

FARMACIA ASSOCIATA  
F.A.P.



FARMACIA

periodico di salute attualità e cultura | Gennaio - Febbraio 2020

149

# PHARMA

magazine

\*\*\*  
copia  
OMAGGIO



**La tua Farmacia**  
il vero riferimento per la tua salute

# MAL DI GOLA FORTE?

## PER UN SOLLIEVO PROFONDO DAL MAL DI GOLA

Puoi provare

**Benactiv<sup>®</sup>**  
ANTINFIAMMATORIO **Gola**

**Benactivdol<sup>®</sup>**  
ANTINFIAMMATORIO **Gola**

**AGISCONO IN PROFONDITÀ ATTRAVERSO  
I TESSUTI DELLA GOLA**

**Benactiv<sup>®</sup>**  
**Gola**  
flurbiprofene  
8,75 mg Pastiglie  
gusto Limone e Miele  
16 pastiglie

**Benactivdol<sup>®</sup>**  
8,75 mg/dose  
Spray per inalazione  
15 ml

*Benactiv Gola e Benactivdol Gola sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Non somministrare Benactivdol Gola sotto i 18 anni di età. Autorizzazione del 01/08/2018.*

# BENVENUTO 2020

Illustrazione © Depositphotos.com

Salutare un anno per abbracciarne un altro mette sempre in moto molte emozioni, anche contrastanti. Gratitudine e gioia, certamente, ma anche un sentimento di urgenza per tutti quei progetti che non hanno ancora preso il meritato decollo. Iniziamo quindi il 2020 all'insegna delle prospettive: l'Italia all'avanguardia nella Medicina di genere con un piano nazionale e il primo ospedale per la salute della donna e un'intervista sulla chirurgia del ginocchio, l'intervento ortopedico più in crescita e in evo-

luzione con protesi sempre più hi-tech. In questo numero che saluta l'anno nuovo, non poteva mancare la pagina del Dottore dei piccoli con i consigli su come impostare il menù settimanale dei bambini con il giusto apporto di proteine. E poi eccoci a scoprire le regole del corpo, ovvero i meccanismi che guidano quel delicato e straordinario equilibrio della termoregolazione. L'angolo Beauty ci aiuta con molti consigli per rispondere al più frequente inestetismo cutaneo, per poi lasciare spazio alla cultura.

Presentiamo il bel libro che raccoglie la storia della Famiglia Corvi, farmacisti a Piacenza da dieci generazioni: un caso unico in Italia e forse in tutta Europa. Voliamo poi in Marocco alla scoperta della "città rossa" ma rientriamo in tempo a Este per una mostra sui veleni e le pozioni magiche tra archeologia, scienza e curiosità. L'oroscopo, come sempre, solletterà la nostra con l'augurio di essere sempre attenti e, appunto, curiosi e aperti alla bellezza del mondo che ci circonda. Buon 2020 a noi tutti!

Luisa Castellini

**Direttore Editoriale**  
MAURO MORETTI

**Direttore Responsabile**  
MAURO MORETTI

**Coordinatore Editoriale**  
LUISA CASTELLINI

**Segreteria di Redazione**  
GIAN LUIGI PANNI

**Hanno collaborato**  
CLAUDIA AMATO  
SALVATORE CAIAZZO  
ANTONIO CORVI

**Grafica e Design**  
**Art Director**  
SERGIO MURATORE | QeQiQu design  
**Grafico**  
FEDERICO SERRA

**Editore**



**Moretti Editore**  
Edizioni Personalizzate s.a.s.  
via I.d'Aste 3/1, Genova  
morettieditore.com  
redazione@morettieditore.com

**Concessionaria esclusiva di pubblicità**

Edizioni Personalizzate  
via I.d'Aste 3/1, Genova  
tel. 010 4222301  
edizionipersonalizzate.it  
info@edizionipersonalizzate.it

**Stampa**

Tipmecca, Recco, Genova

**Pharma Magazine**  
Autorizzazione Tribunale di Genova  
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a Pharma Magazine  
e contattare gli autori dei contributi  
redazione@morettieditore.com

© Proprietà letteraria riservata.  
È vietata la riproduzione, anche parziale,  
di testi, immagini o disegni pubblicati,  
senza l'autorizzazione scritta della Direzione e  
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la  
loro responsabilità e non rispecchiano  
necessariamente quelle della Direzione della  
rivista. All'interno dei contributi possono essere  
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,  
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e  
per completezza d'informazione sui temi trattati.

# Sommario

## LA CHIRURGIA DEL GINOCCHIO

Intervista a Araldo Causero  
di Luisa Castellini

Con 150mila interventi l'anno, la pro-  
tesi al ginocchio è l'intervento orto-  
pedico più in crescita e in evoluzio-  
ne. Dai materiali resistenti all'usura  
al design che cerca di preservare i

legamenti per rispondere a un nume-  
ro crescente di senior che vogliono  
mantenere un'alta qualità di vita. Le  
indicazioni, l'intervento e le prospet-  
tive nell'intervista ad Araldo Causero,  
vice-presidente dell'ultimo congresso  
mondiale di ortopedia.



10

## SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

8 IL FUTURO  
Medicina di genere

14 IL DOTTORE DEI PICCOLI  
Proteine

19 TEMPERATURA  
Le regole del corpo  
Salvatore Caiazzo



19

## PARLIAMO DI

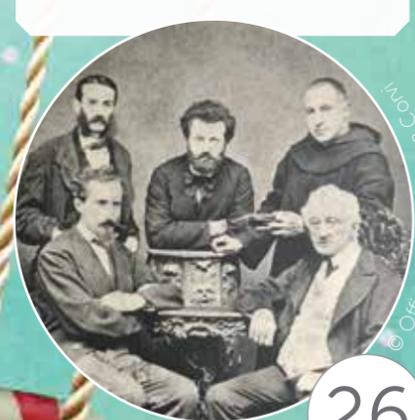
22 BEAUTY  
Nemici per la pelle  
Claudia Amato

25 LA MOSTRA  
Storie di veleni  
e di magiche pozioni

26 IL LIBRO  
Un'arte, una città, una famiglia  
Antonio Corvi

28 IN GIRO PER IL MONDO: MAROCCO  
Marrakech  
Claudia Amato

30 OROSCOPO



26

## QUESTO MESE IN AGENDA

**25 GENNAIO**  
**Le Arance della Salute**

È il primo appuntamento  
dell'anno per sostenere  
il lavoro di 5000  
ricercatori e informarsi  
su come ridurre il rischio  
di cancro. Sono oltre  
3000 le piazze dove  
possiamo trovare le  
Arance della salute,  
ma anche miele e  
marmellata: per scoprire  
la più vicina basta un  
click su  
> [airc.it](http://airc.it)



Sharon Stone - Foto © S. Bukley, Depositphotos.com

## SHARON STONE

Una vita tra red carpet e impegno sociale

Brava, bella ed elegante. Siamo abituati ad ammirarla per la sua capacità di invecchiare con classe, ma l'attrice, produttrice cinematografica ed ex modella statunitense Sharon Stone (Meadville, 10 marzo 1958) è anche una vera e propria "star" della beneficenza. Da anni attiva sul fronte della solidarietà, nel 2013 ha ricevuto a Varsavia, dal Dalai Lama in persona, il *Peace Summit Award* per l'impegno a favore dei malati di Aids e nel 2017, a Roma, la Medaglia d'Oro al Merito della Croce Rossa Italiana per la notevole azione umanitaria promossa e condotta in Italia e negli Stati Uniti. Tra i suoi interventi più importanti, impossibile non ricordare la storica collaborazione con Bulgari per Save The Children e con Damiani per la costruzione di acquedotti nei villaggi africani. Nel 2015 non è passato, invece, inosservato il suo arrivo a Matera per visitare e aiutare la "Città della pace per i Bambini" fondata dal Premio Nobel Betty Williams: un rifugio sicuro e un modello di integrazione unico dove le popolazioni locali e i rifugiati hanno trovato un'umanità perduta e la forza di ricostruire il loro futuro. Ultimo ma non meno apprezzabile, l'intervento alla *Women's Brain Health Initiative* di Hollywood. In occasione di questa celebre campagna di sensibilizzazione e prevenzione sulla salute cerebrale, la Stone ha ricordato l'ictus che l'ha colpita nel 2001, senza però fermare il suo desiderio di aiutare i malati e i meno fortunati di tutto il mondo.

