



periodico di salute attualità e cultura | Maggio - Giugno 2020

153

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

www.farmacia.it - Periodico di salute attualità e cultura edito da Edizioni Personalizzate - Gruppo Moretti Editore - foto © Depositphotos.com

Enterogermina®

4 MILIARDI / 5ml

CURA I DISTURBI INTESTINALI
da alterazioni della flora batterica quando ne hai bisogno

TRIPLA RESISTENZA DEL BACILLUS CLAUSII DI ENTEROGERMINA



La **GASTRO-BILE-RESISTENZA** permette ad Enterogermina® di superare indenne la barriera gastro-intestinale e di giungere intatta nell'intestino, dove svolge la sua azione;



La **TERMO-RESISTENZA** agli sbalzi di temperatura ne facilita inoltre il trasporto, la conservazione, non occorre tenere Enterogermina® in frigorifero;



L'**ANTIBIOTICO-RESISTENZA**, le permette di essere assunta anche durante la cura con antibiotici, prevenendo gli squilibri della flora causati dagli stessi antibiotici;



Ripartire. Sembra questa la parola d'ordine della fase 2 dell'emergenza Covid-19, che ha cambiato il volto del mondo così come lo abbiamo conosciuto fino a pochi mesi fa. Anche noi non vediamo l'ora di ripartire, ma aggiungiamo una parola a questo invito: prudenza. L'OMS ne ha aggiunte molte altre, stilando un elenco di raccomandazioni per questa fase delicatissima, durante la quale è indispensabile non abbassare la guardia e continuare a controllare i contagi. Se sarà vero, come alcuni esperti ipotizzano, che il caldo aiuterà, ormai lo abbiamo capito: dobbiamo imparare a con-

vivere con alcune nuove pratiche e abitudini. Dallo smart working al distanziamento sociale. Di questo, dei test sierologici e delle prospettive post-emergenza, discutiamo nell'intervista con Giancarlo Icardi, dell'Università di Genova. Presentiamo anche due iniziative sorte in questo periodo. Una piattaforma internazionale per raccogliere i dati clinici dei pazienti con SM e Covid-19, uno strumento di studio e per fornire risposte concrete in termini di procedure alle famiglie e agli operatori sanitari. Salutiamo poi l'istituzione di *LILT per te*, una linea telefonica anonima e gratuita

a disposizione dei cittadini per sostenere chi vuole smettere di fumare e aiutare a non riprendere i tanti che in quarantena ci hanno pensato più di una volta. Dedichiamo poi ampio spazio a una condizione spesso sottovalutata, l'ipertensione, con un'intervista a Lidia Rota Vender, presidente di Alt, per poi soffermarci sui pericoli del Dottor Web. Una ricetta, tanti consigli contro le smagliature nello spazio Beauty e l'idea di un viaggio ci accompagnano verso l'inizio di questo maggio cercando, con prudenza, di ripartire e fare del nostro meglio per noi stessi e per chi ci circonda.

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringraziano
CLAUDIA AMATO
GIANCARLO ICARDI
LIDIA ROTA VENDER

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

CORONAVIRUS FASE 2

Intervista a Giancarlo Icardi
Di Luisa Castellini

Allentare le misure di contenimento e riprendere le attività produttive e lavorative mantenendo il controllo dei contagi. È questa la sfida che l'Italia deve affrontare. Le raccomandazioni dell'Oms, la ricerca

scientifico, il distanziamento sociale e le nuove abitudini: quali sono le prospettive dopo l'emergenza Covid-19? Ne abbiamo discusso con Giancarlo Icardi, dell'Università degli Studi di Genova.



10

SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

8 GIORNATA MONDIALE
SENZA TABACCO
Pronto? Voglio smettere
di fumare

14 LA RICERCA
MuSc-19

19 IL CUORE DELLA SALUTE
Ipertensione
Intervista a Lidia Rota Vender
di Luisa Castellini



19

PARLIAMO DI

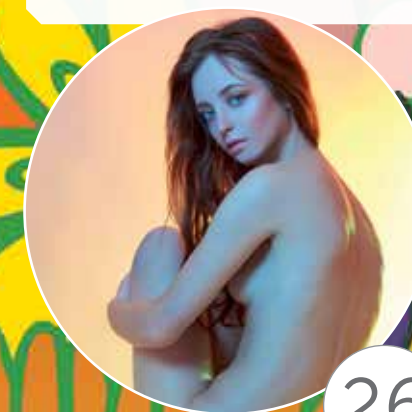
22 SOCIETÀ
Ipocondriaci?
Attenzione al Dottor Web...

25 LA RICETTA
Il re della primavera

26 BEAUTY
Skincare per il corpo
Claudia Amato

28 IN GIRO PER IL MONDO:
POLONIA
Varsavia
Claudia Amato

30 OROSCOPO



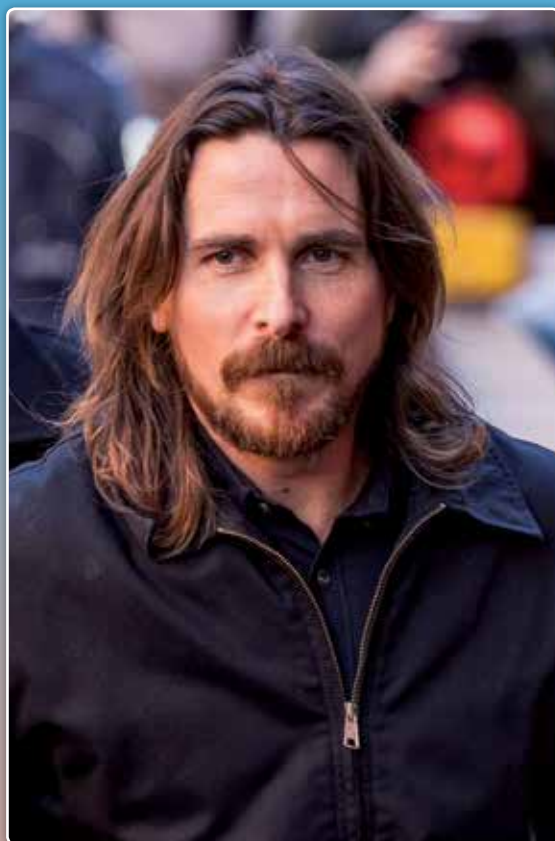
26

QUESTO MESE IN AGENDA

31 MAGGIO
GIORNATA MONDIALE
SENZA TABACCO

Per chi deve ancora
smettere di fumare è
l'appuntamento più
importante con la
prevenzione. Ne parliamo
a pagina 8 con un articolo
sulla nuova linea telefonica
istituita da Lilt.

> lilt.it



Christian Bale - Foto © Tanka_V_Depositphotos.com

CHRISTIAN BALE

una star dal cuore verde

Inserito nel 2007 nella classifica dei cento uomini hollywoodiani più sexy al mondo, l'attore britannico Christian Charles Philip Bale (Haverfordwest, 30 gennaio 1974) non è solo una star di successo ma anche una persona dal cuore d'oro. Animalista (come il padre) e vegetariano, è attivo in numerosi progetti umanitari ed ambientalisti, e sostiene apertamente diverse associazioni tra le quali Greenpeace, Sea Shepherd, World Wildlife Fund e Dian Fossey Gorilla Fund International. Complice la sua personalità riservata e allergica ai riflettori, non si dimentica del prossimo e da anni aiuta una scuola per i bambini di strada di Rio de Janeiro attraverso la Happy Child Mission, fondata nel 1993 da Sarah de Carvalho. A testimonianza della sua nobiltà d'animo anche il suo impegno ad essere un padre molto responsabile e presente con i figli Emmaline e Joseph - avuti nel 2005 e nel 2014 dalla bellissima produttrice americana Sibi Blazic -, e con i suoi "pet", due cani, Mojo e Ramone, e tre gatti, Miriam, Molly, e Lilly, trovati per strada e subito adottati.

