

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno I | Numero 4/2020 | Edizione RAVENNA



INTERVISTA AL SINDACO DI COTIGNOLA

La farmacia comunale:
riferimento attivo
della medicina
territoriale



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

Massima prudenza e giusta comunicazione

ELISABETTA FARINA

In questi ultimi mesi dell'anno prosegue la situazione di emergenza Covid-19 tra avvicinarsi di aggiornamenti, dati e decreti. Massima attenzione e allerta, poiché la prudenza è un obbligo, ma deve essere garbata e serena per non creare disorientamento. Non bisogna fare allarmismo, utilizzando prudenza anche nella comunicazione.

“Tra i fattori protettivi contro lo stress da Covid esiste la corretta informazione ed è quindi importante raccontare bene. Il 33% delle persone è esposto ad ansia e depressione. Percentuali che aumentano notevolmente tra malati e operatori”, ha dichiarato Michele Sanza, presidente eletto della Società Italiana di Psichiatria delle Dipendenze, durante un recente webinar di Motore Sanità.

Ma l'emergenza dettata dalla pandemia di Covid-19 ha stravolto il mondo della comunicazione.

I social media non potevano rimanere estranei all'impatto e alla trasformazione, facendo da cassa di risonanza a fenomeni di disinformazione e alle fake news. Per contrastare questa pratica è scesa in campo l'Organizzazione Mondiale della Sanità che ha denunciato i pericoli di questa "infodemia" capace di provocare danni al pari della stessa pandemia. Accanto all'OMS si sono mosse le principali piattaforme di social media con la promozione di link verso profili istituzionali di provata affidabilità. Le organizzazioni sanitarie nazionali e internazionali, le riviste mediche e gli stessi scienziati e ricercatori hanno contribuito a diffondere i risultati delle loro ricerche e a promuovere una informazione corretta, non sempre, purtroppo, chiara e coerente agli occhi dei non addetti ai lavori.

Dal Festival della Scienza medica di Bologna è arrivata un'importante riflessione sulla comunicazione scientifica, moltiplicatasi in maniera incontrollata e rilanciata dai social media e dai mezzi di comunicazione tradizionali, in quella che di fatto si configura come la prima pandemia "mediatizzata" della storia dell'umanità. Di disinformazione, polarizzazione del dibattito scientifico ed esigenza di filtri più rigidi alla comunicazione scientifica per evitare la circolazione di fake news e disinformazione hanno parlato Enrico Bucci, ricercatore in Biochimica e Biologia molecolare e professore alla Temple University di Philadelphia ed Eugenio Santoro, responsabile del Laboratorio di Informatica Medica nel Dipartimento di Epidemiologia, che dal 1995 si occupa di Internet, e più di recente di web 2.0 e social media, delle loro applicazioni in ambito medico e delle loro potenzialità come strumenti di formazione e informazione.

Per difenderci, quindi, e tutelare il nostro benessere – soprattutto in tempo di pandemia – serve anche una buona comunicazione che assicuri di ricevere informazioni corrette sul reale stato della situazione e sui comportamenti da tenere. Un principio da annotare anche sulla prima pagina del calendario del prossimo anno.



IN COPERTINA

*Luca Piovaccari,
sindaco di Cotignola
foto: Comune di Cotignola*

CONTENUTI

- 3** **IL PUNTO SU...**
200 anni di Florence Nightingale
a cura di E.F.
- 4** **SALUTE E STORIA**
Covid-19 nella storia delle pandemie
a cura del Festival della Scienza Medica di Bologna
- 8** **La farmacia comunale di Cotignola**
- 10** **Il sistema immunitario**
a cura di Elisabetta Farina
- 12** **AMBIENTE E SALUTE**
Un 2020 che parla di salute, natura e innovazione
di Maria Ludovica Gullino e Andrea Masino
- 13** **STILI DI VITA**
Crescere davanti a uno schermo

pharma.com

bimestrale 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

Lodovica Gullino, Andrea Masino,
Barbara Pesci, Luca Piovaccari,
Festival della Scienza Medica di
Bologna

DESIGN

Granito Marketing
www.granito.marketing

STAMPA

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



200 anni di Florence Nightingale

Fondatrice della moderna assistenza infermieristica

A CURA DI

E.F.

Nell'anno di Florence Nightingale, ovvero del bicentenario della sua nascita, e degli infermieri tutti, come proclamato dall'ONU all'inizio di questo 2020, un percorso sulla fondatrice dell'infermieristica (*nursing* in inglese) è non solo un dovere celebrativo, bensì un'occasione di riflessione per tutti.

Nata a Firenze (da qui il nome) nel 1820 da genitori inglesi benestanti, sin da giovanissima Florence mostra grande interesse per il miglioramento del sistema sanitario inglese. All'epoca gli ospedali non erano esattamente come li conosciamo ora: erano grandi camerate con molti letti, poca igiene e, soprattutto, poche conoscenze. Il concetto di igiene era pressoché ignoto: i medici non si lavavano le mani prima di eseguire interventi chirurgici ed entravano in sala operatoria con gli stessi abiti che indossavano per strada. La mortalità intraospedaliera era molto elevata.