### PARKINSON ULTRASUONI PER I TREMORI



Una nuova tecnica mini-invasiva potrebbe alleviare uno dei sintomi del Parkinson: i tremori. La scoperta arriva da un trial clinico condotto presso l'Università dell'Aquila, secondo cui gli ultrasuoni - focalizzati ad alta intensità e guidati da risonanza magnetica - riscaldano e distruggono un pezzetto di tessuto cerebrale, il talamo, riducendo - con un'efficacia a breve e a lungo termine - i tremori.

Foto © Depositphotos.com



### DIETA SALVA-CUORE

Pasta, peperoncino, cioccolato fondente e caffè. Sono loro i migliori amici del cuore. Il caffè (fino a tre al giorno) e la cioccolata (30-40 grammi al giorno purché fondente all'80-85%) hanno effetti antiossidanti sull'apparato cardiovascolare, mentre le spezie e gli aromi (origano, pepe, curry, zenzero, basilico e prezzemolo) aiutano la longevità. Da ridurre, invece, proteine animali, zucchero e sale.

Foto © Depositphotos.com



### MOLECOLA CONTRO L'ALZHEIMER

I ricercatori della Fondazione EBRI (European Brain Research Institute) Rita Levi-Montalcini hanno scoperto una molecola che ringiovanisce il cervello bloccando l'Alzheimer nella prima fase. Si tratta dell'anticorpo A13, che favorisce la nascita di nuovi neuroni e contrasta i difetti che accompagnano le fasi precoci della malattia. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista "Cell Death and Differentiation".

Foto © Depositphotos.com

### INGRASSARE IN DUE SETTIMANE



Bastano due settimane trascorse sul divano senza far movimento per veder peggiorare il profilo metabolico, la composizione corporea, il rapporto grasso/muscolo e la funzionalità cardiovascolare. È quanto ha dimostrato uno studio inglese presentato all'ultimo congresso dell'European Association for the Study of Diabetes, secondo cui anche una sedentarietà breve può minare la qualità della salute.

Foto © Depositphotos.com



### 5 BATTERI MINACCIANO LA SALUTE GLOBALE

Clostridium difficile, Enterobacteriaceae, Gonorrea Neisseria, Candida auris e Acinobacter. Sono questi i 5 batteri inseriti nella lista nera dai Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie USA. Grazie alla loro resistenza a qualsiasi antibiotico in circolazione, questi nemici letali minacciano la salute globale provocando un morto ogni 15 minuti per un totale di 35.000 decessi l'anno.

Foto © Depositphotos.com

### IPERCONNESSI E DEPRESSI



Una società sempre più digitalizzata e dei giovani sempre più soli. È la fotografia che emerge da un'indagine condotta su oltre 10.000 studenti dell'ultimo anno delle superiori dall'Università degli Studi di Padova. Questo paradosso è alla base del malessere che serpeggia tra gli adolescenti e che sta provocando l'aumento dell'uso di ansiolitici e antidepressivi o il ricorso ad atti di autolesionismo.

Foto © Depositphotos.com

### DONNE ED EMICRANIA



Ne sono colpite prima e di più, ma si curano meno. Sono questi i risultati di una recente ricerca, che ha puntato i riflettori sulle donne: il 58,9% si rivolge a un medico entro un anno dalla comparsa dei sintomi, ma il 20,7% ne aspetta più di 5. Il risultato? In media la diagnosi arriva dopo 7 anni, contro 4 degli uomini. Per tutti il problema resta l'acquisizione della consapevolezza di avere una malattia.

Foto © Depositphotos.com



### MALATTIE RARE IDROSADENITE

I primi sintomi, in genere, fanno la loro comparsa fra i 20 e i 30 anni. L'idrosadenite è una malattia cronica infiammatoria della pelle molto dolorosa e ancora poco nota in Italia. Questa patologia, che interessa quasi un milione di persone, si presenta con foruncoli infiammatori che degenerano in dolorosi ascessi. Non ci sono cure risolutive ma con i farmaci adatti è possibile controllare i sintomi.

Foto © Depositphotos.com



## MEDICINA DI GENERE

Italia all'avanguardia in Europa con un piano nazionale e il primo ospedale per la salute della donna

Le malattie professionali riguardano più gli uomini, ma gli infortuni durante il tragitto coinvolgono maggiormente il genere femminile. Le donne, inoltre, soffrono da 2 a 3 volte più degli uomini di depressione, non "solo" per motivi ormonali ma anche per ragioni sociali, dal multitasking alla violenza di genere. Sono alcuni dei tanti dati contenuti nell'ultimo "Libro bianco" promosso da Fondazione Onda, che ha come tema il passaggio "Dalla Medicina di genere alla Medicina di precisione". Perché la consapevolezza delle specificità femminili, dalla prevenzione alla gestione della malattia, sono indispensabili per garantire una migliore assistenza.



Personalizzazione delle cure e centralità del paziente sono obiettivi che non possono attuarsi senza un impegno concreto verso la Medicina di genere, che «si basa sulle diverse caratteristiche biologiche, ma anche su fattori ambientali, socio-relazionali, economici e culturali, che influenzano lo stato di salute, la diagnosi, la cura oltre che l'attitudine alla prevenzione di uomini e donne» spiega Francesca Merzagora, presidente Onda. Per questo «la Medicina di genere non va intesa come una branca della Medicina, ma come un approccio da applicare a tutte le discipline mediche». Da qui l'importanza dell'emanazione del Piano nazionale per l'applicazione e diffusione della Medicina di genere, il primo in tutta Europa, e del nuovo orientamento verso la salute della donna dell'Ospedale Macedonio Melloni di Milano.

Due segni tangibili di un cambiamento culturale che da anni raccoglie evidenze scientifiche. Qualche esempio? Oltre a soffrire maggiormente di depressione, la prima causa di morte delle donne è rappresentata dalle malattie cardiovascolari (48 vs 38% per gli uomini) anche se colpiscono di più i maschi (4,9 vs 3,5%). Questo per l'impatto maggiore di alcuni fattori di rischio come il fumo e il diabete. In poche parole, bastano un terzo delle sigarette dell'uomo per avere lo stesso rischio cardiovascolare. E ancora, le donne hanno una prevalenza maggiore, da 2 a 50 volte, di malattie autoimmuni ed endocrine. Sono queste alcune acquisizioni che iniziano a determinare approcci diversi dalla prevenzione alle terapie, per anni testate solo su uomini, per una salute davvero a misura di tutti. 

