



A971754837

Mensile - Settembre 2017  
0,50€ - Distribuzione gratuita  
www.farmacialaboratorio.it

n. 30

**CONSORZIO**  
**FARMACIA LABORATORIO**  
al servizio del tuo benessere

## Consigli, novità, eventi e offerte

Durante il mese di Settembre potrai effettuare

### **PROFILO LIPIDICO E GLICEMIA**

**usufruendo dello sconto del 20%**

*Ritaglia il coupon a pagina 4*

### **FOCUS**

*Guerra  
al colesterolo  
Pagina 14*

### **NATURA CHE CURA**

*Piante e rimedi  
Pagina 6*

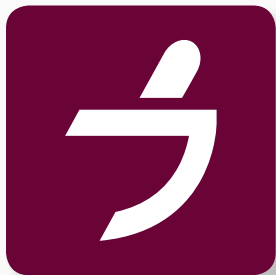
### **SPECIALE BELLEZZA**

*Forfora  
che fare?  
Pagina 16*



### **FIDELITY CARD**

*Raccolta punti, sconti, promozioni  
esclusive e tanto altro ancora...  
RICHIEDILA SUBITO IN FARMACIA!*



# TRICOLAB SHAMPOO RINFORZANTE

## TRATTAMENTO

Trattamento cosmetico-funzionale con una specifica e intensa azione nutritiva e rinforzante, indicato per il lavaggio dei capelli deboli, fragili e sfibrati. Grazie alla base lavante delicata, di origine vegetale, permette di detergere a fondo i capelli senza privarli della naturale idratazione, morbidezza e lucentezza; favorisce il ripristino delle normali condizioni fisiologiche del cuoio capelluto stimolando la naturale ricrescita del capello.

*Senza aggiunta di SLES, Parabeni, Isotiazolinoni, Cessori di Formaldeide, EDTA.*

*Testato al Nichel, Cromo, Cobalto, Cadmio (< 1ppm) per minimizzare i rischi di allergie.*

## PER CHI È INDICATO

Indicato per uomini e donne con capelli deboli e fragili che tendono quindi a diradarsi e cadere. È utile anche nei casi in cui i capelli risultino opachi e secchi in quanto la sua formula specifica è in grado di migliorarne l'aspetto estetico e la pettinabilità. È il complemento ideale al trattamento con Tricolab Lozione Rinforzante e Tricolab integratore uomo e donna.



## QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ

I capelli giocano un ruolo molto importante nella vita di ognuno di noi: la salute e l'aspetto della capigliatura rappresentano, infatti, un importante canone di bellezza sia per l'uomo che per la donna. Per questo, quando si presentano problemi di indebolimento o caduta, è importante utilizzare prodotti specifici in grado di contrastare le cause alla base del problema. Un buon trattamento "anticaduta" dovrebbe prevedere l'utilizzo di lozioni concentrate abbinate a shampoo specifici. La deterzione, infatti, gioca un ruolo fondamentale: la funzione principale dello shampoo deve essere quella di garantire una pulizia profonda, ma rispettosa della fisiologia del cuoio capelluto preparandolo all'assorbimento degli attivi contenuti nei trattamenti specifici concentrati (come ad esempio Tricolab Lozione Rinforzante). La formula di Tricolab Shampoo Rinforzante è stata sviluppata proprio con lo scopo di pulire efficacemente e riattivare il cuoio capelluto apportando la giusta dose di nutrimento per il capello. La presenza di un attivo condizionante permette di migliorare l'aspetto e la pettinabilità dei capelli.

## COME UTILIZZARLO

Applicare un'adeguata quantità di prodotto sui capelli bagnati massaggiando delicatamente; lasciare agire per qualche minuto e poi sciacquare. Ripetere l'applicazione se necessario.



# Sommario



al servizio del tuo benessere

Consigli, novità, eventi e offerte

Mensile - N. 30 - Settembre 2017  
0,50€ - Distribuzione gratuita  
[www.farmacialaboratorio.it](http://www.farmacialaboratorio.it)

**Direttore Responsabile**  
Luigi Cavalieri  
[luigi.cavalieri12@gmail.com](mailto:luigi.cavalieri12@gmail.com)

**Direzione e Amministrazione**  
Punto Farma Srl  
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia  
Tel. 030.3665611 - Fax 030.3665680  
[info@punto-farma.it](mailto:info@punto-farma.it)

**Segreteria di Redazione**  
Francesco Menin  
[francesco.menin@laboratoriodellafarmacia.it](mailto:francesco.menin@laboratoriodellafarmacia.it)  
Tel. 041.5841672

**Concessionaria per la pubblicità**  
Consorzio Farmacia Laboratorio

**Stampa**  
Tiber SpA - Brescia  
Distribuito in collaborazione con



La Cooperativa dei Farmacisti

EVENTO DI SETTEMBRE

**Profilo lipidico e glicemia  
in offerta a Settembre**

4

NATURA CHE CURA

**Piante e rimedi**

6

FLASH NEWS

**Pillole di salute**

8

SERVIZIO

**I sintomi vaghi**

10

SPECIALE 2° E 3° ETÀ

**Proteggere la generazione  
anziana dall'influenza**

12

FOCUS

**Guerra al colesterolo**

14

SPECIALE BELLEZZA

**Pidocchi così evitiamo  
"grattacapi"**

16

SPECIALE

**Servizi in Farmacia**

18

Abbiamo  
tutti lo stesso  
desiderio.  
Andare dove  
i nostri sogni ci  
portano.

