

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno II | Numero 2/2021 | Edizione RAVENNA

*La Bassa Romagna
per l'Agenda 2030*



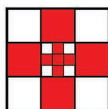
www.futurogreen.it



un progetto di



in collaborazione con



**RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.**

**LA COMUNALE
DI ALFONSINE
PRESENTATA
DAL SINDACO**

**Farmacia e Comune
insieme per il
benessere dei cittadini**

Gli Amici della nostra salute

ELISABETTA FARINA

I medici di famiglia (medici di medicina generale) sono i primi medici a cui rivolgersi quando si pensa o si sospetta di avere un problema di salute. Insieme ai farmacisti rappresentano l'avamposto del sistema sanitario sul territorio.

Più volte nelle interviste e negli articoli pubblicati nella nostra rivista, le farmacisti e i farmacisti hanno evidenziato lo stretto rapporto di collaborazione che li lega ai medici di famiglia del territorio. Un legame che li vede uniti nella tutela del benessere della popolazione e che si è rafforzato durante l'emergenza Covid-19.

Il 19 marzo scorso si è celebrata la prima Giornata nazionale della Medicina generale promossa dall'Associazione Società Scientifica Interdisciplinare e di Medicina di Famiglia e Comunità (Assimefac).

Come spiegato dai promotori, l'iniziativa "vuole rappresentare un riconoscimento a un settore della medicina, quello della medicina generale, che rappresenta da sempre un punto di riferimento imprescindibile per il paziente, essendo il medico di famiglia il medico più raggiungibile e più vicino al proprio assistito. Questo vale soprattutto in tempi di emergenza sanitaria pandemica, a partire da quelli che stiamo vivendo, durante i quali l'impegno quotidiano è stato ed è notevole".

In occasione della Giornata, l'Associazione ha inoltre attivato l'indirizzo email **covid19@assimefac.it**, condiviso con i cittadini per fornire un supporto sia dal punto di vista dell'informazione sia del consulto, offerto in via gratuita da parte di medici di famiglia parte di Assimefac.

L'indirizzo è attivo anche per chi ha dubbi sull'efficacia del vaccino anti Covid-19, sugli eventuali effetti collaterali e sulla fondatezza delle informazioni ritrovate online e offline.

In considerazione del ruolo chiave che hanno e che condividono sia i medici di famiglia sia i farmacisti nel contribuire alla tutela della salute, penso che lo slogan della Giornata "Il medico di famiglia. Un amico della tua salute" possa essere preso in prestito per divenire sintesi dell'impegno congiunto di medici e farmacisti trasformandosi in "Il medico di famiglia e il farmacista. Amici della tua salute".

CONTENUTI

- 3** **TECNOLOGIA E SALUTE**
Impedenziometro
Scomporre il peso per conoscere l'equilibrio della nostra massa
- 4** **PARLIAMO DI...**
Smart Drugs
Le droghe furbe
- 8** **La comunale di Alfonsine presentata dal Sindaco**
di Elisabetta Farina
- 10** **Tamponi rapidi e test sierologici in farmacia**
- 11** **Utile ed importante la sorveglianza anche nei soggetti asintomatici**
di Tiziano Carradori
- 12** **NATURA E SALUTE**
Benessere condiviso tra uomo e animale
di Alma Brunetto
- 14** **Giornata del mal di testa**
a cura della Società Italiana per lo Studio delle Cefalee

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 Abbondonato, 122
48124 Ravenna
Tel. 0544 289111 | Fax 0544 289137

Farmacie Comunali s.p.a.

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

HANNO COLLABORATO

Alma Brunetto, Tiziano Carradori,
Riccardo Graziani, Barbara Pesci,
Società Italiana per lo Studio
delle Cefalee

DESIGN

Granito Marketing

www.granito.marketing

STAMPA

Nuove Arti Grafiche s.c.

www.nuoveartigrafiche.it



Impedenziometro

Scomporre il peso per conoscere l'equilibrio della nostra massa

La bioimpedenziometria (BIA - Bioelectrical impedance analysis) è una tecnica di misurazione non invasiva, rapida e indolore dello stato di idratazione e della composizione corporea dell'individuo mediante utilizzo di corrente elettrica.

Anche se le proprietà elettriche dei tessuti sono state descritte già nella seconda metà del 1800, la sua storia è piuttosto recente e ne colloca la prima descrizione solo nel 1962 da parte di Thomasset che dimostrò l'esistenza di una relazione tra la forza di opposizione al passaggio della corrente elettrica (impedenza) e l'acqua corporea totale (*). Nel 1969 Hoffer fu il primo ad applicare questa metodica con lo scopo di misurare l'acqua corporea totale elaborando un modello che mostrava come questa poteva essere stimata dalle misurazioni dell'impedenza dell'intero corpo. Tale metodica della bioimpedenziometria cominciò ad acquisire importanza con i lavori di Nyboer nei primi anni '70. Negli anni '80 nasce la valutazione della composizione corporea con la BIA convenzionale; negli anni '90 tale tecnica viene modificata dall'introduzione della BIA vettoriale che ne migliora l'accuratezza sino ad arrivare alle attuali bilance pesapersone impedenziometriche che possiamo trovare in farmacia.

Come funziona

Tutte le strutture biologiche oppongono una forza al flusso di corrente elettrica e la risultante di queste forze prende il nome di impedenza (Z). Il nostro corpo, nel momento in cui viene attraversato dalla corrente elettrica a bassa potenza e alta frequenza, reagisce quindi in modo diverso a seconda della sua composizione. In generale i tessuti si possono comportare da:

- non conduttori o pessimi conduttori (tessuto adiposo);
- conduttori (tessuto epiteliale, tessuto connettivo, tessuto muscolare e tessuto nervoso).

Avviene allora che i tessuti magri e ricchi



di acqua possono condurre la corrente con facilità, mentre quelli grassi opporranno resistenza al suo passaggio fornendo una descrizione dettagliata e completa sulla composizione corporea.