Nightingale intuisce che per migliorare i risultati dell'assistenza sanitaria britannica era necessario iniziare a lavorare su alcuni concetti fondamentali, quali l'igiene degli ambienti e degli stili di vita, l'organizzazione dei servizi socioassistenziali e la relazione d'aiuto con i malati.

È intorno a questi concetti, ma anche all'esperienza diretta, che riuscirà a costruire le basi per la nascita e lo sviluppo del nursing.

Esperienza fondamentale fu sul campo di battaglia della guerra di Crimea, ove si recò con 38 infermiere da lei stessa istruite. Il grafico cosiddetto "dei cunei", realizzato da Nightingale per spiegare come durante la guerra di Crimea i suoi interventi assistenziali avessero sensibilmente ridotto la mortalità per malattie tra i soldati inglesi, è un capolavoro di statistica rappresentativa e, nello stesso tempo può essere conside-

rato uno dei primi esempi di applicazioni assistenziali basate sull'evidenza scientifica.

Le sue esperienze, ciò che aveva visto, i risultati ottenuti, saranno alla base del prezioso trattato, *Notes on Nursing*, pubblicato nel 1859 a Londra e l'anno seguente a Boston: pagine ancora attuali. «Osservando le malattie, sia nelle abitazioni private sia negli ospedali pubblici, ciò che colpisce con maggior forza è il fatto che i sintomi dolorosi che di solito si considerano inevitabili e propri di quel male, molto spesso non ne sono affatto i sintomi ma sono dovuti ad altro: alla mancanza di aria fresca, o di luce, o di tepore, o di tranquillità, o di pulizia, o di regolarità e attenzione nella dieta alimentare...».

Nella convinzione che il nursing fosse un mezzo, il migliore, per salvare vite umane, nonostante la maggior parte del mondo medico di allora lo giudicasse inutile, Nightingale attribuì grande importanza alla formazione infermieristica: nel giro di qualche anno gli ospedali di tutti i continenti avrebbero chiesto che le infermiere Nightingale aprissero nuove scuole.

A lei dobbiamo essere grati di avere lottato per creare una professione tuttora fondamentale, come tristemente evidenziato dalla recente esperienza a 200 anni dalla sua nascita.



Litografia a colori da un quadro di Henrietta Rae.

foto: commons.wikimedia.org

Covid-19

nella storia delle pandemie

Imparare dal passato e dall'attuale pandemia

a cura del Festival della Scienza Medica di Bologna

Esiste una correlazione tra organizzazioni sociali, caratteristiche specifiche delle comunità umane e sviluppo di malattie legate a determinati agenti patogeni: dalle realtà nomadi di cacciatori e raccoglitori alle civiltà agricole alle prime forme di stanzialità fino agli insediamenti urbani e alla rivoluzione industriale, i parassiti responsabili di malattie, da quelle croniche alle forme acute che si sono evolute in epidemie o pandemie, hanno accompagnato il cammi-

no dell'uomo.

Si è aperta con il professor Gilberto Corbellini, docente di Storia della Medicina alla Sapienza di Roma, la terza giornata della sesta edizione de Festival della Scienza Medica di Bologna, di cui Corbellini è direttore scientifico. Un'edizione dedicata al tema "Lezioni di medicina. Covid-19" e – per la prima volta – interamente on line .

"Covid-19 nella storia delle pandemie" è

il titolo dell'intervento del professor Corbellini che ha attraversato la millenaria storia dell'uomo, dall'alba di *Homo sapiens* alla globalizzazione, mostrando la correlazione tra organizzazioni sociali e agenti patogeni che hanno colpito l'uomo nelle diverse età e condizioni.

Se nella preistoria non avrebbero potuto sussistere condizioni per lo sviluppo di infezioni acute letali, data la ristrettezza dei gruppi umani, l'aspettativa di vita molto



bassa e una risposta immunitaria innata che produceva risposte infiammatorie di contenimento ai virus, così che frequenti erano le malattie e le infezioni croniche, l'avvento dell'agricoltura determina un drastico cambiamento. Le comunità si allargano, nascono le città - nella maggior parte dei casi vicino a corsi d'acqua - muta l'alimentazione, si costruiscono depositi alimentari e aumentano i rifiuti prodotti: condizioni che, combinate, portano alla nascita di nuovi parassiti responsabili di malattie infettive acute, spesso portate dai topi che iniziano la loro convivenza stretta con l'uomo.

La **"peste" di Atene** raccontata da Tucidide, causata dall'ammassamento di 300mila persone all'interno delle mura della città, quella Antonina (165 d.C.) e quella di Cipriano nel 249, fino ad arrivare alla prima vera e propria peste, **quella di Giustiniano**, che coincide con il declino della civiltà romana, uccidendo nel corso dei due secoli successivi circa 20 milioni di persone.

