveri degli anziani a seguito di cadute**.

La danza è una alleata nell'invecchiamento attivo, in particolare le donne, che vivono in media più a lungo degli uomini e per questo risultano a più alto rischio di solitudine e abbandono. Danzare genera una **migliore accettazione del sé e percezione del proprio corpo**, in relazione all'età.

Lo studio *Performing arts as a health resource? An umbrella review of the health impacts of music and dance participation*, condotto da Matt Mc Crary ed Eckart Altenmüller dell'Università di Hannover e da Emma Redding del Conservatorio di Trinity Laban a Londra, identifica ben 17 dimensioni significative della salute in cui le arti performative sembrano intervenire direttamente, 9 delle quali supportate da forti evidenze. Gli effetti positivi riscontrati esercitano sulle **funzioni cognitive, il sistema immunitario, la salute mentale, l'udito, la composizione corporea, le funzioni e la forma fisica, la salute auto-percepita, il benessere sociale**. Le persone coinvolte sono over 60 anni, bambini (età 0-9) e adolescenti (10-19).

In particolare, per gli anziani, oltre a impatti rilevati a livello cognitivo, sono state

registrate risposte di iniezione ormonale e immunitaria.

Per i giovani, in particolare, le esperienze di musica hip hop hanno prodotto, oltre a benefici sulla salute mentale, sulla partecipazione sociale e percezione di stanchezza, anche cambiamenti positivi nelle funzioni immunitarie e in relazione a stati infiammatori. Fattori quali la durata e la frequenza dei programmi risultano importanti per l'impatto: le attività devono essere svolte in sessioni di 60/120 minuti, ripetute settimanalmente, per almeno 4 settimane.

Esempi significativi in Italia

Over dance, che nasce a Reggio Emilia, dal confronto tra Fondazione Nazionale della Danza Aterballetto e Fondazione Ravasi Garzanti sull'**invecchiamento attivo**, processo che investe l'intera vita degli individui e non solo coloro che sono in età avanzata. Il progetto, pluriennale, si muove

CCW-Cultural welfare center è l'unico centro di competenza italiano che si occupa della relazione virtuosa tra la cultura e la salute, con percorsi di ricerca, costruzione di competenze e accompagnamento dei decisori alla definizione di politiche. È stato fondato nel 2020 da figure di riferimento nei cross over culturali, provenienti da diversi ambiti disciplinari.
www.culturalwelfare.center



sia nella direzione dello sviluppo artistico, con la realizzazione di uno spettacolo di danza internazionale con ballerini *over*, sia socioculturale, con percorsi laboratoriali per anziani ed esperienze di **compenetrazione tra creazione artistica e azioni di comunità**. Proprio in questi giorni si sta concludendo l'esperienza del workshop *Il gesto perduto*, diretto dal coreografo Arturo Cannistrà, che ha coinvolto un gruppo di donne *over 50*, con interventi di misurazione del miglioramento del benessere percepito effettuati dall'Università di Modena e Reggio Emilia.

Scioppo di teatro, varato a gennaio 2022 da parte di Ater Fondazione teatri, in Emilia Romagna. Il progetto culturale, in forte alleanza con il mondo sanitario, crea una rete sul territorio che include pediatri di libera scelta che assegnano voucher per favorire le partecipazioni teatrali di bambini, ragazzi e famiglie. Da gennaio ad aprile sono state oltre 12mila le partecipazioni su oltre quaranta titoli messi in scena da parte di compagnie specializzate, a Bologna,

Modena, Reggio Emilia, Parma, Ravenna, Forlì e Cesena. Un modo per ritrovare gioia, relazione, potere di immaginazione, coltivare quelle che Oms definisce le *life skill* (abilità per la vita), centrali per la promozione della salute.

Nel nostro paese, pur in presenza di numerose pratiche che riconoscono i benefici fisici e motori delle arti performative, l'impatto delle componenti olistiche e creative per il benessere delle persone risulta ancora

sottovalutato dalle politiche. Il potenziale della cultura, come risorsa sociale, appare però rilevante, sebbene non ancora del tutto esplorato. In particolare, danza e spettacoli si configurano come potenti mezzi per promuovere il benessere mentale e auto-percepito delle persone, per supportare la coesione sociale nelle comunità e contrastare le disuguaglianze di salute.

