

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno II | Numero 4/2021 | Edizione RAVENNA



IL MAGAZZINO DURANTE L'EMERGENZA DI COVID-19

Approvvigionamento
sempre attivo al 100%



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

Informare i genitori

per favorire l'inclusione dei giovani con disabilità

ELISABETTA FARINA

“**U**n tempo, quando si aspettava un bambino, i nonni ci dicevano: «Non importa che sia maschio o femmina, l'importante è che nasca sano e libero». Ecco, quando si parla di disabilità quello che manca è la libertà e il primo a perderla è proprio il bambino affetto dalla patologia”. A sottolinearlo è Marina Aimati, medico di Medicina generale, membro della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (SIPPS) e presidente dell'associazione *Il senso della vita onlus*, presentando **Includendo 360**, la prima guida pratica intersocietaria sulla tutela della disabilità, promossa dalla SIPPS e sostenuta dalla Società italiana di Pediatria (SIP).

Il volume ha messo insieme avvocati, commercialisti, esperti di patronato, esperti di assicurazioni, insegnanti, medici e ovviamente genitori, perché è importante far incontrare tutti questi mondi per conoscere e affrontare il problema dai diversi punti di vista e sommando le varie informazioni.

Se, infatti, il problema si conosce allora si impara ad affrontarlo, e il percorso può essere meno buio e faticoso. Molte famiglie, schiacciate dalla fatica e dalla solitudine, a un certo punto depongono le speranze, soprattutto quando i ragazzi crescono ed escono dalla scuola c'è un vero e proprio vuoto sociale, si rimane da soli.

Questo vuoto, in numerosi casi, può venire colmato dallo sport che inserisce nel suo mondo i giovani con disabilità che possono diventare atleti. Le recenti Paralimpiadi di Tokyo ne sono la testimonianza, come raccontiamo nell'articolo alle pagine 18 e 19.

Ovviamente, non tutti possono diventare atleti, ma per ciascuno – oggi bambino, poi ragazzo e domani adulto – il percorso sportivo può diventare un possibile nuovo futuro da realizzare nella piena inclusione in ogni ambito della vita.

La Guida pratica sulla tutela della disabilità nell'infanzia – scaricabile gratuitamente online dal sito sipps.it – può rappresentare un primo volume in una libreria digitale che i genitori possono implementare con gli “strumenti” utili a svolgere il mestiere di genitori e a vivere la genitorialità senza sentirsi soli anche nelle situazioni di criticità, piccole o grandi che siano.

A dicembre *Includendo 360* si arricchisce anche di un valore simbolico di condivisione, non soltanto per i genitori, ma per tutte le persone che affrontano quotidianamente la disabilità: venerdì 3 dicembre si celebra la Giornata annuale delle persone con disabilità.



IN COPERTINA

Il dottor Giovanni Bacchini (a destra) all'ingresso del magazzino di Ravenna farmacie.

foto: Ravenna farmacie

CONTENUTI

- 4** **UNA GIORNATA PER...**
Antibiotico-resistenza: cosa possiamo fare?
a cura di Elisabetta Farina
- 6** **PARLIAMO DI...**
Alla ricerca del sangue “occulto”
- 8** **Il magazzino durante l'emergenza di Covid-19**
- 11** **Il “mister” Sacchi in mostra**
- 12** **TECNOLOGIA E SALUTE**
I tessuti sono diventati “intelligenti”
a cura di EF
- 14** **SPORT E SALUTE**
Salire sul podio battendo la disabilità
di Alma Brunetto

pharmacom

trimestrale di promozione della salute

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

CON IL PATROCINIO DI



DIREZIONE E REDAZIONE

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

DIRETTORE RESPONSABILE

Elisabetta Farina

redazione: efa.comunicazione@gmail.com

PUBBLICITÀ

Ravenna Farmacie srl

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

Farmacie Comunali s.p.A.

Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

HANNO COLLABORATO

Giovanni Bacchini, Alma Brunetto,
Matteo Filippi, Barbara Pesci

DESIGN

Granito Marketing

www.granito.marketing

STAMPA

Nuove Arti Grafiche s.c.

www.nuoveartigrafiche.it



**SCEGLI
2 PRODOTTI
1 LO PAGHI
LA METÀ***



Tosse, naso chiuso, mal di gola. Protezione sotto l'albero.

*La promozione è valida da novembre a gennaio sui seguenti prodotti:

GrinTuss Sciroppo Adulti e Pediatric, Flaconcini Adulti e Pediatric, Compresse Adulti

Fitonasal Pediatric, Nebulizzatore, Spray Concentrato, Biopomata

Golamir 2Act Compresse Orosolubili, Spray, Spray No Alcool

Propolgemma Spray adulti, Spray no alcool, Compresse adulti e bambini, Estratto Idroalcolico

In caso di prodotti diversi, lo sconto verrà applicato a quello con il prezzo inferiore.

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 05/08/2021

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

Aboca
Innovazione per la salute

Antibiotico-resistenza: cosa possiamo fare?

L'uso scorretto degli antibiotici li rende inefficaci

a cura di Elisabetta Farina

Il 18 novembre ricorre la *Giornata europea degli antibiotici* ("European Antibiotic Awareness Day" - Eaad) nell'ambito della contestuale Settimana mondiale sull'uso consapevole degli antibiotici (*World Antibiotic Awareness Week - Waaw*) promossa dall'Oms. Entrambi gli eventi hanno l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini, gli operatori sanitari e i decisori politici sull'importanza di un uso consapevole degli antibiotici per limitare l'antibiotico-resistenza (Ar) e più in generale l'antimicrobico-resistenza (Amr).

È fondamentale, infatti, assumere tutti gli antimicrobici (antibiotici cioè antibatterici, antivirali, antimicotici e antiparassitari) sulla base di una prescrizione medica e continuare la terapia farmacologica senza interruzione, al fine di prevenire l'ulteriore insorgenza e diffusione della resistenza ai farmaci.

Che cos'è l'antibiotico-resistenza

È un fenomeno di naturale adattamento dei batteri all'azione di un antibiotico: grazie a modificazioni genetiche, i batteri riescono a sopravvivere neutralizzando l'azione del farmaco utilizzato.

Il fenomeno è cresciuto in modo consistente e allarmante negli ultimi anni a causa di un uso eccessivo e in molti casi improprio degli antibiotici in medicina sia umana sia veterinaria.

In occasione della Giornata europea sull'uso consapevole degli antibiotici, l'Istituto superiore di sanità (Iss) pubblica i nuovi Rapporti della *Sorveglianza nazionale dell'antibiotico-resistenza (Ar-Iss)* e della

PER UN USO CONSAPEVOLE
ANTIBIOTICI EFFICACI

Gli antibiotici sono medicinali salvavita: sono di vitale importanza per la cura delle malattie di origine batterica su cui come in ogni ambito, bisogna essere prudenti e responsabili.

Solo il veterinario ti prescrive gli antibiotici da usare: gli antibiotici non medicine sempre tutte perché non vanno usati a caso.

Mantieni in buona salute i tuoi animali: un animale sano è più resistente alle infezioni. Di alimentazione adeguata, vaccinazioni regolari e visite veterinarie, se necessario, contribuiscono al benessere del tuo amico a quattro zampe.

Chiama il tuo veterinario: il medico è tu e questo è necessario ogni volta che lo hai.

Non curare da solo il tuo animale: dopo la riduzione del tuo sintomo non fare antibiotici proprio e aspetta sempre il consiglio e la durata del trattamento.

Lava le mani dopo aver accarezzato il tuo animale: lava le tue mani prima e dopo il contatto con il tuo animale. Mettiti il tuo cibo e i tuoi oggetti. Evita di portarli in giro e di toccare il tuo animale se sei a scuola o al lavoro.