TELETHON PER L'AUTISMO



Deficit di interazione sociale, comportamenti ripetitivi e disabilità intellettiva sono tra le manifestazioni dell'autismo, patologia che colpisce l'1-2% della popolazione e in cui la componente genetica rappresenta circa il 20%. Per studiare questi meccanismi e suggerire possibili terapie farmacologiche la Fondazione Telethon ha avviato 17 progetti di ricerca e investito, a oggi, 4 milioni di euro.

Foto © Depositphotos.com



UN TEST PER 50 TUMORI

È capace di identificare oltre 50 tumori in fase precoce, ancora prima che compaiano i sintomi, tra cui 12 dei più aggressivi e difficili da diagnosticare come il cancro del pancreas. Il test - risultato di una mirabile ricerca statunitense pubblicata sugli *Annals of Oncology* - si basa sullo studio del DNA tumorale circolante nel sangue attraverso un software che sfrutta l'intelligenza artificiale.

Foto © Depositphotos.com



ARANCE CONTRO I CHILI DI TROPPO

In arance e mandarini si trova il segreto per combattere i chili di troppo. Si tratta di una molecola (nobiletina) con proprietà dimagranti, che sembra proteggere anche dagli effetti negativi dell'obesità: insulino-resistenza, colesterolo alto, arteriosclerosi. Lo rivela uno studio condotto su animali e pubblicato sul *Journal of Lipid Research* da esperti della University of Western Ontario in Canada.

Foto © Depositphotos.com

CONNEGGS IL PRIMO SOCIAL SULLA FERTILITÀ



In Italia 1 coppia su 5 non riesce ad avere figli in modo naturale e si affida alle tecniche di Procreazione Medicalmente Assistita. Per scambiarsi idee e confrontarsi su questo percorso, nasce Conneggs (>conneggs.com), il primo social network sulla fertilità. Un luogo virtuale in cui le donne con problemi di infertilità possano parlarsi e ascoltarsi senza che il loro bisogno sia banalizzato.

Foto © Depositphotos.com



SPORTIVI... SI NASCE?

La chiave del successo nello sport è il gene VHL, una proteina per la regolazione dell'equilibrio dell'ossigeno nelle cellule, importante, ad esempio, ad alta quota. Ad affermarlo uno studio sul *The New England Journal of Medicine*: iniziato dal caso di un piccolo paziente con scarsa resistenza agli sforzi, apre i battenti a nuove ricerche sulle basi biologiche della resistenza a sforzi e fatica.

Foto © Depositphotos.com

DIABETE E DENTI PULITI



Lavare i denti tre volte al giorno riduce il rischio di diabete dell'8%. È quanto emerge da uno studio condotto dagli esperti dell'University College of Medicine di Seul. Le ricerche scientifiche suggeriscono, infatti, come infezioni (carie) e stati infiammatori gravi della bocca (gingivite e parodontite) possano avere un riverbero su tutto l'organismo e generare un'infiammazione sistemica.

Foto © Depositphotos.com

NUOVA CURA PER LA LEUCEMIA ACUTA



È disponibile in Italia una nuova terapia per le persone che si ammalano di leucemia mieloide acuta, una forma molto aggressiva di tumore del sangue che colpisce soprattutto la popolazione dopo i 65 anni. Si tratta del farmaco Venetoclax, inibitore della proteina anti-apoptotica Bcl-2, inserito dall'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) nell'elenco dei medicinali erogabili a carico del Sistema Sanitario Nazionale.

Foto © Depositphotos.com



UVA PASSA MINIERA DI POLIFENOLI

Superfood della nonna e miniera di polifenoli, l'uva passa possiede quantità elevate di una molecola smart (quercetina) che protegge le cellule dai processi degenerativi e infiammatori. Ecco perché sembra contribuire alla prevenzione di diversi tumori - inclusi melanoma, cancro del colon e tumore alla prostata - dell'Alzheimer e di altre malattie neurodegenerative, nonché delle infezioni micotiche.

Foto © Depositphotos.com

La quarantena ha messo alla prova tutti noi. Restare a casa ha spesso avuto effetti inattesi: aumento dell'appetito, delle ore trascorse davanti a tv e tablet e, soprattutto, un forte desiderio di riprendere a fumare. Proprio per questo LILT ha attivato da qualche settimana una nuova linea telefonica dedicata ai cittadini. Gratuita, anonima, attiva 5 giorni a settimana, è uno strumento semplice ed immediato per trovare il supporto necessario per non riprendere a fumare. Ma è anche un'occasione in più per i tabagisti che vogliono intraprendere un percorso di disassuefazione dal fumo. Non potrebbe esserci momento migliore: a maggio si celebra in tutto il mondo la Giornata senza tabacco. Coraggio!

> lilt.it

PRONTO? VOGLIO SMETTERE DI FUMARE

Attivata durante l'emergenza Covid-19, è un nuovo strumento nella lotta al tabagismo

800662492

È questo il numero della nuova linea telefonica *LILT per te*. Attiva dal lunedì al venerdì, dalle ore 10 alle 15, è promossa dalla Lega Italiana per la Lotta ai Tumori in occasione dell'emergenza Covid-19. La quarantena è stata un momento che ha messo alla prova tutti noi, portandoci spesso a mangiare più del dovuto o in modo disordinato o, ancora, spingendoci al fumo di sigaretta, abbandonato di certo con grande fatica. Per sostenere i cittadini con uno strumento semplice e immediato, Lilt ha attivato questa linea anonima e gratuita. A rispondere, la voce di operatori qualificati. Gli ex-fumatori trovano un sostegno per non tornare alle "bionde" mentre


i tabagisti scoprono informazioni importanti sui percorsi di disassuefazione. L'iniziativa assume un rilievo particolare a maggio: il 31 si celebra in tutto il mondo la Giornata Mondiale senza Tabacco, dedicata soprattutto ai giovani. I dati parlano chiaro: l'età della prima sigaretta continua a scendere - tra i 10-13 anni - e nella fascia tra i 13-15 anni almeno 1 ragazzo su 5 già fuma. Secondo i dati più recenti, pochi ragazzi, infatti, faticano a procurarsi le sigarette e la scuola è ancora lontana dall'essere smoke-free. Famiglia, scuola e società civile devono rimboccarsi le maniche per informare e proteggere il futuro dei giovanissimi. Farlo dando il buon esempio, smettendo di fumare, sarebbe già un buon primo passo. 