Il Medioevo porta a una generale contrazione della popolazione in Europa, a differenza del mondo asiatico nel quale lo sviluppo demografico è costante, e con esso quello delle malattie: dal 735 al 900 il Giappone è devastato dal **vaiolo**. Nel corso del medioevo in occidente si diffondeva la **lebbra**, stigma di punizione divina, con migliaia di lebbrosari in Europa per il confinamento dei malati. Sono i secoli in cui cominciano a differenziarsi i virus "moderni" come il morbillo e la rosolia. Il lento ripopolamento delle città nei primi due secoli del secondo millennio, prepara l'arrivo della **peste nera**: arrivata in Europa assieme ai marinai genovesi di ritorno da Caffa, tra il



image: freepik

1347 e il 1352 uccise la metà della popolazione europea, con tassi di letalità fino al 70%, restando nel continente fino al Settecento. Nonostante, l'aspettativa di vita migliora con il passare del tempo, mentre le esplorazioni e le conquiste di nuove terre a partire dal Cinquecento portano alle popolazioni indigene delle Americhe parassiti contro cui non hanno alcun tipo di difesa immunitaria, causando veri e propri stermini per vaiolo, influenza e raffreddore. Se a quest'epoca l'**influenza** si costituiva in un complesso ecosistema che vedeva nelle regioni asiatiche, con l'allevamento di volatili e maiali, la sede d'elezione delle varianti stagionali, dal XVIII secolo cominciano le epidemie su scala globale, come il **vaiolo** che causò milioni di morti prima dell'arrivo della vaccinazione di Jenner, nel 1796: il vaiolo sarà sradicato solo nel 1977.

La Rivoluzione industriale porta nel corso dell'Ottocento a un miglioramento dell'apporto calorico, ma pure alla sempre più massiccia urbanizzazione che causa il **manifestarsi di diverse infezioni, dalla tubercolosi alla difterite**. Il passaggio al nuovo secolo porta, assieme a un miglioramento delle condizioni igieniche, il contenimento di tali patologie, ma le **influenze** cominciano a diventare un serio problema sanitario con la **pandemia detta Russa** (qualcuno sospetta fosse dovuta a un coronavirus), nel 1880, che causò da 1 a 3 milioni di morti, e soprattutto della **Spagnola** con i

suoi 20 milioni di morti.

Dopo la Seconda guerra mondiale si registra l'aumento del numero di agenti patogeni che in diversi contesti emergono o riemergono causando malattie nell'uomo: si tratta di agenti zoonotici da ecosistemi selvatici in contatto con attività umane, di batteri che diventano resistenti agli antibiotici. L'emergere dell'**HIV** segna, nella contemporaneità, una svolta decisiva nella percezione delle malattie infettive.

L'importanza del monitoraggio

La storia delle malattie infettive, epidemiche e pandemiche, mostra che l'evoluzione sociale ed economica determina condizioni ecologiche sempre diverse e gli agenti patogeni sfruttano le opportunità che si creano.

Oggi le minacce derivano soprattutto dall'interazione con ecosistemi naturali, la cui perturbazione provoca contatti diretti o indiretti con animali selvatici portatori di agenti patogeni nuovi per la specie umana. Servono sistemi di monitoraggio a livello mondiale anche se in passato è sempre accaduto che una volta superata la minaccia (HIV, Sars, Ebola ecc.) ci si è dimenticati del problema, che ha dei costi. Non è sufficiente disporre delle migliori conoscenze e tecnologie medico-scientifiche perché serve tempo per sviluppare cure e vaccini sicuri ed efficaci, e nel frattempo l'agente può causare danni, come accade nel caso di SARS-CoV-2.



image: freepik

I tuoi valori alterati possono nascondere
un problema più profondo.

TRIGLICERIDI

GLICEMIA

COLESTEROLO

SINDROME
METABOLICA

Metarecód



Metarecod contribuisce al
trattamento della **Sindrome Metabolica**
e al **riequilibrio di uno o più**
parametri metabolici alterati.

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477
Aut. Min. del 25/03/2020
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

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

Aboca
Innovazione per la salute

RE-COLLAGEN®

ADVANCED HAIR FORMULA

INTEGRATORE ALIMENTARE - 100% VEGETALE

Aminoacidi attivatori della ricrescita

Formule esclusive per i tuoi capelli



DONNA/UOMO - Un mese di trattamento

TUTTA L'EFFICACIA DI UNA
FORMULA INNOVATIVA,
PER SOSTENERE LA RICRESCITA,
RALLENTARE LA CADUTA E
NUTRIRE **CAPELLI E UNGHIE**.



PromoPharma®

PromoPharma S.p.A.
Via Biagio di Santolino, 156 - 47892 Acquaviva - Rep. di San Marino
tel. 0549 911338 - 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

LA FARMACIA COMUNALE di Cotignola

Parte attiva della medicina territoriale e riferimento di fiducia

In occasione dei cinquant'anni di Ravenna Farmacie, abbiamo intervistato il sindaco di Ravenna presentando storia e attività dell'azienda che gestisce le farmacie comunali, assicurando efficienza e professionalità dei singoli presidi. Proseguiamo la conoscenza dei territori e delle amministrazioni che condividono con Ravenna Farmacie la mission del servizio per la salute degli abitanti tramite le farmacie comunali.