ANTIBIOTICO RESISTENZA
10 cose da sapere

- 1 Combattere il fenomeno dell'antibiotico-resistenza è possibile: gli antibiotici sono un bene prezioso, affinché la loro efficacia possa rimanere inalterata in futuro è necessario che tutti contribuiscano attraverso un uso corretto e responsabile.
- 2 Gli antibiotici sono farmaci utilizzati per trattare le infezioni batteriche, non hanno alcuna efficacia contro altri tipi di infezioni come il raffreddore e l'influenza.
- 3 La resistenza agli antibiotici (AMR) è un meccanismo naturale di difesa dei batteri. Tale fenomeno è stato amplificato da un uso eccessivo, e in molti casi inappropriato, degli antibiotici, sia in medicina umana, sia in quella veterinaria e per il trattamento di alcuni prodotti vegetali.
- 4 Le infezioni causate da batteri antibiotico-resistenti sono più difficili da curare rispetto a quelle causate da batteri sensibili. Il decorso della malattia è più lungo, la probabilità di successo terapeutico è maggiore, la possibilità di "multiresistenza" è alta, ciò significa che alcuni microrganismi diventano capaci di resistere a più antibiotici contemporaneamente riducendo così la scelta terapeutica del paziente.
- 5 Per evitare le infezioni è sempre importante adottare delle buone pratiche di prevenzione e controllo delle infezioni, comprese l'igiene delle mani.
- 6 Evita sempre l'auto-prescrizione o l'automedicazione e usa solo antibiotici se prescritti dal medico e mai quelli rimasti da una terapia precedente.
- 7 Segui sempre responsabilmente le indicazioni del medico o del veterinario per il tuo animale da compagnia su modalità di impiego degli antibiotici e durata della terapia.
- 8 La vaccinazione può prevenire alcune malattie batteriche e quindi è una valida azione per contrastare l'antibiotico-resistenza.
- 9 Per il tuo animale da compagnia usa sempre e solo i medicinali, compresi gli antibiotici, prescritti dal tuo veterinario ed evita il fai da te con medicinali veterinari rimasti da una precedente terapia o con medicinali ad uso umano.
- 10 Smettilti le dosi avanzate o scadute negli appositi contenitori situati presso le farmacie e chiedi al tuo farmacista.

Sorveglianza nazionale dedicata alle batteriemie causate da enterobatteri produttori di carbapenemasi (Cpe). Dai dati dell'ultimo rapporto pubblicato emerge che nel 2019 in Italia le percentuali di resistenza alle principali classi di antibiotici per gli 8 patogeni sotto sorveglianza (*Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pneumoniae*, *Enterococcus faecalis*, *Enterococcus faecium*, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa* e *Acinetobacter species*) si mantengono elevate e talvolta in aumento rispetto agli anni precedenti. Questi livelli elevati limitano l'efficacia degli antibiotici nella cura delle infezioni e rappresentano un importante problema di sanità pubblica.

Anche l'Ecdc ha pubblicato i Rapporti annuali della sorveglianza dell'Amr e del consumo di antimicrobici nei paesi Ue/See. I dati mostrano che i livelli dell'Amr nel periodo relativo al 2015-2019 e del consumo di antimicrobici nel 2019 sono ancora fonte di preoccupazione.

Antibiotici e pandemia Covid-19

L'Oms, ricordando l'importanza dell'igiene delle mani nella prevenzione delle infezioni, ribadisce la necessità di un uso consapevole degli antibiotici anche durante l'attuale pandemia di Covid-19. Il Covid-19, come tutte le infezioni virali, non va trattato con gli antibiotici che devono essere utilizzati solo in caso di un'infezione batterica concomitante. Durante l'evento *Contrasto all'antibiotico resistenza nel paziente fragile: riflessioni e azioni da condividere in previsione del rinnovo del PNCR* - organizzato da Motore

Sanità lo scorso marzo – il professor Francesco Menichetti, direttore U.O. Malattie infettive dell'Azienda ospedaliera universitaria Pisana, ha dichiarato "l'epidemia di Covid-19 che da un anno ha colpito anche il nostro Paese ha amplificato in modo tangibile, talvolta drammatico, il problema dell'antibiotico resistenza. Molti pazienti affetti da Covid-19 con insufficienza respiratoria che ha richiesto supporto ventilatorio sono infatti stati vittima di infezioni da microrganismi multi-resistenti, in particolare nel setting intensivistico". Ricordando anche che "l'abuso di antibiotici che inizialmente ha connotato il trattamento della polmonite da Covid-19 ha raggiunto picchi preoccupanti, con tre pazienti su quattro trattati senza alcun motivo con terapia antibiotica".

Affermazioni confermate dai dati divulgati dal Rapporto *L'uso degli antibiotici in Italia* edito dall'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) dove si legge che «Per valutare l'impatto dell'epidemia da Covid-19, il consumo di antibiotici registrato nel primo semestre 2020 è stato confrontato con quello dello stesso periodo del 2019, sia nell'ambito dell'assistenza farmaceutica convenzionata sia in quello degli acquisti da parte delle strutture sanitarie pubbliche». Per queste ultime «l'incremento degli acquisti registra un picco nel mese di marzo 2020, con un valore raddoppiato rispetto al 2019.

I macrolidi (*) mostrano un incremento del 77% rispetto al 2019, con l'azitromicina che fa registrare un aumento del 160%».

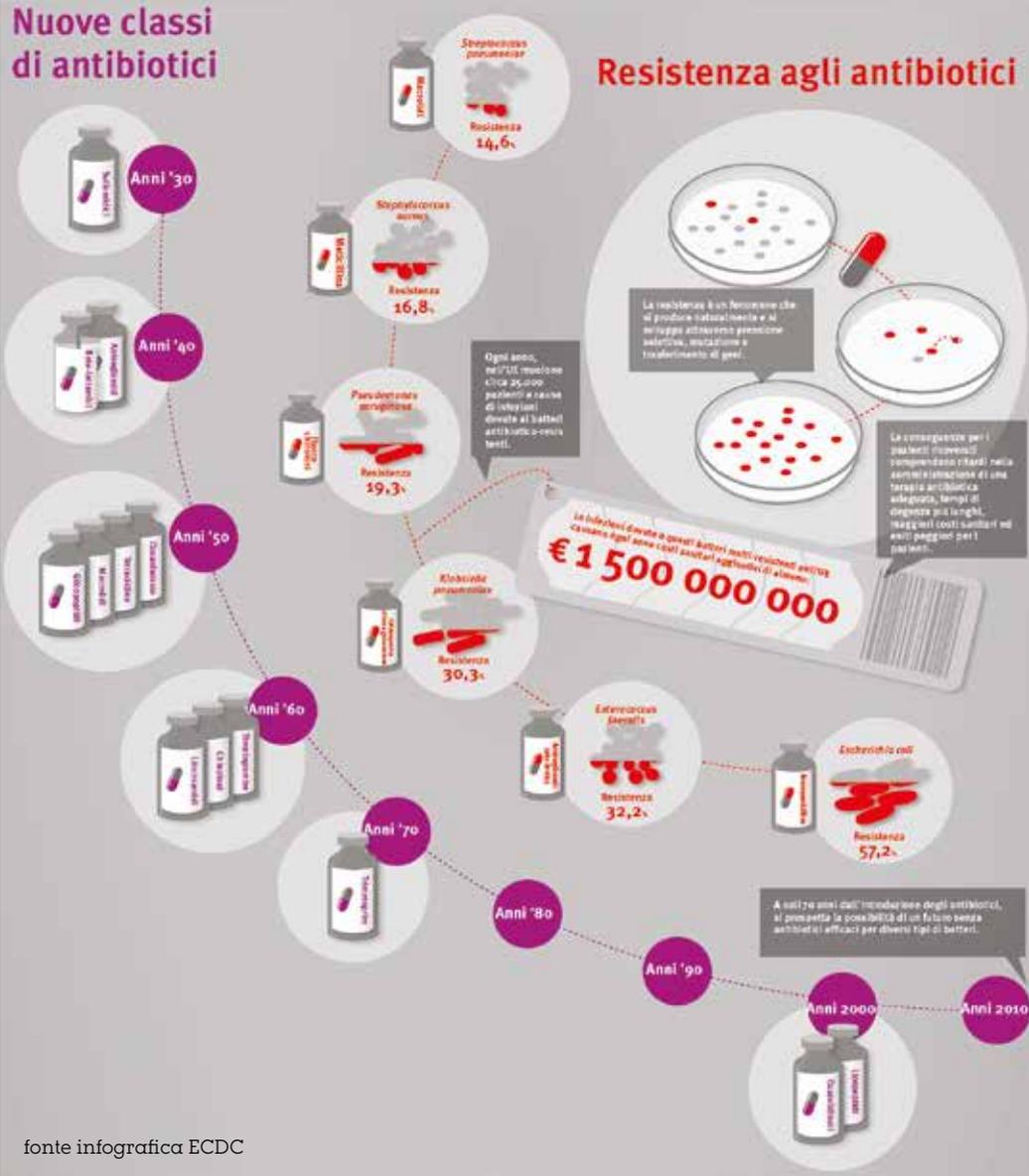
Il Rapporto, inoltre, sottolinea nei "messaggi chiave" che «è necessario monitorare l'andamento dei consumi di antibiotici in particolar modo in un contesto di emergenza sanitaria come quello attuale per evitare il rischio di una maggiore diffusione delle resistenze microbiche».