Foto © Depositphotos.com

CORONAVIRUS RACCOMANDAZIONI PER LE PERSONE IN ISOLAMENTO DOMICILIARE E PER I FAMILIARI CHE LE ASSISTONO



Assicurati che la persona malata riposi, beva molti liquidi e mangi cibo nutriente

Indossa una maschera chirurgica quando sei nella stessa stanza con la persona malata. Non toccarti il viso o la maschera durante l'uso e gettala subito dopo



Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica, in particolare:

- dopo qualsiasi tipo di contatto con la persona malata o con gli oggetti della stanza in cui è in isolamento
- prima, durante e dopo la preparazione dei pasti
- prima di mangiare
- dopo aver usato il bagno



Usa stoviglie, posate, asciugamani e lenzuola dedicate esclusivamente alla persona malata. Lava vestiti, lenzuola, asciugamani, ecc. del malato a 60-90°C con un normale detersivo e asciuga accuratamente



Pulisci e disinfetta ogni giorno le superfici toccate frequentemente dalla persona malata



Se la persona malata peggiora o ha difficoltà respiratorie contatta il 112 o il 118



Ministero della Salute

www.salute.gov.it

CORONAVIRUS



FASE

I criteri per allentare le misure di contenimento e favorire la ripresa delle attività ma in sicurezza, senza rischiare di riaccendere il contagio. Dal distanziamento all'igiene fino al ruolo dei test sierologici e del tampone, le prospettive dopo l'emergenza

Intervista a
Giancarlo Icardi

- Professore di Igiene generale e applicata, Università degli Studi di Genova
- Direttore del Centro Interuniversitario per la ricerca sull'influenza e le altre infezioni trasmissibili
- Coordinatore del Gruppo vaccini e politiche vaccinali della SItI Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica

di Luisa Castellini

L'OMS,

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha indicato a metà aprile con i suoi esperti i criteri guida per gestire la fine della quarantena. Alcuni sono già stati messi in atto in Cina, dove l'epidemia è esplosa prima e di conseguenza si stanno già sperimentando - dopo un lungo periodo di contenimento dell'infezione - la ripresa di molte attività produttive e la riapertura di diversi uffici. Quasi tutti sono già allo studio degli esperti di ogni nazione, che infatti ha approntato o sta preparando un proprio calendario per ripartire. «Di fronte a un'emergenza complessa come questa servono soluzioni articolate e integrate» ci spiega, infatti, Giancarlo Icardi, professore di Igiene generale e applicata all'Università di Genova.

LE RACCOMANDAZIONI INTERNAZIONALI PER LA FASE 2

L'Oms ne ha indicate 6. Il controllo della trasmissione del contagio. La capacità di rilevare, testare, isolare e trattare ogni caso e rintracciare i contatti. La riduzione del rischio nelle strutture sanitarie e di cura. L'attivazione di misure preventive nelle scuole, negli uffici e nei luoghi dove sono indispensabili. La gestione del rischio di importazione del contagio. L'istruzione della comunità. Questo significa che nella fase post acuta «avremo, come annunciato, la ripresa di alcune attività, ma sarà necessario garantire il controllo del numero dei contagi». Evitare gli assembramenti negli spazi aperti e soprattutto chiusi è il primo passo, da cui la necessità di tenere dove possibile i lavoratori a casa con forme di smart working e, negli uffici, mantenere le distanze di sicurezza o potenziare i turni.

RICERCA SCIENTIFICA

Dalla sperimentazione dei farmaci ai test sierologici fino ai vaccini, i laboratori di tutto il mondo sono impegnati per trovare risposte efficaci al Nuovo coronavirus.

«A livello di igiene personale, la pulizia delle mani, l'uso di guanti e mascherine, l'isolamento in caso di febbre o sintomi sospetti saranno indispensabili come durante la quarantena». Il tempo è ancora un fattore chiave per assicurare la migliore assistenza ai malati, la riorganizzazione sanitaria e i progressi della ricerca scientifica. In Cina la popolazione è monitorata tramite un'app. In Italia l'ipotesi incontra uno scenario differente, soprattutto in termini di tutela della privacy. Sicuramente la misurazione della temperatura prima dell'ingresso nelle strutture comuni e i test sierologici saranno strumenti indispensabili.

I TEST SIEROLOGICI

Nelle ultime settimane ne sono stati messi a punto diversi. «Moltissime regioni si sono attivate e sono in corso numerosi studi che aiuteranno a comprendere meglio la reazione del sistema immunitario al virus. In Liguria, ad esempio, stiamo eseguendo questa analisi sul personale sanitario, molto esposto al rischio del contagio, per verificare la percentuale di positività agli anticorpi in soggetti asintomatici che hanno sviluppato una risposta anticorpale pur in assenza di malattia». Tutti i test, come le ricerche sugli eventuali vaccini, per «avere una

valenza di sanità pubblica devono essere standardizzati, in primis a livello nazionale. Mai come oggi la comunità scientifica è unita nella lotta al virus». La situazione è ovviamente complessa: «non sappiamo ancora quali anticorpi siano in grado di conferire protezione dopo l'avvenuta infezione da virus Sars-Cov-2 né per quanto tempo siano rilevabili. Sono evidenze che aiuteranno anche a trovare i potenziali antigeni da impiegare in un eventuale vaccino». Il test sarà utile «a livello epidemiologico per conoscere l'impatto reale del Coronavirus sulla popolazione e avere una stima attendibile sul



Fotografie © Depositphotos.com

RO

È un indice che abbiamo imparato a conoscere. Si può definire come tasso di riproduzione di base, ovvero il numero di infezioni secondarie prodotte da ogni individuo infetto. L'obiettivo è mantenere il valore Ro sotto 1.


numero delle persone contagiate: un dato importante, soprattutto nel caso di una seconda ondata».

I PROSSIMI MESI

Medici e ricercatori lavorano per dare risposte a lungo termine. «Il Nuovo coronavirus appartiene a una famiglia di virus con una stagionalità influenzale per cui il caldo dovrebbe aiutarci a rallentare i contagi» ma non è escluso che ritorni puntuale il prossimo autunno, anzi. Benché la speranza è che segua le orme del suo "parente" più stretto, la SARS - con cui condivide l'80% del materiale genetico - che è comparsa nel 2002

IL TAMPONE

A oggi è l'unico strumento diagnostico. Quando il risultato è negativo su due tamponi raccolti a 24 ore di distanza, il soggetto è considerato non più contagioso: può terminare l'isolamento domiciliare o si può avviare la deospedalizzazione. Il tampone sarà sempre importante per monitorare la circolazione del virus nella popolazione.

ma non si è endemizzata, sembra sempre più accreditata l'ipotesi che il Nuovo coronavirus diventi, invece, stagionale. Da qui la necessità di trovare cure e vaccini e di riorganizzare le nostre abitudini personali e sociali per arginare le infezioni. 

Articolo chiuso in redazione il 17 aprile 2020

MAI SENZA...

★ **LAVARSI LE MANI** con acqua e sapone o con disinfettanti a base di alcol

★ **GUANTI** da usare e poi gettare nei rifiuti indifferenziati

★ **MASCHERINA** per proteggere se stessi e gli altri

★ **DISINFETTANTE** con alcol (etanolo) al 75% o prodotti a base di cloro all'1% (candeggina): per pulire superfici e pavimenti

★ **PANTOFOLE** perché le scarpe si tolgono prima di entrare in casa e si ripongono al chiuso

★ **BUON SENSO, PRUDENZA e RISPETTO DELLE REGOLE** per tutelare la nostra salute e quella degli altri



Raccogliere i dati clinici sulle persone con la Sclerosi Multipla che hanno sviluppato COVID-19 o sintomi associati per rispondere alle questioni più urgenti e, al tempo stesso, pensare a lungo termine. Sono questi, in sintesi, gli obiettivi della piattaforma Sclerosi Multipla e COVID-19 – MuSC-19, un progetto di raccolta dati rivolto a tutti i paesi del mondo. Grazie ai Centri clinici SM italiani sono stati raccolti i dati nazionali fin dalle prime settimane dell'emergenza. Oggi la piattaforma è online e accoglie i nuovi casi e le informazioni sull'evoluzione dell'infezione. Uno strumento indispensabile per valutare l'impatto a breve, medio e lungo termine del Covid-19 sulla vita e l'assistenza delle persone con SM.