Per stare bene, occorre una mente danzante.



Dance Well Bassano del Grappa - www.operatestate.it/it/dance-well-2

La legge 104 compie 30 anni

Appunti
di storia

Una norma straordinaria da adeguare ai tempi

La legge 104 previene e rimuove le condizioni invalidanti che impediscono lo sviluppo della persona umana, il raggiungimento della massima autonomia possibile e la partecipazione della persona handicappata alla vita della collettività, nonché la realizzazione dei diritti civili, politici e patrimoniali.

Estratto dal testo della legge 104/92, Gazzetta ufficiale Repubblica italiana

Sono trascorsi 30 anni dall'approvazione della legge n.104 del 5 febbraio 1992, più comunemente nota come legge 104, la norma che regola l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone con disabilità. Una legge-quadro nata per garantire il pieno rispetto della dignità umana e i diritti di libertà e di autonomia della persona con disabilità e la piena integrazione nella famiglia, nella scuola, nel lavoro e nella società.

Secondo la Convenzione delle Nazioni unite sui diritti delle persone con disabilità non devono esserci differenze tra persone con e senza disabilità. Per questo motivo è necessario rimuovere le barriere che possono ostacolare la partecipazione piena

ed effettiva alla società

Nel 2007 l'Italia ha sottoscritto il protocollo attuativo dell'Onu, ma sono molte le cose che da allora sono rimaste in sospenso e il recente Decreto-legge elaborato dal Ministero della disabilità ha un carattere ancora troppo generale e va tradotto in decreti attuativi concreti e puntuali.

Si tratta di una legge straordinaria, che – ad esempio – ha sancito il diritto allo studio delle persone con disabilità, passando dalle scuole speciali all'inclusione scolastica, e che ha dato vita allo screening neonatale obbligatorio in Italia.

Una legge che però è superata per troppi aspetti, ad esempio quando si tratta di malattie rare. "Troppo spesso – spiegano

Ilaria Vacca e Roberta Venturi, responsabili Sportello legale "Dalla parte dei rari" dell'Osservatorio malattie rare – la 104, così come l'invalidità civile, non viene riconosciuta a causa di una patologia poco nota, con conseguenze devastanti che si traducono nel mancato riconoscimento delle necessità socioassistenziali ed economiche delle persone con patologie dagli esiti fortemente invalidanti.

È chiaro come il confronto con il mondo civico e le associazioni non può che migliorare le cose. Sono infatti le associazioni che per lunghi anni hanno compensato alle lacune esistenti. Un esempio: dal 2018 al 2020 il progetto "PLUS: per un lavoro utile e sociale", promosso da Unione italiana lotta alla distrofia muscolare (Uildm) insieme ad altre associazioni, ha dato la possibilità a 80 partecipanti – donne e uomini con disabilità dai 18 ai 40 anni – di fare un'esperienza di formazione e pratica a livello lavorativo.

Un confronto che deve proseguire come richiesto a gran voce dalle tante realtà attive nel mondo della disabilità.

Fonti e riferimenti

- Osservatorio malattie rare (Omar) - www.osservatoriomalattierare.it/
- Federazione italiana per il superamento dell'handicap (Fish) - www.fishonlus.it
- Unione italiana lotta alla distrofia muscolare (Uildm) - www.uildm.org
- www.disabili.com nella sezione legge e fisco un costante aggiornamento sull'evoluzione della normativa e dei benefici relativi alla legge 104



AQUILEA

aquilea.it  

LA TUA SILHOUETTE IDEALE

NOVITÀ



Step 1

PREPARA IL TUO CORPO
IN 10 GIORNI

Step 2

CONTROLLO DEL
PESO CORPOREO

I nuovi orizzonti della fotoprotezione

Solari “cuciti” su misura

di Elisabetta Farina

Formulazioni leggere e sempre più tollerabili, filtri *green* e amici dell'ambiente, protezione solare ma anche cura. Questi i nuovi orizzonti della fotoprotezione. Ne parliamo con il dottor Giuseppe Filippi, farmacista nella farmacia comunale 8 a Ravenna.