(*) categoria di antibiotici

Siamo informati e consapevoli?

In occasione della Giornata europea dello scorso anno è stato presentato il rapporto *Gli italiani e gli antibiotici: informazione, utilizzo e consapevolezza del fenomeno dell'antimicrobico resistenza*, realizzato dal Censis in collaborazione con il Settore di

Nuove classi di antibiotici



Igiene dell'Università di Foggia nell'ambito di un progetto del Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ccm). La ricerca ha indagato conoscenze, attitudini e comportamenti della popolazione in merito agli antibiotici e all'Ar ed è stata effettuata su poco più di 1400 italiani adulti, tra i quali sono state individuate tre categorie maggiormente coinvolte e interessate all'uso degli antibiotici: i genitori di figli da 0 a 11 anni; gli anziani dai 65 anni in su; e i possessori di animali domestici. I risultati descritti nel rapporto costituiscono una base importante per comprendere le carenze conoscitive e le motivazioni dell'impiego degli antibiotici: solo un cittadino su due sa cos'è l'antibiotico resistenza e uno su cinque ne ha sentito parlare.

È interessante notare che le informazioni più diffuse hanno come fonte prevalente il medico di famiglia (72%), seguito dal farmacista (27%). I media tradizionali (Tv e stampa) sono la seconda fonte più

citata soprattutto dagli anziani, mentre è meno rilevante il ruolo di Internet. Va inoltre segnalato che il foglietto illustrativo di antibiotici già utilizzati viene indicato come fonte di informazione da circa un terzo del campione nazionale e delle altre categorie, con l'unica esclusione dei più anziani, in cui la quota si dimezza.

Fonti

- antibiotic.ecdc.europa.eu/it
- epicentro.iss.it/antibiotico-resistenza/
- salute.gov.it - Piano nazionale di contrasto dell'antimicrobico-resistenza (Pncar) 2017-2020
- Censis - Gli italiani e gli antibiotici: informazione, utilizzo e consapevolezza del fenomeno dell'antimicrobico resistenza
- aifa.gov.it - Osservatorio Nazionale sull'impiego dei Medicinali. L'uso degli antibiotici in Italia. Rapporto Nazionale 2019. Roma: Agenzia Italiana del Farmaco, 2020
- Motore sanità – webinar Contrasto all'antibiotico resistenza nel paziente fragile: riflessioni e azioni da condividere in previsione del rinnovo del PNCAR - 2021

Alla ricerca del sangue “occulto”

Lo screening salva la vita

La ricerca del sangue occulto è un esame delle feci finalizzato alla prevenzione e alla diagnosi precoce dei tumori intestinali che interessano il colon e il retto. L'esame consiste nel verificare la presenza o meno di sangue nelle feci, invisibile a occhio nudo.

È scientificamente provato che l'esecuzione periodica di esami come la ricerca del sangue occulto fecale o la rettoscopia può salvare molte vite: si possono diagnosticare tumori allo stadio iniziale, e quindi più facilmente guaribili, o asportare polipi prima che diventino tumori.

L'esame per la ricerca del sangue occulto fecale va fatto anche in assenza di disturbi perché i tumori del colon-retto spesso non ne danno per anni. Uno dei segni più precoci di un tumore o di un polipo intestinale è però proprio il sanguinamento, invisibile a occhio nudo, anche diversi anni prima della comparsa di qualsiasi altro sintomo.

Il cancro del colon retto rappresenta una delle cause principali di cancro nel nostro Paese. Secondo i dati Aiom-Airtum, nel 2018 in Italia sono stati diagnosticati circa 28.800 nuovi casi di colon retto negli uomini e 22.500 nelle donne. L'implementazione degli esami di screening attraverso il test del sangue occulto fecale ha dimostrato di essere in grado di ridurre l'incidenza e la mortalità nelle popolazioni controllate, con età compresa tra 50 e 69 anni.

È quindi fondamentale sensibilizzare costantemente la popolazione a sottoporsi all'esame del sangue occulto fecale poiché lo screening salva la vita. La pandemia da Sars-Cov-2 rischia però di rallentare gli importanti risultati sinora ottenuti. A lanciare l'allarme sin dallo scorso anno è la Società italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva (Sige). Purtroppo, l'emergenza ha determinato un arresto dei programmi di screening, sia in Italia sia all'estero. “Un recente studio che abbiamo pubblicato – sottolineava nell'ottobre 2020 Luigi Ricciardiello, professore di Gastroenterologia all'Università di Bologna e consigliere Sige – ha dimostrato che ritardi nell'erogazione dello screening su-



image: freepik

periori ai 6 mesi porterebbero a un aumento dei casi in stadio avanzato e che, per ritardi superiori ai 12 mesi, la mortalità a 5 anni aumenterebbe del 12%.”

Ma adesso, a preoccupare gli esperti, è anche la tendenza registrata nei paesi occidentali alla comparsa di questo tipo di tumori in fasce d'età sempre più giovani, anche 20-29 anni. Trai fattori di rischio del cancro del colon-retto in età giovanile spicca l'obesità 'precoce', quella che compare in età infantile e adolescenziale. È quindi fondamentale puntare contemporaneamente sia sullo screening sia su programmi di prevenzione atti a modificare gli stili di vita predisponenti, partendo dall'età infantile e adolescenziale.

Esito positivo o negativo, cosa fare?

L'esame viene eseguito in laboratorio analizzando un campione di feci che il paziente deve raccogliere in un apposito flacone, senza osservare alcuna particolare dieta. La raccolta va effettuata a casa e il campione va riconsegnato al laboratorio del programma di screening.

L'esito positivo dell'esame non indica necessariamente la presenza di tumori o polipi intestinali: un sanguinamento nelle feci può dipendere anche da cause banali come emorroidi, ragadi o diverticoli. A volte, però, il

sanguinamento può essere il primo segnale della presenza di polipi, che possono essere asportati per impedirne la possibile trasformazione in tumore maligno. Più raramente, chi risulta positivo al test ha effettivamente un tumore: in genere, però, è in fase molto precoce e quindi più facilmente curabile. In tutti i casi di positività a questo esame è necessario un accertamento con colonscopia.

In caso di esito negativo le persone sono invitate a ripetere il test ogni 2 anni.