Foto © Depositphotos.com

OLTRE AI FERMENTI LATTICI PUÒ SERVIRE UN AIUTO IN PIÙ  
**LA DOPPIA AZIONE**  
PER IL BENESSERE DEL TUO INTESTINO



CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA



# La chirurgia del GINOCCHIO

Negli ultimi anni gli interventi di protesi sono sempre più frequenti, perché rispondono all'esigenza di un numero crescente di senior di mantenere un'alta qualità di vita, movimento compreso. Dai materiali più resistenti all'usura al design che cerca, in un prossimo futuro, di risparmiare i legamenti, evoluzioni e prospettive della tecnica chirurgica

Foto © Depositphotos.com



Intervista a  
Araldo Causero

- Direttore Clinica Ortopedica, Dipartimento di Chirurgia Generale Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine
- Direttore Scuola di Specializzazione in Ortopedia e Traumatologia, Università degli Studi di Udine
- Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia > [siot.it](http://siot.it)

di Luisa Castellini

### QUALI SONO LE INDICAZIONI PER L'INTERVENTO?

Nella maggioranza dei casi la protesi si rende necessaria a causa di un'artrosi primitiva del ginocchio o di un'artrosi secondaria ad altre patologie, come le malattie infiammatorie reumatologiche o ematologiche (emofilia) che determinano una degenerazione dell'articolazione. O, ancora, in seguito a traumi non ben guariti, come spesso capita quando le fratture interessano tibia e/o femore in prossimità del ginocchio. Condizioni, tutte, che conducono a dolore e limitazioni funzionali anche importanti e, spesso, a difetti della superficie articolare o di asse come ad esempio il ginocchio varo o valgo tipicamente femminile.

### PERCHÉ È SEMPRE PIÙ RICHIESTO?

Oltre al deficit funzionale è spesso presente il dolore e la chirurgia è la soluzione migliore. Mentre il numero di interventi di protesi d'anca, che è stato in crescita per anni, si è stabilizzato, quelli al ginocchio sono ancora in aumento. Già nel 2010, negli Stati Uniti, si eseguivano 500 mila interventi l'anno. In Italia abbiamo già raggiunto quota 150 mila, ma gli impianti sono destinati a crescere entro il prossimo decennio in relazione all'invecchiamento della popolazione, al miglioramento dei risultati e verosimilmente anche all'introduzione di nuove tecnologie come la chirurgia computer assistita e robotica. Oggi i senior cercano una qualità di vita superiore e questo significa potersi muovere, e bene, e spesso anche praticare uno sport.

Foto © Depositphotos.com

### COME SI È EVOLUTO L'INTERVENTO?

La tecnica chirurgica è rimasta nella sua essenza la stessa, ma i materiali sono di qualità superiore. Oggi il polietilene impiegato ha ridotto l'usura delle protesi, che quindi hanno una durata maggiore, e nel design si sono registrate molte innovazioni, considerando che nel ginocchio è come se ci fossero tre articolazioni. Già da vent'anni in alcuni centri le protesi sono realizzate con procedure computer assistite e la chirurgia robotica è entrata in sala operatoria. Oltre alla protesi totale, esistono anche interventi parziali che riguardano

solo l'articolazione femoro-rotulea, o la femoro-tibiale mediale o la femoro-tibiale laterale, con l'obiettivo di conservare i legamenti.

### COME CAMBIA LA CHIRURGIA DI REVISIONE?

In presenza di infezioni alla protesi, che sono la causa di fallimento più temuta e la cui incidenza è in aumento in relazione alle migliori possibilità diagnostiche (l'incidenza si aggira intorno all'1,5-2%), sono necessari interventi di sostituzione, anche in più tempi. Gli interventi di revisione si rendono

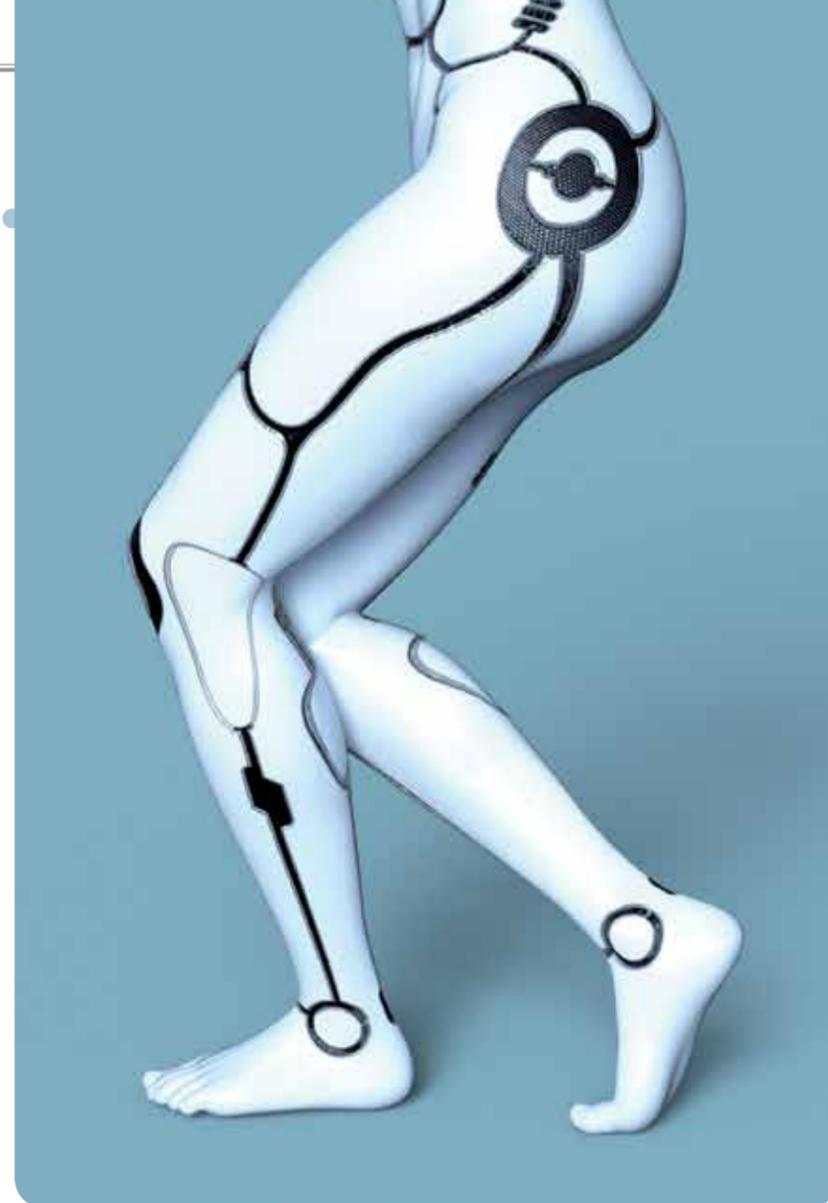


Foto © Depositphotos.com

anche necessari quando il primo impianto è realizzato in un paziente giovane, che quindi sottopone la protesi a un uso intenso che ne determina più facilmente l'usura. Sono interventi più complessi, perché si opera spesso in presenza di una qualità dell'osso e dei tessuti minore.