Campi di applicazione

Con il test impedenziometrico si riesce a scomporre il peso corporeo in *massa grassa*, *massa magra* e *ritenzione di liquidi*, in modo da comprendere se queste componenti siano tra loro ben bilanciate e valutare i principali accorgimenti che il soggetto deve mettere in atto per raggiungere il peso ottimale. La misurazione della composizione corporea è quindi importante in varie condizioni fisiologiche e patologiche. Le applicazioni cliniche spaziano dalla valutazione dell'obesità infantile alla diagnosi della

sarcopenia in pazienti anziani con malattie croniche. Il test è molto utile per chiunque desideri monitorare se il regime alimentare e lo stile di vita condotto lo stiano portando a diminuire la massa grassa a beneficio di quella magra, quindi non solo per le persone in sovrappeso, ma anche per gli sportivi che possono stimare i risultati di un programma di allenamento.

Note

(*) Bioelectric properties of tissue impedance, LyonMed. (1962) 207:107-118

Fonti

air.unimi.it - Archivio istituzionale della ricerca, Università di Milano
www.sigg.it - Società italiana di gerontologia e geriatria
Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione, Linee guida per una sana alimentazione. Dossier scientifico, 2018

Smart Drugs

Le droghe furbe

A CURA DI

Elisabetta Farina

25 anni fa usciva *Trainspotting*, un film – tratto dall'omonimo romanzo – che cambiò le regole del cinema britannico e che ancora oggi rimane uno dei film più realistici sulla tossicodipendenza.

Una pellicola che esprime il malessere di vivere oltre le aspettative, cercando al di fuori di sé l'aiuto per farlo e trovando nelle droghe "l'aiuto" contro il dolore e l'inferlicità. In questo vortice esistenziale che richiede maggiore velocità e miglioramento di prestazioni, hanno trovato spazio anche sostanze che si sono presentate "sotto mentite spoglie" al pari di "innocui" potenziatori cognitivi o potenziatori di memoria: le *smart drugs*.

Per taluni il termine *smart drugs* indica tutta una serie di bevande energetiche o pastiglie stimolanti (che tentano di simulare l'effetto dell'ecstasy) che assicurano effetti eccitanti pur rimanendo nella legalità (caffaina, ginseng ecc.): vengono proposte e consumate soprattutto in ambienti giovanili (discoteche, rave party ecc.). Per altri le *smart drugs* si confondono molto più con le droghe naturali o droghe etniche, confinando il loro consumo ad ambienti più alternativi rispetto alla discoteca.

In realtà, sembrerebbe che l'espressione prenda origine dal fatto che le *smart drugs* sono le "droghe furbe" perché non perseguite o perseguibili dalla legge, in quanto non presenti come tali o come principi attivi in esse contenuti nelle tabelle legislative delle corrispondenti leggi che proibiscono l'uso di sostanze stupefacenti e psicotrope.

Una certezza c'è ed è che i rischi per la salute sono tanti: rilevanti le problematiche psichiatriche correlate e i vari disturbi d'organo, soprattutto cardiaci, renali e respiratori, che vengono costantemente aggravati per il contemporaneo uso di alcol e altre droghe. In Italia, il Sistema nazionale di allerta precoce rileva annualmente decine di casi di intossicazione acuta correlati all'assunzione di nuove sostanze

psicoattive (Nsp) che hanno avuto bisogno di cure intensive presso il pronto soccorso. Da segnalare, inoltre, la sempre maggiore diffusione delle "droghe da stupro", che hanno la capacità di stordire, confondere e così cancellare i ricordi.

Un mondo in rapida evoluzione

La definizione di *smart drugs* cambia continuamente, non solo includendo diversi tipi di sostanze che rientrano in questa categoria, ma anche da un punto di vista concettuale e culturale. Negli anni '90 del secolo scorso il termine *smart drugs* si diffuse negli Stati Uniti riferendosi ad alcuni farmaci utilizzati come coadiuvanti in malattie come la senilità. Nel 1991, il libro *Smart Drugs and Nutrients*, scritto dal gerontologo americano Ward Dean e dal giornalista John Morgenthaler, descriveva dozzine di sostanze con "azione cerebrale" o "nootropica" che secondo quanto riferito erano in grado di agire sulle "performance" generali dell'individuo e aumentavano le prestazioni mentali e la potenza sessuale.

Mentre alcune di queste sostanze sono semplici integratori dietetici, miscele di vitamine, oligoelementi, aminoacidi, altre

possiedono presunte o accertate proprietà psicoattive. Il determinante comune di tutte le *smart drugs* è in ogni caso la libera vendita e la mancanza di informazioni scientifiche per quanto riguarda il loro potenziale abuso con caratteristiche tali da essere incluse nell'elenco delle sostanze stupefacenti soggette a controllo e quindi alle leggi vigenti sugli stupefacenti.

Due esempi a mostrare la complessità della situazione.

L'Istituto Superiore di Sanità riporta il caso della *Salvia divinorum*, pianta regolarmente e legalmente venduta negli smart shop (come profumatore ambientale) il cui incremento nell'uso tra i frequentatori di tali negozi ha destato la preoccupazione delle autorità competenti, le quali, dopo ricerche approfondite sugli effetti psicoattivi e allucinogeni della pianta, già nel 2005 hanno deciso di inserirla con il suo principio attivo (salvinorina A) nella tabella I dell'elenco delle sostanze stupefacenti e psicotrope all'articolo 14 del DPR 309/90 e successive modifiche.

Nel 2013 l'Agenzia francese per la sicurezza sanitaria e alimentare, si è espressa sulle cosiddette bevande energetiche (a base di caffeina, ma anche taurina), ana-

UNA SALVIA PSICOATTIVA (*)

Nome: *Salvia divinorum*
Famiglia: *Labiatae*
Genere: *Salvia*
Specie: *Salvia divinorum* Epling & Jativ
Sinonimi: hojas de Maria, yerba Maria, hierba de la pastora, ska Maria pastora, magic mint, diviner's mint
Provenienza: Messico
Principi attivi: salvinorina A, considerato il più potente allucinogeno di origine naturale conosciuto.





lizzando 257 casi di reazioni avverse, tra cui attacchi di panico, nervosismo ed epilessia.

Monitoraggio e legislazione

In Italia a partire dal 2003, per conto del Ministro della Salute, l'Unità Farmaci da abuso e doping dell'Istituto superiore di sanità ha effettuato analisi quali-quantitative e valutazioni farmaco-tossicologiche sui prodotti sequestrati in "smart shop", erboristerie, negozi di etnobotanica, e-commerce e di solito proposti in confezioni contenenti estratti vegetali essiccati con nomi, etichette e involucri diversi.