Nasce in Italia una piattaforma internazionale per raccogliere i dati sui casi di Covid-19 nelle persone con SM

Una cartella clinica elettronica. È iniziato così il progetto di raccolta dati internazionale della piattaforma Sclerosi Multipla e COVID-19 – MuSC-19. Un esempio di come sia necessario muoversi in tempo per fornire risposte stabili e concrete all'emergenza del Nuovo Coronavirus. Il decorso dell'infezione è monitorato sulla nuova piattaforma ma anche, come evento avverso, nel Registro Italiano Sclerosi Multipla, che attualmente segue di più di 60.000 persone con SM in Italia e che sarà in grado a medio e lungo termine di monitorare l'evoluzione dell'infezione in tutta la popolazione SM. «Le informazioni daranno risposte importanti relativamente a cosa influenza il rischio di infezione, all'impatto del COVID-19 sulla SM e sui trattamenti. Ancora una volta la nostra ricerca ha un

impatto concreto per le persone con SM» spiega Mario Alberto Battaglia, Presidente FISM. Il progetto è indispensabile per fornire informazioni alle persone con SM e ai loro familiari, a operatori sanitari e sociali e alle autorità sanitarie per ridurre al minimo i rischi associati alle infezioni da COVID-19 nelle persone con SM e quindi aggiornare progressivamente le raccomandazioni internazionali lanciate dalla MSIF (Multiple Sclerosis International Federation) e integrate da AISM e SIN. La persona con SM è, infatti, «particolarmente esposta al rischio di infezione, e non solo per il possibile effetto immunosoppressivo di alcuni trattamenti» ha concluso Gioacchino Tedeschi Presidente della SIN – Società Italiana di Neurologia, ricordando la necessità di non distogliere l'attenzione dalle tante patologie del sistema nervoso. 🧠

Foto © Depositphotos.com

NAMEDSPORT
SUPERFOOD

WHOLE QUALITY

ELITE

NEW RACING BOTTLE
BIODEGRADABLE
HYDRA2PRO

HydraFit
Energy & Hydration!

Special Price
5,99€

HydraFit
Magnesio, Potassio e 9 Vitamine

- > Soluzione ipotonica reidratante
- > Con Magnesio Tricitrato
- > Con Potassio Fosfato Bibasico
- > Gusto rinfrescante e dissetante
- > Qualità certificata Informed Sport

800-203678 Lun - Ven 14.00 - 17.00
namedsport.com



IN QUESTA FARMACIA ASSOCIATA



SCREENING nella tua Farmacia

LA FARMACIA OGGI NON È SOLO UN LUOGO DI DISPENSA DI FARMACI E CONSIGLI LEGATI AL LORO UTILIZZO, MA SI STA TRASFORMANDO IN FARMACIA DEI SERVIZI, UNA REALTÀ IN COSTANTE SVILUPPO, IN CUI VENGONO OFFERTI SERVIZI, CONSIGLI, INFORMAZIONI E PRESTAZIONI PROFESSIONALI CHE LA TRASFORMANO NEL "LUOGO PER ECCELLENZA D'ACCESSO ALLA SALUTE".

IN QUEST'OTTICA LA FARMACIA DEI SERVIZI PUÒ RAPPRESENTARE UNA VALIDA ALTERNATIVA PER IL CITTADINO CHE NECESSITI DI SERVIZI DI PRIMO LIVELLO, MONITORAGGIO DI PARAMETRI LEGATI A FATTORI DI RISCHI E SENZA DOVERSI RECARE PRESSO I PRESIDIO OSPEDALIERI.

LA FARMACIA DEI SERVIZI RIFLETTE UN NUOVO SISTEMA DI GESTIONE DEL BENESSERE CHE SIA PIÙ FRUIBILE E VICINO AL CITTADINO, LEGATO A UNA SANITÀ DI EDUCAZIONE E PREVENZIONE, NON SOLO DI CURA DELLA MALATTIA.

TRA LE PRINCIPALI AREE DI INTERVENTO E LE PRIME CHE ABBIAMO RESO DISPONIBILI TROVIAMO PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI, PATOLOGIE RESPIRATORIE, STASI VENOSA E PRESSIONE OCULARE.

MOC
densitometria
ossea

**INSUFFICIENZA
VENOSA**

SCREENING nella tua Farmacia

SPIROMETRIA

**PRESSIONE
INTRAOCULARE**

SPIROMETRIA

La spirometria ("esame del respiro") verifica il corretto funzionamento dei polmoni analizzando con precisione la respirazione del paziente. Effettuando normali inspirazioni ed espirazioni attraverso lo spirometro, uno strumento apposito dotato di uno speciale boccaglio, le informazioni ottenute vengono trasformate da un computer in un tracciato, lo spirogramma, un documento che restituirà una fotografia della ventilazione, ossia della capacità polmonare. Il paziente può sedersi o rimanere in piedi durante il test, deve essere rilassato e possibilmente non deve indossare abiti stretti. Il paziente prima riempie completamente i polmoni d'aria inspirando il più profondamente possibile; poi inserisce in bocca il boccaglio monouso e igienico; infine espira l'aria in modo deciso ed il più velocemente possibile fino a che non è stata espulsa completamente l'aria dai polmoni. Il test è sicuro e indolore e dura circa 15-20 minuti. Il principio di base di questo test è lo studio della ventilazione, cioè la capacità del polmone di far entrare l'aria con l'inspirazione e di espellerla poi con l'espirazione. La spirometria è fondamentale per la diagnosi ed il monitoraggio di numerose malattie dell'apparato respiratorio, in particolare della BPCO (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva). La BPCO è una delle 10 principali cause di morte nella società attuale. Con un incremento del 25% negli ultimi 10 anni. È opportuno fare il test se avete più di 40 anni, siete o siete stati fumatori, avete tosse persistente e/o il respiro affannoso quando camminate velocemente. E sicuramente se siete in cura per una patologia polmonare.

PRESSIONE INTRAOCULARE

L'esame della pressione interna dell'occhio (tonometria) risulta fondamentale per la prevenzione e la diagnosi precoce del glaucoma. La pressione intraoculare è generata dall'equilibrio tra la produzione e il drenaggio dei liquidi all'interno dell'occhio; in condizioni normali un sistema di drenaggio dei liquidi mantiene la pressione costante (circa 10-20 mmHg) ma in condizioni patologiche come il glaucoma un'insufficienza del sistema di drenaggio causa un aumento della pressione del liquido e quindi ipertensione oculare. Nel caso in cui l'aumento pressorio sia importante e prolungato questo può causare un danneggiamento del nervo ottico e compromettere la vista. Diversi sono i fattori di rischio che aumentano la possibilità di insorgenza del glaucoma, tra cui: età superiore a 35 anni, familiarità, soprattutto di primo grado, con soggetti glaucomatosi, diabete, miopia elevata, uso di cortisone. In Italia attualmente circa 500.000 persone soffrono di glaucoma ma la maggior parte di queste ignora di esserne affetta. Molto spesso infatti il glaucoma, che comporta un aumento della pressione intraoculare (PIO), non causa alcun sintomo e ci si accorge della patologia solo quando si manifesta la compromissione della vista. Lo strumento impiegato, il tonometro, ha assunto un ruolo importante nei programmi di screening di massa poiché è rapida, indolore, non richiede l'uso di colliri e non sono necessarie condizioni particolari. Lo strumento ha superato i più rigidi controlli europei, dimostrandosi molto preciso ed affidabile come i tonometri professionali utilizzati dal medico oculista.