### QUALI SONO GLI OBIETTIVI DELLA CHIRURGIA DEL GINOCCHIO?

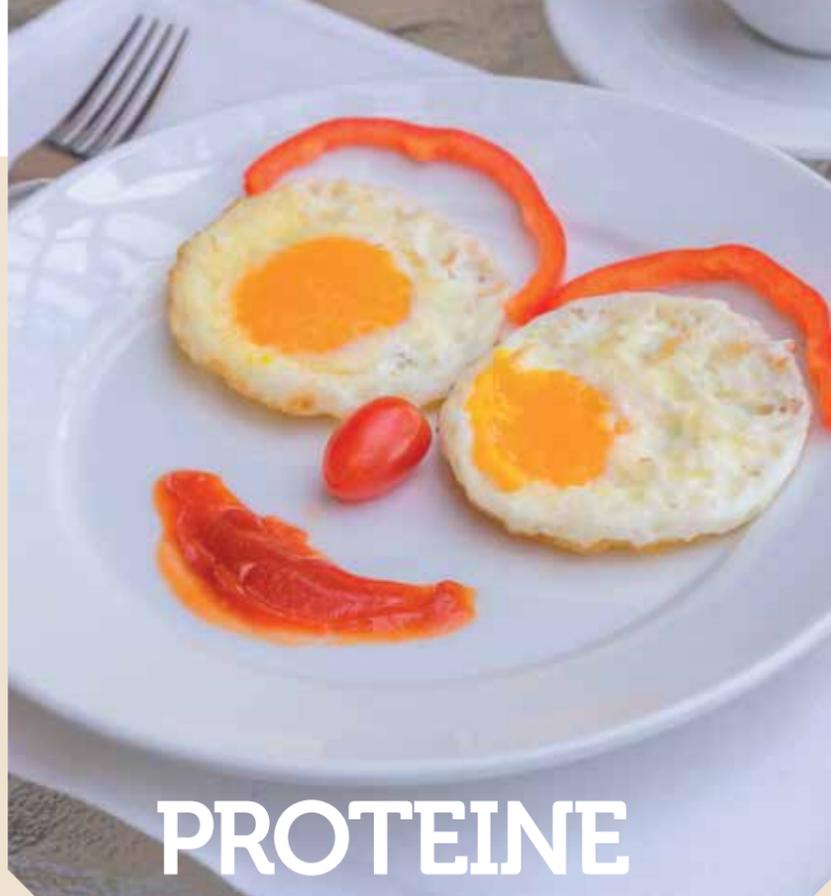
Nonostante i grandi progressi, resta un'elevata percentuale di pazienti insoddisfatti perché non sentono più il ginocchio come un tempo. Oggi con l'intervento viene rimosso sempre il crociato anteriore e in alcuni casi anche il posteriore. Gli impianti suppliscono questa carenza, ma il paziente percepisce la differenza della meccanica articolare. Per questo sono allo studio protesi che consentano di risparmiare entrambi i legamenti.

### QUALI SONO I BENEFICI DELLE TERAPIE NON CHIRURGICHE?

La terapia farmacologica con antidolorifici e antinfiammatori è utile per migliorare i sintomi. Sono anche disponibili farmaci come l'acido ialuronico che per via intra articolare agisce sulla cartilagine. Le più grandi speranze sono poste nello sviluppo della medicina rigenerativa con l'impiego di cellule staminali per rallentare la progressione della patologia. La terapia fisica, la chinesiterapia e tutte le metodiche incentrate sul movimento hanno il pregio di rafforzare la muscolatura e quindi sono importanti in preparazione all'intervento e per il recupero. Anche la magnetoterapia si dimostra utile, ma non vi sono evidenze scientifiche di dimostrata efficacia. 

## QUANTO DURA UNA PROTESI AL GINOCCHIO?

È la domanda che ogni chirurgo si sente porre dai propri pazienti. La durata dipende dal tipo di impianto, dall'uso che ne fa il paziente, dalla qualità dell'osso, dalla presenza o meno di osteoporosi o di complicanze. In media, a 10 anni dall'intervento, oltre il 95% delle protesi è in sede e funzionante. A 15-20 anni, circa l'80%. Gli impianti negli anziani durano di più perché le esigenze funzionali sono minori. Un under 55 che si sottopone all'intervento deve metterne in conto un altro in futuro.



## PROTEINE

**Carne, pesce, uova, legumi e formaggi: quante volte, e in quali quantità, è corretto proporli ai bambini?**

Sono spesso paragonate a dei mattoni, necessari per costruire nuovi tessuti e riparare quelli danneggiati. E così è: le proteine sono essenziali per la salute e indispensabili per la crescita dei nostri bambini. A patto di non esagerare, per evitare complicanze renali, modifiche all'appetito e il rischio di obesità. Nascono da qui le indicazioni alimentari sul tipo e la quantità di proteine da portare in tavola durante la settimana ai bambini con meno di 3 anni. Per loro, infatti, non bisogna superare il 12% di apporto proteico giornaliero. Ecco, allora, come pianificare il menù settimanale, non senza qualche sorpresa sulla distribuzione delle nostre amiche proteine.



A fare la parte del leone sulle nostre tavole dovrebbero essere i legumi: 4 le porzioni raccomandate dagli esperti della SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale) per impostare la dieta dei piccoli con meno di 3 anni. Le proteine sono indispensabili per la crescita ma non bisogna eccedere il 12% di apporto proteico giornaliero - e dopo i 3 anni i LARN raccomandano di non superare il 12-18% - per tenere alla larga il rischio di complicanze renali e obesità. Il pesce dovrebbe essere consumato 4 volte la settimana. E l'uovo? Ne basta uno, così come unica dovrebbe essere la porzione di carne rossa. Mentre di carni bianche possiamo contarne due porzioni e altrettante di formaggi. Le proteine non sono tutte uguali: quelle animali sono complete; quelle deri-

vanti da fonti vegetali si definiscono incomplete, come spiega Leo Venturelli, responsabile comunicazione SIPPS. «Il classico consumo di pasta e fagioli è l'esempio principe di questo concetto: combinando le proteine dei legumi con i cereali la qualità proteica viene migliorata per via di una reciproca integrazione, permettendo di raggiungere il fabbisogno proteico ideale». La dieta può abbracciare anche le altre fonti minori di proteine, contenute in pasta, cereali, orzo, farro, avena, frutta secca, castagne, persino in alcuni frutti e ortaggi. Importante consumare una sola fonte proteica a pasto: «troppo spesso si eccede nel consumo di proteine senza rendersene conto, come nel caso del panino con formaggio e prosciutto» conclude Giuseppe Di Mauro, presidente SIPPS.

Foto © Depositphotos.com

# LENIGOLA® FA MALE AL MAL DI GOLA.



IN FARMACIA E  
PARAFARMACIA



Quando il mal di gola ti attacca, fagli più male tu: scegli di combatterlo con Lenigola Spray Forte. Test scientifici dimostrano\* che, grazie all'altissima concentrazione di Flavonoidi contenuti nella sua speciale formula, Lenigola Spray Forte è efficace contro i batteri responsabili di mal di gola, arrossamento e bruciore. E con tutta la gamma di prodotti Lenigola, per il mal di gola non ci sarà più scampo.



\*test in vitro dimostrano che Lenigola Spray Forte presenta un'attività antimicrobica nei confronti dei batteri Streptococcus species e Staphylococcus species.



# IN QUESTA FARMACIA ASSOCIATA



## SERVIZI DI TELEMEDICINA

Per **TELEMEDICINA** si intende l'uso delle tecnologie di telematica in ambito medico per fare esami di screening e diagnosi a distanza. Nasce da un'esigenza considerando che la problematica delle malattie croniche sta diventando sempre più centrale e prioritaria. Infatti, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, tra le malattie croniche più comuni nel mondo, ad elevata incidenza di mortalità, ci sono proprio le malattie cardiovascolari (responsabili per 17,5 milioni di morti all'anno).

I servizi di telemedicina puntano a intervenire in una fase precoce della patologia attraverso la prevenzione, il monitoraggio, e quindi riducendo il tasso di rischio e di mortalità. Non solo: consentono di razionalizzare le decisioni grazie al consulto a distanza con medici specialisti.

La storia della Telemedicina inizia alla fine degli anni '50 negli Stati Uniti d'America e le prime esperienze erano indirizzate al fine di monitorare il sistema cardiocircolatorio degli astronauti nello spazio, per assicurare agli stessi un'assistenza sanitaria. In Italia, invece, le prime esperienze di trasmissione di segnali bio-medicali vennero realizzate nel 1970 dalla Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza" con la sperimentazione di un prototipo di cardio-telefono.

### ECG - ELETTROCARDIO GRAMMA

### HOLTER CARDIACO 24/48 H

## TELEMEDICINA

### ANALISI DEI - TELEDERMATOLOGIA

### APNEE NOTTURNE - SLEEP MONITOR

### TELEDERMATOLOGIA

Il servizio di teledermatologia permette l'accesso rapido alla consulenza specialistica del dermatologo in ottica di prevenzione, diagnostica e monitoraggio di molteplici patologie della pelle, prima su tutti l'analisi dei NEI (screening del melanoma). Grazie all'utilizzo di fotocamere digitali in epiluminescenza e di una piattaforma dedicata, in farmacia è possibile acquisire e inviare direttamente a centri specializzati di dermatologia le informazioni necessarie per l'analisi approfondita. L'esito della consulenza si ritira dopo pochi giorni in farmacia. Si tratta di un'indagine diagnostica che si realizza su appuntamento, in farmacia.