Alla fine del 2008 il Dipartimento Politiche antidroga ha attivato il *Sistema nazionale allerta precoce e risposta rapida* con l'obiettivo di individuare precocemente i fenomeni potenzialmente pericolosi per la salute pubblica correlati alla comparsa di nuove sostanze e di nuove modalità di consumo e di attivare segnalazioni di preallerta o allerta che tempestivamente coinvolgano le strutture deputate alla tutela della salute e responsabili della eventuale attivazione di misure in risposta alle emergenze. Nel corso di questi anni il Sistema allerta precoce ha monitorato strettamente la situazione sul territorio italiano rilevando centinaia di nuove sostanze psicoattive circolanti e identificando la pericolosità di alcune di esse ai fini del loro adeguato e rapido inserimento nelle tabelle nazionali delle sostanze stupefacenti da parte del Ministero della Salute. Solo nel mese di agosto dello scorso anno sono stati emanati due decreti ministeriali che inseriscono, rispettivamente, la pianta e tin-

tura *Papaver somniferum* (tabella I e tabella medicinali) e una serie di nuove sostanze psicoattive di sintesi (tabella I, tabella IV) con la sostanza *phenibut* (tabella medicinali). Sono risposte efficaci a metodologie criminali affinate ed in continua evoluzione in un mercato che utilizza principalmente internet per la pubblicazione delle offerte di vendita, per la raccolta degli ordinativi e dei pagamenti e si avvale dei normali corrieri postali per la consegna a domicilio.

Aggiornarsi online

Ogni anno l'Osservatorio europeo delle droghe e delle tossicodipendenze (European monitoring centre for drugs and drug addiction Emcdda) pubblica la **Relazione europea sulla droga**: dal oltre dieci anni l'analisi di questo mercato evidenzia come sia progressivamente più difficile esaminare lo stato dell'arte a causa della continua comparsa di nuove sostanze psicoattive create per imitare gli effetti generalmente causati da droghe già inserite nelle tabelle delle sostanze vietate.

Sul sito dell'Istituto superiore di sanità, nella sezione documenti, è online la terza edizione del libro **Smart Drugs**. In questa edizione si è provveduto all'aggiornamento legislativo, farmacotossicologico e analitico delle monografie delle piante presenti già presenti, all'inserimento di sei nuove monografie di smart drugs di origine vegetale, per le quali si è osservato un numero crescente di siti telematici che ne promuovevano la vendita, e infine sono stati aggiunti capitoli riguardanti i cannabinoidi sintetici, i catinoni sintetici, le nuove *designer drugs*, i potenzia-

tori delle performance sessuali e le bevande energetiche. Sebbene non esaustive, le notizie contenute in questa terza edizione del Libro riportano dati di studi e ricerche italiani e della letteratura internazionale in merito e forniscono informazioni utili.

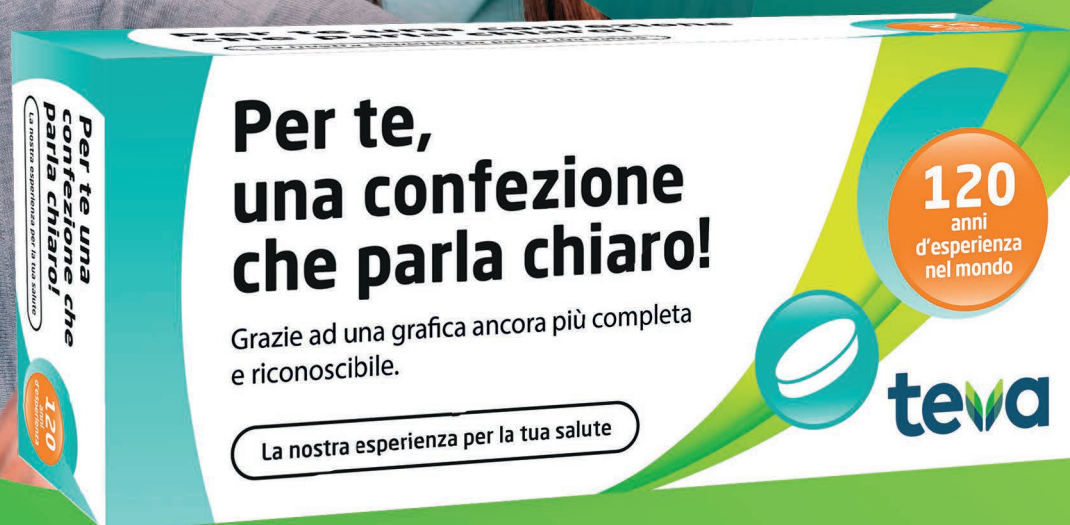
La Direzione centrale per i servizi antidroga (DCSA) – organismo interforze istituito nel Dipartimento della Pubblica Sicurezza del Ministero dell'Interno – ha funzioni di coordinamento e supporto alle attività delle Forze di Polizia impegnate nel contrasto al narcotraffico, in ambito nazionale ed internazionale. Nel suo sito antidroga.interno.gov.it sono reperibili informazioni relative al quadro normativo di riferimento, agli inserimenti di nuove droghe nelle tabelle, dati di situazione, report, rotte degli stupefacenti, iniziative e progetti, notizie sulle principali droghe in circolazione sul mercato clandestino. È anche possibile confrontarsi con i temi di maggiore attualità in materia di droghe, come la diffusione delle smart drugs e la nuova frontiera del commercio di stupefacenti attraverso internet o il fenomeno della coltivazione e commercializzazione della canapa agroindustriale.

Fonti:

- aifa.gov.it
- iss.it
- antidroga.interno.gov.it
- carabinieri.it
- Osservatorio Europeo delle Droghe e delle Tossicodipendenze, *Relazione europea sulla droga: Tendenze e sviluppi*, 2020
- Dipartimento del Farmaco – ISS, *Smart Drugs*, terza edizione (*)

Teva per te

Nuove confezioni
che cambiano
per le tue esigenze.