Come tutti gli esami di screening, non è infallibile. È possibile, infatti, che polipi o piccoli tumori non provochino un sanguinamento tale da essere evidenziato dall'esame. È quindi opportuno rivolgersi al proprio medico in presenza dei seguenti disturbi:

- modificazioni persistenti delle abitudini intestinali;
- presenza di sangue nelle feci evidente a occhio nudo;
- sensazione di ingombro rettale persistente dopo l'evacuazione.

Fonti

- salute.gov.it
- Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia digestiva - sigeitalia.it
- Associazione italiana di oncologia medica (AIOM) - aiom.it
- Associazione italiana registri tumori (AIRTUM) - registri-tumori.it

LATTOFERRINA 200 IMMUNO

L'ALLEATO NATURALE PER LE
DIFESE IMMUNITARIE DI TUTTA LA FAMIGLIA



UN AIUTO CONCRETO PER I MALESSERI DI STAGIONE



PromoPharma®

PromoPharma S.p.A.
Via Biagio di Santolino, 156 - 47892 Acquaviva - Rep. di San Marino
tel. 0549 911030 - fax 0549 956700
info@promopharma.it - www.promopharma.it

Numero Verde
800 142 701



AZIENDA CON SISTEMA
DI QUALITÀ CERTIFICATO
UNI EN ISO 9001
UNI EN ISO 13485

Tenere fuori dalla portata dei bambini sotto i tre anni. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita.

IL MAGAZZINO DURANTE L'EMERGENZA DI Covid-19

Centro di approvvigionamento sempre attivo al 100%

Nel settembre del 2018 avevamo presentato il Magazzino di Ravenna Farmacie, che dal 1970 assicura la "distribuzione intermedia", termine tecnico per definire il percorso dei prodotti farmaceutici dall'industria alla farmacia e ai cittadini, garantendo in modo capillare, sicuro e tempestivo un servizio essenziale di pubblica utilità.

Anche nel corso della pandemia l'attività del Magazzino ha garantito gli approvvigionamenti di farmaci – sempre, ovunque, comunque – continuando a renderli disponibili, tempestivamente, entro le 12 ore massime previste dalla normativa.

Desideriamo approfondire quale sia stato, e continui a essere, l'impatto dell'emergenza di Covid-19 sull'attività del Magazzino, anche alla luce del recente rapporto del Censis "Il valore sociale della Distribuzione Intermedia Farmaceutica (DIF)". Il Rapporto, primo del genere in Italia, analizza il ruolo economico e sociale della Distribuzione Intermedia Farmaceutica (DIF) nel sistema di tutela della salute nel nostro Paese.

Ne parliamo con il direttore del Magaz-

zino di Ravenna Farmacie, il dottor Giovanni Bacchini.

Dottor Bacchini, è importante presentare un servizio pubblico essenziale come la distribuzione intermedia farmaceutica ed evidenziare che non è mai stato interrotto, consentendo agli italiani di beneficiare sempre dei farmaci di cui avevano bisogno.

Come illustrato nel rapporto Censis sulla distribuzione intermedia «La regola del 100% ha continuato a valere anche durante l'emergenza sanitaria Covid-19. Infatti, l'85,8% degli italiani non ha mai rinunciato durante l'emergenza sanitaria a un farmaco importante o di cui aveva bisogno perché non sarebbe stato consegnato in farmacia. A chi è capitato (14,2%) la rinuncia non è mai dipesa da una consegna "bucata" dai distributori intermedi, ma dall'indisponibilità del farmaco a monte della filiera e, quindi, dall'impossibilità di poterlo consegnare nelle farmacie».

Per quanto riguarda il Magazzino di

Ravenna Farmacie, ogni giorno sono state effettuate le consegne alle farmacie aziendali e a tutti i clienti, lavorando gli ordini in media in 3 ore dal ricevimento. Tramite la Rete della Distribuzione per Conto è stato possibile garantire anche a quei pazienti che erano sotto il controllo di ospedali e medici specialisti la continuità assistenziale, attraverso la consegna in farmacia dei medicinali che in precedenza venivano consegnati in ospedale.

Da non dimenticare che la necessità di alleggerire la pressione sulle strutture ospedaliere ha coinvolto il Magazzino anche nella consegna dei farmaci in distribuzione diretta.

Tale continuità operativa è anche frutto della tutela per la salute del personale che opera nel magazzino.

Certamente. Fin dall'inizio di marzo 2020 ha avuto inizio la sanificazione degli ambienti e sono stati applicati protocolli di protezione individuale già molto più severi di quelli previsti dalla normativa, e questo, assieme alla grande disponibilità di tutti gli operatori, ha assicurato la continuità operati-

Il magazzino di Ravenna Farmacie è aperto sei giorni alla settimana, dalle ore 6.00 alle 22.30, e garantisce anche le consegne alle farmacie aperte per turno nelle giornate festive.



va senza nessuna interruzione.

Inoltre, sempre al fine di garantire la continuità di questo prezioso servizio, l'Ausl ha fortemente collaborato consentendo il monitoraggio dei dipendenti tramite test sierologico, già a maggio 2020, e un veloce accesso alle vaccinazioni anti-Covid-19, appena questo è stato consentito.

Come avete operato per l'approvvigionamento dei cosiddetti dpi e degli altri presidi particolarmente ricercati durante la pandemia?

Ravenna Farmacie si è messa subito alla ricerca dei presidi più richiesti che presentavano notevoli difficoltà di reperimento: gel disinfectante, alcool, guanti, termometri, pulsossimetri e mascherine.

Dal 24 marzo 2020 abbiamo ricevuto i primi approvvigionamenti di mascherine chirurgiche e guanti acquistate sui mercati internazionali, che sono subito state distribuite ai nostri clienti dopo le difficoltose verifiche di conformità richieste.

Abbiamo inoltre messo a disposizione la struttura per la distribuzione delle mascherine del Commissario straordinario.

Da inizio aprile abbiamo poi ricevuto i primi approvvigionamenti di mascherine

Una parte della squadra del nostro magazzino di distribuzione farmaceutica: oltre 40 persone impegnate per garantire il pieno accesso ai farmaci per tutta la popolazione.



KN95/FFP2, prontamente messe a disposizione dei clienti.

Parliamo di test sierologici, tamponi rapidi e vaccini.

Alcune date possono mostrare i diversi passi compiuti non soltanto verso le farmacie della rete aziendale.

Da ottobre 2020 abbiamo iniziato a distribuire alle farmacie clienti i test sierologici rapidi Covid-19 richiesti dalla Regione Emilia Romagna.

Da dicembre 2020 abbiamo iniziato a distribuire alle farmacie clienti i tamponi rapidi Covid-19 sempre previsti dalla normativa



Regionale.

A partire da ottobre 2021 il magazzino garantisce, all'interno del progetto di vaccinazione Covid-19 in farmacia, la rapida e capillare distribuzione dei vaccini.

Italiani che considerano un servizio essenziale di pubblica utilità la consegna dei farmaci alle farmacie svolta dalla DIF, per area geografica (val. %)

Fonte: indagine Censis, 2021

Trasportare i farmaci alle farmacie va considerato come un servizio essenziale insostituibile per i cittadini	Nord Ovest	Nord Est	Centro	Sud e Isole	TOTALE
Sì	91,4	94,1	94,0	90,6	92,2
No	8,6	5,9	6,0	9,4	7,8
TOTALE	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Una considerazione finale a fronte del costante lavoro svolto?

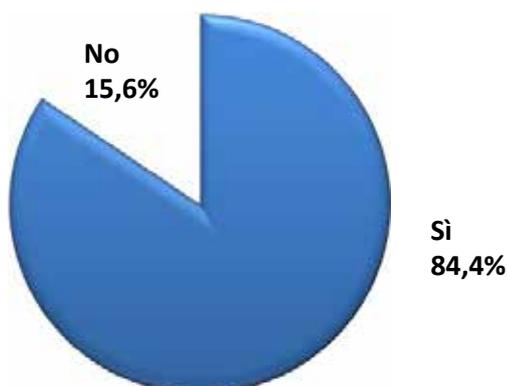
L'attività di garantire farmaci salvavita, essenziali, importanti, in zone chiuse o sottoposte a restrizioni estreme è particolarmente complessa e può essere assicurata solo grazie all'impegno di tutto il personale. Ovviamente il tutto in un contesto di crescita del magazzino, che oggi è il più importante della provincia e serve oltre 300 farmacie emiliano-romagnole.