### SLEEP MONITOR

Un dispositivo innovativo e non invasivo per valutare la qualità del sonno. L'esame viene realizzato grazie ad un dispositivo delle dimensioni di un orologio da polso, che, indicando pulsazioni, saturazione e frequenza, evidenzierà se durante il sonno si manifestano apnee notturne. Il dispositivo, ha 3 derivazioni e permette uno screening del sonno completo. Permette di verificare quante apnee si sono manifestate e se si è a rischio OSAS (Ostruzioni da apnee nel sonno). Il referto, rilasciato da un pneumologo, evidenzia le Apnee, le ipoapnee e la % di sonno non disturbato. Riporta una dettagliata analisi del respiro e del battito cardiaco, con la diagnosi conclusiva del pneumologo in telemedicina. Se l'incidenza del fenomeno delle apnee è significativo, il consiglio è di recarsi successivamente in centri specialistici che potranno fare una diagnosi più accurata con la polisonnografia. Lo sleep monitor è particolarmente indicato per chi russa; chi nonostante trascorra un tempo sufficiente a letto, non si riposa e può essere cronicamente afflitto da cefalee ricorrenti; chi è afflitto da spossatezza e da affaticamento quotidiano.

### TELECARDIOLOGIA - ECG

La telecardiologia si realizza grazie a un sistema completamente digitale che si articola su un apparato di trasmissione e uno di gestione ed elaborazione dei tracciati. Il primo si tratta di un elettrocardiografo numerico con software interpretativo capace di memorizzare tracciati ECG. Il secondo è il pacchetto software che consente di ricevere e trasmettere i tracciati ECG; inoltre consente di gestire i tracciati e le relative informazioni (scheda paziente, misure tecniche). Il servizio di telecardiologia vede come punto centrale di riferimento un Centro Specialistico Cardiologico, dove è situata una postazione ricevente e uno o più cardiologi presenti 24 ore su 24, per rispondere alle richieste di consulenza. Naturalmente il ricorso al consulente dell'unità centrale non è necessariamente limitato ai casi di emergenza ma, a richiesta, permette diagnosi a distanza anche per check-up, controlli o monitoraggi di pazienti cardiopatici.

### HOLTER CARDIACO ECG

L'holter cardiaco o elettrocardiogramma dinamico completo secondo Holter è un test non invasivo e indolore che permette di registrare 24 ore su 24 l'attività elettrica del cuore. E' uno strumento importante nello studio di tutte le aritmie e di sintomi quali il cardiopalmo, le vertigini, le perdite di coscienza. Talora è utile anche nelle condizioni di un difettoso apporto di sangue al cuore (ischemia) o di dolore toracico di natura da definire. L'holter cardiaco si effettua attraverso un apparecchio che registra per almeno 24 ore l'attività elettrica del cuore. Il paziente deve recarsi presso la farmacia, dove gli vengono applicati sul torace alcuni elettrodi collegati all'apparecchio portatile (un piccolo registratore a batteria), che il paziente indosserà per il periodo prefissato dal medico, di giorno e di notte, così da registrare in modo continuativo, e durante l'espletamento delle normali attività quotidiane, il suo elettrocardiogramma. Al termine il paziente deve recarsi nuovamente in farmacia per rimuovere gli elettrodi e consegnare l'apparecchio contenente i suoi dati che la farmacia invierà attraverso il software in telemedicina ad un medico cardiologo che li analizzerà per determinare una diagnosi e studiare eventuali patologie cardiache e nelle 24 ore successive invierà il tracciato con il commento firmato.



**LINEA**  
**FROBEN® GOLA**  
**SPEGNE IL MAL DI GOLA.**

Contro il mal di gola, scegli il rapido sollievo della linea Froben **Gola**.  
**Froben Gola Spray** per un'azione mirata contro l'infiammazione.  
**Froben Gola Collutorio** per un'azione antisettica del cavo orofaringeo.  
Pastiglie **FrobenPret** per un sollievo prolungato.

FROBEN GOLA e FROBENPRET sono medicinali a base di furbiprofene. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Codice materiale M17/2018, data Autorizzazione Min. 31/07/2018.

**Mylan**  
Better Health  
for a Better World

# Le regole del corpo

Condizioni ambientali e attività fisica influenzano i meccanismi della termoregolazione. Così, nell'intervallo perfetto di una manciata di gradi, si "gioca" il corretto funzionamento del nostro organismo

Foto © Depositphotos.com

 Salvatore Caiazzo

• Biologo, PhD in Scienze Microbiologiche

## SPORT & SALI MINERALI

La sudorazione è un raffinato meccanismo di termoregolazione che si mette in moto con l'aumento della temperatura esterna e in caso di attività fisica. Per questo, durante un allenamento, è importante idratarsi e reintegrare i sali minerali. La riduzione dell'acqua in circolo porta a una diminuzione della volemia e quindi della pressione arteriosa. Se non si reintegra, si può arrivare a mettere in crisi la circolazione fino al collasso. La stessa conseguenza può essere causata dall'eccessiva perdita di sali, in particolare di potassio, essenziali per l'attività muscolare.

**U**no dei meccanismi di regolazione maggiormente studiato è la temperatura corporea. Tutti gli organismi viventi producono calore, che in parte viene eliminato cedendolo all'ambiente e in parte resta all'interno dell'organismo. Generalmente il calore viene considerato un prodotto di rifiuto derivante dal metabolismo, ma non è sempre così. Negli organismi che hanno la capacità di mantenere costante la temperatura, è un prodotto indispensabile per raggiungere un adeguato livello termico. Nei vertebrati, quali l'uomo, il massimo dell'efficienza si ha in uno stretto intervallo: 0 - 45°C. Tra questi estremi, variazioni anche leggere dal valore ideale possono avere notevoli effetti perché ogni processo biologico coinvolge molte reazioni biochimiche la cui velocità dipende proprio dalla temperatura.

### LA TEMPERATURA IDEALE

È quella che ci si attende da un individuo sano che non è stato di recente soggetto a uno stress termico. Attenzione alle condizioni di misurazione, ovvero a luogo (ascellare, rettale), orario e stato di attività fisica. È normale trovare temperature rettali intorno i 40°C in atleti che hanno appena compiuto attività. E variazioni anche di 0,5-1°C della temperatura ideale in individui sani sono da ritenersi fisiologiche, come accade a ogni donna durante l'ovulazione. La regolazione termica del corpo è un'esigenza primaria controllata dall'ipotalamo (parte dell'encefalo dove hanno sede importanti funzioni vegetative), tra il centro termolitico e termogenetico, sensibili, rispettivamente, agli aumenti e alle diminuzioni di temperatura. Le variazioni di 1-2 gradi stimolano questi specifici gruppi di

neuroni che reagiscono attivando o meccanismi conservativi o di dispersione necessari a mantenere la temperatura entro gli ambiti vitali.

### CALDO & FREDDO: LE RISPOSTE DEL CORPO

La diminuzione della temperatura di solito è dovuta all'influenza ambien-

tale. Il freddo viene contrastato dal corpo con la produzione di calore endogeno, attraverso diversi meccanismi che stimolano il sistema endocrino a liberare particolari sostanze, le catecolamine. Queste, oltre a produrre una vasocostrizione cutanea, che aumenta la pressione del sangue, rendono rapidamente

disponibili le riserve di grassi e carboidrati, mentre la tiroide produce l'ormone tireotropo che stimola l'attività metabolica cellulare. L'aumento della temperatura è quasi sempre prodotto dall'ambiente e solo in via secondaria da processi patologici. Per combattere il caldo, i processi attivati sono contrari ai precedenti: ridotta stimolazione tiroidea con vasodilatazione cutanea per accelerare la dispersione del calore attraverso l'evaporazione, aumento della ventilazione polmonare e diminuzione degli stimoli ad alimentarsi e a svolgere attività motoria.