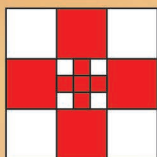
Grazie all'ascolto di pazienti come te, Teva ha migliorato **la grafica delle confezioni** dei propri medicinali per renderla ancora più chiara e completa. Il nome del prodotto, il dosaggio, il pittogramma e lo spazio dedicato agli appunti sul retro*, possono aiutare ad assumere i medicinali in modo ancora più corretto e consapevole.

*Disponibile in base alla dimensione della confezione

La nostra esperienza per la tua salute.

tevaitalia.it





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 APRILE, MAGGIO, GIUGNO 2021**



URIAGE EAU THERMALE

CREMA LEGGERA ALL'ACQUA
CREMA LEGGERA CON SPF20
CREMA RICCA ALL'ACQUA
SIERO ALL'ACQUA
GEL IDRATANTE ALL'ACQUA
CONTORNO OCCHI ALL'ACQUA
ESSENZA ILLUMINANTE ALL'ACQUA
MASCHERA NOTTE
CREMA COMPATTA
CREMA ILLUMINANTE

SCONTO 20%



EUCERIN SOLARI

SCONTO 45%



VICKS ZZZQUIL NATURA INTEGRATORE PER IL SONNO

30 PASTIGLIE 60 PASTIGLIE

~~€ 15,59~~ ~~€ 23,91~~
€ 11,90 € 18,50



VITAMINA D3

INTEGRATORE
ALIMENTARE
1000 UI E 2000 UI



IALUSET

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

**SCONTO
20%**



MISURATORE PRESSIONE

MICROLIFE
AUTOMATIC
EASY A2



~~€ 84,90~~
€ 44,90

FISIOCREM

PER DOLORI MUSCOLARI
E ARTICOLARI
IN SPRAY E CREMA

SCONTO 25%



ARKOPHARMA INTEGRATORI

FIGURMED MEDICAL DM
4321 SLIM ZONE RIBELLI



**SCONTO
40%**

J BIMBI SUCCHIOTTI

LINEA SMILE E LINEA JOY DA 0 A 16+ MESI
E CATENELLE UNIVERSAL E RING

**SCONTO
15%**



TROSYD REPAIR

CREMA CICATRIZZANTE 25ML

SCONTO 30%



INTEGRATORI AQUILEA

BOMB PERDITA
DI PESO
60 CAPSULE

SCONTO 25%



SWISSE INTEGRATORI

**SCONTO
20%**



COLLAGENE 7 FLACONCINI
COLLAGENE DIAMOND 10 FLACONCINI
MULTIVITAMINICI UOMO E DONNA
MULTIVITAMINICI UOMO E DONNA 50+
CAPELLI PELLE UNGHIE
CAPELLI FORTI UOMO
CAPELLI FORTI DONNA
CAPELLI SUBLIMI
BELLEZZA PELLE

WAVEN

PER IL BENESSERE DELLE GAMBE

CREMA GAMBE
RELIEF OIL
INTEGRATORE
60 COMPRESSE



DERMON CORPO

LATTE CORPO
DETERGENTE INTIMO
DOCCIASCHIUMA DELICATO

**SCONTO
20%**



CARNIDYN PLUS

INTEGRATORE PER STANCHEZZA
BUSTE E COMPRESSE

**SCONTO
20%**



LA COMUNALE DI ALFONSINE PRESENTATA DAL **Sindaco**

Farmacia e Comune insieme per il benessere dei cittadini

DI **ELISABETTA FARINA**

Siamo giunti a parlare della farmacia comunale e del territorio di Alfonsine con il sindaco Riccardo Graziani. Situata sotto i portici del Comune, la farmacia si trova nella "parte nuova" della cittadina, quella ricostruita dopo la Seconda guerra mondiale su progetto dall'architetto e urbanista razionalista Giuseppe Vaccaro. Infatti, come ricorda il sito del Comune "nell'indomani della liberazione il panorama sconcertante era rappresentato dalla

distruzione del 75% delle abitazioni, dalla scomparsa del vecchio centro storico («...») Per l'ennesima volta gli alfonsinesi dovettero riconquistare il loro territorio e ricostruire il loro paese". Fu così che intorno a una nuova piazza, al municipio e alla chiesa prese forma un piano di sviluppo completamente nuovo, destinato a far nascere nel giro di pochi anni zone di espansione e ampi quartieri urbani ai quali si sono affiancati i servizi sociali, culturali e sanitari tra i quali la farmacia comunale.

Avvocato Graziani, la farmacia comunale è un importante riferimento per gli oltre 12.000 abitanti di Alfonsine. La sua posizione, incastonata nell'isolato del palazzo comunale, è rappresentativa del forte legame tra il Comune e la salute dei cittadini.

Sicuramente la sua collocazione all'interno della stessa residenza municipale ne agevola una piena fruibilità da parte dei nostri cittadini. Si tratta senz'altro di un elemento di non trascurabile importanza,



Il sindaco, Riccardo Graziani, con lo staff della farmacia comunale di Alfonsine.

laddove si ponga a mente quell'imprescindibile ruolo sociale che compete ad una farmacia comunale.

Oltre, a ciò, il delicato frangente storico che stiamo attraversando a causa dell'emergenza epidemiologica in corso rende ancora più necessario l'enunciato legame tra l'ente locale e i propri Cittadini in tema di salute.

Del resto, proprio la citata emergenza ha determinato la necessità per tutte le amministrazioni pubbliche di rivedere, e in tempi assai contingentati, le proprie modalità di supporto ai propri cittadini e sollecitato molte innovazioni sotto il profilo dell'accesso ai servizi. E devo dare atto a tutte le farmacie del nostro territorio, sia pubbliche che private, di avere profuso massimo impegno anche e soprattutto nei momenti di maggior difficoltà.

Il Punto di raccolta offerte IOR e lo sportello Farmacup connotano la farmacia comunale di Alfonsine anche come riferimento sociosanitario e amministrativo al di fuori della tradizionale attività di farmacia. Essere sempre più anello di raccordo tra mondo del volontariato, servizio pubblico e cittadino può rappresentare una evoluzione della farmacia, soprattutto di quella comunale?

Si tratta, anche in questo caso, di due aspetti di precipuo rilievo: l'Istituto Oncologico Romagnolo costituisce un solido punto di riferimento, operando da oltre quarant'anni nei nostri territori. Essere d'ausilio nell'ambito della raccolta dei fondi destinati a sostenere la ricerca contro queste patologie credo sia un punto di forza per l'intera comunità.

