

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno III | Numero 3/2022 | Edizione RAVENNA



PARLIAMO DI INTEGRATORI ALIMENTARI

Validi aiuti
da scegliere
con cura



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

✓ Colesterolo

✓ Trigliceridi

✓ Glicemia



Un semplice gesto
per aiutarti a ritrovare
l'equilibrio.



Metarecod

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



AZIONE NON FARMACOLOGICA

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477

Aut. Min. del 07/12/2021

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

Certified



Corporation

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

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

CONTENUTI

- 4 **CULTURA E SALUTE**
La medicina narrativa
di Rossella Failla
- 6 **APPUNTI DI STORIA**
118: 30 anni di servizio
per l'emergenza
- 8 **Integratori alimentari**
di Rosa Polillo
- 10 **A ciascuno
il suo termometro**
- 13 **UNA GIORNATA PER...**
Salute mentale
nel post pandemia
- 14 **CAMMINIAMO!**
Camminare con
il tapis roulant
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

Ada Beqo, Alma Brunetto, Rossella Failla, Matteo Filippi, Barbara Pesci, Rosa Polillo, Cultural welfare center

DESIGN

Granito Marketing

www.granito.marketing

STAMPA

Nuove Arti Grafiche s.c.

www.nuoveartigrafiche.it



MISTO
Carta da fonti gestite
in maniera responsabile
FSC® C105596

Aderenza terapeutica, molto più che assumere farmaci

ELISABETTA FARINA

Il concetto di aderenza terapeutica va ben oltre la mera assunzione del farmaco, ma comprende anche le abitudini e gli stili di vita e richiede un ruolo proattivo del paziente rispetto al proprio piano terapeutico e al percorso di cura. Il malato è quindi l'attore fondamentale in una azione multidisciplinare che deve vedere coinvolte più figure professionali: medico di famiglia, specialisti, farmacisti e infermieri.

La centralità del tema è ribadita anche dai dati 2021 dell'Osservatorio nazionale sull'impiego dei medicinali (Osmed): solo il 55% dei pazienti affetti da ipertensione arteriosa assume il trattamento antipertensivo con continuità. Le stesse percentuali, per i pazienti con osteoporosi, ma si arriva a meno del 45% dei pazienti con diabete di tipo II, al 35% per i pazienti con insufficienza cardiaca, fino al 15% circa dei pazienti con asma e Bpc. I pazienti più anziani, in alcuni casi, sospendono autonomamente il trattamento farmacologico – senza consultare il medico di famiglia o lo specialista – entro i primi sei mesi dalla prescrizione della terapia (è il 70% degli ultrasettantacinquenni).

Partendo da tali presupposti, ha preso vita l'**Action plan sull'aderenza terapeutica: dall'analisi regionale ad un piano nazionale** – realizzato da Cittadinanzattiva con associazioni di pazienti, società scientifiche e istituzioni regionali – che raccoglie analisi e proposte per migliorare l'accesso e la qualità di prestazioni e servizi che favoriscono l'aderenza terapeutica.

Il documento è nato a seguito di otto tavoli regionali, tra i quali quello dell'Emilia-Romagna, e presenta alcune proposte per migliorare l'aderenza terapeutica tra le quali quella di puntare sulla Farmacia dei servizi, oltre all'infermiere di comunità e ai caregiver, come elementi centrali per il miglioramento delle performance di salute dei cittadini, soprattutto dei più fragili.

La figura del farmacista ha sempre rappresentato la presenza capillare del Servizio sanitario nazionale sul territorio, e il format della Farmacia dei servizi accresce la sua potenzialità di essere supporto per il percorso di cura. Le linee guida dei "servizi cognitivi" del format comprendono proprio il monitoraggio dell'aderenza terapeutica puntando su patologie croniche quali la Bpc, l'ipertensione e il diabete.

L'invito "chiedilo al tuo farmacista" assume ulteriore significato e valore, soprattutto in casi di terapia cronica e politerapia, sia per i pazienti sia per chi si prende cura di loro, permettendo di seguire con serenità e costanza le indicazioni dei medici e aderire al percorso terapeutico.



IN COPERTINA

foto: freepik

La medicina narrativa

Perché raccontare e raccontarsi fa bene alla salute

di **Rossella Failla**

CCW - Cultural Welfare Center

Ogni paziente ha una storia che va ben oltre i sintomi che vengono riferiti al medico: imbarazzo, paura e confusione possono provocare disagio nell'esplicitare tutti gli aspetti della malattia e i medici stessi hanno difficoltà nel chiedere alcuni dettagli. Scrivere un racconto o ricorrere a immagini e metafore può aiutare a dare forma alla propria esperienza e a esternare il proprio rapporto con la malattia.

Si fonda su questa premessa il progetto **Preserviamo** del Centro di fisiopatologia della riproduzione e Pma dell'Ospedale S. Anna di Torino, promosso dalla Fondazione medicina a misura di donna, guidata dalla professoressa Chiara Benedetto. Il progetto è rivolto a donne che intraprendono il percorso di conservazione della fertilità prima di sottoporsi alle terapie oncologiche, potenzialmente dannose per la capacità riproduttiva. Da un lato c'è la paura di dover rinunciare alla genitorialità, ma dall'altro lato, in un momento delicato come quello della diagnosi di tumore, anche la proposta di un supporto alla fertilità può sembrare

un'ulteriore montagna da scalare. Nell'ambito del progetto, pazienti e curanti sono stati invitati a raccontare il loro vissuto, al fine di integrare i punti di vista delle figure coinvolte nel percorso. Le pazienti hanno avuto modo di esternare bisogni, dubbi, paure e speranze, di sentirsi accolte e comprese: una narrazione lasciata a disposizione di coloro che verranno. I curanti hanno potuto percepire il senso profondo del proprio ruolo, con un'intensità e una pienezza che difficilmente emergono nel contesto delle procedure cliniche quotidiane.

Noi siamo le storie che raccontiamo: il potere della narrazione

Fin dagli albori della civiltà, le storie che raccontiamo non sono solo uno strumento per rappresentare il mondo, ma soprattutto un modo per dare significato e valore alla nostra esperienza nel mondo. Jonathan Gottschall, nel libro *L'istinto di narrare*. Come le storie ci hanno resi umani afferma che nessun'altra specie vivente è caratterizzata dalla **creazione narrativa** tanto

quanto la specie umana: saremmo, quindi, veri e propri *storytelling animals*.

