

# FARMACOM

FARMACOM edizione di RAVENNA - Anno IV - Numero 4 - LUGLIO/AGOSTO 2019

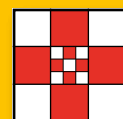


## PROTEGGIAMOCI DALLE ZANZARE

Accorgimenti, trattamenti e ordinanze

Una salute  
migliore  
per un  
mondo  
migliore

 **Mylan**  
Better Health  
for a Better World



RAVENNA  
FARMACIE  
Srl

# LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA FARMACIE

## Comunale n. 1

Via Berlinguer, 34 • Ravenna  
Tel. 0544 404210 • Fax 0544 407473  
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 212835 • 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 61088 • Fax 0544 476553  
comunale10@farmacieravenna.com



## Comunale 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 2 Malva

Via Martiri Fantini, 86/a • Cervia  
Tel. 0544 977650 • Fax 0544 977141  
comunale2cervia@farmacieravenna.com



## Comunale Alfonsine

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



## Comunale S. 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



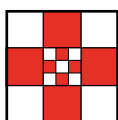
## Comunale succursale Tagliata

Piazzale dei Pesci, 2/C • Cervia Ravenna  
Tel. 0544 988066 • Fax 0544 988066  
comunale.tagliata@farmacieravenna.com



Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno - Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno

Aperta dal 24/05 al 08/09



[www.farmacieravenna.com](http://www.farmacieravenna.com)



**PROTEGGIAMOCI DALLE ZANZARE**

Accorgimenti, trattamenti e ordinanze

Una salute migliore insieme

8 Milano

RAVENNA FARMACOM

In copertina:

Foto di copertina: www.pixabay.com - image free

<b>ENTRIAMO IN FARMACIA</b>	
I farmaci in estate	5
Patologie di disturbi estivi	6
Idratazione e corretta alimentazione estiva	8
Dalle zanzare alle meduse	9
<b>SALUTE E TERRITORIO</b>	
Lotta integrata alla popolazione delle zanzare	12
<b>NOTE DI MEDICINA INTEGRATA</b>	
Utilizzo degli oli essenziali nelle cefalee	15
<b>FARMACIE PER LO SPORT</b>	
Alimentazione e integrazione durante la gara	16
<b>APPROFONDIMENTO</b>	
Proteggersi dalla "Regina dei killer"	18

Direzione, redazione e pubblicità  
Farmacie Comunali Torino S.p.A.  
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino  
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile  
Elisabetta Farina  
redazione: redazione@fctorinospa.it

Hanno collaborato a questo numero  
Roberta Benigno,  
Giorgia Borghi,  
Elena Croatti,  
Ilaria Dozza,  
Abed Katham,  
Paola Mainetti,  
Elisabetta Paolini,  
Ermira Puka,  
Giulia Regno,  
Katia Scodino

Collaborazione grafica  
Ravenna Farmacie s.r.l.

Progetto grafico e impaginazione  
Futurgrafica S.r.l.

Stampa  
Tipografia Sosso S.r.l.



Tiratura 5.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino  
N°114 dell'8 gennaio 2008



di Elisabetta Farina

*Cari Lettori*

## SE SPALMarsi LA CREMA SOLARE NON È COOL

Solo il 18% sa cos'è il fototipo, per il 53% è un tipo di immagine, per il 16% una tecnica di selfie e per il 13% una tonalità di colore dei fiori. Sono alcuni dei risultati di un sondaggio realizzato su 3.500 ragazzi.

Perché preoccuparsi? Potrebbe essere semplicemente la dimostrazione della scarsa conoscenza della lingua italiana da parte dei giovani e del loro limitato vocabolario.

Purtroppo, invece, i risultati del sondaggio sono assai più allarmanti e causano preoccupazione in ambito oncologico.

A dirlo sono i medici della Fondazione Aiom (Associazione Italiana di Oncologia Medica) che ha realizzato il sondaggio, da cui emerge quanto fra i teenager è ancora molto scarsa la consapevolezza delle regole fondamentali per esporsi al sole in modo sicuro.

Vediamo altri risultati del sondaggio.

Il 39% degli adolescenti non mette mai la crema protettiva in spiaggia, per oltre la metà (51%) utilizzarla è "da sfigati" perché impedirebbe di abbronzarsi. Solo il 10% degli adolescenti afferma che è "cool" spalmarsi la crema solare in spiaggia. Non solo. Il 63% ritiene che le lampade solari aiutino ad abbronzarsi meglio (per il 28% proteggono la pelle dai raggi del sole, solo il 9% afferma che in realtà fanno malissimo) e il 48% non sa cosa sia il melanoma (per il 24% è un problema alimentare).

In sintesi, i giovani ignorano che i raggi ultravioletti sono il principale fattore di rischio per il melanoma, il tumore della pelle più aggressivo e in costante crescita soprattutto fra i giovani: il 20% dei nuovi casi è riscontrato in pazienti fra i 15 e i 39 anni.

La fotografia scattata dal sondaggio dà il via al progetto **#soleconamore**, campagna nazionale di sensibilizzazione sull'abbronzatura consapevole e sulla prevenzione del melanoma indirizzata ai giovanissimi, realizzata da Fondazione Aiom e presentata al Ministero della Salute.

La campagna è rivolta agli adolescenti ed è declinata in particolare sui social network, con il coinvolgimento di influencer di primo piano.

L'obiettivo è raggiungere più di 100mila teenager.

La speranza è che un semplice gesto come spalmarsi la crema solare possa diventare *cool*.

Insomma, la prevenzione deve fare tendenza...





## SPRAY ANTIPUNTURA REPELLENTE + LENITIVO UNO SCUDO VEGETALE CONTRO LE ZANZARE!



- TUTTE LE ZONE INFESTATE: TEMPERATE E TROPICALI
- CONTRO ZANZARE TIGRE, ZECHE, PAPPATACI
- PRINCIPIO ATTIVO DI ORIGINE VEGETALE

**Puressentiel**

L'Efficacia allo stato Puro

**SOS INSETTI**

**+** Farmacia

Parafarmacia

# I FARMACI IN ESTATE

## Corretta conservazione e kit da viaggio

Giorgia Borghi – direttrice farmacia comunale Pinarella di Cervia

I farmaci non solo vanno usati con attenzione, ma anche la loro conservazione richiede accortezza e precauzioni al fine di evitare qualsiasi contaminazione e, per quanto possibile, qualsiasi alterazione, affinché mantengano intatta la loro efficacia. Le molecole dei principi attivi contenuti nei farmaci non devono essere considerate come stabili nel tempo in modo indefinito, ma soggette a variazioni anche significative della loro struttura e pertanto soggette alla scadenza. A tali variazioni concorrono soprattutto il **caldo** e l'**umidità**. Da ciò si comprende quanto l'estate sia un periodo a rischio. Seppur non scaduto, il farmaco può divenire dannoso o inefficace con conseguenti effetti collaterali anche importanti. Se abbiamo il dubbio di non averli conservati correttamente, controlliamone l'**aspetto**, l'**odore**, il **colore**, la **consistenza**. Se notiamo delle trasformazioni (ad esempio, nel liquido si sono formate particelle in sospensione) e in caso di incertezza, rivolgiamoci al farmacista prima di assumere il farmaco.

### IL KIT DA VIAGGIO

Non bisogna eccedere con la quantità di farmaci da portare con sé, anche per evitare i rischi nella conservazione ricordati prima, ma, ovviamente, non possono mancare i farmaci per le terapie che si stanno seguendo.

Si può quindi creare un piccolo kit di base, utile soprattutto se ci si reca in luoghi in cui l'approvvigionamento potrebbe essere difficoltoso.

Possiamo indicare: fermenti lattici, sali minerali, antinfiammatorio, repellente zanzare e meduse,



fotografie: archivio Ravenna Farmacie

La direttrice Giorgia Borghi (al centro) con i farmacisti della comunale di Pinarella, una delle farmacie dell'estate: (da sinistra) Lorenzo Evangelisti, Cecilia Conti, Jessica Picciau e Federico Rossi.

dopo puntura di zanzara a base di ammoniaca per adulti e naturale per bambini, antistaminico, collirio rinfrescante per occhi.