### L'ACQUA

È l'elemento che garantisce questo equilibrio ed è indispensabile per mantenere la stabilità termica. Contribuisce a mantenere costante la temperatura del corpo e permette di raffreddarlo rapidamente: l'evaporazione di quantità, anche ridotte, di acqua sottraggono all'organismo grandi quantità di calore. La funzione principale del sudore, composto per lo più d'acqua, è proprio di raffreddare la superficie corporea. La quantità di sudore prodotta da un adulto nelle 24 ore è molto variabile: dipende dalle necessità individuali e aumenta con la temperatura ambientale, il lavoro muscolare o condizioni come lo stress. Se si avvicina troppo al limite superiore di temperatura, il corpo comincia a soffrire e non riesce a svolgere in modo adeguato le proprie funzioni, ed entrano in attività le ghiandole sudoripare. Il sistema funziona finché nel corpo c'è acqua in eccesso. Oltre vi è il rischio del colpo di calore, che può anche essere letale. L'efficacia dell'apparato sudorifero dipende anche da fattori non fisiologici. Essendo basato su un normale processo fisico di evaporazione, dipende dalle condizioni atmosferiche. ☀

## Nemici per la

## PELLE

Non sono  
"solo"  
associate alla  
pubertà e ai  
cambiamenti  
ormonali:  
come  
rispondere alle  
più comuni  
impurità  
cutanee



**P**iccoli ma antiestetici, i comedoni, che chiamiamo comunemente punti neri, sono impurità cutanee derivate dalla dilatazione e dall'apertura dei cosiddetti punti bianchi, degli accumuli di sebo e cheratina che si raccolgono all'interno dei follicoli piliferi occludendoli. Nel momento in cui le sostanze che li compongono vengono a contatto con l'aria, si ossidano assumendo un caratteristico colore scuro.

Molti li considerano - erroneamente - un "fenomeno" tipico del periodo giovanile. In realtà dipendono dal tipo di pelle e dall'attività ormonale, responsabile dell'aumento delle secrezioni che portano all'ostruzione dei pori.

I punti neri si formano principalmente sulla fronte, sul naso e sul mento, zone ricche di ghiandole sebacee. Oltre alle cause ormonali e alla predisposizione personale, altri fattori contribuiscono alla loro formazione. Tra questi, l'uso di oli comedogeni e di cosmetici troppo grassi per la skincare quotidiana, la cattiva abitudine di rimuovere con poca attenzione il make-up o

Foto © Depositphotos.com

**LA PARTITA  
SI GIOCA  
ANCHE  
A TAVOLA**

Come correre ai ripari quando si ha una pelle impura? Anzi tutto iniziando a mangiare in modo sano ed equilibrato. Grazie a una dieta varia e ricca di sali minerali, l'organismo acquisisce infatti la quantità di zinco utile a bilanciare i livelli ormonali e a ridurre la secrezione di sebo. Via libera quindi a pesce, carne, uova e cereali come germe di grano e avena. E, ancora, si a legumi, frutta secca, semi di zucca, sesamo e girasole, lievito, latte, funghi e cacao.

di non struccarsi prima di andare a letto, il fumo e lo smog.

Per tutti questi motivi, è importante prendersi cura regolarmente della propria pelle e detergerla mattina e sera con saponi - come, ad esempio, quello di Aleppo, che ha proprietà astringenti grazie alla sua base di acido salicilico - non aggressivi. In aggiunta, una o due volte al mese, si possono effettuare una sauna facciale, uno scrub purificante o una maschera all'argilla. In caso di punti neri particolarmente tenaci, si può ricorrere - previa visita dermatologica - a un trattamento farmacologico o a un peeling mirato. Quest'ultimo, che ha lo scopo di rimuovere dalla superficie epiteliale le cellule morte, favorendo così la rigenerazione cellulare, viene eseguito tramite l'uso di prodotti forti, sconsigliati nei trattamenti fai-da-te. Ultima, ma non meno importante, raccomandazione: anche se la tentazione è forte, mai accanirsi e schiacciare i punti neri a mani nude e con le unghie sporche. Si corre il rischio di rovinare la pelle con brutte infezioni e sgradevoli cicatrici. ☹

# CI SONO BATTAGLIE CHE SI COMBATTONO INSIEME



SABATO  
25 GEN

LE ARANCE DELLA SALUTE®



Unisciti a noi, ti aspetta un pieno di vitamine: arance rosse, miele e marmellata di arance. Sosterrai il lavoro dei ricercatori, per rendere il cancro sempre più curabile.



I NOSTRI VOLONTARI TI ASPETTANO IN PIAZZA.

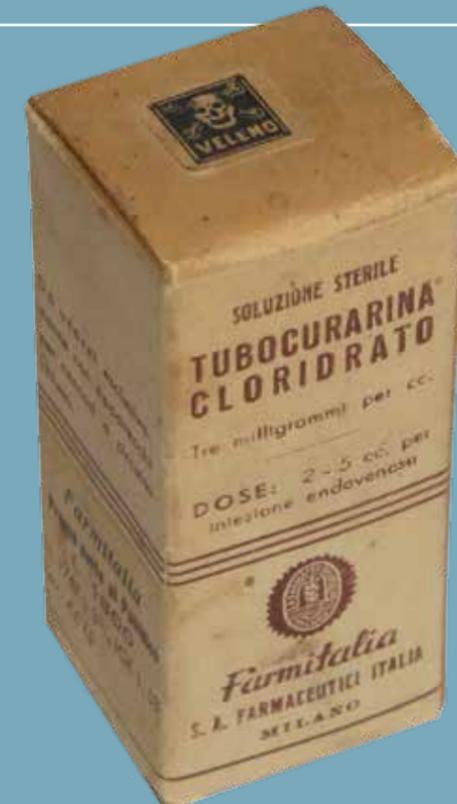
Per sapere dove: 840.001.001® - AIRC.IT

PARTNER ISTITUZIONALE  
BANCO BPM



• LA MOSTRA •

Arikawa Taira no Sadami  
Inro in lacca rossa intagliata,  
Giappone, XVIII secolo  
MAO Ve



Confezione di Tubocurarina  
il farmaco moderno, formulato dal curaro  
coadiuvante nell'anestesia

## Storie di veleni e di magiche pozioni

A Este, tra archeologia, scienza e curiosità

F

ino al 2 febbraio 2020, il Museo Nazionale Atestino di Este ospita una mostra multidisciplinare articolata fra archeologia, scienza e curiosità, alla scoperta del mondo delle pozioni, che - dall'antichità ad oggi - hanno accompagnato l'uomo nel suo percorso di vita: rimedi che possono guarire o, talvolta nelle mani sbagliate, uccidere. Dall'uso - spesso incauto - che ne facevano gli uomini del Paleolitico alla curiosità scientifica che li ha trasformati in nuovi rimedi cosmetici e farma-

cologici, è solo nel '500, con l'alchimista svizzero Paracelso, che prende forma il concetto di dosaggio (elemento che può fare di un farmaco un veleno o viceversa),

ben esemplificato dal caduceo, un bastone alato con due serpenti che rappresentano l'uno la dose terapeutica, l'altro quella tossica. Nelle vetrine, accanto a rarissimi reperti archeologici, trovano spazio affascinanti affiche che pubblicizzano portentosi medicinali, confezioni storiche di veleni e farmaci e preziosi manoscritti che trattano di magie e streghe "lamiae", temute artefici di pozioni magiche e, al contempo, vittime della superstizione e delle persecuzioni dell'Inquisizione. 