Lo sportello Farmacup è una chiara esemplificazione di come un servizio reso dalle farmacie possa efficacemente interagire con i diversi ambiti della sanità pubblica: in altri termini, credo che poter prenotare direttamente in farmacia prestazioni sanitarie, diagnostiche e visite specialistiche sia di grandissimo ausilio per i cittadini, soprattutto quelli connotati da maggior fragilità.

Prima abbiamo brevemente menzionato dell'importante ruolo della farmacia nel contesto della pandemia globale: a titolo esemplificativo, il Farmacup si sta rivelando determinante per far fronte almeno ad una parte delle richieste di prenotazione dei vaccini. Dunque, nell'ambito della campagna vaccinale le farmacie stanno dando un apporto assai significativo anche attraverso questo strumento.

Ma ovviamente tale contributo non si è limitato a questo: anche qui, senza pretesa di esaustività, ricordo la felice esperienza della collaborazione tra Volontariato alfonseinese e farmacie, soprattutto nel periodo del lockdown, finalizzata alla distribuzione di farmaci a domicilio, servizio essenziale in



questo momento di emergenza sanitaria; e ancora, la collaborazione resa dalle farmacie alfonseinesi con la distribuzione dei dispositivi di protezione individuale messi a disposizione della regione nel periodo in cui gli stessi erano assai difficilmente reperibili. E ancora, tutta le attività inerenti ai tamponi volta alla individuazione di positività al Covid-19.

Pertanto, non posso che condividere l'assunto: sicuramente, una moderna declinazione delle farmacie, soprattutto comunali, potrà andare nella direzione di un vero e proprio anello di raccordo tra mondo del volontariato, servizio pubblico e cittadinanza.

Da sempre lei sostiene che saper comunicare sia di grande rilievo e come assessore alla comunicazione nelle due passate consiliature ha avuto modo di intervenire in tale ambito. Come ritiene la pubblica amministrazione possa comunicare in situazioni complesse come la pandemia, evitando di essere travolta dalla infodemia su cui l'Oms ha posto l'attenzione?

La circolazione di una quantità eccessiva di informazioni, talvolta non vagliate con accuratezza, rende senz'altro difficile orientarsi su un determinato tema e può costituire una autentica criticità, soprattutto in contesti in cui il possesso di conoscenze specialistiche rappresenta senz'altro un prerequisito.

La complessità dei fenomeni legati alla pandemia è sovente di difficile di traduzione e me ne rendo conto in prima persona, avendo una formazione giuridica e non medico-sanitaria. Tuttavia, trattandosi di tematiche che hanno una incidenza immediata sulla quotidianità di ciascuno è ben comprensibile l'esigenza di capirne di più.

Non credo di avere una ricetta volta a

risolvere un problema tanto articolato; tuttavia, penso che la pubblica amministrazione debba essere d'ausilio ai propri cittadini ad orientarsi tra le molte informazioni (non tutte fondate) in cui ci si imbatte. Sotto tale profilo, penso sia dirimente aiutare a comprendere quali siano le fonti attendibili, sotto un profilo scientifico. E, dal canto proprio, cercare di tradurre le indicazioni della stessa comunità scientifica in linee guida accessibili da tutti.

Nella speranza di riprendere a breve l'organizzazione di eventi all'aperto, possiamo ricordare l'impegno congiunto del Comune di Alfonsine con la farmacia comunale nella realizzazione delle conferenze?

La farmacia comunale di Alfonsine, oltre alle proprie attività più "classiche", si è sempre distinta per essere particolarmente dinamica, organizzando anche interessanti iniziative nel corso dell'anno, come incontri ed eventi volti a sensibilizzare la cittadinanza su alcune tematiche inerenti all'ambito della salute, anche in collaborazione con altre realtà locali.

Ovviamente, l'auspicio è che si possa presto tornare ad incontrarsi anche in questi interessanti frangenti.

Tutti i servizi offerti dalla farmacia comunale di Alfonsine sono illustrati nella sua scheda consultabile nel sito www.ravennafarmacie.com nella sezione Farmacie

Tamponi rapidi e test sierologici in farmacia

Grande adesione dei cittadini

In collaborazione con il programma della Regione Emilia-Romagna di contrasto alla diffusione del coronavirus prosegue la possibilità di effettuare i **tamponi antigenici rapidi nasali** e i **test sierologici** in farmacia.

I **test sierologici** sono a disposizione in tutte le farmacie comunali di Ravenna Farmacie, mentre nelle farmacie comunali n.3 Porto Corsini, n.6 Fornace Zarattini, n.9 Lido Adriano di Ravenna e nelle farmacie comunali di Cervia, Alfonsine, Fusignano, Cotignola è possibile effettuare i **tamponi antigenici rapidi nasali**.

Sia i sierologici sia i tamponi sono disponibili al prezzo calmierato di 15 euro definito dalla Regione. Per effettuarli non è necessaria l'impegnativa medica, ma basta prenotare presso una delle farmacie di Ravenna Farmacie, ove ricevere anche la documentazione e chiedere informazioni.

«Sono migliaia i test effettuati nelle nostre farmacie nelle ultime settimane – evidenzia la direttrice generale di Ravenna farmacie, Barbara Pesci –. L'interesse della popolazione è molto alto, e le nostre farmacie si stanno attrezzando per offrire una disponibilità di sedi e di orari sempre più ampia. È doveroso sottolineare che i tamponi e i test fatti in farmacia sono destinati alla popolazione asintomatica e con scarsi fattori di rischio: persone che presentano sintomi, oppure che hanno avuto contatti recenti con persone positive al virus, non devono richiedere il test in farmacia, ma rivolgersi al loro medico di fiducia, che li inserirà nel percorso protetto organizzato dalla Ausl».