Dottor Filippi, i fotoprotettori vanno verso un continuo miglioramento non solo del fattore di protezione ma anche della composizione delle creme stesse. Che cosa è cambiato?

Sino a dieci anni fa, si ragionava soltanto riferendosi al *sun protection factor*, conosciuto come Spf: un numero, obbligatorio su ogni confezione di solare, che indica di quanto viene filtrata l'irradiazione solare.



Il dottor Giuseppe Filippi nella farmacia comunale 8 a Ravenna.

La tecnologia ha portato a una significativa evoluzione dei solari. Gli obiettivi delle nuove formule sono ambiziosi e le case produttrici si stanno impegnando su più fronti: contrastare la forza dei raggi solari, creare texture che non si dissolvono con l'acqua e utilizzare principi attivi provenienti dai trattamenti skin care per una protezione complessiva della pelle.

Oggi esistono prodotti sempre più perfezionati e gradevoli dal punto di vista cosmetologico capaci di rispondere in modo mirato alle specifiche esigenze di pelle, età, tipologia di esposizione ecc.

Andare in farmacia è quindi come andare dal sarto?

Possiamo dire che il solare può essere “cucito su misura”, soprattutto in considera-



image: freepik



zione del fatto che i fotoprotettori devono essere considerati una “veste” da indossare ormai quotidianamente e non soltanto durante il periodo estivo.

Quali sono i criteri in base ai quali il farmacista consiglia la scelta?

Sono molteplici. Parlando con la persona e osservando la sua cute valuta il tipo di pelle, le necessità dermatologiche (rossore, macchie, allergie...), il fototipo, se la pelle è già abbronzata o alla prima esposizione, l'età, la situazione di utilizzo (sport all'aria aperta, escursioni in alta montagna, in spiaggia alternando ingressi in mare...) e le modalità di esposizione (brevi passeggiate in città al mattino presto, ore alla spiaggia...).

Numerose sono le forme farmaceutiche tra le quali scegliere.

Abbiamo crema, latte fluido, olio, crema gel, solare compatto, spray. La scelta viene fatta sia per indicazione sia per praticità.

Possiamo fare una carrellata per evidenziare le differenti specificità?

La **crema** è consigliata ai soggetti con la pelle secca perché ha potere idratante. Possiede anche proprietà cosmetiche poiché essendo più densa può contenere maggiori principi attivi.

Il **latte fluido** ha consistenza più leggera, si assorbe più velocemente e non lascia residui. Consigliato a chi ha la pelle grassa, come la crema – dopo il contatto

con l'acqua o con l'asciugamano – deve essere riapplicato.

L'**olio** non è adatto per tutti i tipi di pelle, ma soltanto per quelle già abbronzate e con un fototipo 3 o 4. È indicato per coloro che desiderano un colore più intenso dell'abbronzatura e può contenere anche degli abbronzanti o facilitatori. Mantiene l'idratazione avendo una texture più ricca e nutriente. Poco indicato per l'applicazione sul viso, si consiglia l'utilizzo soprattutto su braccia e gambe. È sconsigliato per le pelli miste, grasse e acneiche.

La **crema gel** ha come caratteristiche principali la freschezza del gel, l'idratazione della crema, e la facilità di assorbimento. Non lascia residui ed è adatta a tutti i tipi di pelle.

Lo **spray**, contrariamente a quanto spesso si crede, non è solo la modalità di erogazione ma anche il tipo di solare che si presenta in forma nebulizzata. Questa formulazione non necessita di essere spalmata, quindi è adatta e amata da chi pratica sport e dai bambini come pure dagli uomini che non gradiscono dedicare molto tempo a spalmare le creme. Piuttosto resistente all'acqua, non si attacca alla sabbia ed è perfetta per situazioni quali una partita di beach-volley.

Il **solare compatto** si presenta come una crema solida a base di filtri fisici che hanno la caratteristica di aver un potere filtrante altissimo. È indicata su macchie, cicatrici e zone molto sensibili. Resiste sia all'acqua sia allo sfregamento.