MOC

Una tecnologia non invasiva che monitora il rischio di osteoporosi senza esposizione ai raggi X. L'esame ad ultrasuoni del calcagno fornisce informazioni sul proprio rischio di frattura così come l'analisi del colesterolo fornisce indicazioni sul rischio di infarto miocardico. Anche se l'esame evidenzia un rischio di osteoporosi, questo non significa che si presenterà una frattura ossea, così come un alto livello di colesterolo non indica che necessariamente si avrà un infarto. L'esito positivo però, è un importante indicatore che il rischio di fratture esiste ed è maggiore di quello che si corre in una situazione di normalità. Le ossa sono in continua evoluzione, come altri organi del nostro corpo. Nel corso dell'infanzia e della giovinezza, le ossa crescono e si rafforzano. Si raggiunge il picco di massa ossea intorno ai trent'anni d'età, poi col passare degli anni le ossa tendono ad indebolirsi. L'Osteoporosi è una condizione fisica in cui le ossa diventano talmente fragili da rompersi. Tra i sintomi più facili da riconoscere ci sono il calo di statura e la cifosi della parte superiore della colonna vertebrale. Le fratture più frequenti sono quelle dell'anca, delle vertebre o del polso. Il più importante fattore di rischio è l'età. Le donne sono più a rischio degli uomini perché tendono ad avere una struttura ossea più piccola e minuta. Un altro importante fattore che incide sulla fragilità delle ossa delle donne è la menopausa. Dopo la menopausa, le donne producono una quantità inferiore di ormoni, in particolare estrogeni, che di solito proteggono dalla perdita di massa ossea.

INSUFFICIENZA VENOSA

Il reflusso venoso è un problema diffuso nei paesi occidentali: tra il 5% e l'8% della popolazione soffre di insufficienza venosa cronica. Effettuare una diagnosi precoce di questa patologia è fondamentale per impostare un'efficace terapia preventiva, evitando o ritardando la cronicizzazione della malattia. Non curare in tempo un'insufficienza venosa cronica può causare una grave ulcerazione degli arti inferiori. La dilatazione delle vene (vena varicosa) o difetti delle valvole venose possono generare una insufficienza delle stesse ostacolando il reflusso del sangue venoso verso il cuore e generando quindi un'alta pressione venosa. L'insufficienza venosa cronica si traduce in edema, vene varicose ed ulcere. Chi dovrebbe sottoporsi a questo tipo di test periodicamente? Chi ha una debolezza congenita del tessuto connettivo; chi soffre di sbalzi ormonali e chi non pratica esercizio fisico. Le donne in gravidanza, coloro che conducono una vita del tutto sedentaria e chi è in sovrappeso. Anche l'avanzare dell'età è un fattore importante. Il VenoScreen® è l'apparecchio ideale per eseguire questo tipo di test screening, per la valutazione iniziale dell'efficienza venosa. Sebbene il VenoScreen® esamini il sangue in prossimità della superficie, esso è in grado di fornire informazioni relative all'intero sistema venoso in quanto le vene della pelle sono strettamente collegate alle vene profonde della gamba.

Bracciale Intelli Wrap
MISURAZIONE
SEMPLICE
E VELOCE

Così puoi dedicarti
alle cose
che ami fare.

**BRACCIALE
INTELLI WRAP**

Risultati in tutte
le posizioni intorno
al braccio.

AFib

Indica la possibile
fibrillazione atriale
e consente di monitorarla
anche quotidianamente.

OMRON Connect

Misurazioni sempre
a portata di mano.



PRENDI
IL GIUSTO TEMPO

**PER IL TUO
CUORE**



M7 Intelli IT

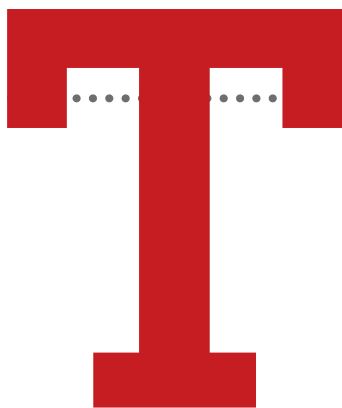
Misuratore di pressione automatico da braccio.

È un dispositivo Medico. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal del 29/11/2019. Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico.

I
P
E
R
T
E
N
S
I
O
N
E



Uno stile di vita equilibrato e attivo, misurazioni regolari dei valori per rilevarla e curarla precocemente: come prevenire e affrontare una nemica silenziosa



Intervista a
Lidia Rota Vender

• Specialista in Ematologia e Malattie cardiovascolari da Trombosi e Presidente di ALT Onlus
> trombosi.org

di Luisa Castellini

Tutti conosciamo e temiamo ictus e infarto, due degli eventi cardiovascolari più frequenti nella popolazione oltre i 65 anni che colpiscono anche i giovani e addirittura i bambini. Meno attenzione viene dedicata, invece, all'ipertensione. Perché? Lo abbiamo domandato a Lidia Rota Vender, presidente di ALT Onlus. «Sono 16 milioni gli italiani che soffrono di ipertensione, metà dei quali purtroppo in modo del tutto inconsapevole, 33 uomini su 100 e 31 donne su 100. Anche i bambini possono soffrire di pressione alta, ma naturalmente il rischio di insorgenza aumenta con l'età. Secondo una ricerca della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG), fra le persone con meno di 24 anni solo 1 su 100 è colpito, e cresce parallelamente all'aumentare dell'età fino a 7 persone su 100 nelle persone fino a 44 anni». Dopo i 65 anni la metà delle donne - che fino alla menopausa sono più protette - soffrono di ipertensione senza saperlo e così gli uomini.

L'ipertensione può essere causata dal progressivo invecchiamento e irrigidimento delle arterie (aterosclerosi), da un difetto del meccanismo di regolazione che dipende dal rene e dal surrene, da una disfunzione della tiroide. È già di per sé una malattia, provoca irrigidimento progressivo delle arterie e aterosclerosi, danno renale e cerebrale, e soprattutto è uno dei complici più importanti fra quelli che contribuiscono a creare ictus cerebrale, infarto del miocardio, demenza, insufficienza renale e cardiaca, malattie comunemente

Foto © Depositphotos.com

IPERTENSIONE

È un aumento della forza con cui il cuore spinge il sangue nelle arterie per farlo arrivare, carico di nutrienti e ossigeno, a tutte le cellule del nostro corpo.

definite cardiovascolari. In Italia provocano 240 mila morti ogni anno: 40 persone su 100 fra quelle che ogni anno perdono la vita per cause diverse riconoscono un evento cardiovascolare come causa scatenante e altrettante invalidità gravi.

LO STILE DI VITA

«Se diagnosticata precocemente, l'ipertensione può essere curata anche senza farmaci». La ricetta è presto

detta. «Praticare attività fisica, almeno 40 minuti al giorno per 3 giorni alla settimana (cammino veloce, bicicletta, nuoto) associata a un'alimentazione povera di sale (massimo un cucchiaino da tè al giorno, equivalente a circa 5/6 grammi), niente fumo di sigaretta, droghe e eccesso di alcolici». Uno stile di vita sano e regolare evita l'insorgenza dell'ipertensione e riesce anche a normalizzare un'ipertensione iniziale prevenendo le malattie cardiovascolari. Anche se la soluzione è a portata di mano, spesso per i pazienti è difficile cambiare le proprie abitudini alimentari, rinunciare al fumo o fare attività fisica.

