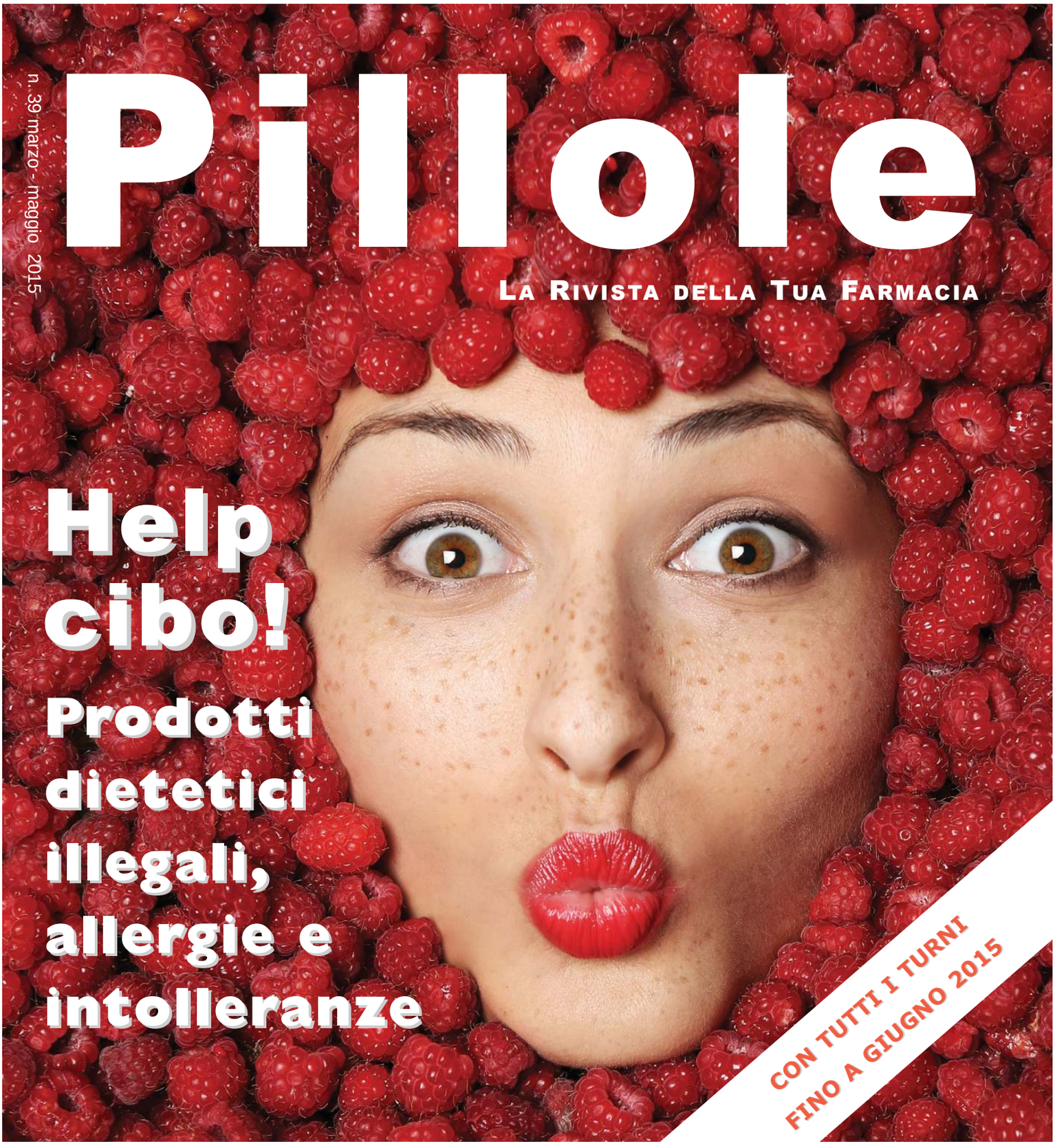
n. 39 marzo - maggio 2015

Pillole

La Rivista della Tua Farmacia



Help cibo!