Da ricordare che creme, latti fluidi e solare compatto possono essere sia colorate sia incolori, da utilizzare anche come trucco.

Vi sono poi le linee specializzate

In base a tutti gli elementi che abbiamo descritto si identificano varie linee adatte a tipologie specifiche di utilizzatori e di necessità, ad esempio per sportivi, per bambini (altissima protezione, no profumazione, no attacco alla sabbia), per prevenire le macchie al viso. Poi ancora, per chi ha macchie sulla pelle, linee con azione depigmentante che mette in secondo piano le diverse colorazioni, oppure per chi ha la pelle acneica e che è in cura per l'acne, linee che proteggono e curano evitando anche segni visibili grazie a texture particolari (non occludono i pori e sono opacizzanti).

Vi sono poi linee dermatologiche, consigliate dai dermatologi, per pelli delicate o con postumi di cicatrici, per prevenire le macchie gravidiche.

Senza dimenticare le linee che contengono intensificatori di abbronzatura capaci di accelerare la stimolazione di produzione di melanina.

Per chi è abituato a utilizzare i sieri antimacchia?

Ricordiamo che in estate sono sconsigliati i sieri antimacchia a base di acido glicolico o acido mandelico poiché possono causare fotosensibilità. Per venire incontro

a tale necessità, esistono alcuni brand che hanno studiato un siero illuminante che schiarisce le macchie ed è utilizzabile anche in estate sotto una crema solare.

Profumazione, sì o no?

Va ricordato che il profumo è un componente allergenico e fotosensibilizzante. Quindi possiamo dire sì nel caso di una linea glamour studiata per fornire questa piacevolezza senza rischi, ma dobbiamo dire no per i bambini, le donne in gravidanza e nei casi di problematiche dermatologiche, come quelle di cui abbiamo parlato.

Alcuni prodotti svolgono un'azione protettiva che va oltre quella solare e capace di rivelarsi utile in caso di spiacevoli incontri in mare...

Vi sono dei solari che contengono alcune sostanze capaci di rendere "scivolosa" la pelle in caso di contatto con i tentacoli delle meduse e altre di proteggerla dal veleno emesso in caso di contatto, rendendolo meno impattante per la cute.

Rispetto all'evoluzione registrata sia dalla ricerca sulla fotoprotezione sia dai prodotti, come farmacisti percepite un differente approccio all'acquisto da parte degli utenti?

In questi ultimissimi anni abbiamo notato che in farmacia le persone sono molto attente alla protezione dai raggi solari e la maggior parte predilige protezioni alte o molto alte (dalla protezione 30Spf in su), proprio perché sono più informate circa i danni che le radiazioni solari possono arrecare. Come farmacisti siamo molto contenti che le persone siano diventate più attente e responsabili e consideriamo il nuovo atteggiamento come frutto della maggiore consapevolezza del significato della parola prevenzione.

Parallelamente anche le aziende produt-



image: freepik

trici realizzano principalmente solari ad alta protezione, a differenza di alcuni anni fa quando prediligevano protezioni medio basse (dalla 30Spf in giù), e la proposta era più incentrata su solari a bassa protezione, magari contenenti autoabbronzanti e acceleratori di abbronzatura.

L'offerta sostiene così le scelte di salute consapevoli.

Parlando di salute consapevole, anche il tema dell'ambiente si lega a quello della salute: ogni anno, infatti, i filtri non biodegradabili finiscono nelle acque, tanto che famosi luoghi di vacanza come Hawaii e Thailandia vietano l'uso di alcuni solari ai bagnanti.

Le aziende stanno investendo nella ricerca per l'evoluzione dei prodotti anche in termini di sostenibilità ambientale. Oltre che per la riduzione dell'impatto ambientale

durante l'utilizzo del prodotto, disperso in mare durante la balneazione, i produttori stanno agendo con grande impegno anche sulla filiera di produzione, dalla scelta degli ingredienti al packaging.

Un consiglio a conclusione?

Oltre all'acquisto consapevole non dobbiamo dimenticare le attenzioni nell'utilizzo e nella conservazione.