Tamponi gratuiti in farmacia nello screening regionale

All'interno della **campagna di screening** della Regione Emilia-Romagna (su base volontaria e gratuita) per contrastare la diffusione del Covid-19, sino al 30 giugno 2021 (eventualmente prorogabile) alcune categorie di persone possono **eseguire gratuitamente** in farmacia i **tamponi antigenici rapidi nasali**.



image: freepik

Destinatari sono le persone con assistenza sanitaria nella Regione Emilia-Romagna appartenenti ai seguenti target:

- scolari e studenti (0-18 anni e maggiorenni che frequentano la scuola secondaria superiore);
 - relativi genitori, anche se separati e/o non conviventi e tutori/affidatari;
 - relative sorelle/fratelli;
 - altri familiari conviventi di scolari/studenti;
 - nonna/nonno non convivente di scolari/studenti;
- studenti universitari che hanno il medico di medicina generale in Emilia-Romagna anche se frequentanti Università fuori regione;
- studenti dei percorsi di leFP (Istruzione e Formazione Professionale);
- personale scolastico delle scuole di ogni ordine e grado e dei servizi educativi 0-3

anni;

- personale degli enti di formazione professionale che erogano i percorsi di leFP;
- farmacisti che partecipano al progetto;
- persone con disabilità, collaboranti e in grado di indossare la mascherina;
 - familiari conviventi di persone con disabilità;
- educatori che operano nei servizi parascolastici, in centri di aggregazione giovanile, oratori, scout, ludoteche;
- istruttori e allenatori di società sportive giovanili presenti nel territorio;
- volontari delle associazioni del Terzo settore che assistono anziani soli o persone con disabilità;
- caregiver familiari che si prendono cura di anziani o di persone con disabilità.

Informazioni sempre aggiornate sul sito regionale **salute.regione.emilia-romagna.it** nella sezione "Tutto sul coronavirus".

I TEST: COSA SONO E A COSA SERVONO

I **test mediante tampone rapido nasale** servono per diagnosticare la presenza del virus nell'organismo, quindi a scoprire se c'è un'infezione in corso, e i tempi di risposta sono molto brevi (circa 15-30 minuti). I **test sierologici**, invece, sono utili per individuare l'avvenuta esposizione, cioè se una persona è entrata in contatto con il virus. Sono entrambi importanti: il tampone serve a fotografare la situazione attuale (e quindi, in caso di positività, a dare le esatte informazioni ai medici e a proteggere eventuali terze persone dal contagio) mentre il test sierologico serve a capire il passato (più o meno recente) e – in caso di positività – evidenzia l'esistenza di anticorpi in grado di proteggere da infezioni future.

UTILE ED IMPORTANTE LA SORVEGLIANZA ANCHE NEI SOGGETTI ASINTOMATICI



di Tiziano Carradori
direttore Ausl Romagna

In questo periodo di pandemia, di cui si fatica ad immaginare una fine, l'iniziativa della Regione Emilia-Romagna per favorire uno screening continuo della popolazione asintomatica è da vedere con assoluto interesse.

L'età media dei contagiati si abbassa in misura evidente, e questo è frutto non solo della campagna vaccinale che per il momento riguarda le fasce di popolazione più anziana, ma anche del fatto che le limitazioni riguardano in misura minore studenti e lavoratori.

Abbiamo visto in questi mesi, e ancora di più nelle ultime settimane, che l'accelerazione dei contagi si serve di "veicoli" inconsapevoli: i nostri familiari, per lo più giovani, che senza rendersene conto sono portatori del virus, senza presentare alcun sintomo.

Questo riguarda tutti, non solo i giovani che più o meno consapevolmente adottano comportamenti a rischio: gli scienziati, infatti, osservano che le nuove varianti in questi ultimi tempi, si diffondono anche usando come tramite

persone del tutto al di fuori da tali comportamenti sbagliati: studenti di scuola primaria e secondaria e lavoratori che pure adottano misure di protezione.

La nostra Ausl è pronta per vaccinare un

gran numero di persone, anche molte di più di quelle che vacciniamo ora con le dosi a disposizione, ma fino a che non saremo tutti vaccinati, dobbiamo proteggerci e proteggere i nostri cari.

In questo momento non dobbiamo assolutamente abbassare la guardia. Ma come possiamo fare?

Le misure più efficaci sono da una parte le protezioni (mascherine in primis, da non dimenticare mai) e dall'altra il tracciamento, per spegnere i focolai sul nascere.

Per questa ragione l'iniziativa della Regione di favorire uno screening continuo, finanziando i *tamponi rapidi* da effettuare attraverso la rete delle farmacie, è molto positiva: le famiglie possono richiederne l'effettuazione per studenti e familiari senza alcun costo, oppure con costi estremamente contenuti, e questo aiuta le autorità sanitarie a controllare il pericoloso fenomeno dell'allargamento del contagio.

Tutti dovrebbero valutare di sfruttare questa opportunità e darsi proprio come obiettivo quello del controllo periodico, sottoponendosi al test con regolarità.

Non è prudente, specialmente in questo periodo, attendere il manifestarsi di sintomi per valutare l'effettuazione di un esame semplice ed indolore come un tampone rapido: sappiamo che i sintomi si manifesta-

no solo in una percentuale piuttosto ridotta di soggetti, e se questo da una parte è positivo, certamente costituisce il rischio più grande per la diffusione.

Altrettanto importante è verificare, attraverso veloci e poco costosi *test sierologici*, la permanenza di anticorpi, specialmente nelle persone che hanno superato il virus nei mesi passati: la pregressa malattia potrebbe infatti creare un senso di sicurezza, e conseguentemente comportamenti a rischio.

La raccomandazione è quindi quella di sottoporsi a questi test, effettuati in molte farmacie del territorio in condizioni di massima sicurezza, con assoluta fiducia, collaborando in questo modo con il nostro servizio al tracciamento e quindi al contenimento del contagio.



Benessere condiviso tra uomo e animale

Esperienze in movimento con gli amici cani e cavalli

DI
ALMA BRUNETTO

addetto stampa Uisp e giornalista sportiva

Escursionismo, turismo equestre, proposte ludiche e di competizione a misura di cavallo e cavaliere sono le esperienze molto differenziate offerte dalle attività equestri Uisp. Uno sport all'aria aperta che pone al centro la bioetica, il benessere dell'uomo e quello psico-fisico del cavallo e il benessere, la salvaguardia e la valorizzazione dell'ambiente. Un'attività che tutti possono imparare, indipendentemente dall'età e dalla condizione fisica, l'importante è riuscire a stare dritti in sella

e avere sufficiente determinazione. Uno degli obiettivi, il benessere del cavallo, è stato raggiunto con un'innovativa strategia, la collaborazione con Ecopneus. Di cosa si tratta?