È importante portare anche la scatola e il foglietto illustrativo di tutti i farmaci e prodotti che ci accompagnano, poiché potrebbero essere utili in varie situazioni (controllare la scadenza, gli effetti collaterali ecc.).

### I PRINCIPI DELLA CORRETTA CONSERVAZIONE

- **Leggere le indicazioni sul foglietto illustrativo** (il bugiardino) per la conservazione. Ad esempio, la dicitura "conservare a temperature non superiori ai 25 gradi" ci allerta a controllare anche la temperatura della nostra abitazione. Inoltre, ci fa comprendere perché entrando in farmacia in estate vi sia sempre un microclima fresco.
- Durante i viaggi e gli spostamenti, **trasportarli in un contenitore termico e non porli nel bagagliaio dell'auto**.
- Se andiamo in spiaggia, non poniamoli **mai sotto l'ombrellone**.
- Durante tutto l'anno, non conserviamoli mai in **ambienti soggetti a umidità** come il bagno e la cucina.

Gli stessi accorgimenti sono da riservare ai test diagnostici (controllo ovulazione, glicemia), che possono divenire inattendibili, e ai solari, che potrebbero non svolgere la funzione protettiva.

**Ulteriore attenzione** è da porre se si stanno assumendo antibiotici, sulfamidici, antinfiammatori, contraccettivi orali che alterano la fotosensibilità. In questi casi l'esposizione al sole deve essere ancor più protetta oppure evitata, onde non riportare conseguenze quali eritemi, scottature, macchie.



# PATOLOGIE E DISTURBI ESTIVI

## Virus e patogeni non vanno mai in vacanza

Ilaria Dozza ed Ermira Puka – farmaciste, farmacia comunale Malva di Cervia

Molti di noi attendono con ansia l'estate per poter gustare le tanto attese vacanze ma una stagione completamente esente da malattie non esiste. In estate, complici il caldo, il mare, le piscine e la vita all'aperto, il rischio di infezioni e malattie aumenta. Conoscere per prevenire e curare significa passare un'estate più piacevole e delle vacanze più rilassanti.

Le malattie più comuni in estate sono:

- gastroenteriti e intossicazioni alimentari
- diarrea del viaggiatore
- allergie da punture di insetto
- micosi da piscina
- herpes
- cistite



www.pixabay.com - image free

### GASTROENTERITE

È una malattia infiammatoria dell'apparato gastrointestinale causata principalmente da un'infezione virale e in particolare dal Rotavirus, molto meno frequentemente causata da *Campylobacter*, *Shigella* ed *Escherichia coli*.

Tra i sintomi troviamo diarrea acquosa, crampi e dolori addominali, nausea e/o vomito, dolori muscolari, febbre lieve astenia e senso di malessere generale.

Poiché si tratta il più delle volte di un disturbo di natura virale, non esistono veri e propri farmaci per curarla ma sicuramente si può agire per tenere a bada i sintomi più fastidiosi. Spesso per risolvere il problema è sufficiente riposare e reidratarsi e alimentarsi solo se l'organismo lo richiede.

Le gastroenteriti batteriche possono richiedere la somministrazione di antibiotici che però andranno prescritti dal medico.

L'intossicazione alimentare è una sindrome causata dall'ingestione di cibi contaminati da sostanze

tossiche o microrganismi patogeni in quantità sufficienti da provocare un'infezione.

Un rimedio omeopatico, invece, per tutte le intossicazioni alimentari conseguenti all'ingestione di cibo avariato o contaminato è *Arsenicum album*.

### DIARREA DEL VIAGGIATORE

Nota anche come "vendetta di Montezuma", si manifesta nei soggetti che affrontano un viaggio. La causa è di natura microbiologica: batteri, virus, parassiti e miceti.

Si manifesta con scariche di feci liquide o pastose, spesso di forte odore accompagnate da nausea, vomito e stanchezza.

Si associano spesso crampi addominali, meteorismo e sensazione di zolfo in bocca. Nei casi più gravi la diarrea del viaggiatore è accompagnata da febbre lieve e/o elevata.

Il primo passo per la cura è quello di ingerire liquidi per ripristinare l'equilibrio idrosalino. L'acqua può essere acidificata aggiungendo limone con funzione disinfettante e astringente. Possono essere somministrati anche succhi di frutta e tè: evitare la caffeina, bevande gasate e soprattutto fredde. In terapia sono utili gli antimicrobici che bloccano la crescita batterica.

Sono molto utili i fermenti lattici e farmaci antipropulsivi (loperamide). In omeopatia possiamo usare la tormentilla e *Arsenicum album*.

### ALLERGIE DA PUNTURE D'INSETTO

Le punture di insetto, api e vespidi, causano reazioni che variano da una semplice eruzione pomfoide a un quadro di shock anafilattico che, sebbene raro, può mettere il soggetto in serio pericolo di vita.



(da sinistra) la commessa e operatrice CUP Paola Abati, e le farmaciste e farmacista Camilla Milzoni (in primo piano), Ilaria Dozza (dietro), Donatella Michelacci, Ciro Attardo, Elena Croatti (la direttrice), Ermira Puka.



www.pixabay.com - image free

Altre punture di insetto, ad esempio quelle delle zanzare devono comunque essere tenute in seria considerazione e prevenute attraverso norme igienico comportamentali adeguate.

A livello locale si possono impiegare creme antistaminiche (per eliminare prurito) e/o idrocortisoniche (alleviare rossore e gonfiore) mentre scegliendo rimedi a uso sempre locale a base di tinture madri o diluizioni omeopatiche possiamo annoverare quelle a base di *Ledum palustre*, *calendula* dalle proprietà anti infiammatorie e cicatrizzanti e *Hypericum* ad azione analgesica e anti nevralgica che trovano impiego nel trattamento ma anche prevenzione di punture di insetti.

### LE MICOSI DA PISCINA

La micosi cutanea dei piedi e delle mani è piuttosto frequente ed è caratterizzata da chiazze eritemato-squamose localizzate soprattutto sotto la pianta dei piedi o palmo delle mani e a livello interdigitale, sono spesso pruriginose e molto fastidiose. Il trattamento locale si basa sull'utilizzo di creme a base di sostanze anti-micotiche da applicare due volte al giorno per almeno 14 giorni. La terapia per via sistemica va riservata a quei casi in cui c'è resistenza alla terapia locale, in cui le lesioni sono più estese o

plurifocali. Ambienti umidi come gli spogliatoi pubblici, piscine e docce rappresentano luoghi ideali per la proliferazione di agenti patogeni. Risulta utile per la prevenzione l'Echinacea e l'olio di Melaleuca.

### HERPES

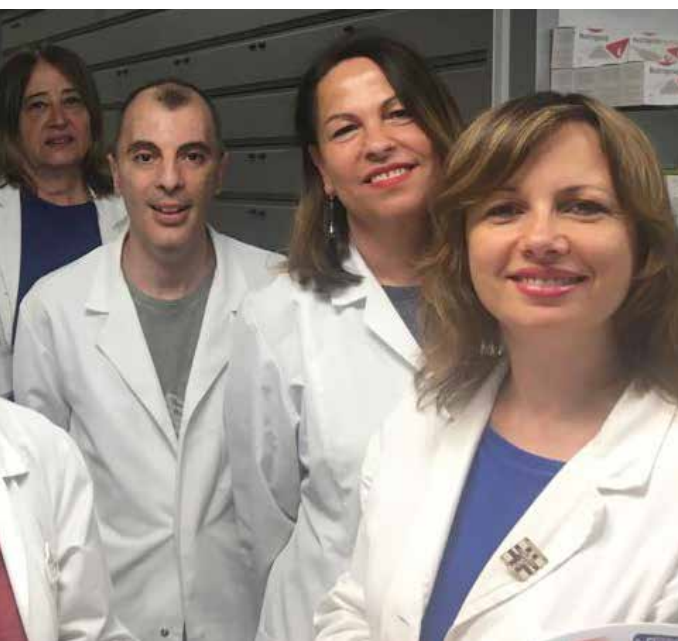
Il virus *herpes simplex* comunemente causa un'infezione recidivante che interessa cute, bocca, labbra, occhi e genitali. Le infezioni mucocutanee si manifestano come grappoli di vescicole piccole e dolenti, su base eritematosa. Le eruzioni erpetiche recidivanti sono scatenate da eccessiva esposizione solare, stress fisico, immunosoppressione e la trasmissione avviene per contatto stretto con una persona che elimina attivamente il virus.