Una crescita che impegna la struttura a ricercare soluzioni per garantire il miglioramento continuo che è uno dei principali obiettivi aziendali.

Italiani per cui l'attività dei distributori intermedi farmaceutici richiede grande professionalità ed elevata capacità operativa (val. %)

Fonte: indagine Censis, 2021

Il fatto che quando i farmaci non sono disponibili in farmacia, comunque arrivano dai magazzini in tempi stretti richiede ai distributori farmaceutici che lo garantiscono grande professionalità e una grande capacità operativa?



«Il rapporto Censis, squarciando il velo sul ruolo di una categoria scarsamente visibile ma che gli italiani hanno dimostrato di saper apprezzare anche durante la pandemia, vuole rendere evidente alla pubblica opinione e ai decisori politici e istituzionali il contributo essenziale dei Distributori Intermedi per una sanità post-pandemia più adeguata ai nuovi bisogni dei cittadini».

www.censis.it

L'importanza della salute del microbiota

Le più recenti evidenze in ambito scientifico associano il **benessere generale del nostro organismo al benessere intestinale, strettamente correlato al benessere del suo microbiota.**

Valutare lo stato di salute del microbiota intestinale umano vuol dire però considerare più fattori, come la quantità e la diversità delle specie microbiche che lo compongono e il rapporto tra specie che apportano vantaggi e specie potenzialmente dannose. Può essere definito sano un microbiota vario, numeroso, con prevalenza di microbi benefici (probiotici) e in equilibrio con l'organismo ospite. Questo stato di equilibrio viene definito **eubiosi**.

Come cambia il microbiota a seconda delle fasi della vita

I componenti del microbiota sono strettamente correlati all'età. Già nella fase prenatale i microrganismi presenti nella placenta contribuiscono alla formazione del microbiota e del sistema immunitario del nascituro; successivamente, con il parto vaginale e l'allattamento naturale avvengono altri importanti scambi di microbi tra mamma e bambino.

Nei primi **3 anni di vita** la flora intestinale del neonato è in continuo mutamento e continua a maturare negli anni successivi, fino ad assestarsi con il sopraggiungere dell'**età adulta** in cui condizioni ambientali a livello intestinale, alimentazione, stile di vita, utilizzo di antibiotici possono influenzarne ed eventualmente alterarne la composizione. Nella **fase finale della vita** la composizione del microbiota varia nuovamente, con una composizione più simile per qualità e quantità alla popolazione enterica della prima infanzia.

Per mantenere una condizione di eubiosi ed avere un microbiota il più possibile sano occorre innanzitutto agire sulle proprie abitudini scegliendo di:

- seguire uno stile di vita sano ed una dieta equilibrata
- svolgere regolarmente attività fisica
- evitare il fumo e l'abuso di alcol
- utilizzare farmaci, come gli antibiotici, solo se necessari e sempre sotto consiglio medico.

Anche se si gode di un buono stato di salute generale, mantenere o ripristinare lo stato di eubiosi intestinale a seguito di infezioni, terapie o stress è importante poiché una condizione di disbiosi (alterazione dell'equilibrio del microbiota intestinale) che si protrae può influire negativamente non solo sulla salute dell'intestino (fino a portare a condizioni come l'infiammazione cronica) ma può diventare un disagio anche a livello psicologico.

Un aiuto importante per favorire il ripristino dell'eubiosi può derivare dall'assunzione di probiotici.

I probiotici sono definiti dall'OMS come organismi vivi composti da lieviti e batteri che, se assunti in adeguata quantità, esercitano funzioni benefiche sull'organismo. Tra i più comuni e noti troviamo i batteri delle famiglie dei Lattobacilli e dei Bifidobatteri,

Il sistema Olobiotic™

Proprio dal concetto di **supporto quotidiano al microbiota in base alle specifiche necessità di ogni fase della vita** nasce il concetto di sistema **Olobiotic™**, un insieme di **probiotici multiceppo**, selezionati grazie alle loro comprovate e scientificamente testate proprietà, in grado di integrare i più importanti ceppi probiotici età-specifici. In questo modo ognuno, in ogni fase della vita in cui si trova, può contare sul migliore supporto quotidiano per favorire l'eubiosi del microbiota intestinale.

Il sistema Olobiotic™ è formulato con ceppi specifici a seconda dei vari "life stage".



0 - 3 anni - Entero 4 Infant

Nei primi 3 anni di vita i bambini crescono velocemente, così come il loro microbiota intestinale, che si adatta continuamente all'evoluzione fisica, alimentare e delle abitudini. È importante la presenza dei giusti ceppi probiotici per contribuire a un buon sviluppo del microbiota in questa fase delicata della vita.

3 - 18 anni - Entero 4 Junior

La vita di bambini e ragazzi è piena di stimoli e impegni: studio, sport, amici e tutta l'energia tipica della loro età. Per supportare il loro benessere e aiutarli ad affrontare al massimo gli impegni quotidiani e i piccoli problemi intestinali, mantenere l'equilibrio del microbiota è fondamentale.

18 - 60 anni - Entero 4 Adult

Stress, impegni, viaggi. Lo stile di vita influisce sul benessere del microbiota e, di conseguenza, sul benessere di tutto l'organismo. Per vivere ogni giorno al massimo, è importante favorire l'equilibrio del microbiota tramite l'assunzione di ceppi probiotici età-specifici.

60 anni + - Entero 4 Senior

Dopo i 60 anni può cambiare lo stile di vita così come le abitudini e l'alimentazione; supportare quotidianamente il microbiota con l'assunzione dei giusti ceppi probiotici favorisce la capacità dell'intestino di far fronte agli agenti esterni e di preservare la sua eubiosi.

Il “mister” Sacchi in mostra

Tra cimeli e ricordi
dall'Alfonsine al Milan

fotografia archivio di Giovanni Bacchini



La compagine dell'Alfonsine 1976/77. In prima fila, con il pallone, un giovane Giovanni Bacchini con alle spalle l'allenatore, Arrigo Sacchi.

Per i tantissimi amanti o semplici appassionati di calcio e di sport in generale, quella organizzata a Fusignano è una mostra che suscita ricordi ed emozioni. Al museo civico San Rocco, infatti, è stata inaugurata una grande mostra dedicata al suo illustre concittadino Arrigo Sacchi.

L'esposizione, dal titolo *Oltre il Sogno. L'emozione del calcio totale di Arrigo Sacchi*, si snoda in un percorso attraverso un mondo di oggetti ormai passati alla storia sportiva quali maglie, coppe e trofei, ma anche filmati e fotografie delle partite più significative.

Strutturata in diverse sezioni tematiche, la mostra vede in esposizione anche

le due Coppe dei campioni (1988/1989 e 1989/1990) e le due Coppe intercontinentali (1989 e 1990) vinte dal tecnico romagnolo con il Milan.

Parlando di partite, il riferimento non va soltanto ai grandi trionfi con le squadre famose da lui guidate, ma anche degli esordi nei campi polverosi della Romagna.

Immagini capaci di portare indietro negli anni e smuovere ricordi di gioventù in numerosi “ragazzi di ieri”.

Tra questi vi è il dottor Giovanni Bacchini, direttore del Magazzino di Ravenna farmacia.