In Mylan ci impegniamo affinché  
ognuno di noi possa vivere i propri  
sogni, fornendo l'accesso a cure  
di qualità a 7 miliardi di persone.  
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori  
informazioni o visita [Mylansalutemigliore.it](http://Mylansalutemigliore.it)

Una salute migliore  
per un mondo migliore  
7MLD:1

 **Mylan**

Seeing  
is believing



# PROFILO LIPIDICO E GLICEMIA

*Monitorare periodicamente glicemia, trigliceridi e colesterolo  
previene l'insorgenza o il peggioramento di complicanze croniche  
Nessuna attesa o prenotazione: il controllo si effettua mediante l'autoanalisi*

## MISURAZIONE DELLA GLICEMIA

La misurazione periodica della glicemia è utile per prevenire le complicanze spesso molto gravi, come l'amputazione delle gambe e la cecità, provocate da una ritardata diagnosi di diabete.

**La tua Farmacia, in qualità di presidio sanitario presente sul territorio, ti aspetta nel mese di SETTEMBRE per effettuare una misurazione gratuita della glicemia.**

Perché il test risulti attendibile è **importante presentarsi a digiuno da almeno 8 ore** e non aver assunto tè o caffè o latte o qualsiasi altro liquido o cibo prima dell'analisi.

## MISURAZIONE PROFILO LIPIDICO

Il monitoraggio periodico del colesterolo e dei trigliceridi è utile per prevenire l'insorgenza di patologie degenerative come l'ipertensione e di malattie ostruttive del flusso sanguigno, che possono sfociare nell'ictus o nell'infarto.

Per ottenere risultati attendibili, a differenza di quanto detto per il controllo glicemico, è importante non variare in modo rilevante la propria dieta sia in eccesso che in difetto nei 3 giorni precedenti l'analisi.



## AUTOANALISI IN FARMACIA

**NIENTE CODE O ATTESE o PRENOTAZIONI:** il controllo di certi parametri del sangue si può effettuare anche in FARMACIA mediante l'autoanalisi. Il TUO FARMACISTA, in qualità di professionista sanitario, ti assisterà con competenza e cortesia nelle varie operazioni di prelievo. In pochi minuti ti sarà fornito l'esito dell'esame effettuato.

*Dr. Antonio Marinelli (Farmacista)*

**RISPARMIA**

**- 20%**

**PRESENTANDO  
QUESTO TAGLIANDO**

**ANALISI DEL  
PROFILO LIPIDICO  
E CONTROLLO  
GLICEMIA**

**PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO**

Offerta riservata per tutto il mese di Settembre 2017



### PRODOTTI CONSIGLIATI

Vai nella tua Farmacia di fiducia: personale qualificato potrà darti dei suggerimenti personalizzati attraverso prodotti naturali.

#### **INSULAB**

*Favorisce l'equilibrio degli zuccheri*

Integratore alimentare formulato con Banaba, Pino marittimo, Momordica e Vitamina B1. Grazie alla Momordica svolge un'azione benefica sul metabolismo dei carboidrati.

#### **GLUCOSTOP**

*Utile per mantenere un corretto bilancio glucidico*

Integratore alimentare a base di Gymnema, Cannella, Zinco, Vitamina B1, Selenio e Cromo. La presenza di Gymnema, Cannella, Zinco e Cromo favorisce il fisiologico metabolismo degli zuccheri.

#### **POLICOL 1000**

*Favorisce il controllo del colesterolo*

Integratore alimentare a base di riso rosso fermentato, Coenzima Q10 e Policosanoli da canna da zucchero. La presenza di Riso rosso fermentato contribuisce al mantenimento di normali livelli di colesterolo nel sangue.

#### **OMEGA-3 DHA**

*Favorisce il controllo dei trigliceridi*

Integratore alimentare formulato con Olio di Pesce, ricco di acidi grassi della serie Omega-3. Un apporto di 2 grammi di Omega-3 (EPA + DHA) aiuta a mantenere normali livelli di trigliceridi nel sangue.



## Consigli utili

1. Iniziare sempre i pasti con l'assunzione di importanti quantità di fibre vegetali, come spinaci o bietta cotta, cetrioli, finocchi, ecc. in quanto rallentano o riducono l'assorbimento di carboidrati, colesterolo e trigliceridi.
2. Durante il giorno ridurre l'assunzione di zuccheri semplici o di bevande zuccherate. Eliminarli completamente alla sera.
3. Prediligere l'uso di oli di origine vegetale come l'olio extravergine di oliva, l'olio di mais, l'olio di girasole, ecc. sostituendo i grassi di origine animale come il burro, il lardo e lo strutto.
4. Non eccedere nell'uso del vino ed evitare l'uso dei superalcolici. Un bicchiere al giorno di vino rosso durante il pranzo è il momento e la quantità ideale.
5. Come fonte di proteine sostituire, per quanto possibile, le carni rosse con pesce, albume d'uovo o carne bianca.
6. Praticare almeno 30 minuti di attività fisica quotidiana, da svolgersi preferibilmente al mattino.

# Piante e rimedi

*Madre natura è una fonte considerevole di sostanze efficaci ed in grado di aiutare chi convive con elevati livelli di colesterolo e glicemia. Fondamentali, per l'assunzione, i consigli dietetici del farmacista di fiducia*



## **RISO ROSSO FERMENTATO**

*L'ipocolesterolemizzante*

Il nome di questo particolare prodotto deriva dalla colorazione rossa che assumono i chicchi di riso, quando sulla loro superficie viene fatto crescere, mediante fermentazione, un particolare tipo di lievito denominato *Monascus purpureus*. Grazie a questo processo il riso si arricchisce di sostanze, tra le quali citiamo le monacoline, che, sulla base di diverse ricerche scientifiche, hanno l'effetto di abbassare il colesterolo totale a livello ematico.

Il loro effetto, tuttavia, si estende anche alla riduzione del colesterolo cattivo denominato "Colesterolo-LDL" e all'aumento del colesterolo buono detto "Colesterolo-HDL" nonché nell'abbassare il contenuto di grassi nel sangue. Grazie a tutte queste azioni tale prodotto aiuta a mantenere sempre "pulite" le arterie evitando i fenomeni di ostruzione, denominati aterosclerosi, che sono alla base della cattiva circolazione del sangue su tutto il nostro corpo. Il processo di occlusione è più probabile a livello dei



piccoli vasi e risulta particolarmente pericoloso se interessa organi vitali come il cervello o il cuore, potendo dare origine, nell'ipotesi peggiore, a situazioni molto gravi come l'ictus o l'infarto.