In questo numero incontriamo Luca Piovaccari, sindaco di Cotignola. Qui la farmacia trovò sede nel 1914 nei locali dell'Ospedale Civile come competenza della Congregazione di Carità, passando poi nel 1980 al Comune di Cotignola che, nel 2007, ne affidò la gestione a Ravenna Farmacie.

Dottor Piovaccari, una storia che inizia oltre un secolo fa, raccontando l'evoluzione del presidio farmaceutico di

Cotignola che oggi conosciamo come la farmacia comunale.

Sicuramente l'attività della farmacia si è modificata profondamente in questi cento anni ma con una costante: quella di essere un presidio territoriale fondamentale per la vita delle nostre comunità, non solo per le attività svolte ma anche per il forte rapporto di fiducia tra operatori e i cittadini che ha sempre contraddistinto questo servizio. Non a caso una volta i nostri nonni dicevano che

Il sindaco di Cotignola nella farmacia comunale cittadina con la Direttrice e lo staff.



image: Comune di Cotignola

nei paesi le figure di riferimento erano quelle del sindaco, del prete, del maresciallo dei carabinieri e del farmacista.

Sindaco di Cotignola e responsabile dell'Ufficio relazioni con il pubblico di Lugo per del'Ausl della Romagna (in aspettativa). Incarichi che denotano quanto l'ascolto dei bisogni dei cittadini sia al centro della sua attenzione. Come può la Pubblica amministrazione recepire i bisogni di salute?

Sono convinto che il ruolo di Sindaco vada interpretato prima di tutto in funzione di ascolto e confronto con i cittadini, per intercettare i loro bisogni. Poi naturalmente occorre la capacità di interpretare queste esigenze e di mettere in campo azioni concrete per dare loro risposta; tra queste sicuramente quelle legate alla salute devono avere la massima priorità. Questa terribile pandemia ci ha insegnato, se ce ne fosse stato ancora bisogno, che senza la salute tutte le altre dimensioni della nostra vita rischiano di sfaldarsi in un attimo. Come amministratori dobbiamo sempre avere in testa questa priorità in tutte le scelte che facciamo, nella consapevolezza che lo stato di benessere di una persona non dipende solo dai servizi socio-sanitari, che naturalmente devono essere diffusi ed efficienti, ma anche da tante altre componenti che hanno a che fare con le condizioni economiche, il livello di istruzione, la possibilità di godere di opportunità di socialità e di crescita culturale. Ecco il nostro (difficile) compito è quello di mettere in condizioni tutte le persone di avere pari opportunità di accesso ai servizi e pari dignità nel costruire il proprio progetto di vita, agendo su tutti questi determinanti della salute.

L'emergenza Covid-19 ha evidenziato il valore centrale delle farmacie come primo presidio di salute al quale i cittadini si rivolgono.

Non c'è dubbio che durante le fasi più acute dell'emergenza le farmacie abbiano dato una grande risposta, non solo facendosi carico della prima significativa distribuzione di mascherine, ma anche garantendo costantemente quelle risposte e quella vicinanza ai bisogni dei cittadini. Sono stati mesi di grande disorientamento per tutti e poter contare su alcuni punti di riferimento (come le farmacie), ha dato serenità alla persone che non potevano più contare sulla quasi totalità dei servizi sanitari.

Per questo credo sia necessario ringraziare la Direttrice della nostra farmacia, Chiara Mordenti, tutte le sue collaboratrici e in generale tutte le persone che lavorano all'interno di Ravenna Farmacie S.r.l. per il grande senso di responsabilità dimostrato in quei mesi così difficili per non fare mai mancare il loro



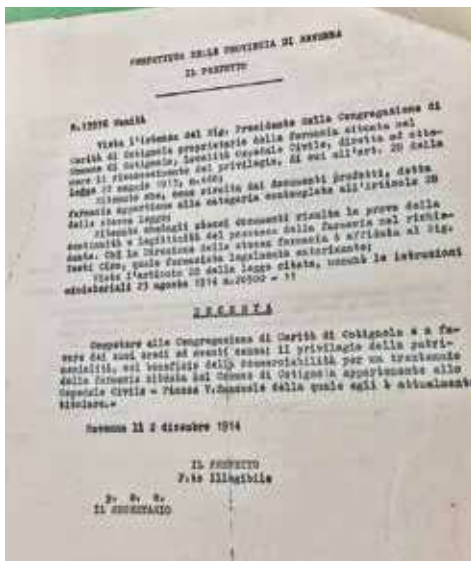
supporto ai cittadini. Più in generale questa pandemia ha fatto emergere con forza la centralità del pubblico nell'erogazione dei servizi essenziali; la nostra sanità pubblica, pur con tutte le sue difficoltà, ha dimostrato ancora una volta la propria resilienza e la grande professionalità del suo personale. Questo credo confermi la bontà della scelta politica fatta anche qui a Cotignola sulla nostra farmacia, sulla quale si è mantenuto il controllo pubblico che consente all'ente locale di poter presidiare da vicino l'evoluzione di questi servizi con l'obiettivo di renderli sempre più vicini alle esigenze della propria collettività.