VELENI E MAGICHE POZIONI.

Grandi storie di cure e delitti

Fino al 2 febbraio 2020

Museo Nazionale Atestino, Este

(Padova)

Info: 0429 2085

# UN'ARTE, UNA CITTÀ, UNA FAMIGLIA

## Medicina e farmacia a Piacenza dalle memorie di casa Corvi



Il mortaio del XVIII secolo della farmacia Antonio Corvi, altezza cm 36, diametro maggiore cm 44. Oltre ai consueti festoni di fiori e frutti, reca in rilievo quattro immagini di personaggi dell'arte identificati come Minerva, Galeno, Dante e Virgilio



^ Il frontespizio della Tassa dei Medicinali stampata a Piacenza nel 1699 e firmata dai rappresentanti dei medici e dei farmacisti.

< Antonio Corvi e i suoi figli

zione di ritorno. I monaci di Bobbio vennero chiamati anche a Piacenza in un ospizio-convento locale. Il XIII secolo è aureo per Piacenza, con la spezieria di piazza Duomo, quando i primi inventari conosciuti sono genovesi, della seconda metà del '200. Nel contratto di affitto del 1309 la spezieria è fornita di attrezzature e *massericium* (arredo), segno che l'attività era consolidata. Intorno al 1240 a Piacenza operava il grande Guglielmo da Saliceto: il suo secondo libro, il *Summa conservationis corporis*, che comprende anche una piccola farmacopea, reca la dedica al Priore di S. Ambrogio, un ospedaletto che sorgeva in prossimità di S. Savino. Sommo chirurgo, era chiamato anche dai notabili di Cremona e Pavia e dopo 20 anni si trasferiva a Bologna a insegnare. Per tutto il Medioevo le spezierie aumentarono al punto di costituirsi in corporazione autonoma nel Collegio dei mercanti, i cui primi Consoli furono spesso un farmacista e un orefice. Alla metà del '500 Gerolamo Illica istituirà la



Il manufatto in bronzo risale all'arte etrusca della fine del II secolo a.C. e riproduce l'organo anatomico sul quale sono state delineate diverse sezioni. È stato trovato da un contadino che arava un campo nel 1877 e oggi è conservato presso i Musei Civici di Palazzo Farnese a Piacenza.

Farmacia dei Poveri e correggerà il suo testamento in favore del Collegio dei Mercanti. Un'altra condizione favorevole ai farmacisti pubblici fu il divieto di vendita dei medicinali da parte dei Religiosi che, come i frati di S. Maria in Campagna, avevano nel '700 una scuola per i novizi destinati alle infermerie conventuali della provincia.

Tutto questo dimostra come la richiesta di salute a Piacenza sia stata forte e la farmacia abbia fruito di una certa benevolenza della popolazione e dell'autorità, fatta eccezione per una levata di scudi da parte del Collegio dei Medici dopo la peste del 1630, risolta una volta ottenuta una tariffa dei medicinali (1650) e il diritto di partecipare alle visite ispettive alle spezierie. Segue la nomina di nuovi santi protettori, gli anargiri - perché curavano senza chiedere compenso - Cosma e Damiano, che rappresenteranno da allora le due categorie come appare nel frontespizio della Tasse dei medicinali del 1699. Qui un

giovane Damiano offre la pianta salutifera (elleboro?) e il medico Cosma convalida il prodotto finito.



Queste considerazioni vorrebbero rispondere alla sorpresa che ha colto i farmacisti italiani all'uscita del mio libro nell'apprendere che proprio a Piacenza la farmacia ha radici così antiche come quelle della famiglia Corvi. Le vicende che ho narrato saranno state certo comuni a quelle dei colleghi, come la saldezza dei principi deontologici e la coscienza di giovare a qualcuno che vince la monotonia quotidiana. Non si può tuttavia negare che la continuità della famiglia Corvi abbia avuto momenti in cui le circostanze favorevoli hanno giocato un ruolo determinante. Già nel secondo '700 una controversia di carattere economico tra zio e nipote avrebbe potuto far fallire l'azienda e solo un provvidenziale intervento del Governatore apriva al giovane la porta del centro commerciale che allora era molto più importante di oggi.

Il secondo Antonio della famiglia

può essere considerato il secondo fondatore della farmacia e con le sue non comuni qualità riuscirà a costruirsi un palazzo di proprietà nel 1790. I suoi successori parteciparono alle aste indette da Napoleone superando un periodo di crisi, ma si prestarono allo sviluppo della comunità. Il primo, Giovanni, tra i fondatori della Camera di Commercio, e il terzo, Antonio, come presidente dello stesso ente per 10 anni. Tra i suoi figli vi fu uno dei pochi volontari che seguirono Garibaldi nella II Guerra di Indipendenza. La famiglia fu fedele al governo del Ducato, ma non ebbe un atteggiamento reazionario quando la patria divenne più grande. Due suoi esponenti, Luigi II e il fratello Giuseppe, parteciparono al primo conflitto mondiale, riuscendo poi a tamponare la crisi che si era aperta con la loro assenza. Il lungo periodo di pace, di cui le ultime due generazioni hanno goduto, ha rafforzato la convinzione di poter andare ancora avanti, anche se le condizioni di libertà individuale soffrono il peso di un'oppressione politica favorevole al grande capitale. Tuttavia le radici da cui prendiamo forza si collegano a una tradizione ancora più profonda: sono 800 anni che la farmacia fondata dall'Imperatore Federico II a Melfi si è diffusa in tutto il mondo rappresentando il primo punto di riferimento per la salute dei cittadini. 📖

### Antonio Corvi

• Officina Farmaceutica Corvi, Piacenza

Forse le tre parole che compongono il titolo avrebbero dovuto avere un ordine diverso perché se la famiglia è stata espressione dell'arte farmaceutica, questa si è sviluppata all'interno di una città in cui la cura della salute ha avuto un'importanza e una precocità che altre non possono vantare. Il

primo segno dell'arte di curare a Piacenza è stato il Fegato etrusco. Apparteneva a una persona che di sicuro conosceva l'anatomia umana, probabilmente un medico e un aruspice. In seguito conoscemmo la figura del medico militare, quando arrivarono le legioni romane i cui soldati erano curati e medicati essendo i protagonisti della conquista di un Impero. Qualche secolo dopo, ecco i monaci irlandesi di San Colombano come testimoniano i documenti del monastero di S. Gallo, risalenti a prima del 1000, degli stessi monaci impegnati in una civilizza-

La famiglia Corvi ha iniziato l'attività ufficialmente nel 1715: le dieci generazioni che si sono susseguite rappresentano un primato in Italia e, forse, in Europa.

a cura di  
Claudia Amato

# Marrakech

## LA MAGIA DELLA CITTÀ ROSSA



unto di partenza di un lungo weekend all'insegna dei profumi e dei colori, è la famosissima piazza Jemaâ El Fna, dominata dal minareto della moschea Koutoubia, che vigila, come una sentinella, su questo luogo di incontro tra arabi, berberi, andalusi, ebrei, sahariani e africani. Una piazza irregolare e camaleontica che, dall'alba al tramonto, si anima di un vasto mercato all'aperto con bancarelle che vendono le merci più svariate - dalle stoffe ai datteri, dalle spremute d'arancia alle uova di struzzo, dai tappeti alle ceramiche - e decoratori

con l'henné, chiromanti, erboristi, cavadenti, suonatori, incantatori di serpenti e ammaestratori di scimmie. Un brulichio di voci e rumori che continua fino a sera, quando le bancarelle degli ambulanti si ritirano per lasciar posto ai fumi delle griglie e delle cucine dei banchetti, circondati da maghi, musicisti e acrobati che illuminano il cielo con piccoli e ipnotici fuochi. Il lato nord confina con il Suq, un labirinto di intricate stradine dove si danno appuntamento gli artigiani, aggregati secondo la propria corporazione, e dove è possibile acquistare vestiti, oggetti d'artigianato e prodotti tipici

locali. Da qui, dirigendosi verso la cinquecentesca fontana Mouassine, l'occhio è rapito dal pittoresco "quartiere" dei tintori: un susseguirsi di lane e tessuti - rossi, gialli, viola, rosa, verdi e blu - appesi ad asciugare lungo la via. Inebriati dagli aromi, ora pungenti, ora avvolgenti, delle piramidi di spezie - peperoncino, pepe, curcuma, cumino, coriandolo e così via - che punteggiano la piazza, vale la pena fermarsi in uno dei suoi affascinanti caffè con terrazze per gustare un corroborante e profumato tè alla menta, simbolo dell'ospitalità marocchina.