LA DIAGNOSI

Spesso arriva in ritardo perché l'ipertensione è il più delle volte asintomatica. Ci sono però alcuni

I VALORI

Se la sistolica (la "massima") è superiore a 140 mmHg e la diastolica (la "minima") è uguale o superiore a 90 mmHg, nel corso di più misurazioni, avvisiamo il nostro medico. Oltre alla classica misurazione, in alcuni casi sarà suggerito un Holter pressorio,

che registra i valori per 24 ore consecutive e fornisce un quadro veritiero delle variazioni della pressione arteriosa nella vita reale, a prescindere dall'ipertensione "da camice bianco", legata alla preoccupazione di essere sottoposti a una misurazione.



segnali da non sottovalutare: «mal di testa, cefalea o emicrania, sensazione di instabilità, ronzio nelle orecchie, arrossamento improvviso e ingiustificato e protratto del volto, palpitazioni, sensazione di cuore che salta nel petto o accelera senza ragione. Purtroppo spesso nessuno di questi sintomi ci allerta, la pressione alta può non dare sintomi specifici. Diventa quindi un killer silenzioso che, se non identificato e non curato, progressivamente danneggia le arterie e gli organi, soprattutto quelli definiti "nobili": cervello, cuore, rene». Ancor prima è importante tenere presente la propria storia familiare, misurare il peso e la pressione. Il suggerimento è di misurarla 3/4 volte all'anno nelle persone sane - compresi bambini e ragazzi - più frequentemente se si è a rischio o si

ATTIVITÀ FISICA

Camminare, nuotare, andare in bicicletta: fare attività fisica 40 minuti al giorno 3 volte alla settimana aiuta a controllare il peso e la pressione, ma quasi 1/4 degli italiani sono sedentari.

prendono farmaci antipertensivi annotando i risultati su un diario.

LE CURE

Quando la correzione dello stile di vita, dell'alimentazione e del sovrappeso e dell'obesità non sono sufficienti «il medico prescrive farmaci in diverse combinazioni, globalmente definiti antipertensivi: diuretici, beta-bloccanti, ACE-inibitori, calcioantagonisti, antagonisti del recettore dell'angiotensina. Il medico prescriverà farmaci appropriati se necessari, ma il paziente non può evitare di collaborare per ridurre i fattori di rischio legati allo stile di vita, dei quali è responsabile».

Ipocondriaci? Attenzione al Dottor Web

NOTIZIE FALSE O IMPRECISE, CURE "MIRACOLOSE", PRODOTTI CONTRAFFATTI: COME ORIENTARSI TRA LE NOTIZIE DI SALUTE E MEDICINA SU INTERNET

Non ha il camice bianco, né una laurea in medicina. Eppure il Dottor Web è il medico più richiesto e consultato al mondo. Nell'era del Paziente 2.0 le cifre parlano chiaro: solo in Italia, ogni anno, si effettuano 4 miliardi di ricerche online su sintomi, patologie, terapie, medicine, servizi sanitari e strutture ospedaliere. Ma navigare in internet è come navigare in mare aperto: una distesa senza confini in cui non si hanno strumenti utili per orientarsi. Il rischio? "Annegare" in un'inevitabile ipocondria da web.

La percentuale di persone che, in cerca di rassicurazioni su malesseri

e sintomi, si lascia circuire da false notizie e teorie audaci è sempre più alta, e il passo dalla semplice consultazione alla navigazione compulsiva è breve. Pochi minuti, qualche click, e il dubbio si trasforma in convinzione: quella di avere una patologia molto seria. È così che una forte emicrania si trasforma in un tumore, un lieve dolore al braccio in un infarto.

Allora, come fare a non cadere nei tranelli del Dottor Web? Innanzi tutto ponendo quesiti efficaci e non generici. In secondo luogo facendo attenzione alla fonte. Circa la metà di quanti ricercano informazioni prende per "vere" unicamente le prime pagine fornite dal motore

di ricerca, senza verificarne la veridicità. In generale, meglio fidarsi delle notizie che arrivano da enti istituzionali, ospedali e società scientifiche. Diffidare, invece, di chi millanta cure miracolose o rimedi facili, magari con una terminologia spiccia e imprecisa. Un'altra regola è controllare sempre l'ultimo aggiornamento dei contenuti e - nella sezione "chi siamo" - i proprietari del sito, poiché la presenza di uno staff di figure qualificate ne garantisce la serietà e la correttezza. Tra i siti consigliati, quelli del Ministero della Salute (con apposita pagina Fake News) e i portali dei grandi ospedali che spesso hanno sezioni di approfondimento curate dai propri specialisti o riviste scaricabili. E, ancora, >dottoremaeveroche.it, della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri (FNOMCeO), il portale che dal 2019 risponde alle domande più frequenti in tema di salute in modo diretto, trasparente e preciso. Ultima raccomandazione: attenzione anche ai forum e ai gruppi Facebook! Il dibattito virtuale - in cui vengono condivise esperienze personali - è uno "spazio" insidioso perché suscita empatia a scapito dell'affidabilità scientifica. 

FARMACI ON LINE

Oltre a notizie ingannevoli e responsi inattendibili sulla salute, su internet "impazzano" anche gli acquisti di farmaci. Il pericolo è quello di imbattersi in sostanze contraffatte, che possono rivelarsi inefficaci o addirittura tossiche. Meglio acquistare medicinali online solo ed esclusivamente attraverso i portali autorizzati alla vendita e contrassegnati dal bollino di sicurezza: una croce bianca che ha come sfondo tre strisce verdi e una grigia, accompagnata da un piccolo tricolore in basso a sinistra.



LA RICERCA CI SALVERÀ

Non li vedi, ma ci sono. E noi, con loro.

Perché i ricercatori troveranno la cura al COVID-19.

Perché la ricerca è anche oggi il nostro domani.

#hofiducianellaricerca



IL RE DELLA PRIMAVERA

Gustoso, versatile e salutare, il carciofo ha numerose proprietà benefiche



Originario del Medio Oriente, il carciofo era già conosciuto ai tempi degli egizi, dei greci e dei romani, che lo consideravano un potente afrodisiaco e un importante prodotto fitoterapico. In cucina non godette subito di un eccessivo favore culinario, tanto che ai primi del '500 il poeta e commediografo ferrarese Ariosto affermava: «durezza, spine e amaritudine molto più vi trovi che bontade». Nonostante ciò, è proprio in quest'epoca che l'ortaggio iniziò a comparire più frequentemente nei trattati di cucina, e la stessa regina Caterina de' Medici ne divenne una grande estimatrice. La sua fama afrodisiaca andò di pari passo con la sua diffusione, già ben radicata nel 1557, tanto che l'umanista e medico senese Pietro Andrea Mattioli scrisse nei suoi celebri *Discorsi*: «la polpa dei carciofi cotti nel brodo di carne si mangia con pepe nella fine delle mense e con galanga per aumentare i venerei appetiti». Inizialmente bistrattati, divennero in poco tempo i "re" della pittura rinascimentale e della tavola italiana.