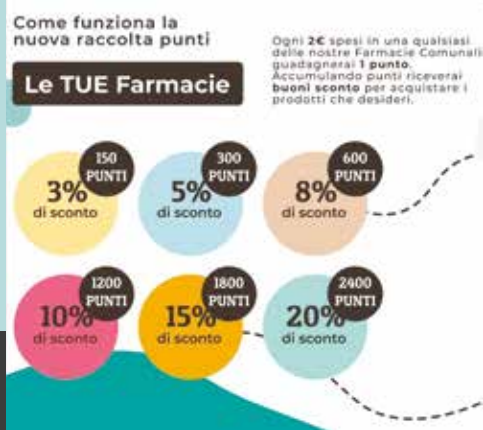
Quindi, il solare va applicato in maniera corretta e frequente pena risultati disattesi in termini di protezione. Va poi conservato con le attenzioni del caso (non esposto al sole) e osservando la scadenza, soprattutto collegandola all'apertura della confezione.

L'azienda Ravenna farmacie concorre a tale attenzione, rinnovando annualmente la fornitura dei prodotti in tutte le sue farmacie comunali e restituendo alle case produttrici i prodotti dell'anno precedente.

IL PROGRAMMA LE TUE FARMACIE SI TRASFORMA!

La nuova raccolta punti per la card del programma fedeltà ti offre ancora più risparmio e premia la tua fedeltà con buoni sconto da utilizzare in farmacia. Puoi scegliere i prodotti che desideri per la salute e la bellezza di tutta la famiglia a un prezzo ancora più conveniente.

Chiedi il regolamento in farmacia o consulta il sito www.farmacieravenna.com





RAVENNA FARMACIE



PRODECO

ANTIZANZARE
LEDUM THE WALL 100 ML
+ POCKET 50 ML

ARKOPHARMA

ARKORELAX CANNABIS SATIVA
ARKODIGEST NOREFLUX



**SCONTO
20%**



EUCERIN SOLARI

**SCONTO
45%**



OCTILIA

NATURAL PER OCCHI STANCHI
NATURAL GOCCE OCULARI
LACRIME ARTIFICIALI
LACRIMA FLACONE
LACRIMA MONODOSE



IALUSET

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



SCONTO 20%

ALFASIGMA

HERPESUN DEFEND
PREVENZIONE HERPES
STICK LABBRA



INTEGRATORE ALIMENTARE
MAGNESIO E POTASSIO
CARNIDYN FAST



**SCONTO
30%**

GEL ANTIDOLORIFICO
DICLOREUM
EMATOSOLL



KUKIDENT PASTA ADESIVA

DOPPIA AZIONE / SIGILLO
PLUS COMPLETE / FRESCO COMPLETE
ANTIBATTERICO
DOPPIA PROTEZIONE
NEUTRO COMPLETE

~~€ 9,97~~
€ 6,90



MICROLIFE

AFIB ADVANCED EASY



~~€ 139,90~~
€ 84,90

URIAGE

CREMA LAVANTE 1 LT
EAU THERMALE 300 ML



SCONTO 20%

CLEARBLUE

TEST DI GRAVIDANZA DI VARI TIPI
TEST DI OVULAZIONE



**SCONTO
30%**

**INTEGRATORI
AQUILEA**

GAMBE LEGGERE
GEL E COMPRESSE,
MICROCIRCOLO

ENERGIA + GINSENG,
ENERGIA D,
ENERGIA TROCÀ



**SCONTO
30%**

SWISSE INTEGRATORI

MAGNESIO E POTASSIO
MAGNESIO E POTASSIO FORTE



**SCONTO
30%**

COLPHARMA ANTIZANZARE

PRESA SONICA
LAMPADINA LED 8W/11W
BRACCIALE SONICO FLUO



SCONTO 20%

CETAPHIL SU TUTTA LA LINEA

**SCONTO
20%**



**2€
di spesa
=
1 punto**

**buoni
fino al
20%
di sconto**

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

LUGLIO, AGOSTO, SETTEMBRE 2022

**ANCORA
più
Sconti**



LeTUE farmacie

RAVENNA FARMACIE S.r.l.