Prodotti dietetici illegali, allergie e intolleranze

CON TUTTI I TURNI FINO A GIUGNO 2015

Integrazione
Quando serve del ferro in più

Autoanalisi
In farmacia test veloci e precisi

Bellezza
Pelle rinnovata in primavera

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

In collaborazione con
ITALIASSISTENZA
Home Care network

IN FARMACIA TROVI TUTTI QUESTI SERVIZI A DOMICILIO

Chiedi al tuo farmacista di fiducia

editoriale

Cambiare in peggio

17.000 sono i punti di riferimento socio sanitario in questo momento sul nostro territorio, 17.000 punti di ascolto e di "help desk" distribuiti dal più piccolo paese nella vallata, alla più piccola isola del nostro territorio: sono le 17.000 farmacie.
Ognuno di voi è abituato, in qualsiasi ora del giorno e della notte, in qualsiasi giorno dell'anno, ad avere una farmacia di riferimento non solo per l'acquisto di un farmaco, ma molto spesso anche per avere solo un consiglio o un suggerimento.
Inoltre al di là della farmacia "sempre aperta" ognuno di noi è abituato ad avere da sempre la stessa farmacia di riferimento anche nelle grandi città o nei mega quartieri, ognuno ha la propria farmacia e all'interno della propria farmacia c'è il farmacista di riferimento, il "proprio" farmacista, colui che di noi conosce ogni cosa, che sa ascoltare, capire, suggerire...
Forse qualcuno pensa che una realtà come questa sia anacronistica, un modello superato e da distruggere, ma quel "qualcuno" non si rende conto che questo sistema ha per il nostro Paese, per la nostra gente, per il nostro territorio, un valore inestimabile.
Nell'ultimo disegno di legge il governo al grido di "viva la concorrenza" ha introdotto, se verrà confermato dall'iter parlamentare, la possibilità che la singola farmacia non sia più di proprietà/gestione, come avviene ora, di un singolo farmacista, ma che possa essere gestita anche da società di capitali, detto in parole più semplici, da grosse aziende economiche - magari quotate in Borsa - che ovviamente, per loro diritto e natura, guarderanno solo al profitto e al guadagno, distruggendo il patrimonio della rete delle farmacie.
Non voglio sostenere che il titolare della farmacia sia un benefattore che lavora senza alcun utile (le farmacie sono imprese), ma ho la certezza che nella stragrande maggioranza delle medesime farmacie ci sia un perfetto equilibrio fra aspetto commerciale e aspetto professionale, equilibrio questo che permette e garantisce un consiglio sempre professionale a chi si rivolge alla farmacia stessa.
Questa proposta di legge va a scardinare tutto ciò, rifacendosi a modelli anglosassoni (Regno Unito in primis) dove la proprietà commerciale e le catene di grandi gruppi economici esistono da anni testimoniando la distruzione e il livellamento, ma verso il basso, del ruolo della farmacia.
Noi farmacisti non vogliamo e non possiamo accettare questa ipotesi, perché se a ben guardare potrebbe anche portare un vantaggio economico agli attuali titolari di farmacia che potrebbero ricavare un bel po' di soldini dalla vendita delle loro farmacie a questi grossi gruppi, gli stessi farmacisti verrebbero però defraudati della loro attività professionale perché dovrebbero rispondere solo al valore delle azioni in Borsa. Si distruggerebbe anche la farmacia così come noi siamo abituati a viverla e che da sempre ha garantito un buon servizio per il cittadino e per il servizio sanitario.
Il Capitale distruggerà la farmacia e danneggerà i cittadini questo è il vero problema e questo è quello che noi, anche con il contributo di ogni singolo cittadino, dovremo impedire che avvenga.

Dott. Marco Bacchini
Presidente di Federfarma Verona

PILLOLE
La rivista della tua Farmacia
www.federfarmaverona.it

Editore:
Federfarma Verona
Presidente:
Marco Bacchini

Il Comitato Scientifico di Federfarma è composto dai seguenti Farmacisti in Verona:
Nadia Segala, Annamaria Caobelli, Federica Oreglia, Marco Bacchini, Filippo Lora, Annamaria Valentini, Federico Fantazzini, Fabio Sembenini, Elena Vecchioni

Direttore responsabile:
Nicoletta Fattori
e-mail: fattori.pillole@email.it
Redazione:
Telefono 045.591342

Editing:
Area Scripta - Verona

Per la pubblicità:
Federfarma Verona
info@federfarmaverona.it
telefono 045.594774

Hanno collaborato a questo numero:
Stefano Bellini, Elisabetta Crobetti, Davide Calcinato, Bruno Brigo