La terapia è sintomatica; il trattamento antivirale con aciclovir, valaciclovir o famciclovir è utile se iniziato precocemente, nelle infezioni primarie o ricorrenti. Il rimedio omeopatico principe per l'herpes in fase vescicolare è sicuramente *Rhus toxicodendron*, tuttavia se le lesioni compaiono in seguito all'esposizione prolungata al sole, ancora più efficace sarà *Natrum muriaticum*.

### CISTITE

È una patologia particolarmente frequente d'estate in quanto i principali fattori predisponenti sono: il caldo (indebolisce le difese immunitarie), la sudorazione (provoca disidratazione e una maggiore concentrazione delle urine), la sabbia (ricettacolo di germi), l'acqua del mare o piscina e il costume bagnato (rappresenta un ambiente umido facilitante la proliferazione batterica).

Le terapie tradizionali sono a base di antibiotici, quindi prevedono la prescrizione medica. Molto utile per la prevenzione e l'iniziale terapie sono preparati a base di D-mannosio, fermenti lattici e mirtillo rosso. In fitoterapia possiamo utilizzare *Uva ursina TM* e *Pilosella TM* come antisettico e spasmolitico. In omeopatia è utile per il dolore urente prima, durante e dopo la minzione *Cantharis*, mentre per dolore durante la minzione ed ematuria usare *Mercurius corrosivus*.



fotografie: archivio Ravenna Farmacie



# IDRATAZIONE E CORRETTA ALIMENTAZIONE ESTIVA

## Scelte importanti soprattutto in estate

Elisabetta Paolini – farmacista, farmacia succursale Tagliata di Cervia

In estate a causa dell'aumento delle temperature il corpo perde più liquidi, sali minerali e vitamine, tramite la sudorazione e il respiro. Queste sostanze devono essere quindi reintegrate; avere un'idratazione adeguata favorisce uno stato di benessere generale e contrasta il rischio di disidratazione che può portare a stipsi, astenia, debolezza o nei casi più gravi a svenimenti o stati confusionali. Le categorie più a rischio sono i bambini e gli anziani, che potrebbero non sentire lo stimolo della sete e trascurare la giusta idratazione.

Il nostro organismo necessita di circa 3 litri di acqua al giorno che possiamo introdurre sia tramite gli alimenti sia con l'acqua bevuta.

Al fine di evitare la disidratazione è opportuno seguire alcuni accorgimenti.

- **Bere almeno 2 litri di acqua al giorno** (8 bicchieri), moderare il consumo di bevande zuccherate e alcoliche. Un modo per introdurre più liquidi è anche quello di consumare centrifugati di frutta e verdura ricchi di sali minerali e vitamine, frullati fatti in casa, tè o tisane fresche.
- **Fare 5 pasti giornalieri:** 3 completi e 2 spuntini, per consentire all'organismo di avere tutte le energie sufficienti per svolgere le attività quotidiane. Prestare molta attenzione alla colazione, che fornisce il carburante iniziale. Si consiglia di assumere fin da questo pasto alimenti ricchi di vitamine, minerali e acqua come frutta, succhi poco zuccherati, centrifugati.
- **Consumare frutta e verdura di stagione;** la frutta può essere consumata come merenda, ancora meglio se assunta con frutta secca per modulare l'indice glicemico o con yogurt bianco. Arricchire lo yogurt con frutta tagliata a pezzetti è un buon modo per evitare di acquistare yogurt alla frutta addizionati di coloranti e zuccheri aggiunti.
- **Consumare pasti completi** e ricchi di verdura, cercando di variare il più possibile il colore; in questo modo è possibile introdurre tutte le sostanze antiossidanti che possono aiutare a contrastare il caldo e la disidratazione. Privilegiare cereali integrali, legumi, carni bianche, pesce azzurro.
- **Via libera alle insalatone** da consumare sotto l'ombrellone o in ufficio; fresche e genuine con pochi semplici ingredienti, come qualche foglia di lattuga, pomodori, tonno, grana, noci...
- **Attenzione a piatti troppo elaborati** o ricchi di grassi che affaticerebbero la digestione. Con il caldo infatti i processi digestivi sono meno efficienti. Preferire cibi freschi, e cotture non troppo

prolungate che alterano il contenuto di sali e vitamine nella verdura.

- **Evitare** l'assunzione sia di **cibi caldi**, che comporterebbero un aumento della temperatura corporea, sia di cibi o bevande ghiacciate, che potrebbero danneggiare la digestione con conseguente nausea, dolori addominali, congestione.
- **Attenzione alla corretta conservazione degli alimenti;** con le alte temperature aumenta anche il rischio di contaminazione degli organismi patogeni.
- Potrebbe risultare utile anche l'utilizzo di **integratori alimentari**.

### SCEGLIERE L'INTEGRATORE

A causa dell'eccessiva sudorazione, condizioni fisiche particolari o attività fisica all'aria aperta potrebbe essere difficile reintegrare i liquidi persi con la sola alimentazione. In queste situazioni un valido aiuto è rappresentato dagli integratori vitaminici e/o minerali, che colmando le carenze dell'organismo possono garantire un benessere psico-fisico ottimale. Gli **integratori vitaminici** contengono: vitamina A (finalizzata a stabilizzare la funzionalità visiva, le difese immunitarie e l'azione antiossidante, utile per contrastare il danno cellulare prodotto dai radicali liberi generati dalla luce solare), le vitamine E e C (antiossidanti in grado di proteggere l'organismo dallo stress ossidativo), la vitamina D (indispensabile per l'assorbimento del calcio dalle ossa), le vitamine del gruppo B (coinvolte nel metabolismo energetico, possono presentare un valido aiuto nell'affrontare l'affaticamento estivo).

Gli **integratori minerali** contengono: calcio (coinvolto nella formazione delle ossa, contrazione muscolare, funzionalità cardiaca), magnesio (deputato alla formazione di energia e coinvolto nei processi di mineralizzazione ossea), potassio (importante per il mantenimento della pressione arteriosa e per il controllo della trasmissione nervosa), il ferro (indispensabile per i processi energetici). Vi sono anche zinco, rame e selenio che hanno proprietà antiossidanti. Un buon aiuto per contrastare il grande caldo è sicuramente quello di **integratori che contengono sia vitamine sia minerali**.



La direttrice della farmacia succursale Tagliata Katia Scodino tra le due colleghe farmaciste Giulia Regno ed Elisabetta Paolini.



# DALLE ZANZARE ALLE MEDUSE

## Prevenzione, accortezze e trattamenti

Giulia Regno- farmacista, farmacia succursale Tagliata di Cervia

Sono diverse le misure che si possono adottare su adulti e bambini per proteggersi dalle zanzare, a partire dalla prevenzione: negli ambienti aperti ricordiamo i comuni zampironi o le candele a base di citronella, mentre all'interno delle abitazioni si possono usare gli elettroemanatori a ricarica liquida, che ci proteggono emanando vapori nell'ambiente. Si tratta di prodotti classificati come biocidi, sottoposti a regole e controlli ben precisi da parte delle autorità sanitarie. Nonostante essi siano caratterizzati da bassa tossicità e breve persistenza nell'ambiente, per un loro utilizzo ottimale è necessario creare un piccolo ricircolo d'aria, per evitare effetti irritanti.

### ACCORTEZZE PER GLI INSETTO-REPELLENTI SULLA PELLE

Per quanto riguarda l'applicazione sulla pelle le accortezze aumentano: tali repellenti andrebbero utilizzati solo in caso di effettiva necessità.

I più comuni principi attivi che troviamo in questi prodotti sono icaridina, dietiltoluamide e altre molecole di sintesi come il *citrodiol*. Anche queste sostanze sono sotto il controllo del Ministero della Salute; in Italia è sufficiente una concentrazione (riportata per legge in etichetta) del 20% di principio attivo, mentre nelle zone a rischio la concentrazione può raggiungere anche il 50% e non deve essere al di sotto del 30%.