### IL MELONE AMARO

#### *L'ipoglicemizzante*

Il Melone Amaro, denominato scientificamente *Momordica charantia*, è una pianta utilizzata da secoli nella medicina tradizionale indiana, cinese e africana come panacea di molte patologie tra le quali ricordiamo il diabete, l'ipertensione, l'epilessia ed anche contro il veleno dei serpenti. L'estratto, ottenuto da questa pianta, è stato sottoposto a vari tipi di studi, ma le ricerche si sono indirizzate principalmente verso la sua azione nel ridurre i livelli di glucosio nel sangue. I risultati mostrano una buona riduzione della glicemia, ma non solo: la pianta, infatti, è in grado anche di ridurre i livelli di grassi nel sangue.

### GLI OMEGA-3

#### *Salute delle arterie*

Numerosi studi clinici evidenziano che gli Omega-3 sono in grado di ridurre il rischio di patologie a livello dei vasi sanguigni e del cuore. Altre ricerche indicano che sono molto utili anche per l'accrescimento del sistema nervoso sia del feto che dei bambini in quanto l'organismo non è in grado di produrli, tanto da essere denominati anche Vitamina F.

Molto importanti da un punto di vista qualitativo per gli Omega-3 risultano: il metodo di estrazione, ottimale, se avviene a temperature inferiori ai 100°C e in assenza di ossigeno, e la purificazione da metalli pesanti.

### LA GIMNEMA

#### *Minor assorbimento di glucosio*

È una pianta denominata *Gymnema sylvestre*, usata da secoli in India per ridurre la glicemia nei pazienti diabetici. Grazie al suo prezioso fitocomplesso agisce abbassando l'as-

sorbimento del glucosio a livello intestinale di circa il 50%. La molecola dell'acido ginnemico, contenuta nella pianta, è molto simile al glucosio e questo confonde le cellule intestinali deputate all'assorbimento dello zucchero riducendone l'assimilazione. Questo blocco si instaura dopo circa 60 minuti dall'assunzione e permane per circa 5-6 ore.

### IL CRESPINO

#### *Un colorante contro i trigliceridi*

Dalla radice della pianta di crespino, il cui nome scientifico è *Berberis Aristata*, si ottiene una sostanza denominata berberina dal colore giallo intenso, utilizzata dalla medicina tradizionale indiana nei problemi a livello urinario. Ricerche, condotte sulla berberina, hanno dimostrato, oltre alla sua attività antibatterica e antifungina, anche la capacità di ridurre la concentrazione di colesterolo e trigliceridi nel sangue, risultando, quindi, utile nel prevenire i processi di occlusione dei vasi sanguigni.



# Pillole di Salute

## CON PRANZI FUORI CASA PIÙ GRASSI

### E CON CARENZE VITAMINICHE

Il rischio per chi pranza spesso fuori casa è di ingrassare e sviluppare carenze vitaminiche. Infatti uno studio pubblicato sull'International Journal of Obesity svela che coloro che usano pranzare fuori - per esempio in pausa pranzo durante la giornata di lavoro - hanno un indice di massa corporea (Imc - parametro per stabilire se si è in condizioni di sovrappeso-obesità) maggiore e presentano concentrazioni ridotte di alcune vitamine nel sangue (specie la C e la E), nonché di colesterolo buono. Lo studio è stato condotto da Ashima Kant del Queens College, City University of New York. In passato altri studi hanno dimostrato che i pasti consumati fuori casa sono spesso meno nutrienti e meno genuini, troppo calorici, troppo ricchi di grassi, poveri di frutta, verdura e cereali integrali. Ma finora mancava un lavoro che andasse a valutare potenziali effetti sulla salute del pranzo fuori casa. Gli esperti hanno coinvolto 8.314 partecipanti tra il 2005 e 2010; hanno raccolto informazioni sulla frequenza con cui ciascuno pranzava fuori casa e poi li hanno visitati misurando altezza e peso, calcolando l'Imc, misurando con un prelievo di san-

gue concentrazioni di colesterolo e vitamine nel plasma. È emerso che a parità di altri fattori, chi mangia spesso fuori ha un Imc maggiore e concentrazioni ridotte di colesterolo buono, vitamine C ed E nel sangue.

## DIETA MEDITERRANEA RIDUCE DEL 50% MALATTIE DEI RENI

La dieta mediterranea protegge anche la salute dei reni e chi la segue fedelmente riduce il rischio di incorrere in malattie croniche renali del 50% e di danneggiare la loro funzionalità del 42%. Lo dimostrano i ricercatori della Columbia University Medical Centers che hanno condotto una indagine su 900 persone, seguite per 7 anni. Lo studio è pubblicato sul Clinical Journal of the American

Society of Nephrology. All'epidemia di malattie a carico dei reni, che colpiscono 20 milioni di americani, è dedicato anche l'editoriale della rivista. «Aderire ai dettami della dieta mediterranea significa consumare regolarmente più frutta, verdura, pesce, legumi e grassi polinsaturi e ridurre invece il consumo di carne, cibi in scatola, insaccati, alimenti industriali e dolci» sottolineano i ricercatori. Non ci sono «cibi magici ma ci vorrebbe una maggiore disciplina nella scelta di cosa si mette in tavola e cosa si mangia fuori casa, destinando il consumo dei dolci solo alle occasioni veramente speciali» sottolineano gli esperti.