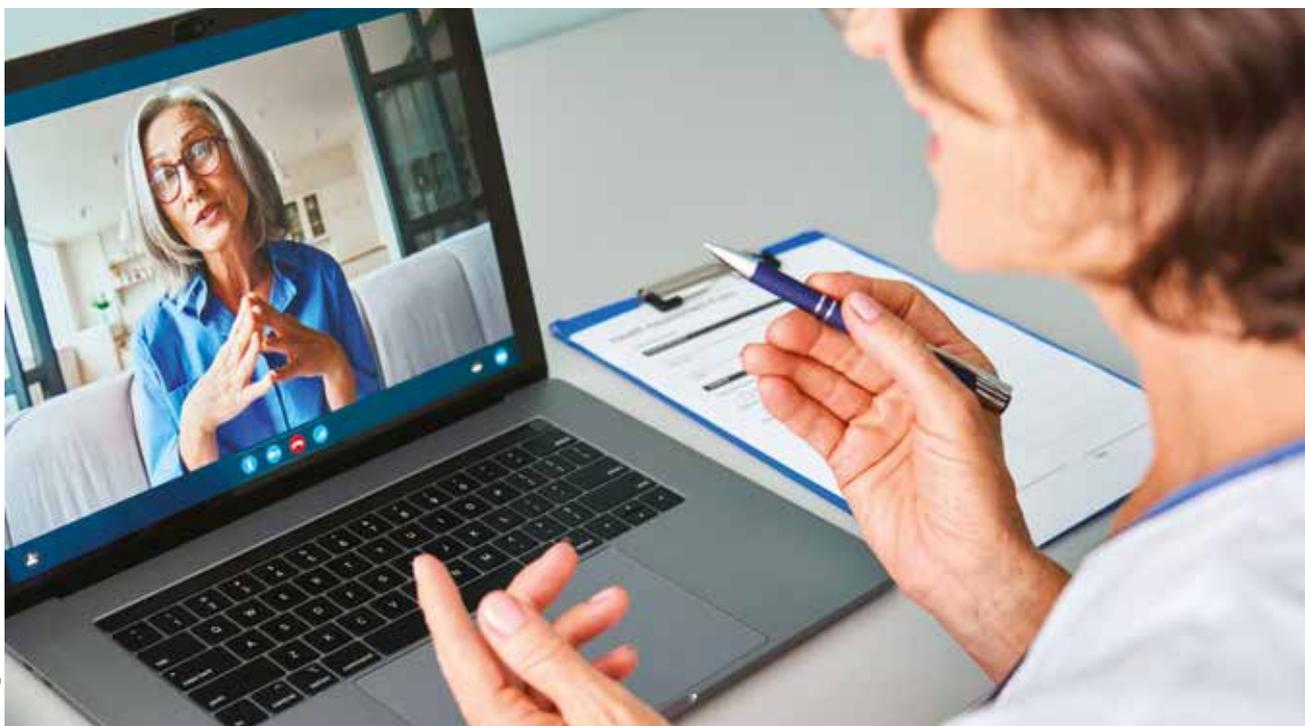
Eppure, per molto tempo il ruolo della narrazione è rimasto in ombra, soprattutto nelle scienze fondate sull'osservazione sperimentale e sulle prove di efficacia. In realtà lì dove vi è uno scienziato, e dunque un essere umano, vi sono valori, interpretazioni, ipotesi, punti di vista ed esperienze che orientano la ricerca. Se già le scienze cosiddette "dure" non possono prescindere dalle storie, di certo non può farne a meno la medicina, che non si riduce allo studio di processi fisici, chimici e biologici, ma assume come compito specifico la salute dell'essere umano.

Ma perché un professionista della salute dovrebbe interessarsi alla storia dei suoi pazienti? E come integrare le storie nella pratica clinica?

La medicina narrativa: dalla malattia alla persona

A partire dagli anni '80 ha cominciato a farsi strada l'idea che la cosiddetta **evidence-based medicine** (Ebm), la medicina basata su prove scientifiche rigorose, debba essere integrata dall'esplorazione del vissuto del paziente, per arrivare a una maggiore personalizzazione, appropriatezza ed efficacia della cura. Nasce, insomma, quella che viene chiamata **narrative-based medicine** (Nbm), la medicina basata sulla narrazione o **medicina narrativa**. Nel 2006 la statunitense Rita Charon, medico internista e docente universitaria, definì la Nbm come "medicina praticata con le competenze che permettono di riconoscere, assorbire, interpretare ed essere commossi dalle storie della malattia". Questa metodologia di intervento parte dal presupposto che il **racconto dei pazienti** riveli informazioni cruciali e generi valore per una costruzione condivisa del percorso di cura. Come si legge nel sito della Società italiana di medicina





narrativa (Simen), “la medicina narrativa non è un insieme di tecniche, piuttosto un cambiamento di approccio alla cura”. Con l’obiettivo di sensibilizzare le istituzioni, oltre al mondo clinico e delle associazioni pazienti, la Simen ha organizzato il **primo Forum sulla medicina narrativa in Italia**. L’evento si svolge online il 28 settembre 2022 dalle ore 14 alle 19, e la partecipazione è gratuita. Per iscriversi, si compila il modulo nel sito www.medicinanarrativa.network

La Nbm rientra nelle cosiddette *medical humanities*, uno spazio teorico intersettoriale in cui la medicina entra in dialogo con le scienze umane, le scienze sociali e le arti espressive per giungere a una rappresentazione più ricca della malattia, della medicina e della relazione di cura. Una “nuova alleanza” tra medicina, filosofia, sociologia, antropologia, psicologia, letteratura e arti.

La medicina narrativa può essere di supporto anche per il sistema dei servizi sociosanitari. Le testimonianze raccolte con il progetto *Preserviamo*, ad esempio, hanno permesso di ottenere indicazioni su una possibile riorganizzazione dei servizi e sulle risorse di supporto offerte alle donne e ai loro nuclei familiari. L’abilità narrativa, infine, contribuisce al **riconoscimento del paziente come parte attiva del processo di cura**. Come recita un proverbio africano, “finché le gazzelle non sapranno raccontare le loro storie, i leoni saranno sempre protagonisti dei racconti di caccia”.