Prossimità e integrazione sono, quindi, le due sfide sulle quali la Sanità

deve investire, soprattutto pensando alla gestione della cronicità. Il concetto di "farmacia dei servizi" va in questa direzione.

Queste mesi confermano la tendenza verso una farmacia sempre più orientata ad offrire una gamma di servizi ampia e articolata; in particolare sono convinto che con l'indebolimento della rete dei medici di famiglia, per i quali nei prossimi anni non sarà garantita la piena sostituzione dei pensionamenti, diventerà indispensabile pensare a farmacie in grado di diventare ancora di più parte attiva della medicina territoriale, con l'attivazione presso le proprie sedi di ambulatori specialistici e/o infermieristici o di punti integrati di telemedicina o tele assistenza, così come dovrà essere potenziata l'integrazione con gli stessi medici di famiglia e medici specialisti, come avvenuto per esempio durante il lockdown con l'invio della ricetta digitale da parte del medico direttamente alle farmacie con un evidente beneficio per gli utenti.

Insomma, farmacie intese come parti integranti della rete dei servizi socio-sanitari in grado di sviluppare la propria attività in modo capillare e diffuso su tutto il territorio, andando a coprire anche zone periferiche sulle quali spesso i servizi sono più carenti.



Il documento che sancisce la nascita della farmacia nel 1914.

image: Ravenna Farmacie

Il sistema immunitario

Come aiutare il guardiano della nostra salute

a cura di Elisabetta Farina

Il nostro corpo possiede un complesso ed efficiente sistema di difesa che opera ininterrottamente e in ogni parte dell'organismo allo scopo di vigilare e riconoscere ciò che è pericoloso e, se del caso, difenderci dalle aggressioni esterne di virus, batteri, sostanze nocive ecc. Questo sistema si chiama sistema immunitario. Come un ottimo guardiano, non notiamo la sua costante attività di vigile sentinella quando opera rapidamente e silenziosamente per sconfiggere l'invasore, prima che si diffonda. Mentre quando l'attacco è particolarmente aggressivo o le nostre difese non individuano immediatamente la natura del nemico, possiamo riconoscere una serie di sintomi, tipici della malattia. Per svolgere tali azioni, il sistema immunitario comprende una fitta rete di molecole, cellule, tessuti e organi (milza, midollo osseo, linfonodi, tonsille, timo, placche di Peyer nell'intestino) in comunicazione tra loro tramite i vasi linfatici ed il sangue.

Come mantenere attivo e vitale questo nostro meccanismo di difesa? Semplice, prendendoci cura di noi stessi e della nostra alimentazione. Molti alimenti, infatti, possono fornire elementi utili a costituire o rinforzare le difese immunitarie, come alcune vitamine e minerali, altri, invece, stimolano la risposta immunitaria, favorendo le capacità difensive dell'organismo.

Ne sono un esempio i **glucani**, una famiglia di polisaccaridi, biologicamente attivi, di origine naturale e non assorbiti a livello intestinale. Le fonti più comuni di beta-glucani sono la crusca dei chicchi di cereale (orzo

e avena e, in quantità decisamente minore, segale e frumento, per circa il 7%, 5%, 2% e meno dell'1%, rispettivamente), e in quantità più consistenti nella parete cellulare del lievito del pane (*Saccharomyces cerevisiae*) comunemente detto "lievito di birra", in certi tipi di miceti e in alcuni tipi di funghi superiori tra cui il *Pleurotus ostreatus* (fungo ostrica). I β -glucani migliorano la difesa del sistema immunitario dell'organismo contro gli agenti patogeni esterni, amplificando la capacità di macrofagi, neutrofili e cellule natural killer di rispondere e di combattere un ampio spettro di attacchi, quali quelli di batteri, virus, funghi e parassiti.⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾

La **vitamina C**, o acido ascorbico, è la più nota delle vitamine idrosolubili. Oltre a contribuire alla riduzione del senso di stanchezza e affaticamento, tipico, ad esempio, di un periodo di stress emotivo e fisico, ha un ruolo importante in diversi processi che coinvolgono il sistema immunitario: aumenta la mobilità dei globuli bianchi ed è indispensabile per l'assemblaggio degli anticorpi, contribuendo così alla normale funzione del sistema immunitario.

Lo **zinco** è un minerale che agisce da cofattore di molti enzimi (circa 300), è un composto cruciale per la vitalità di tutte le cellule e, in particolare, di quelle che devono proliferare rapidamente, come quelle del sistema immunitario. In aggiunta, lo zinco è un potente antiossidante e la sua capacità di contrastare lo stress ossidativo, derivante dal normale metabolismo energetico e ulterior-

mente aumentato da stati di infiammazione e/o malattie infettive, contribuisce a tutelare la salute dell'organismo e a ottimizzare l'azione difensiva del sistema immunitario.

Lo zinco si trova soprattutto in alimenti quali ostriche, nel lievito, nel fegato, nella carne, nelle uova, nel pesce, nei cereali, nel latte e suoi derivati. Tuttavia, l'organismo riesce ad assorbire solo una quota variabile tra il 20 e il 30% circa delle quantità presenti negli alimenti.