Progetto grafico:
ConTesto Editore scarl

Fotografie:
Redazione Pillole
Fotolia

Foto di copertina:
© elenagoroshka - Fotolia.com
Si ringraziano:
Andrea Tagliapietra,
Ufficio Stampa Federfarma Verona

ClipArt:
Debby

Registrazione del Tribunale C.P. di Verona, nr 1610 del 23 settembre 2004
La tiratura di questo numero è stata di 24mila copie

Stampa: Unidea (Verona)

Mission

PILLOLE è il Free Press trimestrale di Federfarma Verona a carattere scientifico-divulgativo e di facile lettura che viene distribuito nelle 221 farmacie aderenti a Federfarma Verona. È un prodotto editoriale pensato per i cittadini e il suo sistema di diffusione è capillare, in grado di raggiungere gli utenti del circuito delle farmacie dell'intera provincia. La sua grafica e i caratteri sono stati studiati per essere fruiti con maggiore facilità anche dalle persone con problemi di vista.
PILLOLE gode del Patrocinio della Provincia di Verona e rappresenta uno strumento di comunicazione tra farmacisti e cittadini, orientato allo sviluppo delle politiche di prevenzione e tutela della salute collettiva. Le caratteristiche del prodotto (che riporta i turni delle farmacie per l'intero trimestre, una doppia pagina di numeri utili, accanto ad informazioni su salute pubblica, campagne di prevenzione e normative di settore) ne fanno uno strumento di consultazione continuativa da parte del lettore. Un Comitato Scientifico appositamente costituito da Federfarma, garantisce sui contenuti.

PILLOLE è sfogliabile anche on line
nel sito www.federfarmaverona.it.

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

La tua Farmacia ti offre in omaggio
questa copia di Pillole

In questo numero

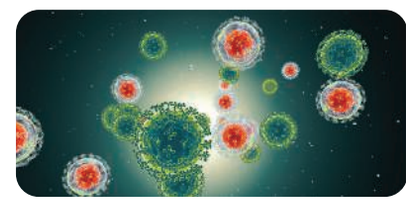
Primo Piano

- Intolleranze e allergie alimentari 4
- Diete: le insidie dei prodotti “miracolosi” 10
- Ddl Liberalizzazioni ipotesi riciclaggio 14
- Claudia Sabini e la vita delle farmacie rurali 18
- Banco Farmaceutico Verona vola oltre 10.000 22
- Autoanalisi in farmacia pratiche ed efficaci 32
- In primavera la pelle deve essere risanata 36

Salute

Quando serve l’integrazione di ferro 28

Semplici regole per l’uso corretto dei farmaci 40



Bambini

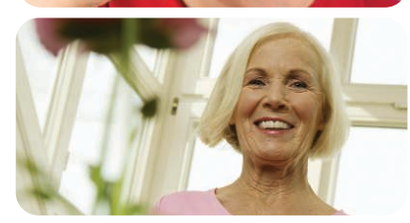
Obeso o cicciottello: attenzione alle diete troppo dure 42

Benessere

Anziani: *Decalogo per invecchiare bene* 44

Sport: *Benefici della bicicletta in acqua* 46

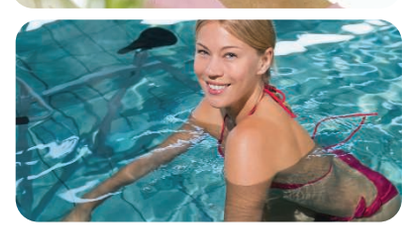
Animali: *Come e quando è utile l’ecografia* 48



Informazioni Utili

Farmacie di turno 52

Numeri di emergenza 59



Si ringrazia per il patrocinio la provincia di verona

Allergie o intolleranze?

Allergie e intolleranze alimentari troppo spesso vengono confuse con gravi danni per la salute.

Evitare le cure fai da te o scaricate da internet.

Capiamo meglio di cosa si tratta e quali sono le reazioni

di Federico Fantazzini - farmacista

Una grande confusione che può portare danni soprattutto a chi non si affida ad esperti.
Allergia e intolleranza alimentare troppo spesso vengono scambiate o usate in maniera non corretta per identificare varie sintomatologie.
Cerchiamo di fare chiarezza in un ambito sanitario che negli ultimi anni ha visto la nascita di troppi abusi grazie anche al mare magnum delle vendite in internet.