È importante ricordare che gli insetto-repellenti non vanno **mai usati insieme alle creme solari** e idratanti con schermo anti UV, perché queste possono aumentare l'assorbimento del principio attivo e quindi diminuirne l'evaporazione. Inoltre, **non si devono applicare su tagli, ferite** o su una precedente **puntura di zanzara** perché la pelle può

infiammarsi maggiormente. Dopo la loro applicazione bisogna sempre lavarsi le mani.

**Per i più piccoli va posta maggiore attenzione** nell'utilizzo di questi prodotti. Sotto i due anni di età è consigliato optare per barriere meccaniche, come ad esempio un velo di tulle da mettere su culla o passeggino. Dai 2 ai 12 anni si consiglia l'utilizzo di prodotti a base di estratti naturali o con concentrazioni di principio attivo inferiori al 10%, due volte al giorno e applicati da un adulto. Dai 12 anni la concentrazione di principio attivo può raggiungere il 20%.

**In gravidanza e allattamento** è consentito il citrodiol ma solo a una concentrazione inferiore al 20% e per una sola applicazione al giorno.

### SCELTA NATURALE ANCHE PER LENIRE

Alternative all'uso di prodotti biocidi possono essere prodotti a base di estratti naturali, disponibili in commercio sia come spray sia sotto forma di braccialetti utilizzabili da adulti e bambini. Di solito si tratta di un mix di essenze naturali come citronella, geranio, limone, rosmarino e lavanda, note per essere particolarmente sgradite alle zanzare, compresa la zanzara tigre. Le stesse miscele possono essere usate per ridurre prurito e gonfiore post puntura, se non si hanno in casa creme a base di calendula. Altre alternative lenitive possono essere le penne a base di ammoniaca in acqua e olio, che permettono di applicare il prodotto con precisione, senza sprechi; oppure senza ammoniaca ma con bicarbonato di sodio, tea tree oil, aloe vera e vitamina E per i più piccoli.

### SE IN MARE CI SONO LE MEDUSE?

Nel caso di contatto con meduse, è necessario lavare la parte con abbondante acqua marina (**non usare acqua dolce e fredda**), rimuovere i tentacoli e applicare un gel astringente a base di cloruro di alluminio.

In commercio si possono trovare anche protezioni solari barriera per meduse: ovvero creme solari capaci di inibire il meccanismo urticante della medusa. Si tratta di formulazioni a base di estratti di plancton, polisaccaridi e altri ingredienti naturali che frenano le cellule urticanti nel momento in cui i tentacoli sfiorano la pelle. Nel caso in cui si entri inavvertitamente a contatto con una medusa, questa non riconosce la pelle come un elemento di minaccia e scivola via, senza provocare l'effetto urticante.



fotografie: archivio Ravenna Farmacie

# Sei pronta per la rivoluzione intima?

## SAUGELLA ACTI3

Il detergente intimo che ti protegge 3 volte.

Con tecnologia

**Acti GyneProtection System:**

la tecnologia innovativa Saugella che dona una tripla protezione per il tuo benessere intimo, contrastando i fastidi intimi.



 Mylan

Better Health  
for a Better World

# LOTTA INTEGRATA ALLA POPOLAZIONE DELLE ZANZARE

## Interventi sinergici del Comune e dei privati

Roberta Benigno – veterinaria, Servizio tutela ambiente e territorio del Comune di Ravenna

Le zanzare, sia della specie *Culex spp* (la nostra tipica zanzara) sia la nuova arrivata zanzara tigre (*Aedes albopictus*), oltre che recare disturbo, fastidio e prurito, sono anche vettori di virus. Sono cioè in grado di trasmettere all'uomo alcune malattie, appartenenti al gruppo delle arbovirosi: chikungunya, zika, dengue e la neo arrivata West Nile Disease.

In Italia nel 2007 e nel 2017 si sono manifestate epidemie di febbre da chikungunya, e nel 2018 si sono verificati numerosi casi di West Nile in Europa. L'Italia è risultata essere la Nazione maggiormente interessata da tali eventi che hanno rappresentato situazioni di emergenza sanitaria direttamente collegabili alle zanzare. Nel comune di Ravenna lo scorso anno ci sono stati casi di malattia da West Nile, ma per fortuna nessuno con esito letale.



### AZIONI INTEGRATE

L'intervento principale per la prevenzione di queste malattie è la massima riduzione possibile della popolazione delle zanzare. È, quindi, necessario rafforzare la lotta nei loro confronti, agendo principalmente **contro le larve**: eliminare i focolai, prevenirne la formazione, attuare adeguati trattamenti larvicidi.

Invece, la **lotta agli adulti** è da considerare solo in via straordinaria, inserita all'interno di una logica di lotta integrata e mirata su siti specifici, dove i livelli di infestazione hanno superato la ragionevole soglia di sopportazione. I trattamenti adulticidi, infatti, immettono nell'ambiente sostanze tossiche

è sono da considerare essi stessi fonte di rischio per la salute pubblica e comportano un impatto non trascurabile.

### INTERVENTI DEL COMUNE PER LA TUTELA DELLA SALUTE

Il Comune di Ravenna, tramite Azimut S.p.A., si occupa del trattamento con larvicida delle caditoie pubbliche<sup>(\*)</sup>, con una attività che è iniziata già ad aprile e proseguirà per tutta la stagione estiva. Azimut pubblica sul proprio sito ([www.azimut-spa.it](http://www.azimut-spa.it)) un report con l'elenco completo dei pozzetti trattati, strada per strada, e il giorno nel quale è stato effettuato il trattamento. Gli interventi vengono effettuati da addetti dotati di pompe elettriche automatizzate. Grazie all'utilizzo di questi apparati, ai quali è stata applicata una sofisticata tecnologia informatica/elettronica (geolocalizzatore GPS) si riesce a controllare la quantità del prodotto erogato, la data e l'ora del passaggio e la zona dell'erogazione eseguita.

Per quanto riguarda invece le zanzare appartenenti alle specie *Culex pipiens*, *Aedes caspius* e *detritus* (le cosiddette zanzare comuni), Azimut effettua pe-

<sup>(\*)</sup> La caditoia è un elemento del sistema di drenaggio urbano che serve a intercettare le acque meteoriche che scorrono in superficie e a convogliarle nella rete fognaria.

Regione Emilia-Romagna SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA RES

## ZANZARE E ALTRI INSETTI IMPARA A DIFENDERTI

Zanzare tigre, zanzare comuni e pappataci possono trasmettere malattie anche gravi.

Per approfondimenti si consiglia il sito della Regione Emilia Romagna [www.zanzaratigreonline.it](http://www.zanzaratigreonline.it)



riodiche verifiche e interventi larvicidi nei focolai delle aree naturali, in base all'andamento climatico.

Si fa presente che le oltre 72000 caditoie pubbliche trattate da Azimut per conto del Comune corrispondono solo al 20-30 % dei siti a rischio di infestazione. Il rimanente 70-80 % è di proprietà privata. Risulta, quindi, evidente come sia necessario che i cittadini mettano in atto in maniera rigorosa e costante le misure di prevenzione e di trattamento delle aree di loro competenza, come previsto dall'ordinanza.

Nel caso si manifestino casi sospetti o accertati di malattie a trasmissione vettoriale o in situazioni di infestazioni localizzate di particolare consistenza con associati rischi sanitari, il Comune, sentito il Dipartimento di Sanità Pubblica, provvederà ad effettuare direttamente trattamenti **adulicidi, larvicidi e di rimozione dei focolai larvali** in aree pubbliche e private, provvedendo eventualmente con ulteriori ordinanze volte a ingiungere l'effettuazione di trattamenti nei confronti di destinatari specificatamente individuati.