Alla luce di quanto detto, possiamo concludere che il nostro organismo è dotato di un sistema difensivo avanzatissimo e che, in un'ottica di prevenzione, una sana alimentazione ed eventualmente l'integrazione alimentare possono essere di supporto al sistema immunitario, anche come coadiuvanti al vaccino antinfluenzale.

Ovviamente, oltre a una corretta nutrizione, alcuni accorgimenti di carattere personale possono essere effettuati per ridurre il rischio di infezione, proteggendo sé stessi e gli altri. Ad esempio, lavarsi spesso le mani, prestare attenzione ai propri comportamenti sociali, adottando opportuni accorgimenti di protezione.

Fonti:
salute.gov.it
humanitas.it
treccani.it

⁽¹⁾ J. Chen, R. Seviour (2007), *Medicinal importance of fungal β -(1 \rightarrow 3), (1 \rightarrow 6)-glucans*, Mycological Research, 3: 635-652 (leggibile in pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

⁽²⁾ Cheung, P.C.K. (1998), *Functional properties of edible mushrooms*, Journal of Nutrition, 128, 1512-1516

⁽³⁾ S. Rajarathnam, M. N. Shashirekha & Z. Bano, *Biodegradative and biosynthetic capacities of mushrooms: present and future strategies*, Critical Reviews in Biotechnology, 18(2/3), 91-236 (1998) (leggibile da pubmed.gov)

⁽⁴⁾ M. Rondanelli, A. Opizzi, F. Monteferrario F. (2009), *Le attività biologiche dei beta-glucani*, Minerva Medica 2009 June;100(3):237-245, Edizioni Minerva Medica



image: freepik



L'ARIA CHE RESPIRIAMO È ESSENZIALE!

L'aria indoor può essere più inquinata rispetto all'aria esterna*.

Puressentiel ha creato questa soluzione brevettata controllata da Ecocert con 41 oli essenziali 100% puri e naturali accuratamente dosati.

Purifica l'aria di casa tua e contrasta i cattivi odori per offrire alla tua famiglia un'aria più pura, naturalmente.

A casa, in ufficio o in auto, basta qualche spruzzo.



- PURIFICA, RISANA
- PER LA TUA FAMIGLIA**
- N°1 DEGLI SPRAY PURIFICANTI IN FARMACIA***

+ Farmacia

puressentiel.com



Puressentiel
PURIFICANTE

*Environmental agency 2017, EPA Indoor Air Quality Tools. **Leggere le istruzioni e le precauzioni prima dell'utilizzo (Evitare il contatto con la pelle e gli occhi - Evitare di spruzzare in presenza di bambini di età inferiore a 30 mesi. Attendere 60 minuti prima di far entrare i bambini nella stanza - Conservare fuori dalla portata dei bambini). ***Dati IQVIA YTD Settembre 2018, Multichannel Dataview, canale Farmacia, NEC 7001, Totale Italia, Valori e Volumi. Settembre 2019.

UN 2020 CHE PARLA DI SALUTE, NATURA e innovazione

NUOVI PROGETTI PER UNA VISIONE CIRCOLARE DI SALUTE

DI
MARIA LODOVICA GULLINO
ordinario di patologia vegetale e direttore Agroinnova, Università di Torino, past-president dell'International Society of Plant Pathology (ISPP)
E
ANDREA MASINO
relazioni pubbliche, comunicazione e divulgazione Agroinnova

Era impossibile immaginare un anno così particolare. Si sapeva che il 2020 sarebbe stato l'Anno Internazionale della Salute delle Piante (IYPH2020) ma nulla di più. L'occasione perfetta per i fitopatologi di tutto il mondo di celebrare un tema centrale nell'economia mondiale: la salute delle piante. In campo agricolo, forestale e ambientale.

Fa piacere che l'Italia sia il paese in cui l'IYPH2020 sia stato così tanto oggetto di attenzione. Degli oltre 180 eventi organizzati in Europa la maggior parte si è svolta nel Bel Paese. Sicuramente anche grazie alla presenza della FAO a Roma e alla grande capacità dell'*International Plant Protection Convention* di coinvolgere e motivare gli attori locali. Torino, grazie al Centro Agroinnova dell'Università di Torino e alle Istituzioni locali, è stata sicuramente una delle città protagoniste di questo 2020 sulla Salute delle Piante. Roma, Milano e Catania gli altri grandi fulcri delle celebrazioni.

Ovviamente, è difficile non parlare di ciò che sarebbe dovuto essere. Possiamo, però, veramente essere contenti di quanto è stato fatto vista la profonda difficoltà incontrata nei primi sei mesi di questo 2020. Difficoltà da non considerare tutte negative: abbiamo imparato tanto e siamo stati obbligati a modificare il nostro modo di intendere il rapporto con il nostro pubblico.