ALLERGIA ALIMENTARE

L'allergia alimentare è una **reazione esagerata del sistema immunitario** in seguito all'ingestione di uno specifico alimento (o sostanze in esso contenute). È la risposta a un antigene e nel nostro caso parliamo di un allergene. La sintomatologia clinica può essere diversificata in base al coinvolgimento di anticorpi o altri mediatori cellulari.

I quadri clinici IgE mediati includono principalmente:
1) **shock anafilattico**: rapida insorgenza coinvolgente diversi organi ed apparati che può includere la perdita di conoscenza; è correlata con la liberazione immediata di mediatori vasoattivi, come l'istamina e può insorgere a qualsiasi età;
2) **orticaria-angioedema**: comparsa di manifestazioni cutanee eritemato-pomfoidi di varia grandezza migranti e fugaci con prurito (orticaria), associate o meno all'edema delle mucose esterne (angioedema delle labbra, palpebre, genitali) o interne (glottide), possono verificarsi a qualsiasi età, sembrano più frequenti nell'età pediatrica;
3) **manifestazioni allergiche**: orticaria e anafilassi, associate all'esercizio fisico dopo consumo di un alimento (Food-associated exercise-induced anaphylaxis);

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA FEDERFARMAVERONA

4) **disturbi respiratori**: asma e rinite;
5) **sindrome orale allergica**: prurito con edema limitato esclusivamente al cavo orale;
5) **disturbi gastroenterici**. La caratteristica fondamentale è l'immediatezza della loro insorgenza: i sintomi insorgono a breve distanza dall'assunzione del cibo (1 - 2 ore) e sono tanto più gravi quanto più precocemente insorgono;

Quadri clinici misti IgE e cellulo-mediati:
1) **dermatite atopica**: è una sindrome caratterizzata da sintomi che possono coinvolgere variamente diverse fasce d'età e diversi apparati; nello stesso soggetto possono aversi negli anni sintomi a carico della cute (manifestazioni eczematose) con distribuzione diversa, dell'apparato respiratorio (l'asma bronchiale è frequente nell'adulto affetto da dermatite atopica, con manifestazioni cutanee prevalenti nell'età pediatrica), del tratto gastrointestinale. Nell'età pediatrica l'associazione con la sensibilizzazione IgE mediata ad alimenti è nell'ordine di circa il 35%, e sono descritte anche cellule T alimento–specifiche; più frequentemente sono coinvolti uovo e latte; ma è fondamentale che venga correttamente accertato che ci sia un nesso di causalità con alimenti, che è molto meno frequente di quanto abitualmente si creda, per evitare diete inutili e, a volte, dannose;
2) **gastroenteropatie eosinofile**.

Quadri clinici cellulo mediati:
1) **enterocolite allergica da proteine alimentari**: anche denominata food protein induced enterocolitis syndrome – (FPIES) interessa sostanzialmente l'età pediatrica e di solito va incontro a risoluzione. L'esposizione continuata alle proteine alimentari in causa comporta emesi, diarrea, letargia, scarsa crescita. Gli alimenti più spesso coinvolti sono latte, soia, riso. La FPIES a volte si manifesta con vomito incoercibile e/o diarrea profusa con possibile progressione, in circa il 20% dei casi, verso la disidratazione e lo shock ipovolemico. I sintomi insorgono tipicamente dopo 2-3 ore dall'assunzione dell'alimento sospetto e regrediscono completamente dopo la sospensione dello stesso;
2) **proctite da proteine alimentari:** è tipica dell'infanzia, è correlata con infiammazione eosinofila localizzata (gli eosinofili sono globuli bianchi coinvolti nelle reazioni allergiche e nella difesa contro le infestazioni parassitarie) ed è caratterizzata dalla comparsa di sanguinamento e mucillagini con le feci; si correla con latte vaccino.