### **BERE LATTE NON VACCINO RADDOPPIA RISCHIO CARENZA VITAMINA D**

I bambini che non bevono latte vaccino e lo sostituiscono con altre tipologie di latte (latte di soia e riso, capra, mandorle) hanno un rischio più che doppio di soffrire di carenza di vitamina D, un nutriente indispensabile per lo sviluppo e la salute delle ossa. Lo rivela una ricerca che ha coinvolto quasi 4000 bambini (di età tra 1 e 6 anni) pubblicata sul *Canadian Medical Association Journal* e condotta da Jonathon Maguire, pediatra del canadese St. Michael's Hospital. Ormai è un'abitudine sempre più diffusa - tra grandi e piccini - quella di sostituire il latte vaccino con altre tipologie di latte, o per allergie e/o intolleranza al lattosio, o perché in generale si ritiene che evitare il latte vaccino sia una scelta sana. Ma nelle altre tipologie di latte, vitamina D e calcio devono essere aggiunte dal produttore perché non sono naturalmente presenti ed è difficile per un consumatore orientarsi nella scelta del prodotto migliore per la salute. Andando ad esaminare la vitamina D nel sangue dei piccoli bevitori di latte vaccino e non, è emerso però che per ogni tazza in

più di latte non vaccino consumata si riscontra una riduzione del 5% nei livelli plasmatici mensili di vitamina D. Ciò si traduce in un rischio più che doppio di carenza di vitamina D.

### **APNEE NOTTURNE IN FORTE AUMENTO, MOLTI CASI LEGATI A OBESITÀ**

In forte aumento ma ancora poco diagnosticati, sono dei subdoli problemi respiratori notturni: le apnee, insidiose specie se nessuno ci dorme a fianco come accade sovente agli anziani soli, cosa che ne rende ancor più difficile la diagnosi. Queste pause in cui si rimane senza respiro, a lungo andare, possono severamente danneggiare il cervello oltre che dare sonnolenza e affaticamento diurni. L'aumento dei casi è strettamente correlato all'obesità e anche a malattie cardiache croniche come lo scompenso, spiega Flaminio Mormile del Policlinico Gemelli di Roma in occasione del Convegno "Aspetti clinici e farmacologici in medicina respiratoria". «Le apnee svolgono anche un effetto dannoso nei processi riparativi del tessuto cardiaco dopo l'infarto», spiega Mormile. Divise in ostruttive e centrali, le apnee sono difficili da

diagnosticare perché associate a sintomi specifici: sonnolenza diurna e calo di memoria e di attenzione, spesso sottovalutate o attribuite genericamente a stanchezza o all'età. Questo declino cognitivo col passare degli anni diventa parzialmente irreversibile, di qui l'importanza della diagnosi precoce. Le apnee ostruttive sono comunemente associate a forte russamento, in soggetti obesi nel 70% dei casi. Le apnee centrali sono pause del respiro, spesso associate a periodiche oscillazioni dell'ampiezza delle escursioni respiratorie (respiro periodico), espressione di alterato controllo del respiro. La causa più comune è lo scompenso cardiaco cronico (o insufficienza cardiaca), malattia che aumenta di frequenza con l'età, riguarda circa 600.000 italiani. Dal 30 al 50% di questi pazienti soffre di apnee centrali e molti anche di apnee ostruttive. Si curano con apparecchi che erogano una pressione positiva per tenere aperte le vie aeree superiori. Per i pazienti severamente obesi il ricorso alla chirurgia bariatrica è un'opzione sempre più praticata, spesso proprio al fine di risolvere definitivamente la sindrome delle apnee ostruttive.

# La stanchezza cronica

*L'analisi BIA-ACC è in grado di fare chiarezza sulle cause della stanchezza e di fornire un piano per debellarla.*

A tutte le persone è successo, almeno una volta, di attraversare un breve periodo caratterizzato dalla stanchezza fisica e mentale.

Spesso accade nei **cambi di stagione**, in particolare fra estate ed autunno e soprattutto all'inizio della primavera. A volte si tratta di **una normale manifestazione** dell'organismo in seguito ad un periodo di superlavoro o ad un periodo particolarmente stressante. Tipico è l'esempio del periodo successivo alle sessioni di esame per gli studenti o quello dell'atleta dopo la stagione agonistica.

In questi casi possiamo considerare la stanchezza come **una normale reazione** dell'organismo agli sforzi psicofisici prolungati od allo stress adattativo verso il cambio di stagione: non possiamo certo parlare di una malattia.

Il farmacista, in questi casi, può consigliare quei **prodotti naturali** in grado di aiutare l'organismo a recuperare rapidamente in base al tipo di attività che ha "esaurito" l'organismo.

Questi si dimostrano molto utili nel **favorire il recupero**, a differenza dei semplici stimolanti (come la caffeina), che nel lungo periodo concorrono ad esaurire ancora di più l'organismo.

**Quando, però, questo sintomo permane per lunghi periodi non dobbiamo sottovalutarlo** e non possiamo limitarci ad assumere un integratore, per

quanto efficace. Esistono diverse possibili cause per la stanchezza cronica.

Innanzitutto **alcune carenze**, come quella del ferro, sono accompagnate da questo sintomo.

Questo metallo è infatti un componente fondamentale della emoglobina, responsabile del trasporto dell'ossigeno ai tessuti. Anche la carenza grave di alcune vitamine (come la B12, la D ed altre) può dare sintomi simili.

Esiste poi una vera e propria **sindrome della stanchezza cronica**, che si configura come vera e propria malattia. In questo caso si deve soffrire di fatica almeno da 6 mesi e la stanchezza deve portare a mettere in difficoltà la vita sociale e lavorativa. Inoltre nella sindrome della stanchezza cronica sono presenti anche altri sintomi: cefalea, sonno che non ristora, dolori muscolari e articolari, problemi di memoria.

Nella maggioranza dei casi, tuttavia, **la stanchezza cronica si configura come un Sintomo Vago** appartenente ad una larga famiglia di disturbi di varia natura che solo raramente sfocia in una diagnosi precisa, mantenendosi invece piuttosto spesso entro i contorni di quadri clinici generalmente alterati, ma non al punto da apparire patologici.