Narrazioni e salute digitale

Oggi, in Italia, esistono alcuni punti di riferimento per lo studio e l’applicazione

delle *medical humanities* e della medicina narrativa, tra i quali il Centro studi ospedalità cura e comunità per le *medical humanities* (Csc) dell’Azienda ospedaliera di Alessandria (Aol), diretto da Mariateresa Dacquino. Tra le iniziative avviate da Csc, **Verba curant**, progetto che si propone di intervenire sulla capacità empatica degli operatori di cura attraverso la cultura, sviluppato in collaborazione con la Scuola Holden di scrittura e storytelling e con Fondazione compagnia di San Paolo, che ha intrapreso un percorso strategico in questa direzione.

Il centro, inoltre, ha avviato anche un percorso di medicina narrativa digitale con Dnm, una Pmi innovativa fondata dall’antropologa Cristina Cenci, che ha creato DnmLab, la prima piattaforma digitale per la co-costruzione del percorso diagnostico, terapeutico e riabilitativo. Si tratta di un **percorso di telemedicina e telemonitoraggio narrativo** finalizzato all’ascolto e alla comprensione della storia di pazienti e *caregiver*, per ottenere una personalizzazione del percorso di cura che sappia integrare il **piano assistenziale** con la **visione esistenziale** del paziente, così come raccomandato dal Piano nazionale cronicità.

Proprio dalla **medicina narrativa digitale** provengono gli sviluppi più interessanti e attuali, grazie alle opportunità offerte dalle nuove tecnologie per **rafforzare l’alleanza terapeutica con i pazienti** e garantire la **continuità e la qualità del dialogo medico-paziente**, in particolare a vantaggio di coloro che, per diverse ragioni, hanno difficoltà a recarsi fisicamente presso gli ambulatori.

Molti studi sono in corso in diverse aree

della medicina (oncologia e cardiologia) e in riferimento ad alcune patologie (diabete e Alzheimer). Oltre che in ambito clinico, gli strumenti digitali stanno favorendo da anni esperienze di condivisione delle narrazioni tra pazienti con problemi simili, che facilitano la nascita di vere e proprie comunità narrative in cui le storie sono protagoniste.

Il progetto **Parole fertili**, promosso da Ibsa Foundation in collaborazione con il Center for digital health humanities, va proprio in questa direzione: uno spazio narrativo online dedicato a coloro che stanno affrontando il viaggio per diventare genitori, per condividere scelte, dubbi, desideri e aspettative. Tramite l’iniziativa *Dona la tua storia* è possibile raccontare e pubblicare, in forma anonima, il proprio percorso alla ricerca di un figlio.

Perché anche le parole, e non solo i corpi, hanno il potere di dare nuova vita.

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



118: 30 anni di servizio per l'emergenza

Dai Mondiali di calcio del '90 a oggi



trentennale118.it

Sono trascorsi trent'anni dall'istituzione del servizio di emergenza territoriale 118. In questi anni, le ambulanze, le automediche, gli elicotteri del 118 sono stati le direzioni fondamentali del Servizio sanitario nazionale, capaci di affrontare i bisogni delle persone in difficoltà.

Fu in occasione dei Mondiali di calcio del 1990 che il Ministero della sanità assunse l'iniziativa di **sperimentare il 118**. Il numero venne attivato l'1 giugno 1990 a Bologna e a Udine, uniche realtà provinciali in cui le rispettive Regioni avevano già realizzato sia le centrali uniche sia le reti di soccorso territoriale. In particolare, Bologna fece storia avendo iniziato negli anni Sessanta con il *Centro di pronto intervento sanitario* (Cepis), divenuto poi *Bologna soccorso* nel 1980 all'indomani della strage alla stazione cittadina.

Proprio gli interventi tragici che colpiscono l'Emilia-Romagna, tra i quali anche la strage dell'Italicus, contribuirono a modificare il concetto di primo intervento e a migliorare ulteriormente il livello assistenziale dell'ambulanza, mettendo a bordo infermieri e medici. Inoltre, fecero emergere l'esigenza di una rete integrata fra le varie realtà territoriali coinvolte nel primo soccorso.

Dopo la fase sperimentale, a partire dal **27 marzo 1992** – con il decreto a firma del Presidente della Repubblica – furono costituite le centrali operative 118 anche in altre città, creando le basi di un nuovo sistema di emergenza territoriale integrato con le strutture di emergenza ospedaliere, capace

di coinvolgere attivamente il mondo del volontariato e di collaborare con altri operatori come Vigili del fuoco, Polizia, Carabinieri e Protezione civile.

Il decreto presidenziale stabiliva: la competenza esclusiva del Servizio sanitario in merito all'attività di soccorso preospedaliero, la sua gratuità e l'attivazione del 118 come un numero unico dedicato. Tre erano poi gli obiettivi che si volevano raggiungere con la rivoluzione dell'organizzazione dell'emergenza: ridurre la mortalità preospedaliera, ridurre la degenza media e ridurre l'invalidità permanente.

Perché si chiama 118

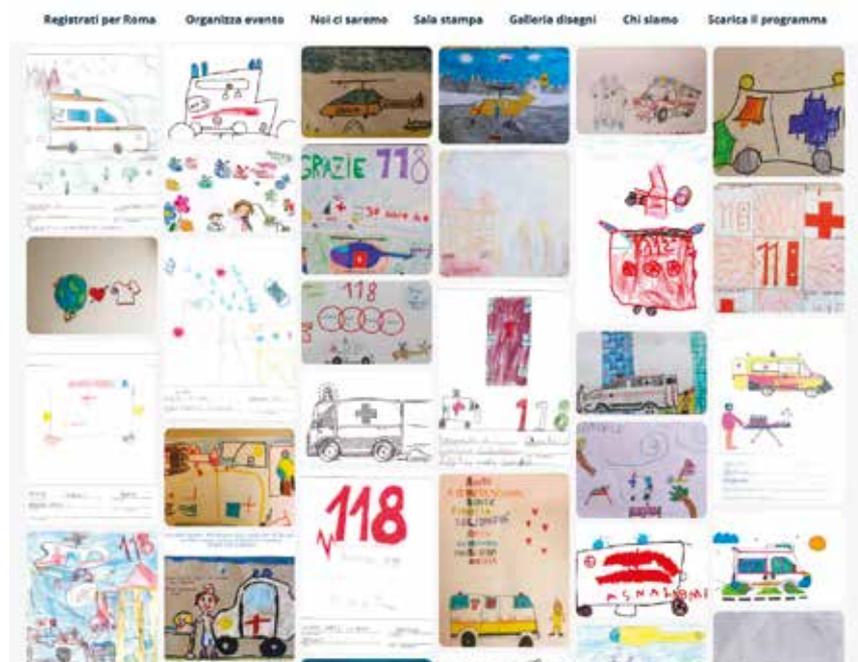
Quando con le Regioni, il Ministero della salute, il Ministero delle telecomunicazioni e la Sip si arrivò a istituire il numero unico, fu scelto il 118. «Perché – come ricorda Marco Vigna, fondatore del 118 a Bologna, in occasione dei festeggiamenti per il trentennale – era un numero evocativo: fa riferimento all'articolo 118 della nostra costituzione, quello sulla sussidiarietà, che si esprimeva proprio in quello che facevamo».