Pavimentazioni riciclate e salutari

Ecopneus gestisce ogni anno circa 250mila tonnellate di Pneumatici Fuori Uso (PFU), che si traducono in 27milioni di pneumatici da auto. Una quantità enorme di materiale che viene poi destinato ad

essere trasformato o recuperato in nuovi prodotti. Una vera chiave di svolta è stata la trasformazione in pavimentazioni di gomma riciclata per maneggi e scuderie, che rappresenta un vero toccasana per il benessere complessivo dei cavalli per le loro caratteristiche antitrauma. Evitano l'insorgenza di buona parte dei problemi legati alle articolazioni e ai legamenti e migliorano le condizioni igienico sanitarie delle scuderie. I tradizionali pavimenti di calcestruzzo sottopongono gli arti a una notevole sollecitazione tendinea-muscolare



image: freepik

e sono scivolosi. Al contrario i pavimenti PFU offrono maggior comfort all'animale, si possono applicare su qualsiasi superficie, di facile installazione resistono all'usura, sono igienici e favoriscono l'isolamento acustico. Gli pneumatici arrivano anche in soccorso nelle aree esterne. La sabbia, abitualmente usata nei campi di lavoro, viene sostituita con granuli di gomma riciclata, che evita la dispersione di polveri nell'aria e riduce drasticamente il rilascio di microparticelle di silice, che causano l'insorgenza di patologie respiratorie nei cavalli.

Realtà sul territorio

Un benessere a tutto tondo che si completa anche con le attività che Uisp propone a grandi e piccini nei suoi 300 centri equestri sparsi per l'Italia. Come il circolo ippico *Ippogrifo* di Rimini gestito da Mariagrazia Squadrani, che riveste anche il ruolo di presidente del comitato Uisp della stessa cittadina romagnola. Nella stessa regione sono presenti i centri ippici *Le Querce* di San Martino dei Mulini e *Il Geco* di Rimini, che operano con la stessa metodologia e didattica Uisp.

L'Ippogrifo si trova all'interno dell'azienda Agricola Case Mori, 22 ettari ubicati a Rimini. Un luogo dove lo sport è attività educativa da 15 anni, vicino agli amici "particolari": cavalli, asini, cani e gatti, con tanto di vigneto, uliveto, orto, un piccolo bosco dove sono presenti 400 ulivi e vigne e circa 200 alberi compresi anche alberi da frutto. Una realtà che collabora con le scuole del territorio per accogliere i bambini e far godere loro e le famiglie, di questo angolo di verde e accoglie la cittadinanza in estate e in inverno per attività sportive, ludico ricreative, educative e formative.

Bambini, cavalli e... asini

L'Ippogrifo propone, tra le tante attività "Cavalgiocare®", un marchio registrato Uisp.

Cavalgiocare® significa educare al fascino del cavallo attraverso il gioco e il movimento. Si tratta di un'arte equestre, che contiene molti elementi di innovazione pedagogica, ed è articolata in momenti di conoscenza e relazione con i cavalli e asini. Il filo conduttore dei giochi è la ricerca dell'equilibrio e dell'armonia attraverso la percezione del movimento e l'assonanza dei gesti, prima di "un'istruzione all'uso del cavallo", che può anche non venire. Si scopre come approcciarsi in sicurezza e serenità e prendersi cura con un rapporto d'intesa e fiducia tra bambino e asino/cavallo. Un'attività che si svolge in natura, elemento chiave e di stimolo e rivolta alla fascia d'età 3/6 anni. I piccoli comprendono le relazioni di biodiversità, spaziano con la



image: freepik

fantasia e l'attenzione e si attivano i cinque sensi, sviluppando competenze cognitive e motorie. Il bambino cresce contemporaneamente su due traiettorie di sviluppo: motoria e psicologica, le quali si sviluppano in maniera inscindibile tra di loro e sono ugualmente necessarie per una corretta crescita dell'individuo. Un percorso che vuole condurre a ottenere specifici benefici di ordine educativo, tra i quali:

- la corporeità: aumento della conoscenza del proprio corpo, aiuto ad acquisire corrette modalità di movimento e postura;
- la serenità: un animale può diventare un porto sicuro per calmare, distrarre, giocare;
- diminuire le difficoltà motorie e di coordinazione.

Altra peculiarità di Cavalgiocare® è la tutela del diritto al benessere fisico mentale ed emozionale di tutti i cavalli, attraverso le 5 libertà:

- libertà dalla sete, dalla fame e dalla malnutrizione;
- libertà dal dolore e dalle malattie;
- libertà dal disagio;
- libertà dallo stress e dalla paura;
- libertà di esprimere un comportamento naturale.

Un'altra disciplina che unisce la passione e l'amore per il cavallo alla dinamicità corporea e al ritmo è il *volteggio equestre*. Si tratta di una ginnastica a corpo libero, relazione di avvicinamento e salita a cavallo al passo, al trotto e al galoppo per i bambini dai 7 ai 12 anni.

Divertirsi in movimento con l'amico bau

All'Ippogrifo non manca uno sguardo rivolto agli amici pelosi. C'è il progetto "Il can per l'aia", attività con esperienze di gruppo o individuali, in cui mettersi in gioco nella relazione sia essa umana o animale, senza l'ottenimento di prestazioni o risultati.

"Movimente!" è un pomeriggio in compagnia dell'educatore cinofilo e degli amici a quattro zampe, per conoscere, confrontare e accompagnare i cani alla scoperta dei giochi olfattivi e di attivazione mentale.

"Educazione gentile" è un percorso dedicato alla conoscenza dei comandi di base, per migliorare la relazione con il cane e la gestione della quotidianità, attraverso il divertimento e la crescita condivisa.