L'esame della composizione corporea, effettuato con la BIA-ACC (Biotekna Biomedical Technologies) **consente di**

**individuare le cause della maggior parte dei Sintomi Vaghi, compresa la stanchezza cronica.**

Il sistema permette di risolvere alla base questi problemi, fornendo indicazioni chiare per una corretta alimentazione e, quando necessario, una supplementazione mirata a risolvere il sintomo e non semplicemente a coprirlo o sopprimerlo temporaneamente. Quando necessario viene anche indicata **l'attività fisica** più adatta alla persona, ottenendo quindi risultati migliori con uno sforzo inferiore.

È utile **compilare il Questionario dei Sintomi Vaghi** e, se si barrano più di tre voci, portarlo al farmacista per una consulenza su come debellarli.

*Dr. Antonio Marinelli (Farmacista)*



# Scheda di autovalutazione Sintomi Vaghi e Aspecifici (MUS)

**Compila il questionario e portalo con te in Farmacia**

Paziente: \_\_\_\_\_ Data rilevazione: \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_ Sesso: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ Altezza: \_\_\_\_\_

	SI	NO
Soffre da tempo di stanchezza o affaticamento persistente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha da tempo disturbi del tono dell'umore?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soffre di insonnia persistente da tempo o di risvegli notturni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soffre da tempo di sonnolenza persistente durante la giornata?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si sente da tempo un soggetto ansioso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si sente da tempo un soggetto apatico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soffre di attacchi di panico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Percepisce a riposo alterazioni del battito cardiaco (aritmie o tachicardie)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha notato da tempo modificazioni dell'appetito (fame eccessiva o mancanza d'appetito)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soffre di attacchi di fame notturni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soffre da tempo di acidità e dolori di stomaco, senso di pienezza, gonfiore dopo i pasti, nausea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soffre da tempo di colon irritabile?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soffre a periodi di stitichezza persistente o alvo alterno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha spesso mani e piedi sempre freddi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soffre di alterazione della sudorazione corporea durante il sonno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si sveglia spesso di cattivo umore?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prova di frequente un senso di colpa ingiustificato?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incontra difficoltà nel provare piacere o sollievo in seguito a fatti positivi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha riscontrato una decisa perdita di peso negli ultimi mesi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





# PROTEGGERE LA POPOLAZIONE ANZIANA DALL'INFLUENZA

*L'influenza è una malattia troppo spesso sottovalutata soprattutto nella popolazione anziana.*

*Le complicanze possono essere gravi ed in alcuni casi anche letali.*

*Fortunatamente il vaccino è in grado di fornire una buona copertura ed è offerto gratuitamente alle categorie a rischio.*

La vaccinazione rappresenta la più efficace procedura sanitaria ideata dall'uomo per difendersi dalle malattie infettive contagiose, tanto che già nel 1800 Napoleone Bonaparte faceva vaccinare le sue truppe contro il vaiolo. Un'adeguata copertura vaccinale ottiene il cosiddetto "effetto gregge", cioè riduce sensibilmente la circolazione nella popolazione generale del microbo (batterio o virus) responsabile di una certa malattia. Per tutti questi motivi, ma non solo, le autorità sanitarie di molti Paesi – fra cui l'Italia – hanno reso obbligatorie varie vaccinazioni. Un caso a parte è rappresentato dalla vaccinazione contro l'influenza stagionale, che, pur non essendo obbligatoria, è raccomandata per alcune fasce di popolazione, nelle quali è più alto il rischio che insorgano complicazioni anche gravi. Il vaccino influenzale è offerto attivamente e gratuitamente ai soggetti che per le loro condizioni personali corrono un maggior rischio di andare incontro a complicazioni nel caso di infezione e cioè: soggetti di età pari o superiore a 65 anni e bambini di età superiore ai 6 mesi, ragazzi e adulti fino a 65 anni affetti da patologie, che aumentano il rischio di complicazioni da influenza. I bambini e più ancora gli anziani



sono i più esposti ai rischi di un'infezione spesso sottovalutata, perché nei bambini il sistema immunitario talvolta è ancora immaturo e non pronto ad affrontare l'insulto di un virus aggressivo; invece negli anziani – la cui prevalenza nella popolazione generale è in continua crescita grazie ai progressi della medicina – oltre ad essere presente in molti casi un'immunosenescenza simile al deficit dei bambini, sono in atto spesso patologie croniche come il diabete, la broncopneumopatia cronica ostruttiva e l'insufficienza cardiaca, che li rendono particolarmente sen-

sibili alle complicazioni influenzali. A questo proposito i numeri non mentono: la Campagna Vaccinale Antinfluenzale 2015-2016 ha ottenuto risultati migliorabili per difendere il diritto alla salute dei cittadini, specie di quelli di età oltre i 65 anni: si è vaccinato, infatti, solo il 13,9 per cento della popolazione generale, mentre nella fascia di età >65, anni la percentuale si è arrestata al 49,9 per cento, dunque ben lontano dai valori minimi (75%) e ottimali (95%) auspicati dal Ministero della Salute. Si calcola che ogni anno siano circa 8.000 i decessi, che posso-



no essere direttamente correlati con l'infezione influenzale, e di questi il 90% riguarda proprio soggetti di età superiore ai 65 anni. Lo scorso anno il ceppo influenzale, che ha circolato maggiormente, è stato il B (57% dei casi tipizzati), che, però, colpisce prevalentemente i giovani. Il restante 43%<sup>1</sup> circa ha riguardato il ceppo A, il più diffuso nella fascia over 65 dove può determinare complicazioni respiratorie e/o l'aggravarsi di una condizione clinica già compromessa, assai frequente in questa tipologia di pazienti. Da qui l'importanza di seguire il principio di appropriatezza della vaccinazione, ovvero scegliere il vaccino più adatto per ogni paziente, in base allo stato di salute ed all'età di ogni individuo. Il vaccino influenzale adiuvato evoca negli anziani una risposta immunitaria significativamente superiore rispetto ai vaccini convenzionali, consentendo un'adeguata protezione ogni anno. Ciò permette di abbattere del