Dal 2010 anche in Italia è partita

l'attivazione del 112 – Numero unico europeo (Nue) – in corso di estensione sul territorio. La direttiva europea prevede che attraverso il 112, sia da telefono fisso sia da cellulare, si possa chiedere l'intervento di polizia, carabinieri, vigili del fuoco e 118, con possibilità di allertare anche protezione civile e polizie locali grazie a una centrale operativa in grado di smistare la richiesta al terminale adeguato. In Italia, al momento, restano comunque attivi i numeri di emergenza nazionali, compreso il 118.

Il 118 visto dai bambini

Per celebrare questa ricorrenza, le società scientifiche, la Siems (Società italiana emergenza sanitaria) e la Siet (Società italiana infermieri emergenza territoriale), le organizzazioni di volontariato e le associazioni tecnico professionali hanno promosso una serie di iniziative sul territorio nazionale. La prima è stata un format pensato ai bambini: la raccolta dei disegni dedicati al mondo del soccorso con una sezione speciale dedicata ai disegni dei bambini ricoverati nelle pediatrie di tutta Italia. I disegni sono visibili online al sito trentennale118.it





RAVENNA FARMACIE

IBSA COLESIA

SOFTGEL
INTEGRATORE
PER IL COLESTEROLO



IBSA IALUSET

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



SCONTO 20%

CETAPHIL SU TUTTA LA LINEA

SCONTO 20%



ALFASIGMA INTEGRATORI



BIOCHETASI REFLUSSO,
DIGESTIONE E ACIDITÀ,
POCKET DIGESTIVE
Compresse masticabili

YOVIS Stick,
Capsule e
Flaconcini,
YOVIS BIMBI
GUSTO FRAGOLA
Flaconcini



NEOBOROCILLINA
PROPOLMIELE+
Eucalipto/Miele
e Limone



SCONTO 20%

URIAGE HYSÉAC TRATTAMENTI CUTE

SU DIVERSI PRODOTTI DELLA LINEA



SCONTO 20%

EUCERIN HYALURON FILLER ANTIRUGHE E ANTI-ETÀ

TEXTURE RICCA GIORNO
TEXTURE RICCA NOTTE
PEELING&SERUM
SIERO PERFEZIONATORE
BOOSTER ALLA VITAMINA C
ELASTICITY CREMA MANI
TRATTAMENTO CONCENTRATO
CREMA GIORNO ELASTICITY
CONTORNO OCCHI
BOOSTER IDRATANTE
CREMA GIORNO SPF30
MASCHERA MONOUSO
CREMA ELASTICITY SPF 30
ELASTICITY NOTTE
SIERO ELASTICITY 3D



SCONTO 20%



MISURATORE PRESSIONE

MICROLIFE
AUTOMATIC
EASY A2



€ 91,90
€ 44,90

INTEGRATORI AQUILEA

TUSS VIE RESPIRATORIE
Compresse, Buste, Flacone
GOLA Compresse
VITAMINA C
Compresse
VITAMINA C+D
Bustine Stick



SCONTO 20%

SWISSE INTEGRATORI



COLLAGENE, COLLAGENE DIAMOND,
BELLEZZA PELLE, PELLE RADIOSA



JUNIOR GUMMY IMMUNI
E MULTIVITAMINICO

SCONTO 20%

PRODECO PHARMA



GSE FREE
SPRAY NASALE
E ORALE

GSE PROCT-EM
INTEGRATORE
E POMATA



SU DIVERSI
SPAZZOLINI
ELETRICI

ORAL-B

PREZZO SPECIALE



2€
di spesa
= 1 punto

buoni
fino al
20%
di sconto

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

OTTOBRE, NOVEMBRE, DICEMBRE 2022

ANCORA
più
Sconti



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

Le TUE farmacie

CARTA FEDERICA

Integratori alimentari

Validi aiuti da scegliere con cura

di Rosa Polillo – farmacista, farmacia comunale 1 a Ravenna

Gli integratori alimentari sono definiti dalla normativa di settore (Direttiva 2002/46/CE, attuata con il decreto legislativo 21 maggio 2004, n. 169) come: “prodotti alimentari destinati a integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predate” (ad es. pillole, compresse, capsule, bustine e liquidi a dosi misurate).

L'immissione in commercio è subordinata alla procedura di notifica dell'etichetta al Ministero della Salute. Una volta superata tale procedura, i prodotti sono inclusi in un apposito elenco con uno specifico codice, i cui estremi possono essere riportati nella stessa etichetta.

L'Italia è il primo mercato in Europa per quanto riguarda gli integratori alimentari, che fanno registrare un valore di 3,8 miliardi di euro, in aumento rispetto agli anni precedenti. L'impiego di supplementi nutrizionali e integratori alimentari è diventato d'uso comune entrando a far parte delle abitudini quotidiane di milioni di persone.

Come procedere alla scelta e all'acquisto

Dal nome stesso, integratore, si deduce che questi prodotti servono per integrare l'alimentazione, quando è carente di qualche nutriente, oppure quando ci si trova in condizioni di aumentato fabbisogno, come accade a chi svolge un'intensa attività sportiva, chi ha sofferto di qualche patologia, alle donne in gravidanza, agli anziani e persone che seguono una dieta vegetariana o vegana.