«L'esperienza vissuta nell'Alfonsine nella stagione 1976/77 è un ricordo che in

questi giorni riemerge piacevolmente grazie allo stimolo fornito dalla mostra. Aver avuto Arrigo Sacchi come allenatore è stata sicuramente una esperienza straordinaria dal punto di vista sportivo e formativo. A vent'anni essere membro di una squadra sportiva consente di crescere assimilando il valore dell'essere gruppo e di impegnarsi a favore degli interessi della squadra. Valore che negli anni si trasferisce in contesti diversi come l'ambito lavorativo.

Rivedermi nella fotografia dell'Alfonsine con alle spalle il Mister Sacchi mi fa sorridere e ricordare il ragazzo che ero con la prima barba e tanta voglia di correre in campo con i miei amici. Bei tempi!».

OLTRE IL SOGNO
L'EMOZIONE DEL CALCIO TOTALE DI
ARRIGO SACCHI

Una mostra tutta da vivere

Orari: sabato domenica e festivi: 10-12 e 15-18.
Nei giorni della Festa di Fusignano, dal 3 all'8 settembre, la mostra sarà visibile fino alle 23

www.oltresilogsno.webnode.it

FUSIGNANO - MUSEO CIVICO SAN ROCCO

2 SETTEMBRE / 7 NOVEMBRE 2021

Apertura mostra giovedì 2 settembre dalle ore 17
Info: 0545 955653 - urp@comune.fusignano.ra.it
Ingresso libero

con il contributo di

in collaborazione con



I tessuti sono diventati “intelligenti”

Per migliorare la vita e monitorare la salute

a cura di EF

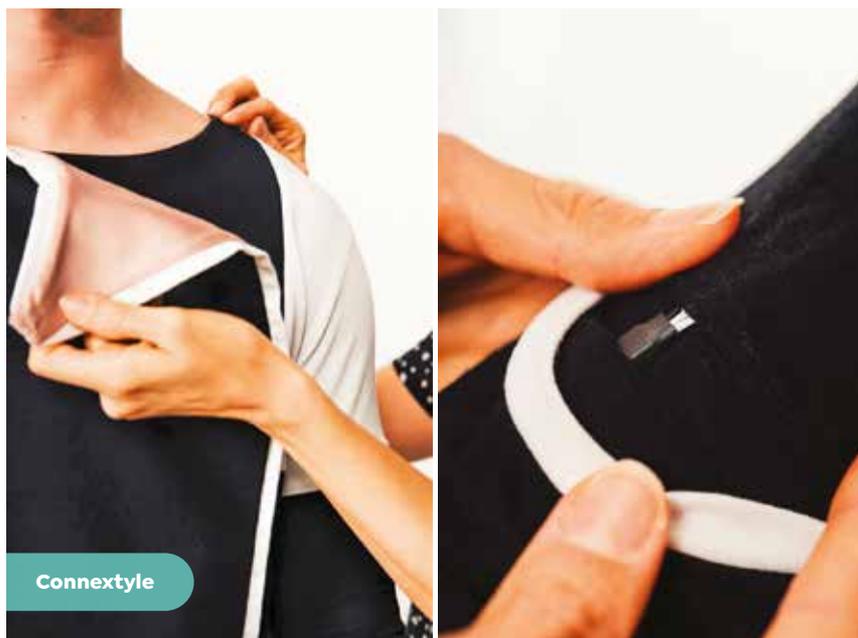
Negli ultimi decenni il mondo della ricerca scientifica e le aziende tecnologiche hanno investito per sviluppare tessuti e indumenti che possano servire all'uomo non solo per l'abbigliamento. Sono così stati ideati i tessuti “intelligenti”: tecnologici, attivi, curativi, termoregolatori ecc.

I progressi in ambito di processo e di ingegnerizzazione dei materiali polimerici, derivanti da recenti sviluppi in campi quali la nanotecnologia, la chimica, l'informatica, l'ingegneria e la tecnologia tessile, insieme alla richiesta da parte della società moderna di ottenere informazioni in tempo reale sullo stato di salute e sull'inquinamento ambientale, hanno condotto allo sviluppo dei cosiddetti *smart textiles*, noti anche come *tessuti intelligenti* e *tessuti elettronici* (*e-textiles*). Svariate sono le definizioni a essi associate quale ad esempio quella fornita da L.Van Langenhove e C. Hertleer che li definiscono come tessuti in grado di percepire stimoli dall'ambiente esterno, reagire e a loro adattarsi grazie all'integrazione nel materiale tessile di specifiche funzionalità.

Le prime ricerche scientifiche relative agli *smart textiles* sono state avviate in ambito medico e militare e, in tempi più recenti, in campo sportivo, dell'abbigliamento da lavoro e molti altri ancora.

In particolare, la ricerca scientifica mira-ta all'integrazione di elettrodi tessili (ma anche sensori ed attuatori) negli indumenti è iniziata alla fine del XX secolo con l'obiettivo di monitorare a lungo termine, o correggere, determinati parametri fisiologici legati allo stato di salute dell'uomo in maniera non invasiva.

Oggi il mercato dei tessuti intelligenti sta crescendo grazie ai progressi in campo



GENERAZIONI DI TESSUTI

È possibile effettuare una macro-classificazione degli *smart textiles* in funzione dell'azione che sono in grado di esplicare:

- passivi - di prima generazione, basati su sensori e sensibili a stimoli esterni (fibre ottiche, materiali conduttivi, materiali a memoria di forma...);
- attivi - di seconda generazione: sensibili e capaci di reagire a stimoli esterni. Sono gli attuatori, insieme ai sensori, l'elemento essenziale dei materiali attivi;
- proattivi - di terza generazione, sensibili, capaci di reagire e adattarsi a condizioni o stimoli esterni. Per questa tipologia di controllo attivo è essenziale un'altra unità che agisce da “cervello” in grado di ragionare e agire e che dunque consente, anche grazie l'integrazione dell'elettronica (*e-textile*), lo sviluppo di applicazioni relative al corpo umano (monitoraggio della salute, tute spaziali, abbigliamento termoregolatore).

industriale e scientifico consentendo anche di manipolare i materiali tessili a livello nanometrico o incorporando componenti microelettroniche in essi. La potenzialità degli *smart textiles* di concretizzarsi in una tecnologia indossabile e intelligente per applicazioni che ricadono anche nel quotidiano li ha resi uno dei più importanti e interessanti prodotti di confine tra il campo della biologia e la tecnologia.

Applicazioni per la salute e il benessere

Molteplici sono gli esempi di tessuti intelligenti commercialmente disponibili come prodotti per la salute. Alcuni prodotti iconici sono T-shirt per elettrocardiografia, pantaloni per elettromiografia, cappucci per elettroencefalogramma. In particolare, in ambito medico-sanitario, i tessuti elettronici interattivi (Iet) sono stati sviluppati per rilevare diversi parametri (ad esempio la pressione sanguigna).

Dal Worth Partnership Project – iniziativa dell'Unione europea legata al programma Cosme – sono risultate soluzioni dedicate ai problemi alla schiena come *Dynaback* e alla stimolazione sensoriale come *Connexstyle*.

Dynaback è un indumento intelligente che aiuta a ritrovare un'allure naturale, alleviando il mal di schiena e aggiustando la postura grazie a consigli ed esercizi personalizzati. Attraverso una serie di sensori posizionati lungo la spina dorsale è in grado di catturare le dinamiche di ogni corpo: i sensori raccolgono dati specifici del movimento che vengono poi elaborati e inviati al proprio smartphone tramite Bluetooth. In questo modo sarà possibile essere allertati tramite il proprio dispositivo quando si sta assumendo una postura scorretta, quando si stanno svolgendo movimenti sbagliati e quando si è stati a lungo fermi, suggerendo i movimenti più adeguati.