25% il rischio di ricovero ospedaliero. Adottare buone pratiche vaccinali significa consentire agli operatori di disporre di tutte le tipologie di vaccini ed, in un'ottica di valutazione costo-beneficio, di poter scegliere il vaccino più adatto, ma anche il più appropriato, perché ciò permette di evitare costi di ospedalizzazione, che altrimenti graverebbero sul Servizio Sanitario Nazionale. Lo sanno bene le autorità sanitarie italiane, dal momento che la circolare ministeriale indica espressamente il vaccino adiuvato per la popolazione anziana e i soggetti "poco rispondenti". Anche la Food and Drug Administration (FDA) statunitense ha approvato lo scorso autunno il vaccino influenzale adiuvato con MF59 per potenziare o orientare specificamente la risposta immunitaria nella popolazione statunitense over 65. "Immunizzare al meglio gli individui in questa fascia di età è molto importante" spiega Karen Midthun MD, Direttore

del Center for Biologics Evaluation and Research dell'FDA "perché sono quelli in cui è massima l'incidenza di malattia grave ed è dovuto a loro il maggior numero di ricoveri ospedalieri e decessi per complicazioni influenzali".



*Lo scorso anno il ceppo influenzale che ha circolato maggiormente è stato il B*

# GUERRA AL COLESTEROLO

*Misurare regolarmente il colesterolo è il primo passo per vincere la guerra. Conosciamo meglio il nemico delle nostre arterie per scoprire come prevenirlo, e se necessario, come ridurlo ai valori fisiologici*

**I**l colesterolo è un nemico silenzioso. Più il suo livello nel sangue è elevato, maggiori sono i rischi di andare incontro a malattie cardiovascolari, quali infarti e ictus. La gravità e la frequenza di queste patologie, soprattutto nei Paesi occidentali, rendono particolarmente opportuno che ognuno di noi si tenga informato sui propri valori di colesterolo, per verificare, se alle nostre abitudini di vita non serva un'inversione di rotta.

**Ricordate la favola della cicala e della formica?** La cicala canta, balla e si dà alla pazza gioia per tutta l'estate, senza pensare al domani; la formichina, invece, continua a lavorare e, piano piano, accumula le sue provviste, perché l'inverno non la trovi impreparata. Così funziona anche per noi: chi eccede in cibi ed alcolici, fuma e disdegna qualsiasi attività fisica, non può sorprendersi, se vede aumentare il girovita ed impennarsi i livelli di colesterolo.

**A proposito: siamo tutti preparati su quali siano i livelli ottimali di colesterolo?** Il colesterolo totale

non dovrebbe superare i 200 mg/dl; il colesterolo HDL (colesterolo "buono") dovrebbe essere maggiore di 45 mg/dl; il colesterolo LDL (colesterolo "cattivo") dovrebbe essere inferiore a 150 mg/dl. Stabiliti i nostri obiettivi di salute, non ci resta che seguire l'esempio della formichina, aggiungendo ogni giorno un tassello (più attività fisica, privilegiare la qualità dei cibi, anziché la quantità) alle nostre buone abitudini.

Se, nonostante il nostro impegno, i livelli di colesterolo rimangono ancora pericolosamente elevati, possiamo mettere in atto diverse strategie terapeutiche, a cominciare da quella che la natura stessa mette a nostra disposizione.

L'arte e la scienza di utilizzare il cibo come terapia vengono definite nutraceutica. I nutraceutici sono tutti quegli alimenti, o loro derivati, che vantano un effetto benefico sul nostro organismo.

Per la terapia del colesterolo alto sono ampiamente utilizzati i policosanoli, contenuti nella canna da zucchero, nei cereali integrali, nel pesce





azzurro, nella frutta secca (arachidi, mandorle), come pure in quella fresca (mele, susine, arance rosse). I policosanoli hanno un effetto antiossidante e protettivo delle pareti dei vasi sanguigni, riducono i livelli di colesterolo "cattivo" ed aumentano quelli del colesterolo "buono". La tollerabilità di questi composti è ottima, tanto che li si ritrova come componenti di molti integratori usati per ridurre il colesterolo. Accanto ai policosanoli compaiono spesso l'olio di pesce e quello di borragine, ricchi di acidi grassi della serie Omega, oltre che la lecitina,

estratta dai fagioli di soia, che hanno effetto "spazzino" sulle arterie. Anche il picrocardo, con il suo effetto depurativo del fegato, risulta utile, poiché è proprio il fegato l'organo che si occupa di metabolizzare il colesterolo.

La terapia farmacologica (con statine e fibrati) va presa in considerazione solo dopo aver messo in atto per almeno 2-3 mesi i seguenti buoni propositi:

- **controlla il peso corporeo**
- **mangia più frutta e verdura**

- **riduci i grassi animali saturi** (formaggi, uova, insaccati, dolci)
- **limita il consumo di alcool** (un bicchiere al giorno aumenta il colesterolo "buono", ma, se superi questa quantità, stimoli l'aumento del colesterolo "cattivo")
- **smetti di fumare**
- **aumenta l'attività fisica** (corsa, passeggiata, bicicletta, nuoto)
- **cerca di ridurre lo stress**

E, ogni tanto, rispolveriamo le vecchie favole di famiglia: fa bene all'anima ed anche al cuore, consiglio da farmacista.