Benché ogni integratore alimentare per poter essere messo in commercio debba rispettare criteri di sicurezza, composizione e concentrazione, non tutti i prodotti reperibili nei diversi canali di vendita possono

vantare lo stesso livello di qualità né la stessa efficacia.

Gli integratori alimentari possono essere facilmente reperiti e acquistati senza ricetta medica in farmacia, che rimane il rivenditore scelto nell'80% dei casi, parafarmacia, negozi dedicati a questa tipologia di prodotti o nei corner della grande distribuzione. Le uniche eccezioni sono rappresentate dai preparati che contengono uno o più componenti attivi in quantità tali da avere effetti propriamente farmacologici, che devono essere quindi assunti con specifiche finalità terapeutiche e sotto controllo medico.

Per essere certi di scegliere un integratore alimentare ottimale e in linea con le proprie esigenze nutrizionali e caratteristiche fisiche, soprattutto in occasione del pri-

mo acquisto, il consiglio è di farsi indirizzare dal medico o dal farmacista, che sapranno fornire anche preziosi suggerimenti in merito alle modalità e ai tempi d'assunzione.

Un altro accorgimento utile è far riferimento a integratori alimentari prodotti da industrie farmaceutiche note e affidabili e acquistarli preferibilmente in farmacia o parafarmacie, anziché affidarsi a siti Inter-



image: freepik

net. Un'eccezione è rappresentata dai canali di e-commerce di farmacie e parafarmacie o di quelli delle stesse aziende produttrici.

Due casi particolari: curcuma e riso rosso

La cronaca recente ha descritto situazioni critiche nell'uso degli integratori, come ad esempio nel caso della curcuma, che utilizzata in quantità eccessive e da soggetti predisposti, che la assumevano sotto forma di integratore, ha portato a diversi casi di epatite.

Infatti, nell'integratore la sostanza, anche se naturale, è presente nel preparato in concentrazioni molto alte, diversamente dalle concentrazioni che vengono normalmente assunte con il cibo. Questo può causare, nell'uso scorretto, problemi, quindi questo suggerisce l'importanza di confrontarsi sempre con il medico o con il farmacista prima di assumere anche il "semplice" integratore, per scongiurare eventuali interazioni con farmaci e problemi di salute preesistenti, e di attenersi sempre alle indicazioni sulla confezione, sia per quanto riguarda dosi e modo di somministrazione, sia per le avvertenze riportate.

Altro caso recente che ha evidenziato i possibili effetti collaterali degli integratori è stato quello dei composti a base di riso rosso, che ha tra i componenti la monacolina K, che si è visto essere responsabile, ad alte concentrazioni, degli effetti collaterali simili a quelli provocati dalle statine, farmaci utilizzati per il trattamento della ipercolesterolemia. Ciò ha portato a una revisione completa delle concentrazioni di queste sostanze negli integratori che non possono superare le soglie limite indicate e l'aggiunta di avvertenze specifiche, come l'uso sconsigliato per persone di età superiore a 70 anni.

In conclusione, l'uso degli integratori alimentari può essere utile per un organismo sano che deve reintegrare un qualche nutriente, ma questi preparati devono essere usati seguendo sempre il foglietto illustrativo per dosi e modalità di somministrazione. Inoltre, in condizioni particolari, quali la gravidanza, l'allattamento, patologie pregresse, i soggetti devono sempre consultare il medico o il farmacista prima dall'assunzione.

Proposte di integratori stagionali in autunno

In questo periodo dell'anno si andrà incontro al cambio di stagione, con l'arrivo delle basse temperature e continui sbalzi che metteranno alla prova il nostro organismo. In questo caso possiamo prepararci assu-



La dottoressa Rosa Polillo.



image: freepik

mendo tutti i nutrienti necessari attraverso una dieta bilanciata, ma a volte può essere utile un sostegno derivante proprio dagli integratori.

Esistono in commercio complessi formulati per sostenere le difese immunitarie, contenenti:

vitamina D, essenziale per il benessere delle ossa e per ridurre la stanchezza;

vitamina C, antiossidante che rinforza le difese immunitarie;

echinacea, immunostimolante naturale;

fermenti lattici probiotici, utili a riequilibrare la flora intestinale, in cui risiede il 70% delle nostre difese immunitarie;

zinco, un importante immunostimolante.

LE NUOVE NORME

■ Il decreto direttoriale del Ministero della salute del 28 luglio 2022, prot. 33391 del 1 agosto 2022 prevede l'introduzione della seguente avvertenza supplementare per l'etichettatura degli integratori contenenti ingredienti derivati da *Curcuma longa* e spp: "AVVERTENZA IMPORTANTE In caso di alterazioni della funzione epatica, biliare o di calcolosi delle vie biliari, l'uso del prodotto è sconsigliato. Non usare in gravidanza e allattamento. Non utilizzare per periodi prolungati senza consultare il medico. Se si stanno assumendo farmaci, è opportuno sentire il parere del medico." Inoltre, il decreto elimina dalle linee guida ministeriali gli effetti fisiologici previsti precedentemente per la *Curcuma longa* e spp, che, pertanto, non potranno essere più utilizzati.

■ Dal 22 giugno scorso in Europa è vietata la vendita di prodotti contenenti singole porzioni per uso giornaliero con quantità uguale o maggiore a 3mg di monacolina da riso rosso fermentato, i prodotti saranno ritirati dal mercato senza possibilità di smaltimento a esaurimento scorte. È quanto prevede il Regolamento n. 2022/860 della Commissione Ue pubblicata nella Gazzetta ufficiale del 2 giugno. Il provvedimento in questione si basa, tra l'altro, sul parere dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa).

A ciascuno il suo termometro

Come sceglierlo a seconda delle esigenze

Incontriamo la dottoressa **Ada BEQO**, farmacista alla farmacia comunale 6 a Ravenna, per parlare delle diverse tipologie di termometri clinici e di come utilizzarli.

Dottoressa Beqo, iniziamo dicendo che cos'è un termometro?

È uno strumento di misura e quello clinico è tra i più comuni dispositivi medici. Sfrutta il *principio 0* della termodinamica o altri principi fisici. Si usava già molti secoli fa, ma i primi erano molto diversi. Alla fine del 1500 risale quello messo a punto da Galileo Galilei con il nome di termoscopio. In Italia la gradazione dei termometri è misurata in gradi Celsius (°C).