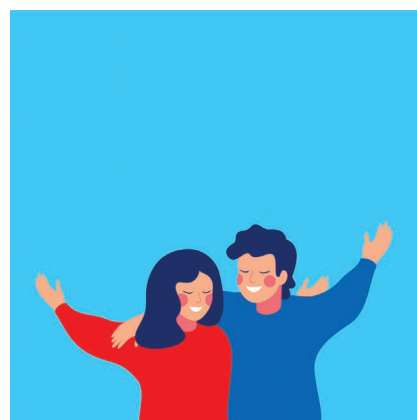
Una giornata "A passo di zampa" serve ad esplorare i primi esercizi di dog dance, per preparare delle semplici coreografie, a ritmo di musica, divertenti e adatte a tutte le età. Si costruiscono coreografie più o meno complesse, da eseguire insieme al proprio cane a tempo di musica.

Non manca il tradizionale "dog trekking". Una gita giornaliera in compagnia del proprio quattro zampe alla scoperta del territorio.

"Cuccioli e coccole" puppy class è rivolto ai cuccioli, per diventare un adulto imparando a costruire una relazione con l'umano, attraverso un percorso educativo.

E infine, divertimento con "Un, due, tre... bau!" giochi di gruppo per sperimentare l'apprendimento delle tecniche di educazione, giocando e socializzando, all'insegna del divertimento.

GIORNATA DEL **mal** di testa



Una nuova
era di cura
per la cefalea

**a cura della Società Italiana
per lo Studio delle Cefalee**

Si stima che la cefalea, spesso chiamata mal di testa, colpisca 1 persona su 2 con episodi che si verificano almeno una volta l'anno (dati Organizzazione mondiale della sanità) e il rapporto aumenta fino a 3 persone su 4 nella fascia di età tra i 18 e i 65 anni. La patologia riguarda anche le fasce più giovani della popolazione: oltre il 40% dei ragazzi è colpito da cefalea mentre 10 bambini su 100 soffrono di emicrania, una forma comune di cefalea primaria. Come spiega la Società italiana di neurologia, in Italia l'emicrania colpisce circa 6 milioni di persone, ossia il 12% della popolazione. Numeri importanti che – malgrado l'emergenza Covid-19 – non fanno desistere gli organizzatori della **Giornata del Mal di Testa** che anche quest'anno cercano di colmare il bisogno di informazione legato a questa patologia per la quale una diagnosi precoce può davvero impattare positivamente sull'evoluzione della malattia, poiché evita importanti conseguenze quali la cronicizzazione del disturbo e l'abuso di farmaci.

Iniziative come la Giornata del Mal di Testa servono proprio a informare il paziente e i suoi familiari, per renderlo consapevole delle azioni da intraprendere per contrastare la malattia e non rimanerne schiacciato. Ancora oggi, purtroppo però, non si è compreso, a livello istituzionale, l'impatto sulla qualità della vita di patologie cefaliche. "Il mal di testa è una patologia dolorosa e disabling – sottolinea l'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee – In particolare, l'emicrania è stata identificata dall'OMS come la malattia

che causa maggiore disabilità nella fascia di età tra 20 e 50 anni, ossia nel momento della vita in cui siamo più produttivi".

La XIII Giornata del Mal di Testa rappresenta un'occasione importante per fare il punto sulle opportunità terapeutiche che offre oggi la medicina. Anche quest'anno – a causa dell'emergenza Covid-19 – le tre Società scientifiche di riferimento scendono "in piazza" online e a maggio si mettono a disposizione dei pazienti attraverso una **campagna di sensibilizzazione e informazione sui social**.

Per maggiori info sulla Giornata del Mal di Testa visitare il sito web delle Società scientifiche che promuovono la Giornata:

■ ANIRCEF (Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee)
www.anircef.it

■ SIN (Società italiana di neurologia)
www.neuro.it

■ SISC (Società italiana per lo studio delle cefalee) **www.sisc.it**

Come riportato nell'ultimo numero della rivista *Giornale delle cefalee* – periodico della Società italiana per lo studio delle cefalee – oggi siamo in presenza di nuovi modelli organizzativi e di nuove terapie.

Gli strumenti digitali, divenuti molto rilevanti soprattutto in tempi di pandemia e di necessità di distanziamento sociale, possono essere di ausilio, permettendo di gestire a distanza alcune problematiche di salute. Il paziente cefalalgico si presta molto per la gestione in telemedicina, in particolare per le visite di follow-up, mentre la necessità di valutazione dell'esame neurologico limita l'utilizzo di tale strumento alla prima osservazione.

Inoltre, le nuove terapie a base di anticorpi monoclonali anti-CGRP stanno facendo registrare importanti miglioramenti nella pratica clinica del trattamento dell'emicrania riducendo il numero di attacchi nella forma episodica e risultando efficace anche nelle forme più gravi come l'emicrania cronica e quella resistente ad altri farmaci usati in precedenza. Gli scarissimi effetti collaterali rendono gli anticorpi particolarmente sicuri. Questi importanti progressi sono stati possibili grazie alla scoperta del meccanismo da cui si genera il dolore emicranico, frutto del lavoro incessante durato decenni da parte dei ricercatori anche italiani. Ulteriore nota positiva è che lo scorso anno è stata approvata la rimborsabilità di tali farmaci con il Sistema sanitario nazionale (Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, 21 luglio 2020).





Aboca

Da 20 anni insieme a te per aiutarti nel controllo del peso.

Con una ricerca costante sulle sostanze vegetali e un approccio che rispetta l'organismo, da sempre noi di Aboca aiutiamo le persone a prendere consapevolezza che **il controllo del peso è un obiettivo di salute**.

Dalla nostra esperienza **LibraMed, Adiprox Advanced e Lynfase**, per rispondere alle tue esigenze. Lo facciamo con coerenza da 20 anni e festeggiamo con te che ci scegli ogni giorno.

Festeggiamo insieme.
**SCEGLI 3 PRODOTTI,
1 TE LO REGALIAMO NOI.***

*Quello con il prezzo più basso.



Compresse e bustine

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 09/03/2021

Fluido e capsule

INTEGRATORI ALIMENTARI

Flaconcini

INTEGRATORE ALIMENTARE

Operazione valida da aprile a giugno 2021.

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Seguire un regime alimentare ipocalorico adeguato, uno stile di vita sano e una regolare attività fisica.
In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.

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

LATTOFERRINA 200 IMMUNO

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



IN
FORMATO
STICK

100%
NATURALE

UN AIUTO CONCRETO PER I MALESSERI DI STAGIONE



Promo**Pharma**®

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



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.