*Dr. Antonio Marinelli (Farmacista)*



#### I VALORI IDEALI PER I LIPIDI PLASMATICI PER PERSONE SANE

Colesterolo totale	Inferiore a 200 mg/dL
Colesterolo HDL	Maggiore di 45 mg/dL
Colesterolo LDL	Inferiore a 150 mg/dL
Trigliceridi	Inferiore a 200 mg/dL



*Chi eccede in cibi ed alcolici, fuma e disdegna qualsiasi attività fisica non può sorprendersi se vede aumentare il giro vita ed impennarsi il livello di colesterolo*

# PIDOCCHI

## COSÌ EVTIAMO

# “GRATTACAPI”

*Con la riapertura delle scuole le famiglie si trovano a dover affrontare tutti gli aspetti legati all'attività scolastica, compreso quello legato alla diffusione dei pidocchi nelle aule.*

Ogni anno circa 500.000 famiglie devono affrontare questo problema, che trova la sua massima incidenza tra settembre e dicembre e, nel 70% dei casi, coinvolge bambini tra i 3 e gli 11 anni. Spesso si parla di “epidemia”, perché il problema assume il carattere di una vera e propria emergenza, costringendo gli scolari a ripetute assenze ed i genitori a perdere giorni di lavoro per badare ai figli, incidendo anche sul bilancio familiare per l'acquisto dei prodotti necessari a debellare i fastidiosi parassiti. Da non sottovalutare il risvolto psico-sociale: il bambino vive momenti di vergogna e disagio, sentendosi isolato dal contesto sia familiare che scolastico, mentre i genitori vivono attimi di panico, ansia e stress.

### UN FALSO MITO DA SFATARE

In molti pensano che l'infestazione dei pidocchi sia legata a problemi di scarsa igiene personale, ma dobbiamo sfatare questo falso mito, che di certo non aiuta, anzi fomenta l'emarginazione e discriminazione immotivata del bambino. Anche in questo caso il ruolo fondamentale è quello dei genitori, che dovrebbero controllare 1 o 2 volte alla settimana la testa dei propri figli per poter individuare



precocemente l'eventuale presenza di pidocchi e lendini.

*In caso di infestazione, oltre ad effettuare il trattamento per la rimozione, si dovrà informare scuola ed amici per evitare il diffondersi dei pidocchi. Altri accorgimenti consistono nell'evitare lo scambio di oggetti personali dai pettini agli asciugamani, al cuscino ed ai cappelli.*

### COSA SONO

I pidocchi della testa sono piccoli insetti senza ali, inoffensivi, delle dimensioni di 3 millimetri, che sono ancorati tenacemente al capello. Si

diffondono velocemente da testa a testa e, nella maggior parte dei casi, tra i bambini, perché condividono spazi in cui il contatto è ravvicinato; si riproducono in media ogni 7-10 giorni in zone preferibilmente calde come, per esempio, dietro le orecchie e vicino alle tempie. I pidocchi si nutrono del sangue del cuoio capelluto, ma al di fuori del loro ambiente sopravvivono al massimo 3 giorni, mentre le lendini (cioè le loro uova) fino a 6 giorni. Da qui l'importanza di lavare bene abiti e biancheria ad alte temperature e ripetere il trattamento antipedicolosi dopo una settimana dal primo. I

pidocchi si mimetizzano meglio tra i capelli in quanto sono di un colore molto simile, mentre le lendini sono di un colore più chiaro (tanto da essere confuse per la normale forfora), ma sono attaccate molto vicino alla radice del capello.

### I PRODOTTI SPECIFICI

I pidocchi non sono una malattia, ma una situazione fastidiosa, che, in genere, provoca un forte prurito ed, a volte, porta a delle lesioni sul capo che possono infettarsi. In commercio esistono differenti prodotti che vantano un'azione preventiva, quali lozioni a base di oli essenziali e piante. Il trattamento antipediculosi deve essere fatto esclusivamente quando vi sia certezza della presenza di pidocchi o lendini vivi sul cuoio capelluto, questo per ridurre sia casi di resistenza ai prodotti che reazioni irritative inutili al cuoio capelluto. Si raccomanda di operare in ambiente ben arieggiato, di utilizzare guanti di protezione per evitare di assorbire il principio attivo, rispettare sempre i tempi di posa,

avendo cura di sciacquare sempre in abbondanza e proteggendo gli occhi da eventuali schizzi. I trattamenti per uso locale si trovano in commercio sotto forma di shampoo, lozioni, gel, creme o mousse; i più utilizzati contengono sostanze chimiche di sintesi. Il Malathion è un pesticida organofosforico in grado di indurre a morte in tempi molto rapidi sia lendini che pidocchi; la Permetrina è una sostanza sintetizzata a partire da una pianta; le piretrine sono estratti naturali del crisantemo, hanno buona efficacia sul pidocchio, ma meno sulle uova. È buona cosa ricordare che, dopo ogni trattamento, si dovrà sempre passare ciocca per ciocca con un pettinino a denti fini per eliminare il pidocchio morto ed asportare le lendini. Tra i trattamenti alternativi sono efficaci le lozioni di Dimeticone, in grado di provocare il soffocamento del parassita, il cui utilizzo è consentito anche su bimbi piccoli e donne gravide o che allattano. Altri prodotti che hanno trovato consensi per la buona efficacia e non tossicità contengono prin-

cipalmente oli essenziali in differenti proporzioni: l'olio di Neem, principio attivo alla base di molteplici specialità in commercio, per il suo spiccato potere naturale insetticida e pesticida; l'olio di Maleleuca o Tea Tree Oil, un antimicrobico e disinfettante utile per evitare il diffondersi del contagio; la Lavanda e l'Anice stellato, in quanto antisettici; l'olio di Timo per l'azione antimicrobica; l'olio di Ylang Ylang perché calmante e lenitivo.







# BIA-ACC

## MISURARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA ED IL METABOLISMO PER STARE MEGLIO

*È un'apparecchiatura non invasiva per l'analisi della composizione corporea e del metabolismo. Permette di conoscere con elevata affidabilità numerosissimi parametri, per stabilire quanto correttamente funzioni la nostra "macchina corporea"*

Circa l'80% della popolazione di età adulta soffre almeno di un sintomo compreso in queste grandi categorie:

- *disturbi della digestione:* colon irritabile, gonfiori, stitichezza, acidità e reflusso;
- *disturbi del sonno:* sonno troppo leggero, risvegli notturni, sonnolenza;
- *stanchezza e spossatezza;*
- *disturbi del tono dell'umore:* ansia, depressione, attacchi di panico.