Dall'1 maggio al 31 ottobre sono in vigore due ordinanze del Comune di Ravenna per il contrasto allo sviluppo di diverse specie di zanzare:

- **la prima impone ai soggetti privati** - cittadini e imprese - **di contribuire all'eliminazione** di ogni microfocolaio possibile e **di trattare** con costanza i ristagni di acqua non eliminabili, attraverso l'impiego dei prodotti antilarvali di sicura efficacia distribuiti gratuitamente nelle sedi comunali decentrate e in vendita nelle farmacie. La novità più rilevante riguarda l'**obbligo di comunicare i trattamenti adulicidi** negli spazi privati **almeno 7 giorni prima** a Comune ed AUSL, e che questi non possono essere effettuati prima del 15 luglio e dopo il 15 settembre;
- **la seconda riguarda le aree periodicamente allagate** (bacini per il deposito di acqua, scavi a scopo di estrazione di sabbia e/o argilla, aziende faunistico-venatorie, coltivazioni che per essere irrigate richiedono la sommersione, maceri, valli e chiari da caccia) per le quali vige da parte dei proprietari e/o gestori, l'**obbligo di effettuare periodiche verifiche** dell'eventuale presenza di larve di zanzara, e **successivi trattamenti** con prodotti larvicidi di sicura efficacia nel caso del rinvenimento delle stesse.

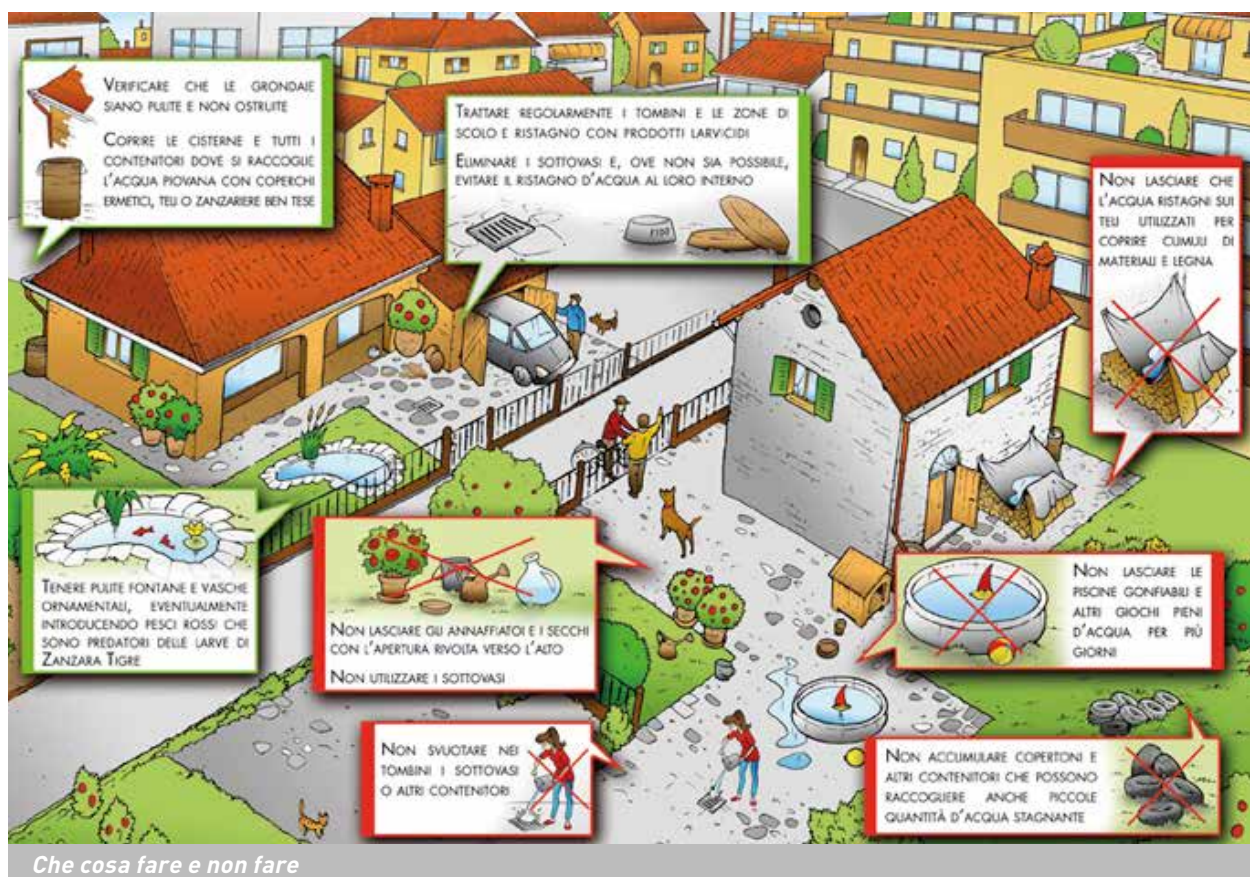
*Gli Uffici decentrati di Ravenna si trovano in*

- via Maggiore 120,
- viale Berlinguer 11,
- via Aquileia 13

*e sono aperti dal lunedì al venerdì  
dalle ore 8 alle 12.30  
martedì e giovedì  
dalle ore 14 alle 17*



www.azimut-spa.it



Che cosa fare e non fare

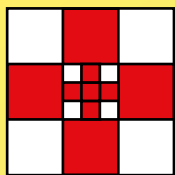
### CHE COSA FARE E NON FARE?

In sintesi, le azioni che può e deve mettere in pratica il cittadino sono:

- evitare che si formino ristagni d'acqua in aree di scavo, bidoni, pneumatici, contenitori nei quali possa raccogliersi acqua piovana ed evitare raccolte d'acqua anche temporanee;
- trattare l'acqua presente in tombini, griglie di scarico, pozzetti di raccolta delle acque ecc. ricorrendo a prodotti di sicura efficacia larvicida. Devono essere trattati anche i tombini che non sono all'aperto. In alternativa, provvedere alla loro chiusura con rete zanzariera che deve essere opportunamente mantenuta in condizioni di integrità;
- tenere sgombri i cortili e le aree aperte da erbacce, sterpi e rifiuti di ogni genere, in modo da evitare il ristagno di acqua;
- svuotare le fontane e le piscine non in esercizio o eseguire adeguati trattamenti larvicidi;
- assicurare, nei riguardi dei materiali stoccati all'aperto per i quali non siano applicabili i provvedimenti di cui sopra, trattamenti di disinfestazione da praticare entro 5 giorni da ogni precipitazione atmosferica;
- all'interno dei cimiteri, qualora non sia disponibile acqua trattata con prodotti larvicidi, i vasi portafiori devono essere riempiti con sabbia umida; in alternativa l'acqua del vaso deve essere trattata con prodotto larvicida ad ogni ricambio. In caso di utilizzo di fiori finti il vaso dovrà essere comunque riempito di sabbia, se collocato all'aperto. Inoltre tutti i contenitori utilizzati saltuariamente (es. piccoli innaffiatori o simili) dovranno essere capovolti o sistemati in modo da evitare la formazione di raccolte d'acqua in caso di pioggia;
- i conduttori di serre, vivai, esercizi di commercio di piante e fiori e attività similari devono attuare una lotta antilarvale correttamente programmata al fine di contrastare la proliferazione delle zanzare autoctone e l'introduzione di specie esotiche.