Una natura da riscoprire

Negli scorsi mesi l'uomo è stato costretto a fermarsi mentre la natura, silenziosamente, si è risvegliata. La natura, in tutte le sue forme, ha reagito, mostrandoci la sua resilienza, quasi a ricordarci che tutto scorre, reagisce e riparte. Sono nati quindi nuovi progetti da questa crisi. Progetti che hanno preso in considerazione l'uomo ma soprattutto l'ecosistema in cui esso vive. Animali, piante e ambiente. L'ambiente è un organismo vivente in perenne evoluzione. Dunque, la

nostra salute dipende anche dall'ambiente in cui viviamo e gestirne le trasformazioni incide sulla qualità della vita delle comunità. Per questo è importante salvaguardarlo e tutelarlo: perché rappresenta il nostro passato, il nostro presente e, soprattutto, il nostro futuro. La salute in una visione circolare è un concetto complesso che nasce dal sistema di interazioni e interdipendenze tra noi e l'ambiente in cui viviamo. Misurare questa capacità della natura a resistere ci permette di guardare al futuro con la consapevolezza che in futuro dovremo alla natura più rispetto.

La Pandemia e l'innovazione tecnologica scaturita

Oltre alla reazione della natura, la pandemia ci ha insegnato a lavorare online, in smart working, attraverso dirette streaming, podcast e webinar. Non sempre in maniera positiva ed efficace, anzi. Ciò che prima già si faceva in modo eccezionale (e quindi con motivi ben precisi da un punto di vista comunicativo-strumentale) è stato forzato alla normalità. Con dibattiti infiniti, spesso dal pubblico poco apprezzati, ritenuti freddi e talvolta noiosi. La crisi però ci ha consentito di cogliere opportunità anche nell'organiz-

zazione del lavoro, ha permesso di sfruttare metodi di formazione a distanza che potranno essere utili ad esempio nella formazione permanente.

D'altra parte, il settore agro-alimentare si è dimostrato quanto mai vitale e indispensabile. L'importanza delle piante e della loro salute è ora compresa da tutti. Non c'è disciplina più entusiasmante, viva e attuale della patologia vegetale. Per le sue interconnessioni con la salute circolare, con la sicurezza alimentare, con la qualità dell'ambiente, con la bellezza del paesaggio, con la disponibilità di cibo e mangimi nei paesi terzi, essa fornisce ai ricercatori opportunità incredibili di incidere significativamente sulla società in cui vivono.

L'Anno Internazionale della Salute delle Piante continuerà ad essere celebrato fino a giugno 2021 e al suo Congresso mondiale in Finlandia. Il *Festival Plant Health* di Torino continuerà anch'esso a celebrare questi temi. Distribuito su più mesi, ha coinvolto tanti enti e istituzioni del Piemonte e continuerà a farlo. Aggiungiamo inoltre che Agroinnova ha compiuto diciotto anni nel 2020. Un anno proprio speciale e positivo per ripartire con voglia di innovazione e ricerca.



image: Agroinnova



CRESCERE DAVANTI A UNO SCHERMO

Arriva su ARTE in italiano il documentario che racconta l'impatto della tecnologia sul cervello dei più giovani

Tv, smartphone, tablet, pc: onnipresente nel quotidiano, la tecnologia digitale negli ultimi dieci anni ha trasformato la nostra routine quotidiana permettendo a Internet, social network, video e giochi di divorare un terzo del nostro tempo da svegli. In particolare, **gli schermi cominciano ad entrare nella vita dei bambini** già a partire dai 4 mesi. Basti pensare che, ancor prima di raggiungere l'età scolare, in Cina e in Occidente un bambino trascorre dalle 4 alle 6 ore al giorno davanti a uno schermo.

Eppure, l'impatto della tecnologia digitale sul cervello umano ha ancora molte zone d'ombra: specialmente tra i giovanissimi, l'esposizione e la dipendenza dagli schermi rappresenta una sfida neurologica senza precedenti. Ad offrire un panorama completo riguardo alle ultime scoperte scientifiche sul tema è "Crescere davanti a uno schermo", il documentario ora disponibile - gratuitamente in streaming e sottotitolato in italiano sino al primo dicembre - su *Arte in italiano* (arte.tv/it). Con testimonianze di specialisti e psichiatri, ma anche di giovani adolescenti "gamer", il

documentario offre una panoramica delle ultime scoperte scientifiche relative alla sovrapposizione agli schermi di bambini e adolescenti.

Con la regia di Raphaël Hitier e coprodotta da ARTE France, Effervescence Doc e Palmyra Films, il documentario fa emergere come - mentre generalmente siano necessari venti anni di ricerca scientifica per dimostrare l'effetto di un nuovo fattore esogeno

sul corpo umano - la **sovrapposizione agli schermi di bambini e adolescenti stia già mostrando le sue conseguenze**.

I pediatri stanno osservando nei bambini piccoli esposti a televisione, smartphone o tablet disturbi comportamentali e dell'apprendimento: frustrazione, rifiuto dei limiti, ritardo del linguaggio. Nell'adolescenza la presenza degli "schermi" e le pratiche digitali si moltiplicano con l'uso massiccio di social network e videogiochi, portando anche alla **dipendenza da videogiochi**, malattia riconosciuta dal 2018 dall'OMS.