CARTE FEDERICA

teva

Teva per te

Nuove confezioni
che cambiano
per le tue esigenze.



Grazie all'ascolto di pazienti come te, Teva ha migliorato **la grafica delle confezioni** dei propri medicinali per renderla ancora più chiara e completa.

Il nome del prodotto, il dosaggio, il pittogramma e lo spazio dedicato agli appunti sul retro*, possono aiutare ad assumere i medicinali in modo ancora più corretto e consapevole.

*Disponibile in base alla dimensione della confezione

La nostra esperienza per la tua salute.

tevaitalia.it



Incontinenza: una condizione da affrontare

Informarsi e uscire dall'isolamento

Di incontinenza non si parla molto, ma numerose persone vivono questa condizione isolandosi perché imbarazzo e vergogna impediscono loro di raccontare la situazione di disagio e anche di rivolgersi a un medico. L'incontinenza può compromettere la vita sociale, l'ambito lavorativo e la vita sessuale. L'incontinenza urinaria è un fenomeno molto diffuso, anche se è difficile valutare quale è la dimensione del problema e il numero di soggetti effettivamente interessati.

Per questo motivo la Federazione italiana incontinenti e disfunzioni del pavimento pelvico (Fincopp) in collaborazione con il Ministero della salute promuove la **Giornata nazionale per la prevenzione e la cura dell'incontinenza**, per promuovere iniziative di sensibilizzazione e solidarietà sia da parte del volontariato sia da parte delle amministrazioni pubbliche e sanitarie.

Questa Giornata, istituita nel 2006, il 28 giugno di ogni anno propone un ricco calendario di appuntamenti e visite mediche gratuite in numerose città italiane.

Per molte persone la Giornata è l'occasione per parlare con uno specialista e scoprire che l'incontinenza urinaria si può alleviare e gestire con alcuni cambiamenti del proprio stile di vita, appositi esercizi di ginnastica pelvica ed eventualmente una terapia farmacologica.

Riferimenti online e sul territorio

La Fincopp tutela la qualità di vita dei pazienti, la fornitura dei dispositivi medici (pannolini, traverse, sonde, cateteri ecc.), rivendica la rimborsabilità dei farmaci per la continenza e l'utilizzo gratuito delle nuove tecnologie mediche e chirurgiche. Inoltre, fornisce consulenza legislativa e burocratica e organizza convegni.

Coloro che desiderano entrare in contatto con la Federazione, possono telefonare al numero verde 800.050415 oppure scrivere un'email a-mail a finco@finco.org

Visitando il sito www.finco.org, numerose sono le informazioni utili. Ad esempio, il *Vocabolario dell'incontinenza*, che si pone come un piccolo manuale d'aiuto alla comprensione di ciò che viene detto e scritto sulle funzioni

e disfunzioni degli organi pelvici, e la *Carta dei diritti delle persone con incontinenza*, che con un decalogo sintetizza i diritti dalle cure ai servizi, alle informazioni esigibili in ambito sanitario e sociale.

Sul sito è inoltre disponibile un elenco dei Centri italiani di riferimento per l'incontinenza (sia urinaria sia fecale), divisi per regione: cliccando sul nome della regione è possibile scoprire le sedi, i loro contatti, giorni e orari e le prestazioni.

Altro riferimento online è la fondazione della Società italiana urologia (fondazioneuiu.it) che propone numerosi documenti, consigli e guide pratiche.

Fonti

- Società italiana urologia - uiu.it
- Fondazione urologia onlus - fondazioneuiu.it
- Federazione italiana incontinenti e disfunzioni del pavimento pelvico - finco.org



QUANDO SI PARLA DI INCONTINENZA

L'incontinenza rappresenta l'incapacità totale o parziale – della vescica o del retto – di controllare l'espulsione dell'urina o delle feci (a seconda che si tratti di incontinenza urinaria o fecale). Da bambini siamo tutti incontinenti: la continenza è una funzione che si acquisisce successivamente e che – oltre la valenza igienica – riveste una fondamentale importanza nel processo di socializzazione dell'individuo.