Negli ultimi dieci anni la ricerca ha chiarito i meccanismi che creano queste disfunzioni, scoprendo il forte legame esistente fra questi sintomi e la composizione corporea.

Volendo riassumere concetti molto complessi, possiamo affermare che una corretta composizione corporea

consente all'organismo di sopportare facilmente e senza danni le situazioni di stress cronico, che caratterizzano la vita dell'uomo moderno.

Gli stress più comuni possono essere catalogati fra:

- **STRESS FISICI:** orari sballati, infortuni, sedentarietà o eccesso di attività fisica per gli atleti

- **STRESS METABOLICI:** alimentazione non corretta, uso cronico di farmaci.

- **STRESS EMOTIVI:** situazioni familiari e lavorative, traumi psicologici.

In una situazione ideale il nostro organismo affronta quotidianamente questi stress, senza riportare conseguenze sul fisico. Quando, però, gli "stressor" sono cronici, molteplici e mal affrontati, l'equilibrio comincia

a rompersi, ed il corpo mobilita tutte le risorse disponibili per affrontare la situazione di stress cronico.

È proprio questo utilizzo di "risorse interne" la chiave per spiegare i disturbi che ne conseguono. L'organismo sotto stress molteplice e cronico subisce un lento ma continuo cambiamento nei ritmi ormonali, in particolare di un ormone chiamato cortisolo.

La perdita di tono e di massa muscolare contribuisce ai sintomi di cui abbiamo parlato all'inizio, dato che:

- sono i muscoli a sostenere lo scheletro: un cattivo funzionamento dei muscoli si traduce in sofferenza delle articolazioni e della colonna vertebrale.
- sono i muscoli a controllare l'energia, in quanto contengono depositi di uno dei principali carburanti dell'organismo, il glicogeno.
- il muscolo è un organo metabolicamente molto attivo, quindi la sua perdita conduce a rallentamento del metabolismo ed aumento del grasso.
- i muscoli, tramite la produzione di sostanze chiamate miochine, supportano il sistema immunitario, per questo chi ha poca massa muscolare si ammala spesso.
- il glicogeno contenuto nei muscoli è il principale "carburante" del cervello, per questo quando i muscoli

mancano si hanno fluttuazioni del tono dell'umore o della performance intellettuale (stanchezza cronica).

### COSA POSSIAMO FARE?

In farmacia è arrivato un nuovo strumento che può aiutare a recuperare l'equilibrio e debellare questi fastidiosi sintomi.

La BIA-ACC è un'apparecchiatura non invasiva per l'analisi della composizione corporea e del metabolismo. Permette di conoscere con elevata affidabilità numerosissimi parametri, per stabilire quanto correttamente funzioni la "macchina corporea".

Grazie a questo strumento l'operatore può verificare la presenza di stress cronico, catabolismo, squilibri ormonali caratteristici, distribuzione del grasso nell'organismo e numerosi parametri fondamentali per descrivere lo stato metabolico del soggetto. Da un'attenta valutazione dei risultati sarà possibile, poi, impostare un trattamento specifico basato su:

### • ALIMENTAZIONE

Volta a favorire il ripristino dei normali ritmi ormonali del soggetto, la riduzione del tessuto adiposo, gli abbinamenti alimentari specifici.

Questa è caratterizzata dalla massima semplicità, senza necessità di pesare gli alimenti e seguendo il gusto personale di ciascun paziente.

### • ATTIVITÀ FISICA MIRATA

Con l'obiettivo di favorire la perdita di tessuto adiposo, preservando ed, eventualmente, recuperando la massa muscolare, spesso ridotta in caso di stress cronico.

### • INTEGRAZIONE RAZIONALE E MIRATA

Gli integratori ed i supplementi nutrizionali possono finalmente essere "su misura" rispetto alla reale necessità dell'organismo. Oltre al risparmio economico, rispetto ad un acquisto casuale, si ottiene un'efficacia di gran lunga maggiore.

### UN ESAME ALLA PORTATA DI TUTTI

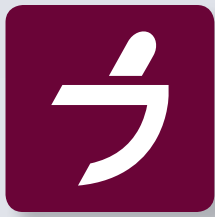
La BIA ACC è un esame di secondo livello semplice, rapido e senza controindicazioni. Con un impegno minimo è possibile avere una fotografia del proprio stato di salute equivalente a decine di esami di primo livello (esami del sangue, moc, titolazioni ormonali, ecc...).

Il referto consente di modificare il proprio stile di vita per riabilitare il proprio corpo e debellare i sintomi dello stress cronico, migliorando la salute e la performance psicofisica.

Il farmacista, oltre ad effettuare il test, sarà in grado di affiancare i pazienti in questo percorso con consigli mirati e controlli frequenti fino al raggiungimento dell'obiettivo.



*Con un impegno minimo è possibile avere una fotografia del proprio stato di salute equivalente a decine di esami di primo livello (esame del sangue, MOC, titolazioni ormonali, ecc)*



# TRICOLAB

La linea di trattamenti specifici per il benessere e la bellezza dei capelli.

Una nuova linea altamente performante formulata dal Laboratorio della Farmacia per rispondere alle principali esigenze di capelli e cuoio capelluto: dallo shampoo extra delicato adatto a tutta la famiglia ai trattamenti cosmetico-funzionali specifici in caso di forfora, eccessiva produzione di sebo o capelli deboli.

La linea, che utilizza diversi principi attivi selezionati in base a criteri di qualità, sicurezza ed efficacia, si compone di 6 referenze.

*Tutti i prodotti sono testati al Nichel, Cromo, Cobalto, Cadmio e non contengono SLES, Paraben, Isotiazolinoni, Cessori di Formaldeide, EDTA.*