Ispirata al metodo riabilitativo post ictus *Constructing connectivity*, *Connexstyle* è una camicia sensoriale che utilizza la stimolazione multisensoriale per consentire ai pazienti di impegnarsi creativamente nelle routine di esercizio, creando schemi ritmici audiovisivi attraverso il movimento del corpo che vengono riportati in una app sul proprio dispositivo. La stimolazione multisensoriale ha dimostrato di migliorare l'attenzione fino al 400% nei pazienti sani, contribuendo a creare nuove vie neurali nel cervello, una caratteristica essenziale per il recupero delle capacità motorie e per riapprendere come usare il proprio corpo. La camicia sensoriale è stata progettata per garantire comfort, sicurezza e uno storico degli esercizi svolti e dei progressi raggiunti: grazie all'app i pazienti possono inoltre condividere il loro lavoro e i loro risultati con

altri utenti e rimanere in contatto con il loro terapeuta comodamente da casa.

Negli Stati Uniti sono già in commercio a costi accessibili capi confezionati con tessuti prodotti grazie alle ricerche e agli investimenti di due illustri università: il Mit (Massachusetts Institute of Technology), che ha creato una tutina per bambini che riesce a proteggerli dalla morte in culla, e la Cornell University, le cui ricerche hanno consentito la produzione di magliette che colgono e segnalano la presenza di virus o di batteri pericolosi per la salute e una giacca che si riscalda quando diminuisce la temperatura.



Esempi italiani

A Biella l'Associazione *Tessile e Salute e la Piana Technology*, nel costante impegno per la ricerca e innovazione nel settore tessile, hanno istituito il premio annuale Elsa Piana.

Il bando di concorso dell'edizione 2021 ha come tema *Il miglioramento delle capacità filtranti e del comfort dei dispositivi di protezione individuale (Dpi) in relazione a pandemie di origine virale* e riguarda sia i miglioramenti del prodotto tessile sia l'inserimento di prodotti biotecnologici e/o biosensori. La comunicazione della ricerca vincitrice avverrà sul sito www.tessileesalute.it entro il 31 dicembre di quest'anno.

Alcune ricerche delle precedenti edizioni possono fornirci esempi delle possibili applicazioni in ambito salute e delle prospettive future dei capi d'abbigliamento intelligente.

■ Un calzino che monitora le fasi del passo

Il modo in cui camminiamo (*gait*) è influenzato da diversi fattori clinici legati a diverse patologie. È soprattutto il legame tra andatura e malattie neurodegenerative a far crescere l'interesse verso la *gait analysis*, che può essere sfruttata per

individuare precocemente il manifestarsi della patologia.

Gli strumenti diagnostici attuali presentano delle criticità come costi elevati, presenza di operatori e un ingente ingombro. In questo scenario è nata l'idea di *Ephi-SPA*: un calzino, comodo e dotato di elevata vestibilità, che monitora le fasi del passo valutando le zone di appoggio, il metatarso e il tallone in cui si distribuisce principalmente il peso corporeo durante la camminata, è possibile ricostruire le fasi del passo ed estrarre parametri utili all'analisi.

■ Un dispositivo indossabile per l'auto-palpazione del seno

I noduli sono più rigidi del seno: nella palpazione sono riconoscibili con la pressione della mano sul seno che, attraverso il tatto, sente la diversa rigidità. *Palpreast* è formato da un sistema di gonfiaggio che applica la pressione sul seno e un tessuto sensibile alla pressione che rileva i possibili noduli.

■ Fornire energia a dispositivi impiantati nei pazienti

La ricerca propone l'utilizzo di una tecnica emergente (la fotopolimerizzazione) per realizzare celle solari, batterie e supercapacitori integrabili nei tessuti e in grado di catturare la luce, convertirla in elettricità e fornirla a pacemaker e dispositivi sottocutanei, garantendo loro vita infinita. La ricerca condotta nel campo della fotopolimerizzazione di questi "tessuti energetici" è stata premiata dall'Accademia dei Lincei (Premio Piontelli 2019) e dalla Royal Society of Chemistry (premio Esed 2019 per giovani ricercatori).

Fonti

- K. Choi, H. Park, E. Jeong, S. Peksoz, *Scientometric analysis of research in smart clothing: state of the art and future direction*, *Hum. Centered Des.* (2011) 500–508.
- link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-642-21753-1_56.
- L. Van Langenhove, C. Hertleer, *Smart clothing: a new life*, *International Journal of Clothing Science and Technology*, 16 (2004) 63–72. doi:10.1108/09556220410520360.
- M. Stoppa, A. Chiolerio, *Wearable electronics and smart textiles: A critical review*, *Sensors (Switzerland)*, 14 (2014) 11957–11992. doi:10.3390/s140711957.
- "Welding of E-Textiles for Interactive Clothing" - cordis.europa.eu
- Le nanotecnologie e l'industria tessile: dallo smart wearable alla sensoristica integrata, Francesca A. Scaramuzza, Sapienza Università di Roma - 2020
- "Fit4You: formazione per l'innovazione tecnologica" - Lombardia Plus 2016-2018
- worthproject.eu
- tessileesalute.it
- aslbi.piemonte.it

Salire sul podio battendo la disabilità

Il successo degli atleti alle Paralimpiadi

DI
ALMA BRUNETTO

addetto stampa Uisp e giornalista sportiva

Le Paralimpiadi di Tokyo 2020 sono state un successo mediatico e numerico, ben 115 gli atleti della delegazione italiana (61 atlete e 52 gli atleti). Un appuntamento così numeroso e ricco di medaglie per l'Italia, 69, superiori a quelle conquistate a Seul '88. Anche se l'edizione record di risultati resterà la prima. A Roma nel 1960 quando l'Italia conquistò 29 ori, 28 argenti e 23 bronzi, per un totale di 80 medaglie. Ma quelli erano altri tempi, c'erano altre regole e anche gli avversari erano diversi.

Il maggior numero di medaglie italiane è arrivato dal nuoto – 11 ori, 16 argenti, 12 bronzi – per un totale di 39, 7 sono arrivate dal ciclismo, 9 dall'atletica leggera, 2 dalla scherma, 3 dal tiro con l'arco e dal triathlon, 2 nell'equitazione e una medaglia da canoa, judo, tennistavolo e tiro. Il premio in denaro stabilito dal Comitato italiano paralimpico ha previsto 75mila euro per i vincitori di un oro, 45mila per una medaglia d'argento, 25mila per un bronzo.

L'edizione di Roma segnò l'avvio di un percorso, che avrebbe condotto alle Paralimpiadi come le conosciamo attualmente. I Giochi paralimpici vengono abbinati sistematicamente ai Giochi Olimpici dal 2001 e sono organizzati dal Comitato Paralimpico Internazionale. Sono tutti eclatanti i risultati raggiunti a Tokyo. Dal successo sportivo, oltre la metà degli atleti era alla prima esperienza a cinque cerchi, a quello mediatico, seguitissimo dalla stampa e dall'opinione pubblica. Per l'immaginario collettivo c'è stata pari dignità tra atleti olimpici e paralimpici. Gran parte degli sport sono comuni tra Olimpiadi e Paralimpiadi, solo un paio di discipline, boccia e goalball sono presenti esclusivamente in questa occasione.

Gli azzurri sono stati impegnati in 16 discipline: atletica leggera, badminton, canoa, canottaggio, ciclismo, equitazione, judo,



Atletica: la tripletta nei 100 (categoria t63) di Ambra Sabatini (oro), Martina Caironi (argento) e Monica Contraffatto (bronzo).
fotografia di Pagliaricci_bizziteam

nuoto, scherma, sitting volley, tennis tavolo, sollevamento pesi, taekwondo, tiro a segno, tiro con l'arco, triathlon. Tra le novità di Tokyo c'è stato l'ingresso del para badminton e il taekwondo presente con due sole categorie su tre classi di peso. Il primo con piccole modifiche rispetto al gioco originale e il secondo con due sole categorie, riservate ad atleti con disabilità agli arti superiori e difficoltà intellettive.