TIPI DI INCONTINENZA URINARIA

Ci sono differenti tipi di incontinenza urinaria, a seconda di come e quando avviene la perdita di urina. Questo fattore è correlato alla sede del tratto urinario inferiore che ne risulta affetta.

■ da stress (SUI)

Implica la perdita di urine in concomitanza di movimenti improvvisi – quali tossire, starnutire o ridere – oppure durante la pratica di attività come la corsa e il salto o ancora sollevando oggetti pesanti (ad esempio le borse della spesa). Questo avviene poiché durante questo tipo di attività, aumenta la pressione della vescica. L'uretra, o lo sfintere urinario, non resiste alla pressione della vescica piena rilasciando urina.

■ da urgenza (UI)

Si manifesta quando si presenta l'improvviso bisogno di urinare non riuscendo a rimandarlo. Il muscolo detrusore si contrae ed avviene la minzione involontaria.

■ mista

Il medico la potrebbe diagnosticare se si soffre dei sintomi di entrambe le altre tipologie.

Benefici

del fitness on the beach

Andiamo in palestra in riva al mare

DI
ALMA BRUNETTO

addetto stampa Uisp e giornalista sportiva

Il mare con il suo clima mite e cullante è l'ideale per ricaricarsi di energia positiva, e iniziare le giornate, magari alle prime luci dell'alba, con i piedi direttamente sulla sabbia è il top.

Le prime ore del mattino offrono una magica atmosfera all'insegna del benessere e del divertimento, diventando momento ideale per camminare. Lungo le spiagge, soprattutto quelle della riviera romagnola, sono numerosi i gruppi autonomi o organizzati che si riuniscono alle prime luci del mattino, per condividere una camminata in beach nordic walking o fitwalking, un saluto al sole, un percorso di corsa o un semplice risveglio muscolare. Attività che si possono praticare in completa autonomia oppure affidandosi a competenti istruttori e personal trainer, che conducono piccoli gruppi.

Beach nordic walking

Sono passati quattordici anni. Eppure, l'accoppiata Fausto Ravaglia, titolare dello stabilimento balneare, ed Ezio Bianchi, istruttore di fitwalking e nordic walking, funziona adesso come allora.

Tutto cominciò a Riccione nei bagni 135/136, un'idea che dopo la piadina – come ama dire ironicamente Ezio – è la miglior invenzione. Una lunga premessa per parlare del Beach nordic walking (Bnw), genialata di stampo romagnolo e del camminare in riva al mare con un vero esperto del settore, che ne spiega i benefici. "Cambia il paesaggio, ma il Bnw è come fare una passeggiata in montagna, con la differenza che ci sono il sole, il mare e tanta salute per il corpo. È la versione adriatica del nordic walking, la camminata con i bastoncini nata in Finlandia".

Si cammina in spiaggia impugnando un bastoncino per ogni mano con l'acqua che arriva alle caviglie, un esercizio che



image: Adobe Stock

PENSANDO ALLA COSMESI

L'acqua di mare purifica, grazie alla presenza di minerali come cloro, bromo e iodio che regolano le difese naturali della pelle. I benefici reali però si ottengono solo laddove il clima è secco. La sabbia inoltre è un ottimo scrub naturale. I suoi granelli sferici sono perfetti per effettuare un peeling naturale. Basta stare seduti sulla riva, prendere un po' di sabbia e passarla sulle gambe, senza fare troppa forza. Accarezzarsi con i granelli e vedere poi a fine giornata che risultati!