Piante erbacee perenni, i carciofi sono una fonte preziosa di acqua, fibre, vitamine (A, B, C, E, K e J), potassio e sali di ferro. Protettori del

fegato, contengono un principio attivo, la cinarina, che favorisce la diuresi e la secrezione biliare. L'alto contenuto di acido clorogenico ne fa, invece, dei preziosi alleati per combattere l'azione dei radicali liberi e proteggere dalla degenerazione i tessuti e gli organi vitali. Gustosi e versatili, sono ottimi nei primi, nei secondi, come contorni e antipasti. Da provare in dei morbidi flan vegetariani dal sapore avvolgente e delicato.


FLAN DI CARCIOFI

IN DISPENSA

- Carciofi 4 • Farina 20 g
- Uova 2 • Parmigiano 50 g
- Formaggio caprino 100 g
- Latte 500 ml • Olio evo 60 g
- Aglio 1 spicchio • Noce moscata q.b.
- Prezzemolo q.b. • Sale q.b.
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne più dure, tagliando le punte e affettandoli finemente. In un tegame scaldare 20 g di olio con uno spicchio d'aglio pulito. Quando l'aglio sarà dorato unire i carciofi, regolare di sale e cuocere a fuoco basso (aggiungendo un po' d'ac-

qua) per 15 minuti. A fine cottura cospargere con un cucchiaino di prezzemolo finemente tritato. Nel frattempo, preparare in un tegame la besciamella facendo rosolare la farina setacciata con il restante olio evo. Mescolare e unire a filo il latte portando a bollore. Salare, pepare e insaporire con una grattugiata di noce moscata. Cuocere la besciamella finché non si sarà addensata. Togliere dal fuoco e aggiungere il parmigiano grattugiato, mescolando bene. Frullare i carciofi fino ad ottenere una morbida purea, dopodiché aggiungere a filo la besciamella. Unire le uova e mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Ungere leggermente degli stampini monoporzione e riempirli per 3/4. Trasferirli in una teglia dai bordi alti riempita d'acqua e cuocere in forno a bagnomaria a 170° C per 45 minuti. Quando saranno gonfi e dorati in superficie, toglierli dal forno e lasciarli riposare per una decina di minuti. Servirli (tiepidi) con una crema ottenuta facendo sciogliere in un pentolino il formaggio caprino con un goccio di latte a fuoco basso. Cospargere il tutto con il pangrattato e gratinare nel forno già caldo a 200 °C per 15 minuti. 



Con l'aumento delle temperature, i vestiti diventano più corti e leggeri e la pelle torna protagonista. Le smagliature sono molto frequenti: rosso-bluastre o bianco-argentate, lineari o ramificate, sono il segno di significative variazioni di peso e di cambiamenti importanti del nostro corpo. Come affrontarle?

Le smagliature sono delle alterazioni atrofiche provocate da un cedimento del tessuto elastico del derma. Si localizzano principalmente sulla superficie interna delle cosce, sulla parte esterna dei glutei, sui fianchi, sul seno e sul ventre.

COME SI PRESENTANO

Inizialmente, in una prima fase, sono pressoché invisibili e si avverte solo un fastidio, una sensazione spontanea di formicolio e prurito (parestesia). Nella seconda fase, quella degenerativa, diventano rossastro-violacee, a causa del decadimento

delle fibre di elastina e collagene. Nella terza fase, detta riparativa, la pelle danneggiata si cicatrizza e le smagliature si stabilizzano mutando in un colore bianco perlaceo.

PERCHÉ SI FORMANO?

Predisposizione genetica e cambiamenti del peso corporeo (soprattutto se rapidi come in età adolescenziale), sono le cause più frequenti di comparsa. L'esempio più eclatante rimane però quello delle donne in dolce attesa, quando si associano le sensibili variazioni ormonali tipiche della gravidanza. Anche l'assunzione di cortisonici influisce sulle fibre

Skincare per il CORPO

BEAUTY

di
Claudia Amato

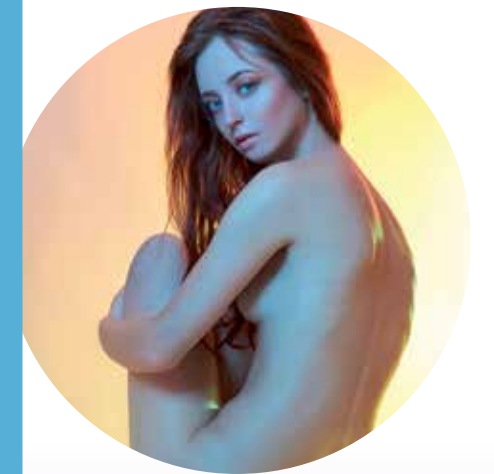
LISCIA, MORBIDA E PROTETTA

di elastina e collagene e può avere come effetto collaterale l'assottigliamento della pelle e la formazione di smagliature.

LA PREVENZIONE

Il mantenimento del peso forma e un'alimentazione sana possono prevenire la loro formazione. La dieta deve essere ricca di frutta e verdura per garantire alla pelle l'adeguata assunzione di vitamine epitelio-protettrici (A, C e E). Fondamentale è anche mantenere un'idratazione costante con l'aiuto di creme, lozioni ed oli, come ad esempio quelli di mandorla, d'oliva e di germe di grano.

Quando sentiamo la parola skincare pensiamo subito al viso. Ma anche la pelle del corpo ha bisogno di molte attenzioni, soprattutto in vista dell'estate. Ricordiamo, allora, di non fare docce o bagni eccessivamente caldi o lunghi - per evitare di seccare la cute - e di scegliere spugne e spazzole naturali con cui massaggiare con delicatezza il corpo per stimolare la circolazione. Attenzione alla scelta dei detergenti: preferiamo prodotti delicati e idratanti. Una volta a settimana, ricordiamo lo scrub concentrando l'attenzione su gomiti, ginocchia e zone ruvide evitando i nei e le zone più delicate. Con la pelle ancora umida e tiepida, applichiamo una crema idratante o un olio per completare la nostra skincare quotidiana.



COME RIDURLE?

Le smagliature sono difficili da eliminare ma il trattamento cosmetico può migliorarne sensibilmente l'aspetto estetico. Se non siete in gravidanza, via libera all'applicazione di creme a base di tretinoina (un derivato della vitamina A, noto come acido retinoico) o a peeling chimici con alfa-idrossiacidi, conosciuti come acidi della frutta. L'esfoliazione chimica permette, infatti, una stimolazione del ricambio cellulare, un aumento della produzione di collagene e glicosamminoglicani, cui si associa l'asportazione delle cellule danneggiate.

di
Claudia Amato

Varsavia

LA CITTÀ DAI MILLE COLORI



Fotografie © Depositphotos

Soprannominata la "Parigi del Nord", per la sua bellezza e la sua vivacità culturale, Varsavia è situata nel cuore dell'Europa, nel voivodato della Masovia. Leggenda narra che il suo nome derivi dal romantico incontro tra un pescatore, Wars, e una sirena, Sawa, avvenuto sulle rive del fiume Vistola. Dalla felice unione dei due innamorati (e dei loro nomi!) prende vita la bellissima capitale della Polonia, meta in perfetto equilibrio tra passato, presente e futuro.