A sud di Jemaâ El Fna si trova, invece, il Palazzo El Bahia (letteralmente "il bello" o "la bella"), costruito sotto la supervisione del sultano Abdelaziz Si Moussa e dedicato alla moglie preferita di Abu Bou Ahmed, uno schiavo di colore che alla fine del XIX secolo riuscì a ottenere il titolo di visir. Negli otto ettari d'estensione dell'edificio si dipanano 150 stanze - ormai abbandonate - che si affacciano su differenti cortili e giardini, mostrando stucchi, ceramiche, arabeschi e intarsi lignei da "Le mille e una notte". A pochi metri dal cuore pulsante della città è possibile ammirare due dei luoghi più visitati: le Tombe

Saadiane, un mausoleo con un centinaio di tombe decorate a mosaico, dove sono stati sepolti i corpi dei servitori e dei guerrieri della dinastia Saadiana, e i Giardini Majorelle, dei piccoli "eden" creati dal pittore francese Jacques Majorelle con tantissime palme, cactus, bambù, piante da giardino e piante acquatiche. Avete ancora un giorno di tempo? Approfittate allora di un tour guidato attraverso le dune e le distese di sabbia del Sahara. Se fortunati, potrete viaggiare in groppa ad un cammello e dormire nelle tende berbere ammirando con il naso all'insù lo sconfinato cielo stellato. 

Un tempo città imperiale del Marocco Occidentale, oggi importante centro economico situato ai piedi delle montagne dell'Atlante, è soprannominata la "città rossa" per il colore che caratterizza gran parte dei suoi edifici.

# Oroscopo



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

L'anno nuovo ti vede colmo di fiducia, impegni e prospettive. Sempre organizzatissimo, non ti lasci sfuggire nulla, forse fin troppo. Lascia un po' di spazio per l'imprevisto: una passeggiata, un caffè con un amico, una sorpresa per il partner che forse in tutta questa ottimizzazione fatica a trovare le tue attenzioni.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

Le vacanze sono volate con qualche pensiero di troppo ma dei bei momenti da serbare nel cuore per affrontare un gennaio ricco di impegni. Hai superato in modo brillante una prova difficile e adesso mediti le prossime mosse. Hai voglia di cambiamento ma non sai ancora in quale ambito. Cerca ispirazione.



**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

Insofferente alle regole e alla routine, guardi al nuovo anno con un senso di sfida e tanto coraggio. Hai voglia di cambiare, di fare di più e di meglio e non accetti alcun no dai compagni di viaggio che hai scelto con cura. Un po' di pazienza e di diplomazia ti aiuteranno a raggiungere bene e in fretta i tuoi obiettivi.



**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

Contento di un passo avanti in una relazione affettiva o lavorativa che ti preoccupa, trovi le energie per dedicare più tempo a te stesso e a quelle amicizie che hai, senza volere, trascurato. Ritrovi così parole amiche, spunti, idee e quella voglia di fare che da sempre ti contraddistingue e ti anima a dare il meglio di te.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

Gli ultimi mesi si sono rincorsi senza lasciarti quasi spazio per fare il punto sui tuoi obiettivi. Durante le vacanze hai iniziato a maturare una visione delle tue nuove priorità, che metterai a punto proprio a gennaio: ne risulterà una migliore organizzazione familiare e una maggiore solidità emotiva.



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Quasi a sorpresa, nonostante fosse nell'aria da tempo, è arrivato un grande cambiamento nella tua vita. Che si tratti di un trasloco, di un impegno a lungo termine o di una nascita, sei felice e motivato a dare il meglio di te. Efficace sul lavoro, presente in famiglia, l'anno non potrebbe iniziare meglio.



**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

Il 2020 ti vede motivato a cambiare, in meglio, l'organizzazione familiare. Per farlo hai riunioni importanti da pianificare e bilanci da rivedere ma nulla ti impedirà di portare a termine gli obiettivi che ti sei posto. Più elasticità, meno spostamenti, maggiore concentrazione per vivere con meno stress sono a portata di mano.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

Il nuovo anno ti vede impegnato su più fronti. La famiglia, per la quale sei un punto di riferimento insostituibile. Il lavoro, dove capi e colleghi fanno affidamento sulle tue capacità di mediazione dei conflitti. Non ultimi gli amici, che giustamente ti chiedono di divertirti di più. Inizia col dare ascolto proprio a loro!



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

La fretta è una cattiva consigliera. Se devi prendere decisioni importanti o mettere in regola situazioni che sono in sospenso da tempo, ritaglia tra i tuoi impegni lo spazio e il tempo necessari per farlo al meglio e con la dovuta attenzione. Sarai soddisfatto dei risultati e più concentrato per i nuovi progetti che ti attendono.



**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

Ora che hai sistemato quelle parti, importanti, della tua vita che ti premeva cambiare, senti che è arrivato il momento di dedicarti di più a te stesso. Hai voglia di condividere i successi, le prossime sfide e anche, semplicemente, il piacere di stare insieme e di passare il tempo. Guardati intorno, l'anima gemella è vicina.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

L'anno che è appena iniziato ti vede sereno, mentre tieni saldamente il timone della tua vita e di tanti progetti. Molti sono iniziati già da tempo e adesso hai giustamente fretta di concluderli. Ci sei vicino, non temere: inizia ad assaporare le soddisfazioni che attendi con trepidazione.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

A gennaio torni nei ranghi: che siano quelli della quotidianità, dell'ufficio o della scuola la tua attitudine è la stessa. Determinato, disponibile ma non troppo ad ascoltare le obiezioni altrui, sei indirizzato verso la completa realizzazione dei buoni propositi maturati durante la vacanza. Datti da fare!

Illustrazioni © Depositphotos.com

# Bronchenolo®

## SEDATIVO e FLUIDIFICANTE

### SECCA O GRASSA, LA TOSSE ALLORA PASSA



DUE PRINCIPI ATTIVI, PER UNA  
**DOPPIA AZIONE**

1. CALMA LA TOSSE

2. SCIOGLIE IL MUCO IN ECCESSO

Bronchenolo Sedativo e Fluidificante in sciroppo o pastiglie, grazie ai suoi due principi attivi (destrometorfano bromidrato e guaifenesina) agisce con una doppia modalità: **seda la tosse e fluidifica il catarro.**

Sono medicinali a base di destrometorfano e guaifenesina, possono indurre sonnolenza. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 27/06/2018.



# UN INIZIO D'ANNO DI SALUTE E CONVENIENZA

## GENNAIO

### BENAGOL BENACTIV



sconto  
**30%**

pastiglie gola

### VIVIN C



sconto  
**25%**

20 compresse  
effervescenti

### LEVOTUSS FLUIFORT



sconto  
**25%**

sciroppi tosse

## FEBBRAIO

### BRONCHENOLO



sconto  
**30%**

sciroppo  
sedativo fluidificante

### RINAZINA



sconto  
**25%**

spray nasale

### BIOCHETASI



sconto  
**25%**

20 bustine