image: Adobe Stock

coinvolge il 90 per cento della muscolatura. Le capacità snellenti della normale camminata vengono amplificate e sono un ottimo allenamento per cuore e polmoni. Utilizzando i bastoncini, si ha un basso impatto sulle articolazioni, che peraltro viene ulteriormente ridotto dal tipo di suolo, la sabbia. Il movimento delle braccia scioglie la muscolatura e riduce le tensioni muscolari nella zona delle spalle e della nuca. Se ci si spinge in mare, inoltre, si può beneficiare del massaggio utile per migliorare la circolazione del sangue. Camminando in acqua bassa (circa 15 centimetri) fino alle caviglie, si incrementa il battito cardiaco del 5-10 per cento, ed è come se si percorresse una salita con leggera pendenza. Se il livello del mare è medio alto (25-50 centimetri) il lavoro dei muscoli e del cuore, cresce ulteriormente. Per ottenere questi benefici è bene camminare per un'ora e mezzo almeno tre volte la settimana. Un vero e proprio fitness da praticare in spiaggia. L'attrezzatura è semplice. Abbigliamento comodo e piedi scalzi, al limite un paio di calzari in lycra, come quelli utilizzati dai sub, è l'equipaggiamento base del beach nordic walking. Sono fondamentali i bastoncini. Sono in fibra di vetro, carbonio, sono leggeri e maneggevoli, con impugnatura dotata di lacciolo per la presa. È diverso, ma non troppo, il bagnasciuga, dove la sabbia è leggermente più dura e bagnata. Anche in questo caso una bella passeggiata, possibilmente al mattino presto, rassoda gambe, glutei e addome.

Camminare in riva al mare sotto il sole, evitando le ore più calde e spalmando sul corpo la crema solare con la giusta protezione, permette di fare il pieno di vitamina D, sostanza molto preziosa e importante per la salute delle ossa. Meglio ancora se camminando si alterna battigia e acqua fino alla vita a intervalli regolari. Si attiveranno

non solo i glutei, ma il passaggio dal caldo al freddo favorirà la circolazione linfatica, aiuterà a combattere il gonfiore e qualche piccolo inestetismo della cellulite particolarmente resistente.

Camminata, yoga o corsa per mente e muscoli

Il fitwalking è una semplice salutare "camminata veloce", si può praticare sia sulla spiaggia che in acqua, immersi fino a metà polpaccio è l'ideale. Il fitwalking richiede giusta coordinazione tra braccia e gambe, è bene mantenere una postura della schiena eretta e appoggiare completamente il piede a terra, partendo dal tallone. Se si decide di praticarlo in acqua, il suo attrito aumenta lo sforzo e, di conseguenza, incrementa il lavoro aerobico del corpo. Inoltre, è praticabile da chiunque e in qualsiasi momento della giornata, basta solo saper vincere la pigrizia.

La giornata può iniziare serenamente anche con un gioioso saluto al sole nascente. La tipica prima posizione dello yoga all'alba che predispone l'animo alla nuova

giornata, la tendenza a praticarlo in spiaggia è molto diffusa. È una disciplina meditativa che fa bene alla mente, ma anche ai muscoli, allo scheletro, ai tendini, all'umore e al sistema immunitario. Non ci vogliono grandi cose, basta un semplice tappetino o un telo da stendere sulla tiepida sabbia del mattino e via con esercizi di yoga, ginnastica posturale, stretching in compagnia di esperti del settore e *namasté*, si parte.

Per chi è più allenato e resistente, correre al mattino è un vero richiamo del mare ed è l'attività più indicata per mantenersi in forma. Praticata in spiaggia o sul bagnasciuga, oltre a tutti i benefici cardiovascolari che fornisce, la corsa consente di lavorare molto più intensamente su glutei e addominali. Requisito fondamentale sono le scarpe, che devono attutire le sollecitazioni delle articolazioni del ginocchio e della caviglia e controllare l'appoggio plantare. Vivamente sconsigliata la corsa a piedi nudi.

Siete ancora convinti che andare in spiaggia serva solo a rilassarsi?

La vacanza è anche vita sana e attiva, buona estate!



image: Adobe Stock

LE FARMACIE COMUNALI DI

RAVENNA



FARMACIE

COMUNALE N. 1

Via Berlinguer, 34 · Ravenna
Tel. 0544 404210 · 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*

SUCCURSALE ESTIVA A TAGLIATA

Piazzale dei Pesci, 2/C - Cervia
Tel. 0544.988066 Fax 0544. 289015
comunale.tagliata@farmacieravenna.com
*Aperta dal 28 maggio al 29 agosto dal lunedì al sabato dalle
ore 8.30 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 20.00 (comprese festività
infrasettimanali), Domenica dalle ore 8.30 alle 12.30*