In riferimento al termometro clinico, possiamo ricordare cosa si intende quando parliamo di temperatura corporea e di febbre?

La temperatura corporea è l'equilibrio, espresso in gradi, tra la produzione e la dispersione di calore. Il centro termoregolatore del corpo umano si trova nell'ipotalamo. La temperatura ritenuta normale è generalmente compresa tra i 36,5 e i 37,5 °C (secondo l'Oms, 1996), dopo si parla di febbre. È però importante diversificare tra rilevazione interna o esterna e tra adulti e bambini. Valori ancor più differenti sono quelli in veterinaria: se, ad esempio, misuriamo la temperatura al nostro cane, ricordiamo che è considerata normale a circa 38 °C.

La febbre è l'aumento della temperatura corporea e indica che il meccanismo di autodifesa dell'organismo sta cercando di controllare un "attacco" solitamente da parte di un virus (ad esempio l'influenza) o di un batterio (infezione). La febbre è quindi un sintomo e non una malattia.

Vediamo ora le diverse tipologie di termometri clinici.

Il modello di termometro clinico utilizzato per lungo tempo è stato quello a mercurio. A causa del potere inquinante del mercurio, un decreto ministeriale ne ha proibito la fabbricazione dall'aprile 2009. I termometri

a mercurio vengono quindi gradualmente sostituiti da altri sempre a espansione ma con leghe metalliche meno tossiche, oppure da termometri digitali (con sonda o a infrarosso).

Termometro a espansione con gallistan: è il sostituto ufficiale di quello a mercurio. Simile nell'aspetto sia nel funzionamento, utilizza una lega fluida termosensibile di gallio, stagno e indio (il gallistan). Le proprietà di questa lega garantiscono una misura accurata della temperatura

nelle diverse sedi corporee (orale, ascellare, anale) in circa 3 minuti. Antiallergico e non nocivo per l'ambiente, si presenta nel classico contenitore di vetro.

Può non essere adatto ai bambini più piccoli poiché non è infrangibile e ha tempi di rilevazione più lunghi rispetto a quelli digitali. Per azzerare il termometro al termine della misurazione, reggerlo saldamente dalla parte opposta al bulbo e scuoterlo in modo deciso, muovendo il polso verso il basso molte volte in modo da riposizionare il liquido nel bulbo.



La dottoressa Ada Beqo, nella farmacia comunale 6 a Ravenna.

Digitale con sonda: è in plastica e può essere dotato di una punta flessibile. Emette un suono a misurazione effettuata, e il valore rilevato compare sul display. Può essere utilizzato per bocca, ascella e retto ed è indicato per la misurazione ai bambini. Ha una precisione di $\pm 0,1$ gradi.

Digitale con infrarosso: è uno strumento più tecnologico che è sufficiente avvicinare alla fronte o all'orecchio.

Igienico, facile da pulire è dotato di cappucci monouso. Per assicurare la corretta rilevazione della temperatura richiede l'accortezza di controllare che la cute non sia umida (ad esempio la fronte sudata). Seguire scrupolosamente le indicazioni di utilizzo e considerare che la misurazione auricolare non è adatta ai bambini al di sotto dei 6 mesi.

Alcuni modelli possono essere utilizzati anche per la misurazione della temperatura degli alimenti (ad esempio del latte per i neonati).

La scelta dei punti e della modalità per la rilevazione della temperatura è un aspetto importante per una corretta esecuzione.

La persona dovrebbe essere a riposo da alcuni minuti prima della misurazione. Infatti, ad esempio non è attendibile la misurazione effettuata a un corpo accaldato da attività fisica. Inoltre, la misurazione non dovrebbe avvenire dopo l'assunzione di cibi caldi o freddi (soprattutto quella orale), in presenza di stati infiammatori nella zona di rilevazione e sulla cute umida.

La misurazione rettale è molto indicata per i bambini (si consiglia prima la lubrificazione), quella timpanica (all'interno dell'orecchio) è veloce, quella sulla fronte è rapida e meno invasiva per la privacy se ci si trova in luogo pubblico.

Negli ultimi anni, vi sono pure delle App per misurare la temperatura con lo smartphone. Pur non essendo ritenute affidabili, possono costituire un utile strumento per una prima rilevazione se ci si trova lontani da casa o non si è provvisti di un termometro.



In chiusura, forniamo le indicazioni per smaltire correttamente i termometri.

Il termometro a mercurio è considerato un *rifiuto urbano pericoloso* (Rup), quindi non deve essere smaltito con i normali rifiuti urbani, ma deve essere conferito negli appositi contenitori per i Rup situati presso le stazioni ecologiche. Lo stesso smaltimento è da seguire anche per il solo mercurio, nel caso sia stato raccolto dopo la rottura del termometro.

Procedura diversa per i termometri digitali, considerati *rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche* (Raee). Come tali devono essere conferiti negli appositi contenitori per i Raee situati presso le stazioni ecologiche o i rivenditori di elettrodomestici.

Infine, il termometro con il galinstan – non essendo tossico – può essere gettato nella raccolta dell'indifferenziato.

A DIFESA DELLA PELLE SENSIBILE

PELLE SENSIBILE 5 SEGNI

GALDERMA

NUOVO COMPLESSO DI INGREDIENTI

- + GLICERINA
- + PANTENOLO (Dex-Pantenolo)
- + NIACINAMIDE (Vitamina B3)

The advertisement shows four bottles of Cetaphil products: 'Molle idratante', 'Fiorito ultra idratante', 'Cetaphil' (basic), and 'Cetaphil' (moisturizing). A diagram of a skin barrier is shown with arrows pointing to the ingredients: Glicerina, Pantenolo (Dex-Pantenolo), and Niacinamide (Vitamina B3).

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



Salute mentale nel post pandemia

Una priorità globale per tutti

La Giornata mondiale della salute mentale si celebra ogni anno il 10 ottobre per aumentare la consapevolezza sul tema e per mobilitare gli sforzi a sostegno di coloro che hanno problemi di salute mentale. La World federation for mental health (Wfmh) ha annunciato il tema della Giornata 2022: "Make mental health for all a global priority" ovvero "Rendere la salute mentale per tutti una priorità globale".