Le indagini di Raphaël Hitier arrivano così a scoprire i risultati di alcuni esperimenti come quelli condotti al Seattle Children's Hospital, dove giovani topi sono stati esposti a intensi programmi animati, o in California, relativi ai videogiochi.

Un viaggio di 52 minuti che permette allo spettatore di incontrare i più grandi specialisti nei campi delle neuroscienze e della dipendenza, come lo psichiatra francese Serge Tisseron, ma anche di immergersi nella vita quotidiana dei giovani videogiocatori adolescenti. Un viaggio consigliato a genitori e educatori.

ARTE TV, il canale culturale europeo, è presente in Italia con la sua offerta di *Arte in italiano* disponibile in streaming gratuitamente (arte.tv/it). L'offerta di Arte in italiano propone la versione sottotitolata di un'ampia selezione del catalogo di Arte, costituito da tutti i generi audiovisivi di carattere informativo e culturale: documentari e reportage, serie, programmi di infotainment, musica e spettacoli dal vivo.



LE FARMACIE COMUNALI DI

RAVENNA

FARMACIE



COMUNALE N. 1

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

COMUNALE N. 2

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

COMUNALE N. 3

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

COMUNALE N. 4

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

COMUNALE N. 5

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

COMUNALE N. 6

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

COMUNALE N. 7

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

COMUNALE N. 9

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

COMUNALE N. 10

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

COMUNALE N. 1 PINARELLA

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

COMUNALE COTIGNOLA

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

COMUNALE N. 2 MALVA

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

COMUNALE ALFONSINE

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

COMUNALE SAN ROCCO

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

COMUNALE N. 8

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

www.farmacieravenna.com





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 2020



PURAE

LINEA LAMPADE E
OLII ESSENZIALI

SCONTO 10%



HELAN

LINEA PROFUMI CASA

SCONTO 35%



OCTILIA-CERULISINA

CERULICONO CONO
AURICOLARE 2PEZZI
CERULISINA FAST ADULTI BAMBINI
LACRIMA FLACONE/MONODOSE
NATURAL GOCCE OCULARI
NATURAL OCCHI STANCHI
SALVIETTE PERIOCLARI
LACRIME ARTIFICIALI



**SCONTO
20%**



INTEGRATORI AQUILEA

TUSS VIE RESPIRATORIE
Compresse/Buste/Flacone

VITAMINA C+D
28 Bustine Stick

**SCONTO
20%**



ARKOROYAL INTEGRATORI

A BASE DI PAPPA
REALE, ANCHE BIO

SCONTO 20%



MISURATORE PRESSIONE

MICROLIFE
AUTOMATIC EASY



~~€ 84,90~~
€ 54,90

NEAVITA DAL 15 OTTOBRE

SU DIVERSE TISANE

**SCONTO
20%**



EUCERIN HYALURON FILLER ANTIRUGHE E ANTI-ETÀ

CREMA GIORNO ELASTICITY
CREMA ELASTICITY SPF 30
SIERO ELASTICITY 3D

SCONTO 20%



PURESSENTIEL

PURIFICANTE SPRAY
PER L'ARIA

SCONTO 20%



ALFASIGMA INTEGRATORI

YOVIS STICK, CAPSULE
E FLACONCINI

**SCONTO
15%**



DAL 15 OTTOBRE

VICKS PRIMA DIFESA

SPRAY
NASALE

SCONTO 30%



ORAL-B SPAZZOLINI

POWER PRO 1

~~€ 44,90~~ **€ 29,90**

POWER PRO 2

~~€ 59,90~~ **€ 39,90**



RE-COLLAGEN

CREMA VISO 50 ML
20 STICK 12 ML

SCONTO 20%



URIAGE SHAMPOO

DS HAIR ANTIFORFORA
CHERATORIDUTTORE
DELICATO/RIEQUILIBRANTE

SCONTO 30%



SWISSE INTEGRATORI

CAPELLI PELLE UNGHIE
ENERGIA B+ 50
CAPELLI SUBLIMI
CAPELLI FORTI UOMO
CAPELLI FORTI DONNA

**SCONTO
20%**



VITALITY
STAR WARS, FROZEN,
FROZEN SPECIAL PACK

~~€ 27,99~~ **€ 19,90**

QUEST'ANNO SI VINCE IN DIFESA

Tornare alla normalità senza abbassare la guardia



Al lavoro

#UNMESEDI DIFESA CONTIENE:

AQUILEA VITAMINA C

La **VITAMINA C** e lo **ZINCO** contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.



AQUILEA DIFESA

La **VITAMINA C** contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e alla riduzione della stanchezza.



AQUILEA DIFESA

SaniGel **POCKET**

ALCOL 70% VOL e CLOREXIDINA



A scuola

#BACK TO SCHOOL CONTIENE:

TROCÀ FLU[®]
Imunoglukan
PHH

Supporta le **DIFESE IMMUNITARIE** grazie alla **VITAMINA C**



SUPERDI[®] 600

Per un pieno di **VITAMINA D** che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.



AQUILEA DIFESA

SaniGel **POCKET**

ALCOL 70% VOL e CLOREXIDINA



CHIEDI AL TUO FARMACISTA