# 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 LUGLIO, AGOSTO E SETTEMBRE 2019

## DR. CICCARELLI

SOS PELLE OFFICINALE 25ML



~~€ 8,90~~  
**€ 5,90**

## COLPHARMA ANTIZANZARE

LAMPADINA LED 11W  
BRACCIALE SONICO  
PRESA SONICA



**SCONTO  
20%**

## PROLIVE BARRETTE NUTRIZIONALI

GUSTI VARI  
CLASSICHE, BIO,  
OXYFREE,  
MULTIPACK 3+1



**SCONTO  
20%**

## URIAGE

OLIO LAVANTE  
CRÈME LAVANTE  
GEL SURGRAS  
500ML



~~€ 15,90~~  
**€ 9,90**

OLIO LAVANTE  
CRÈME LAVANTE  
1LT **€ 12,90**

## HELAN TRATTAMENTI CAPELLI

BIOHAMPOO, BIOBALSAMO  
BIOLOZIONE, BIOMASCHERA  
BIOOLIO, BIOFLUIDO, BIOSIERO  
BIOACETO, BIOCERA, BIOELISIR  
BIOGOMMAGE

LINEA CAPELVENERE  
PER UNA DETERSIONE NATURALE, PER  
CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO DEI  
CAPELLI, PER PROTEGGERE E RIPARARE  
DALL'INQUINAMENTO, PER VOLUMIZZARE  
E ILLUMINARE I CAPELLI FINI, PER  
MODELLARE I CAPELLI CRESPI, PER  
NUTRIRE E RIGENERARE I CAPELLI SECCHI,  
PER PROTEGGERE E RISTRUTTURARE I  
CAPELLI COLORATI, SPECIFICO PER  
CAPELLI GRASSI E CON FORFORA, PER  
PREVENIRE LA CADUTA DEI CAPELLI

**SCONTO 30%**



## IALUSET

CREMA 25GR  
CREMA PLUS 25GR



**SCONTO 20%**

## ARKOPHARMA

CYS CONTROL FORTE 14 BUSTINE  
ARKORELAX SONNO 30 COMPRESSE



**SCONTO  
20%**



## EUCERIN HYALURON-FILLER

CREMA GIORNO SPF30  
SIERO VITAMINA C  
1X8ML E 3X8ML



**SCONTO  
20%**

## ORAL B

**SCONTO 20%**

SU DIVERSI DENTIFRICI, SPAZZOLINI,  
SPAZZOLINI ELETTRICI, TESTINE DI RICAMBIO,  
FILO INTERDENTALE, COLLUTORIO,  
TRATTAMENTO INTENSIVO GENGIVE



## AQUILEA ENERGIA

GUSTO MOJITO 10/20 BUSTE  
SEX ON THE BEACH 10/20 BUSTE  
ENERGIA D 20 BUSTE

**SCONTO  
20%**



## SWISSE INTEGRATORI

ENERGIA B+  
50 COMPRESSE



**SCONTO 15%**

Le immagini dei prodotti sono puramente indicative. Tutte le offerte sono valide sino ad esaurimento scorte.

RAVENNA FARMACIE S.R.L.  
Via Fiume Montone Abbandonato, 122 - 48121 Ravenna  
Tel. +390544 289111 - Fax +390544 289137 - info@farmaciaravenna.com



P. IVA e C.F. 01323720399 - Numero REA: 84780 - Iscrizione Registro  
Imprese Ravenna N° 01323720399 Capitale Sociale I.V. € 2.943.202  
L'Azienda ha adottato il Modello Organizzativo ex D.Lgs 231/01  
Società sottoposta a direzione e coordinamento di Ravenna Holding s.p.a.





# UTILIZZO DEGLI OLI ESSENZIALI NELLE CEFALEE

## Scelta naturale contro il “demone della testa”

Paola Mainetti – farmacista farmacia comunale di Alfonsine



La cefalea è senza dubbio uno dei dolori più difficili e più frequenti da sopportare.

La storia ci insegna che anche personaggi come Giulio Cesare e Sigmund Freud hanno sofferto per tutta la vita di questa patologia che in tempi remoti veniva definita “il demone della testa”.

La cefalea può diversificarsi per intensità, frequenza, durata e localizzazione. Non ha un'origine specifica e può presentarsi anche ciclicamente, diventando in tal modo un tormento costante.

Generalmente si ricorre all'utilizzo di antinfiammatori, analgesici o antidolorifici che curano la sintomatologia, ma non ne risolvono la causa; portano effetti collaterali importanti, che paradossalmente possono produrre emicranie da intossicazione.

È quindi opportuno per contrastare questa patologia ricorrere a rimedi naturali che possono essere scelti in base alla natura della cefalea in modo più mirato, e che producono minori e meno importanti effetti collaterali.

Molto efficaci nella cura delle cefalee sono gli oli essenziali, che possono essere utilizzati per via esterna col vantaggio di evitare rischi di sovradosaggio e intossicazione. Gli oli essenziali da utilizzare possono cambiare di volta in volta, in base alla natura della cefalea stessa.

### CEFALEE DA PREOCCUPAZIONI

Sono date da un accumulo di pensieri, ansie, preoccupazioni.

In questo caso è consigliato l'utilizzo dell'**olio essenziale di basilico**, già utilizzato dagli antichi romani per riequilibrare il sistema nervoso. È un ottimo tonico dell'umore. La sua essenza è uno stimolante naturale che aiuta a sgombrare la mente da ogni preoccupazione e ad alleggerire l'umore.

Si può utilizzare versando qualche goccia nel diffusore, o in un fazzolettino di carta da portare con sé, aspirandone l'aroma di tanto in tanto.

Questa essenza è utilizzata anche per le cefalee date da una cattiva digestione.

### CEFALEE CON NEURALGIA

Sono accompagnate da nevralgia del trigemino.

Si può intervenire repentinamente con due oli essenziali ad azione analgesica e antinfiammatoria e sedativa: l'**olio essenziale di camomilla** e l'**olio essenziale di chiodi di garofano**.

Si versano in un cucchiaino di

olio di jojoba 5 gocce di olio di camomilla assieme a due gocce di olio di chiodi di garofano. Dopo averli attentamente miscelati, si deve massaggiare la zona dolente tre volte al giorno fino a completo assorbimento.

### CEFALEE DA CICLO

Sono le emicranie che si presentano in concomitanza con il ciclo mestruale, periodo in cui le donne sono soggette a sbalzi ormonali.

Viene consigliato l'uso dell'**olio essenziale di cipresso**, già utilizzato dai medici dell'antichità che riconoscevano una somiglianza significativa tra i coni fruttiferi del cipresso e le ovaie. Quest'olio è molto utile anche nelle cefalee che si presentano durante in periodo di riposo in cui non si è particolarmente stressati.

Si devono versare 5 gocce di olio essenziale di cipresso in 50 ml di olio di mandorle, e applicare qualche goccia direttamente nella zona delle ovaie o sulla fronte massaggiando fino ad assorbimento.

### CEFALEE NERVOSE

In questo caso viene utilizzato l'**olio essenziale di lavanda** a cui si attribuiscono proprietà sedative, antisettiche, antinfiammatorie e antidolorifiche paragonabili a quelle del tramadolo, un farmaco oppiaceo di sintesi utilizzato per il trattamento del dolore.

La lavanda, inoltre, è in grado di bloccare il rilascio di istamina, responsabile delle reazioni allergiche. Si devono versare 6 gocce di olio essenziale in un catino di acqua fredda e bagnare una pezzuola che va poi applicata sulla fronte e cambiata ogni volta che questa diventa calda.

### CEFALEE MUSCOLO-TENSIVE ED EMICRANIE CON AURA

Sono di tipo tensivo causate da problemi neurovegetativi su base endocrina, così come le emicranie con aura, caratterizzate da nausea, vomito, intolleranza alla luce e ai rumori.

L'**olio essenziale di menta piperita** è molto utile per queste patologie che esplodono al risveglio e tendono a placarsi sul finire della giornata, e che si manifestano con una



continua sensazione di cerchio alla testa. Questo olio essenziale, se utilizzato correttamente, ha un effetto immediato.

Se ne versano 2 gocce in un fazzolettino di carta, da annusare di tanto in tanto, oppure si possono aggiungere 2 gocce all'olio di calendula e massaggiare fronte e tempie fino ad assorbimento.

Nell'utilizzo di questo olio essenziale bisogna prestare molta attenzione alle dosi indicate, mai superarle e non utilizzarlo puro a contatto con la pelle.

### CEFALEE DA SINUSITE

Si manifestano con testa pesante, naso chiuso, dolore sulla fronte, lacrimazione.

L'**olio essenziale di niuali**, utile in questo caso, si estrae da un albero sempre verde australiano. È un olio essenziale dalla composizione simile a quella dell'eucalipto, ma con un'azione più delicata, infatti viene utilizzato anche per i problemi respiratori dei bambini.

Si aggiungono due gocce di olio essenziale a 30 ml di olio di mandorle dolci e si massaggiano i bordi delle narici fino ad assorbimento.

### CEFALEE DA STRESS

Si manifestano inizialmente con un senso di tensione e oppressione toracica, che poi si trasforma in cefalea accompagnata da vertigini e da una sgradevole sensazione di sbandamento.