Già nel 2019 si stima che una persona su otto nel mondo convivesse con un disturbo mentale. La pandemia di covid-19 ha creato una crisi globale per la salute mentale, alimentando stress a breve e lungo termine e minando la salute mentale di milioni di persone. Le stime valutano l'aumento, sia dei disturbi d'ansia sia di quelli depressivi, a oltre il 25% durante il primo anno della pandemia. Nello stesso periodo, numerosi servizi di salute mentale sono stati interrotti e il divario terapeutico per le condizioni di salute mentale si è ampliato.

Anche oggi le crescenti disuguaglianze sociali ed economiche, i conflitti prolungati, la violenza e le emergenze di salute pubblica colpiscono intere popolazioni, minacciando il progresso verso un miglioramento del



benessere.

Stigma e discriminazione continuano a essere una barriera all'inclusione sociale e all'accesso alle cure adeguate delle persone con disturbi mentali.

Dobbiamo approfondire il valore e l'impegno che diamo alla salute mentale come individui, comunità e governi e abbinare quel valore a un maggiore impegno e investimento da parte di tutte le parti interessate, in tutti i settori.

Come sottolineato dal segretario generale Wfmh, professor Gabriel Ivbijaro, "il tema della Giornata mondiale della salute mentale del 2022 *Rendere la salute mentale e il benessere per tutti una priorità globale* ci offre

l'opportunità di riaccendere i nostri sforzi per rendere il mondo un posto migliore".

In Italia un focus su ragazzi e adolescenti

Tra settembre e novembre 2021 sono stati ascoltati oltre 90 esperti (tra neuropsichiatri infantili, pediatri, assistenti sociali, psicologi, pedagogisti e docenti) per capire gli effetti della pandemia sul neurosviluppo e sulla salute mentale delle persone di minore età e gli effetti che le misure governative, attuate per contenere l'emergenza, hanno determinato. I risultati dell'indagine-studio – realizzata dall'Autorità Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza e l'Istituto Superiore di Sanità (Iss) – sono stati raccolti nel documento di studio e proposta *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi*, pubblicato a maggio 2022.

La ricerca – la prima scientifica a valenza nazionale – ha messo in evidenza una vera e propria "emergenza della salute mentale" dovuta al continuo aumento delle richieste dei minori in tale ambito. I professionisti hanno infatti riportato un aggravamento dei disturbi già diagnosticati e l'esordio di nuovi disturbi in soggetti vulnerabili. Si è assistito a un aumento di problemi quali l'alterazione del ritmo sonno-veglia, il discontrollo degli impulsi, i disturbi del comportamento alimentare, l'ideazione suicidaria, il tentato suicidio, l'autolesionismo e il ritiro sociale, insieme a un aumento di altri disturbi del neurosviluppo e dei casi di abbandono scolastico.

Il documento è leggibile e scaricabile dal sito dell'Autorità garante www.garanteinfanzia.org



Camminare con il tapis roulant

Per non fermare i passi neanche in inverno

DI
ALMA BRUNETTO

addetto stampa Uisp e giornalista sportiva

Spostare all'interno della palestra qualcosa che tutti sanno fare: camminare. Un gesto che troppo spesso diamo per scontato e che in palestra ha acquistato un modo nuovo ed entusiasmante di essere praticato, soprattutto quando fuori il meteo è inclemente.

Con questa idea sono nati i corsi di walking nei primi anni del 2000, che a seconda di chi li ha inventati hanno nomi diversi: *walking program*, *striding*, *walking exercise*. Il connubio tra esercizio e musica trasforma il semplice gesto della camminata in un programma di allenamento/fitness divertente.