Una domanda sorge spontanea: quali sono i criteri con cui competono gli atleti paralimpici e come vengono classificati? Gli atleti vengono suddivisi in sei diverse classi: amputazioni, paresi cerebrali, difficoltà visive, lesioni spinali, disabilità intellettive ed esiste anche un gruppo in cui rientrano tutti coloro, che non appartengono alle precedenti classificazioni. Le valutazioni in classi permettono di garantire equità nelle gare, tra disabilità simili.

Quali sono le regole delle discipline presenti a Tokyo?

Il sito del Comitato Italiano Paralimpico (www.comitatoparalimpico.it) offre una breve carrellata sulle varie discipline. Iniziamo dalla Regina con la erre maiuscola, **l'atletica leggera**. Prevede quasi tutte le classiche discipline. Si può gareggiare in piedi (con o senza ausili protesici), in carrozzina o con una particolare tricicletta a grandi ruote chiamata *frame runner*. In caso di disabilità visiva importante, è possibile gareggiare affiancati da atleti guida.

La **canoa paralimpica** non è molto diversa dalla versione olimpica. Si pratica su acqua piatta e sulla distanza dei 200 metri con il kayak e il Va'a (che significa 'piccola barca' nella lingua polinesiana).

Il **para rowing** – ovvero il canottaggio paralimpico – può essere praticato di coppia (con due remi) o di punta (con un solo

Nuoto: Giulia Terzi alla premiazione di uno dei suoi due ori.
fotografia bizzi



remo).

Il **ciclismo** ha visto il suo debutto nel 1984 con atleti non vedenti che utilizzavano il tandem. Dodici anni dopo è stato aperto a tutte le persone con disabilità, classificando i concorrenti in base al tipo di limitazioni funzionali.

Il **paradressage** è l'unica disciplina equestre presente ed è praticato da atleti con disabilità fisica, ipovedenti o non vedenti.

Per il **judo** è prevista la sola disabilità visiva, e i judoka si affrontano su un tatami di 10x10 metri con una serie di tecniche di lancio e ripresa.

Il **nuoto** invece può essere praticato da atleti con disabilità motorie, visive e intellettivo-relazionali, ma non sono ammesse protesi o ausili. Il regolamento del nuoto paralimpico riprende le norme della Federazione internazionale.

Nel **para powerlifting** l'atleta steso supino su una panca, solleva il bilanciere a braccia tese, lo riporta in alto e lo riappoggia sui supporti. È il sollevamento pesi adattato, con una sola classe suddivisa in diverse categorie di peso.

Individui con disabilità diverse a parità funzionale possono gareggiare nella **scherma paralimpica**. Anche in questo caso si effettuano gli assalti e si utilizzano le stesse armi della scherma per normodotati: fioretto, spada e sciabola.

Si gioca stando seduti sul pavimento. Il **sitting volley** utilizza un campo più piccolo e la rete è più bassa della tradizionale pallavolo. Al tocco della palla il giocatore deve avere le natiche a contatto del pavimento.

È stata una delle due novità dell'edizione 2021, il **taekwondo**. Il programma olimpico ha inserito 3 eventi medaglia maschili e

altrettanti femminili con una partecipazione complessiva di 70 atleti e le uniche gare previste quelle di combattimento (Kyorugi) riservate ad atleti con amputazioni agli arti superiori. Gli incontri si svolgono su 3 round da 2 minuti ciascuno, con un riposo della durata di 1 minuto. Non sono consentiti calci

al volto.

È conosciuto popolarmente come ping pong, ma il **tennis tavolo** è uno dei pochissimi sport praticato da chiunque. Dalla classe 1 alla 5 è riservato agli atleti in carrozzina, dalla 6 alla 10 per quelli in piedi e la 11 per gli atleti con disabilità intellettive e relazionali. Ogni partita si gioca sulla distanza dei tre set su cinque, che terminano a 11 punti, con almeno due di vantaggio sull'avversario.

L'obiettivo è colpire il centro di un bersaglio circolare nero con anelli concentrici con la carabina o la pistola. Nel **tiro a segno** si sparano 60 colpi e, a seconda degli eventi, gli atleti tireranno in piedi, in ginocchio o a terra.

Normodotati e arcieri con disabilità fisica gareggiano alla pari. Il **tiro con l'arco** è l'unico sport paritetico e sono tre le categorie: ricurvo open, compound open e WI, che competono individualmente e a squadre miste.

Infine, ultimo in rigoroso ordine alfabetico, ma sicuramente molto spettacolare: il **triathlon**. Nuoto, ciclismo e corsa sono le tre frazioni di gara. La sfida è sulla distanza sprint, 750 metri di nuoto, 20 km di ciclismo e 5 km di corsa.

Ciclismo: Fabrizio Cornegliani, argento nella categoria H1.
fotografia di Ferraro_bizziteam





RAVENNA FARMACIE S.R.L.

*da sempre
a fianco
della tua
famiglia*

DEDICATE AI POSSESSORI DELLA CARTA "LE TUE FARMACIE"
VALIDE PER I MESI DI OTTOBRE, NOVEMBRE E DICEMBRE 2021



PURAE

LINEA LAMPADE E
OLII ESSENZIALI

SCONTO 15%



GSE STOPPED

LINEA ANTIPIDOCCHI
PROMO 2+1

GSE FREE
SPRAY NASALE
E ORALE



URIAGE EAU THERMALE

CREMA RICCA / SIERO / GEL IDRATANTE
CONTORNO OCCHI / MASCHERA NOTTE
CREMA COMPATTA / CREMA ILLUMINANTE
CREMA LEGGERA / LEGGERA CON SPF20
ESSENZA ILLUMINANTE

**SCONTO
20%**



INTEGRATORI AQUILEA

ENTERO 4 Junior/Adulti/Senior
VITAMINA C e C+D
DIFESA

SCONTO 20%



UN MESE DI DIFESA
KIT DI PRODOTTI PER
LE DIFESE IMMUNITARIE

€ 39,90 € 25,00

ARKOROYAL INTEGRATORI

A BASE DI PAPPA
REALE, ANCHE BIO
E SENZA ZUCCHERO

SCONTO 20%



VITAMINA D3

INTEGRATORE ALIMENTARE
1000 UI E 2000 UI



MISURATORE PRESSIONE

MICROLIFE
AUTOMATIC EASY A2

€ 84,90 € 44,90



IALUSET

FAMILY CREMA CORPO,
CREMA E CREMA PLUS



SCONTO 20%

SUPRADYN DIFESE

CARAMELLE
COMPRESSE
DIFESE 50+

**SCONTO
20%**



J BIMBI BFREE BIBERON

BIBERON ANTICOLICA
CLASSICO, ME E
IN SUPER GLASS
DA DIVERSI FORMATI

SCONTO 15%



EUCERIN HYALURON FILLER ANTIRUGHE E ANTI-ETÀ

SU DIVERSI PRODOTTI DELLA LINEA

SCONTO 20%



ALFASIGMA INTEGRATORI

YOVIS STICK, CAPSULE
E FLACONCINI E PER
BIMBI ALLA FRAGOLA

SCONTO 20%



ORAL-B SPAZZOLINI

ELETTRICO PER BAMBINI
STAR WARS E FROZEN

€ 28,69 € 19,90



POWER PRO 1
€ 44,90
€ 29,90

POWER PRO 1
CROSS ACION
€ 49,50
€ 29,90



POWER PRO 2
E PRO 2
STAR WARS
€ 61,40
€ 39,90

POWER PRO 3
€ 99,90
€ 69,00



KUKIDENT PASTA ADESIVA

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

**SCONTO
20%**



DERMON CREMA MANI

DELICATA, IDRATANTE
USO QUOTIDIANO E
EFFETTO BARRIERA

SCONTO 20%



SWISSE INTEGRATORI

CAPELLI PELLE UNGHIE
BELLEZZA PELLE

**SCONTO
20%**