Il rimedio di elezione in questo caso è l'**olio essenziale di rosa centifolia**, già conosciuta in tempi antichi come tonico del sistema vascolare e come antidepressivo.

Tonifica la circolazione grazie alla presenza del calcio e del potassio, inoltre migliora l'attività delle ghiandole endocrine e svolge azione antinfiammatoria grazie alla presenza del rame.

Si consiglia l'utilizzo la sera, prima di coricarsi, versando 3 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio di mandorle dolci, e con la punta delle dita produrre un leggero massaggio circolare sul viso partendo dalle tempie e risalendo lungo la fronte fino alla radice del naso.

### CEFALEE METABOLICHE

L'**olio essenziale** ottenuto **dalla buccia dell'arancio amaro** riattiva il metabolismo, ha proprietà diuretiche, antinfiammatorie, stimola il drenaggio linfatico alleggerendo la compressione dei tessuti locali che spesso è causa di emicrania contrastando la ritenzione idrica dell'organismo e promuovendone la depurazione.

Si devono versare 5 gocce dell'olio essenziale in 50 ml di olio di mandorle e applicare 4 o 5 gocce alla base della nuca massaggiando fino a completo assorbimento.

Per contrastare le cefalee esistono anche rimedi fitoterapici per uso sistemico, ma questo argomento necessita di essere trattato in un nuovo capitolo.



Abed Khatam – direttore farmacia comunale 9 Lido Adriano

# ALIMENTAZIONE DURANTE LA Resistenza e sprint

Una sana alimentazione e una dieta corretta hanno un impatto diretto sulla nostra qualità di vita e sulla nostra salute generale, anche nello svolgimento delle piccole pratiche quotidiane. Lo hanno ancora di più quando si pratica uno sport, sia per hobby che a livello professionale, soprattutto per chi partecipa a gare dove, per ottenere le migliori prestazioni, la richiesta di energia da parte del nostro corpo è notevolmente maggiore. Il tipo di alimentazione o integrazione pre-gara o pre-allenamento potrebbe variare in base alla disciplina praticata ma comunque segue alcune regole generali:

- dev'essere innanzitutto leggero, non eccessivamente consistente;
- dev'essere equilibrato, di facile digestione, con un contenuto relativamente basso di grassi e di proteine; via libera invece (ma senza esagerare) ai carboidrati (come già descritti nei numeri precedenti di questa rubrica, grassi, carboidrati e proteine sono le tre fonti di energia).

### RIFORMIMENTO DI CARBURANTE

Negli sport a resistenza massimale come il **ciclismo**, dove l'impegno fisico arriva anche oltre le sei ore, i carboidrati rappresentano la vera benzina che alimenta i muscoli.

Questi nutrienti rappresentano la risorsa energetica qualitativamente migliore a disposizione del ciclista: i carboidrati si possono considerare come la benzina che permette di macinare chilometri.

Conosciuti anche come glucidi o semplicemente zuccheri, i carboidrati si possono suddividere in due categorie: **zuccheri semplici** e **zuccheri complessi**.

La categoria degli zuccheri semplici è composta sia dai **monosaccaridi** (cioè formati da una sola molecola) che dai **disaccaridi** (formati da due molecole) e comprende: glucosio o destrosio, fruttosio e saccarosio. Questi zuccheri non necessitano di essere digeriti, sono immediatamente assimilati dall'organismo e apportano energia disponibile in pochi minuti. Tra gli alimenti più ricchi in zuccheri semplici si segnalano il miele, la frutta, la marmellata e gli ortaggi.

Gli zuccheri complessi (**polisaccaridi**), tra cui amido e maltodestrine, vengono assimilati più lentamente e rilasciano energia in maniera modulata. Per questi carboidrati gli alimenti consigliati sono pasta, riso, pane e legumi.

# NE E INTEGRAZIONE GARA

finale. L'esempio del ciclismo

di Ravenna

Una dieta corretta prevede un rapporto zuccheri semplici/complessi di 1 a 4: ad esempio con 30 grammi di zuccheri da frutta dovremmo assumere 120 grammi da pane.

Una volta assimilati, gli zuccheri vengono depositati nell'organismo sotto forma di glicogeno, creando una scorta di circa 2000 calorie. Considerando che il consumo giornaliero si attesta sulle 1500/2000 kcal, dobbiamo introdurre normalmente il 55%-60% di carboidrati attraverso la dieta, e nei casi di allenamento lunghi o gara arrivare anche al 70%.

## DURANTE LA GARA

Le scorte di glicogeno sono le prime a essere esaurite durante l'attività e per questo vanno sempre ricaricate e mantenute a un livello tale da non portare l'organismo in crisi ipoglicemica.

Lo stato di crisi ipoglicemica può portare gradualmente da una condizione di affaticamento generale e di aumento della sensazione di fatica, a uno stato psichico confusionale, fino ad arrivare - nei casi più estremi - al collasso; è quindi auspicabile non trascurare l'assunzione dei carboidrati per prevenire questa situazione. Questi nutrienti vanno quindi assunti in piccole dosi durante la prestazione e subito dopo per ripristinare le scorte di glicogeno muscolare.

Invece, ingerire un eccesso di sostanze zuccherine a riposo può provocare il rilascio di insulina con la conseguenza di abbassare troppo i livelli di glicemia nel sangue (ipoglicemia reattiva) e ostacolare il consumo di grassi.

## IL TIMING DI ASSUNZIONE DEI CARBOIDRATI

In base alle caratteristiche dei carboidrati, il timing di assunzione di questi nutrienti va rispettato secondo queste semplici regole. Considerando un allenamento o gara di 3 ore o più:

- **dopo circa un'ora**, iniziare a rifornire l'organismo con delle maltodestrine, che impiegano un po' di tempo per essere assimilate, ma rilasciano energia in maniera modulata. In questo modo si prevencono successivi possibili cali glicemici, rifornendo con un giusto anticipo l'organismo. Le maltodestrine infatti, essendo formate da una lunga catena di molecole, vengono "smontate" lentamente in monosaccaridi e ogni monosaccaride viene utilizzato come energia.
- nell'ultima parte del percorso, per affrontare uno sprint finale, l'ideale è consumare del destrosio (glucosio), in quanto subito disponibile per essere trasformato in energia.



FARMACIE PER LO SPORT

www.pixabay.com - image free

## PRODOTTI PRATICI E SINERGICI

In commercio l'integrazione per questi nutrienti nella maniera più comoda per il ciclista si trova sotto forma di barrette o gel energetici, che possono essere a base di:

- solo glucosio per il suo rapido assorbimento;
- solo maltodestrine, per avere erogazione energetica modulata;
- misti (destrosio-fruttosio-maltosestrine, ciclodestrine), con assorbimenti diversificati e rilasci sequenziali.

Alcuni di questi prodotti possono avere, oltre alla componente prettamente energetica, costituita dai vari tipi di carboidrati, anche l'aggiunta di altre sostanze, con finalità sinergiche:

- **caffeina**, che influenza positivamente la performance atletica, riducendo la sensazione di fatica;
- **beta-alanina**, un aminoacido che svolge un ruolo antiossidante e contribuisce a ritardare l'insorgenza dell'acido lattico;
- **aminoacidi glucogenetici** (ramificati e altri), per proteggere l'organismo da possibili rischi di catabolismo muscolare, in caso di allenamenti particolarmente lunghi o intensi.

## OCCHIO ALL'IDrataZIONE

È necessario ricordare che l'idratazione è un fattore indispensabile per qualsiasi sport, di durata e non. Insieme al sudore perdiamo anche dei minerali, il sodio e il cloro in particolare, ma anche potassio e magnesio. Questi sali sono determinanti per numerosi processi biologici quali la contrazione muscolare, la riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e nel normale metabolismo energetico.

La perdita di questi minerali genera uno squilibrio elettrolitico che può compromettere significativamente la prestazione dell'atleta.



# PROTEGGERSI DALLA “REGINA DEI KILLER”

## Soluzioni efficaci e naturali contro le zanzare

Come ogni anno quando arriva il caldo, la preoccupazione ricorrente rimane la lotta alle zanzare. Ancora di più dopo lo scorso anno, quando nel periodo estivo sono stati individuati 18 decessi in Emilia Romagna a causa del virus West Nile, trasmesso dalla zanzara comune.