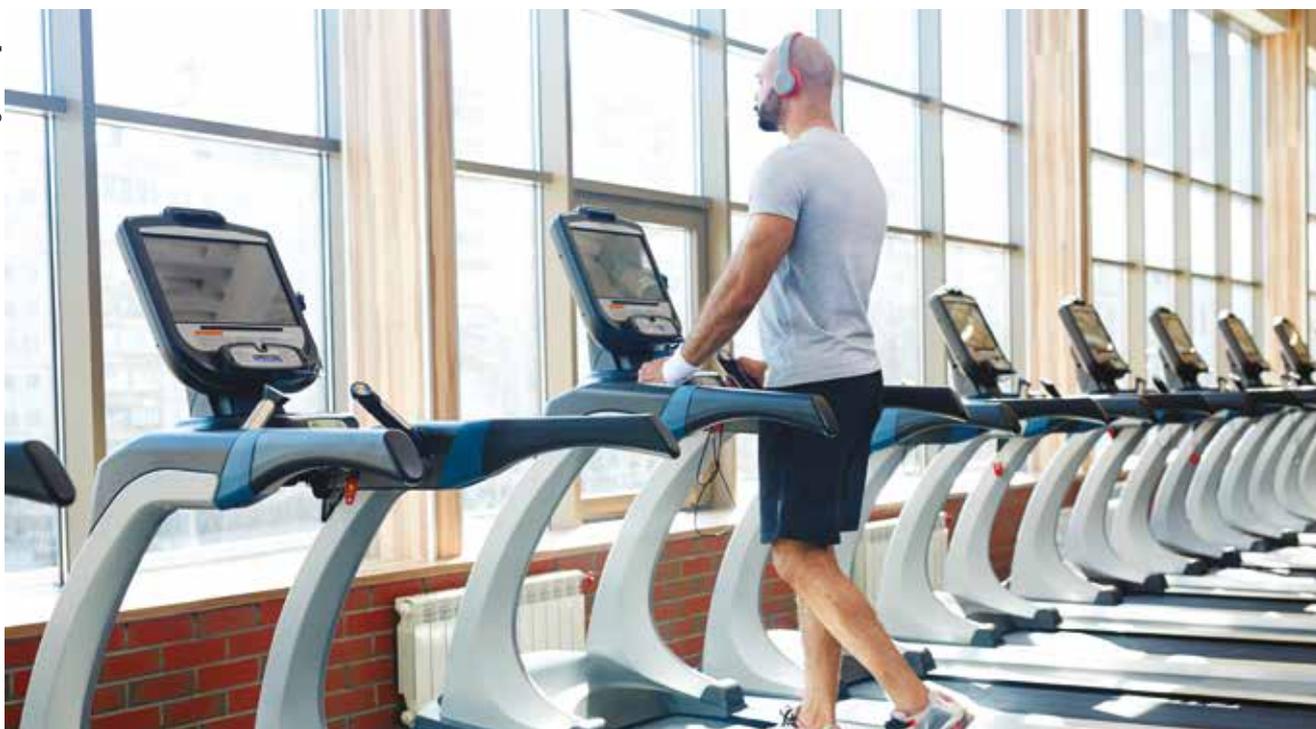
Con il tapis roulant meccanico

Le lezioni si svolgono in gruppo, tramite esercizi aerobici, che si effettuano a tempo di musica su un tapis roulant meccanico con diversi tipi di pendenza. Si simula una passeggiata in montagna, con andature e passi scenografici diversi. Ad un primo sguardo la lezione sembrerebbe facile e divertente, con brani di musica scelti per esaltare, come nel caso dello spinning, ogni passo e dare il ritmo giusto per arrivare in "vetta". Ma è tutta apparenza, si tratta di un allenamento cardio e intenso: si lavora tanto a livello delle gambe dal bacino in giù, si sollecitano

anche schiena e addome. Il segreto è capire come funziona il tapis roulant inerziale e identificare la pendenza corretta e la giusta resistenza, che si regola tramite un apposito volano. Il tappeto non funziona con l'energia elettrica, ma con la forza impressa dalle gambe durante la camminata. Più si incrementa la resistenza, maggiore sarà la fatica per muovere il nastro. Analogamente se la pendenza è maggiore, anche l'intensità aumenterà. È importante mantenere una postura corretta. Il bacino deve essere indietro rispetto alle spalle, con la parte superiore del corpo leggermente protesa in avanti. Poi passi ampi e addominali sempre tesi.



image: freepik



Al tappeto sono abbinati due pesi di circa un chilogrammo per intensificare gli esercizi e tonificare anche braccia e spalle.

Le lezioni hanno di solito una durata di 50 minuti e le classi di pratica, non sempre, sono divise in base al livello di preparazione fisica. Come ogni attività fisica cardio è importante eseguire un controllo medico preventivo.

Con il tapis roulant elettrico

Di tutt'altro genere è il tapis roulant elettrico, uno degli attrezzi sportivi più popolari per chi si allena in palestra ed è decisamente diverso dall'omologo meccanico. L'approccio con questo attrezzo è focalizzato alla quantità e all'intensità delle sessioni, che possono essere monitorate sull'apposito pannello di controllo. Per acquisire dimestichezza con il pannello, è fondamentale farsi aiutare dall'istruttore con qualche piccola accortezza. Ormai i tapis roulant hanno tutti le stesse caratteristiche: l'utilizzo di un programma preimpostato o manuale per la sessione di allenamento, il pulsante di accensione/spengimento, i tasti per regolare la velocità e l'inclinazione. Una volta stabiliti i parametri di allenamento, si inizia a camminare con un passo lento. Sarà il macchinario stesso a condurre attraverso le fasi di riscaldamento, esercizio fisico vero e proprio e, infine, il defaticamento.

Anche se potrebbe sembrare noioso, il tapis roulant si rivelerà un vero alleato durante le buie e piovose giornate invernali!

Camminata e functional training

Negli ultimi anni il concetto del camminare in palestra è stato abbinato a una nuova forma di allenamento, il *functional training* (allenamento funzionale). Questa tecnica di allenamento si basa sull'esecuzione di esercizi, che mimano i movimenti che il corpo esegue quotidianamente e sono finalizzati a sviluppare un fisico armonico e forte. Tra i principi alla base del training funzionale vi è l'idea che l'allenamento debba prevedere l'esecuzione di movimenti vari, che progressivamente diventano più complessi, per stimolare costantemente l'organismo e impedire l'adattamento al lavoro svolto.

Gli esercizi dell'allenamento funzionale non prevedono l'utilizzo di macchinari isotonici che guidano i movimenti, ma pongono il corpo e il suo movimento come cardine di esercizi svolti sui tre piani dello spazio, dando benefici in ambito psico-fisico.

Si parla di "core training", con riferimento al rinforzo dei muscoli profondi del tronco e del bacino, al fine di ottimizzare qualsiasi gesto che richieda stabilità. Il *core* è il centro, ed è dal centro del corpo che nasce il movimento. Pertanto, il *functional training* coinvolge la contrazione di vari gruppi muscolari, non si allena una zona del corpo singolarmente, ma

un allenamento a 360 gradi in cui si sollecita la muscolatura profonda, con l'obiettivo di raggiungere la stabilità articolare e di rinforzare tutte le articolazioni. L'obiettivo è di ricreare un equilibrio per evitare infortuni e fare progressi.

L'allenamento funzionale è uno strumento formidabile anche per la salute dei senior perché, grazie all'attività fisica, la pressione è più bassa, le arterie sono più elastiche e il rischio di depositi di grasso si riduce. Questo tipo di allenamento aiuta anche il muscolo a ossigenarsi e risveglia il metabolismo che, come tutti sanno, rallenta con l'età. Un programma adatto a tutti perché è possibile variare l'intensità e il volume di lavoro a seconda del livello di preparazione.

Per queste ragioni deve occupare, insieme alla camminata, un posto importante nell'allenamento, per una maggiore mobilità e meno dolori muscolari nel quotidiano.

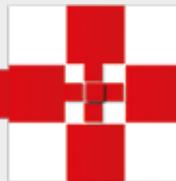
Gli esercizi – come detto in precedenza – si effettuano a corpo libero con l'ausilio della fitball, della corda e delle sbarre e un'altra caratteristica importante è l'azione mirata. Grazie a esercizi come squat, affondi, addominali è possibile intervenire in maniera specifica su determinate zone del corpo, agendo progressivamente ed evitando che il corpo si adatti troppo facilmente ai vari carichi di lavoro. I benefici riguardano anche il miglioramento delle capacità di interazione con l'ambiente, perché si effettua lo spostamento di oggetti di diverse tipologie, forme e dimensioni.

Un allenamento che non è monotono, perché ogni sessione è diversa dalla precedente e sempre più difficoltosa.

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*

www.farmacieravenna.com