La visita non può che partire dalla Città Vecchia, ricostruita dopo la seconda guerra mondiale grazie ai fedeli dipinti del Canaletto e oggi Patrimonio dell'Unesco. Ne sono un esempio le ipnotiche facciate colorate dei palazzi e il dedalo di vicoli che invitano abitanti e turisti a perdersi in angoli e piazzette dall'atmosfera poetica. Ad aprirla Piazza Castello con le copie perfette del Castello Reale, imponente edificio di mattoni rossi caratterizzato da una suggestiva

terrazza panoramica porticata che si affaccia sul fiume, e della colonna di Sigismondo, edificata per celebrare il trasferimento della capitale da Cracovia a Varsavia nel 1644. A pochi passi si trova la Cattedrale gotica di San Giovanni Battista, considerata il "pantheon" della nazione per aver accolto tra le sue mura la sepoltura di diversi polacchi illustri, tra cui duchi, cardinali, pittori, compositori e scrittori. Da Piazza Castello parte anche l'antica Strada Reale, un susseguirsi di

palazzi barocchi e rinascimentali, monumenti e antiche chiese - tra cui quella di Santa Croce, dove è riposta un'urna contenente il cuore del pianista Chopin -, che porta alle residenze estive della famiglia reale. La città è circondata da diversi polmoni verdi, come il Parco Lazienki, i Giardini sassoni e il Parco Ujazdowski, che offrono momenti di relax e svago tra vivaci fioriture e antiche alberature. Da non perdere l'impressionante Ghetto ebraico, uno dei più grandi

del vecchio continente, apparso nel film "Il pianista" di Robert Polanski. I luoghi da vedere sono ancora tanti (Palazzo della Cultura e della Scienza, Museo Chopin, Copernicus Science Centre, Museo Nazionale, Zachęta -National Gallery of Art, Neon Museum, Museo dei Poster, Museum of Illusions) ma non lasciate Varsavia senza prima aver assaggiato alcuni dei suoi piatti tipici: dal Bigos, uno stufato di carne con cavoli e crauti, alla Chłodnik, una minestra fredda fatta con latte cagliato, foglie di

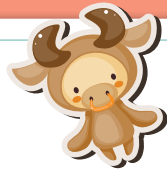
barbabietola, erba cipollina, cetrioli e altre verdure; dai Pierogi, i ravioli tradizionali serviti salati e ripieni con un misto di patate lesse, formaggio e macinato, alla Karp, la carpa in gelatina. Ogni buon pasto è accompagnato da un fresco boccale di birra (le locali sono la la Wara oppure la Zywiec) e da un gustoso dolce come il makowiec, una sorta di strudel polacco con semi di papavero, il sernik, una torta a base di ricotta fresca, o il piernik, un profumato pan di zenzero con spezie e miele. 🍷

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Un grande cambiamento ha modificato radicalmente l'ordine delle tue priorità e quindi quella quotidianità alla quale eri molto legato. Serve ancora tempo per riprenderti da questo salto nel buio che hai compiuto con gioia e convinzione, per cui non preoccuparti e guarda tutto in positivo.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Concentrato su te stesso stenti a vedere, ogni tanto, cosa capita a chi ti sta accanto. Non perdere di vista le tue relazioni con gli altri, così preziose, per la frenesia e lo stress quotidiano che fatichi a gestire. Cerca piuttosto di ritagliarti nuovi spazi di relax e riflessione.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

La primavera ti ha visto all'attacco su tutti i fronti. Non hai risparmiato nessuno: famiglia, partner, compagni e colleghi. Non è necessario gettare al vento ogni relazione nella frenesia di costruirne altre. Cerca piuttosto di prendere le distanze dai rapporti che ti soffocano e, semplicemente, di ripensarli.



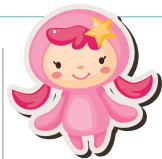
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Stai tornando, benché a fatica, alla carica dopo una lunga assenza. Non hai trovato, al rientro, una bella accoglienza, ma ti stai ritagliando nuovi spazi e obiettivi, con la tua solita intraprendenza. La tua tenacia come sempre sarà premiata e incontrerai sulla strada nuovi amici e alleati.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Le giornate più lunghe ti invitano all'aria aperta, a trascorrere più tempo col partner, col quale si rinnova l'intesa, e con la famiglia. Alcuni progetti ancora in fieri ti disturbano: vorresti vederli conclusi al più presto. Per questo ti rimbocchi le maniche e prendi la gestione dei problemi di petto.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Non hai tempo né voglia di critiche o piagnistei. Più avanzano le temperature più senti il bisogno di affermare le tue visioni, soprattutto tra le scrivanie dell'ufficio e ai piani alti. Riesci a fare proseliti ma attenzione a non irritare i tuoi capi che potrebbero non gradire tanto ardore se non sostenuto da valide tesi.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

In un attimo è cambiato tutto ma, paradossalmente, sembra essere sempre stato così. La bellezza di certe decisioni è che si portano dietro talmente tante conseguenze da sembrare le uniche possibili, quelle più giuste e naturali. Così è e ti senti finalmente realizzato: stressato, certamente, ma molto felice.



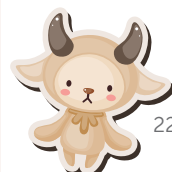
Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Con un colpo di teatro hai stupito la famiglia con una bella sorpresa. Sei stanco di dover sottostare a umori e blocchi che non ti appartengono e a poco a poco recuperi quella dimensione sociale di cui hai sentito molto la mancanza. Dedicati a uno sport e non scordarti qualche serata all'aria aperta.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Sempre di fretta, ansioso di vedere sbrigate quelle che reputi solo sciocchezze, perdi per strada il senso di quello che, con impegno e fatica, stai costruendo. Fermati e rifletti strategicamente sul futuro e programma le prossime mosse prima di segnare altri appuntamenti in agenda. Amore alle stelle.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Gli impegni e le nuove relazioni, che spero ti porteranno presto nuove opportunità, ti tengono così impegnato da non riuscire ad avere una vita al di fuori, oltre la quotidianità. Peccato per la famiglia e i vecchi amici, di cui senti la mancanza: cerca di recuperare un dialogo su temi condivisi.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Hai sorriso e il vento è girato in poppa. Hai ottenuto traguardi, soprattutto emotivi, che ormai ritenevi insperati, ricevuto ottime notizie e qualche bella opportunità. Ti stai rimboccando le maniche ma temi che il tuo impegno non sarà sufficiente. Non andare nel panico e lavora più che puoi.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Hai superato un momento di impasse molto lungo. Così hai ritrovato anche una visione comune con il partner, di cui quasi avevi dimenticato l'amore tra le preoccupazioni quotidiane. Continua il trend positivo lavorando e tenendo aperta e fluida la comunicazione in casa.

Illustrazioni © Depositphotos.com

Fexallegra®

PER VIVERE LA TUA VITA NON LA TUA ALLERGIA



AZIONE RAPIDA CONTRO I SINTOMI DELL'ALLERGIA STAGIONALE

Fexallegra è un medicinale a base di fexofenadina cloridrato. Fexactiv e Fexallegra nasale sono medicinali. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Non somministrare sotto i 12 anni. Autorizzazione del 20/12/2019.

SANOFI

VIVERE UNA PRIMAVERA DI BENESSERE

MAGGIO

FEXALLEGRA



sconto
25%

spray nasale 10 ml
e compresse 120 mg

IMIDAZYL



sconto
30%

collirio 10 ml e
antistaminico 10 ml

DICLOREUM



sconto
25%

10 cerotti
medicati

GIUGNO

ENTEROGERMINA



sconto
25%

10 fiale 4 miliardi
e 20 fiale 2 miliardi

FASTUM



sconto
25%

gel 1%

PROCTOLYN



sconto
25%

crema rettale