Per proteggersi da questi fastidiosi insetti esistono diversi metodi: zanzariere, emanatori di ultrasuoni, trattamenti chimici per l'aria, diffusori per quando siamo in casa; spray, braccialetti, cerotti e salviette quando siamo in giro. La scelta tra le diverse formulazioni dipende dalle proprie esigenze. Le salviette permettono una protezione soprattutto del volto e hanno un rilascio limitato di prodotto. I braccialetti sono una comoda protezione, limitata però alla cute vicina al braccialetto stesso. Gli spray e le lozioni spalmabili sono invece ideali per una distribuzione su tutto il corpo.

### COME RICONOSCERE I REPELLENTI EFFICACI

Se i prodotti naturali a base di oli essenziali possono essere una valida alternativa, il Ministero della Salute raccomanda di scegliere prodotti a base di principi attivi ad azione repellente che sono stati **registrati**

**come Presidi Medico Chirurgici (PMC)**. Questo significa che il prodotto è stato testato e che il Ministero della Salute non ritiene che possa provocare effetti nocivi per la salute umana o per l'ambiente, se usato secondo le indicazioni riportate in etichetta.

I prodotti a base di estratti vegetali sono ideali per chi non vuole utilizzare protezioni chimiche e possono essere altrettanto efficaci. Per averne la certezza, bisogna controllare sull'etichetta che si tratti di un prodotto registrato come PMC.

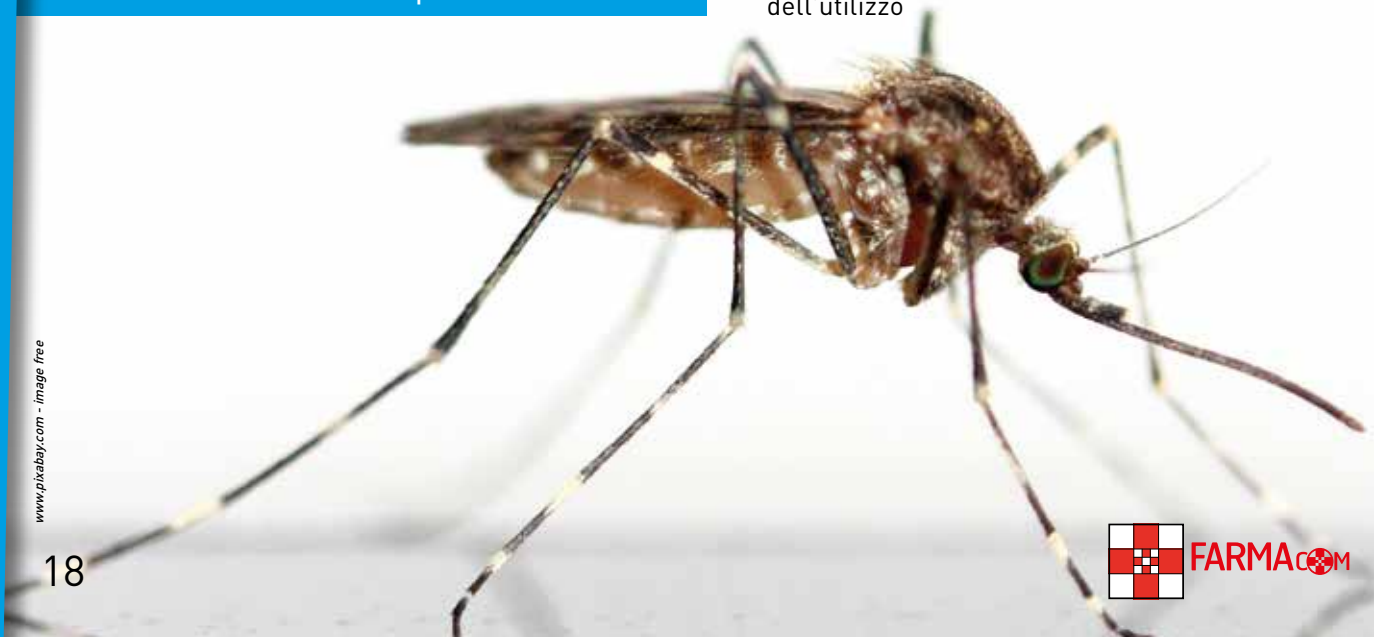
Importante anche verificare il **tipo di protezione garantita**, ossia da quali insetti proteggono i repellenti. L'ideale è scegliere un prodotto che protegga la pelle da zanzare comuni (*Culex pipiens*), zanzare tigre (*Aedes albopictus*) e tropicali (*Aedes aegypti* e *Anopheles gambiae*), pappataci (*Phlebotomus duboscqi*) e zecche (*Ixodes ricinus*). In questo modo avrete uno scudo contro tutti i tipi di insetti pericolosi e vettori di malattie. Le zanzare trasmettono malattie che ogni anno provocano centinaia di migliaia di morti in tutto il mondo, tanto da essere considerate il primo animale killer del pianeta. Malaria, encefalite, virus del Nilo, dengue, chikungunya, malattia di Lyme sono alcune delle malattie trasmesse da questi insetti.

### LO SAPEVATE?

Dall'olio essenziale presente nelle foglie di *Eucalyptus citriodora* viene estratto un potente principio attivo vegetale dalle proprietà repellenti. Ben tollerato sulla pelle e senza rischi di inquinamento per l'ambiente, la sua efficacia è paragonabile al DEET, molecola di sintesi utilizzata in molti prodotti repellenti chimici. La sua lunga permanenza sulla pelle permette di ottenere fino a 7 ore di protezione. È così efficace che questo potente principio attivo vegetale è raccomandato dal Centro per il controllo e la prevenzione della malaria nelle zone epidemiche.

### ACCORGIMENTI PER USARE I REPELLENTI IN TUTTA SICUREZZA

- Controllare sull'etichetta l'età minima per l'utilizzo sui bambini
- Non utilizzare su pelle irritata, abrasa o ferita e sulle mucose
- Non utilizzare spray direttamente sul volto, ma applicare il prodotto con le mani e in seguito lavarle
- Applicare se possibile il prodotto anche sui vestiti
- In caso di forte sudorazione riapplicare il prodotto
- Leggere attentamente le istruzioni d'uso prima dell'utilizzo



# Superficie dell'unghia rovinata da traumi o scarpe strette?



## **TROSYD**<sup>®</sup> ONICODISTROFIE ripara e protegge la lamina ungueale.

Può capitare di scoprire di avere l'unghia **rovinata** in superficie, in quella parte che si chiama **lamina ungueale**: risulta sfaldata, più fragile, di un colore non naturale.

La causa, principalmente, è da ricercare nell'uso frequente di scarpe strette oppure, specialmente per chi fa sport, in un trauma.

In questi casi è importante usare un rimedio specifico.

**Trosyd**<sup>®</sup> Onicodistrofie agisce sulla lamina ungueale con un doppio effetto:

- **ne promuove la guarigione**
- **la protegge**, perchè crea un film che previene le aggressioni esterne e quindi le recidive.



# LE PROMOZIONI DI FARMACOM

*pensate per te*



€ 5,20

**RESCINIL**  
crema gel  
50 g



€ 9,70

**FITOil**  
Olio secco  
100 ml



**- 25%** su tutta la  
**LINEA SOLARI AVÈNE**



€ 16,90

**VOLTAREN EMULGEL**  
gel 2%  
100 g



€ 2,90

**PARODONTAX**  
dentifricio al fluoro  
75 ml



€ 15,90

**VENORUTON**  
1000 mg granulato  
per soluzione orale  
30 bustine



€ 7,90

**SAUGELLA DERMO**  
detergente intimo  
500 ml



€ 13,90

**SAUGELLA ATTIVA**  
detergente intimo  
500 ml



**SAUGELLA POLIGYN**  
detergente intimo  
500 ml



€ 6,90

**FENISTIL**  
0,1% gel  
30 g

Le promozioni hanno validità dall'1 luglio al 31 agosto 2019 o fino ad esaurimento scorte