INCIDENZA NELLA POPOLAZIONE
Studi recenti condotti soprattutto negli Stati Uniti rilevano che i disturbi indotti da Allergia Alimentare interessano fino al 5%

dei bambini di età inferiore a 3 anni e circa il 4% della popolazione adulta (Boyce et al. 2010). Tra il 20 ed il 25% della popolazione nei Paesi europei presenta condizioni allergiche del tratto respiratorio, e le stime di prevalenza (life-time) di queste sindromi nei Paesi europei in cui sono disponibili (Regno Unito, Germania, Svizzera, Finlandia) variano nell'ambito di un intervallo del 22-35% (Asher et al. 2006). In tutta l'Europa occidentale si osserva un **incremento delle malattie allergiche nell'infanzia** (Downs et al. 2001) e le allergie alimentari sono particolarmente rappresentate nell'età pediatrica. L'1-2% degli adulti ed il 5-8% dei bambini sono interessati da allergie alimentari IgE mediate; tali dati si ritengono sottostimati in particolare per la mancanza d'informazioni di buona qualità e per i differenti approcci diagnostici in vivo e in vitro utilizzati nei vari studi.(1)

INTOLLERANZA ALIMENTARE

L'intolleranza alimentare **coinvolge il metabolismo, ma non il sistema immunitario**. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio: le persone che ne sono affette hanno una **carenza di lattasi**, l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte. Abbiamo intolleranza in seguito ad un'assunzione abbondante di un determinato alimento, l'organismo, infatti "si ribella" perché non riesce a digerirlo correttamente. Ecco il motivo per cui l'intolleranza è una **reazione tossica dell'organismo**, **a differenza dell'allergia** (reazione non tossica) **che non dipende dalla dose assunta**.
L'intolleranza alimentare si manifesta con l'insorgere di **sintomi spesso sovrapponibili** a quelli delle allergie alimentari.
Le intolleranze alimentari e la manifestazione sintomatologica conseguente sono dose-dipendente mentre nell'allergia basta solo una piccola quantità dell'alimento responsabile.

I BAMBINI: QUANDO LA SUPERANO

Sulla base di studi molto approfonditi è stato stimato che le allergie alimentari si manifestano nel 1-2% circa della popolazione adulta. L'incidenza è più elevata tra i bambini piccoli, con una stima tra il 3 e il 7%. Fortunatamente, l'80-90% di tali soggetti supera l'ipersensibilità al raggiungimento del terzo anno di età. Mentre le **allergie infantili all'uovo e al latte vaccino** possono scomparire, le allergie alle **noci, ai legumi, al pesce e ai molluschi** tendono a protrarsi per tutta la vita.

ALIMENTI PIU' A RISCHIO

Possiamo dire che **qualsiasi alimento può scatenare una reazione allergica**, ma ne esistono alcuni che, in una popolazione d'individui predisposti, possono causare più frequentemente una reazione allergica. Fra questi possiamo citare alcuni frutti come **fragole, kiwi, mela, pesca, noci, arachidi**.
Anche alcuni ortaggi come **sedano, pomodoro, soia, fave** sono tra gli alimenti a cui si può essere più facilmente allergici insieme a **crostacei, molluschi, albume o tuorlo d'uovo, proteine del latte vaccini**.

ADDITIVI & INQUINANTI

Un discorso a parte è da dedicare a una delle possibili cause dell'aumento delle allergie alimentari nei Paesi sviluppati: l'uso da parte dell'industria alimentare di **additivi, coloranti, conservanti, edulcoranti** inseriti negli alimenti o l'uso di **diserbanti, insetticidi, farmaci fitoterapici nelle colture di frutta e verdura.**
Altro fattore di rischio è che abbiamo modi-

ficato le nostre abitudini alimentari passando da un'alimentazione semplice a una ricca di tante sostanze diverse. La presenza di molti **fattori inquinanti** nell'aria che respiriamo, come ossido d'azoto, ozono, benzene, polveri sottili e fumo di sigaretta provocano infiammazione delle vie aeree e facilitano la sensibilizzazione.
Fortunatamente, la maggior parte delle risposte allergiche agli alimenti è relativamente lieve, ma in un numero limitato di persone si verifica una reazione violenta che può essere letale e che prende il nome di anafilassi. A volte la **reazione anafilattica** può manifestarsi nel giro di qualche minuto dall'esposizione e richiede cure mediche immediate. Le **arachidi** sono molto note come causa di **"shock anafilattico"**, una grave condizione in cui la pressione arteriosa precipita e il soggetto può morire di arresto cardiaco se non gli viene rapidamente somministrata **adrenalina per aprire le vie respiratorie**.

EREDITARIETA'
Le allergie agli alimenti o ai componenti alimentari sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita.

DIAGNOSI
«La diagnosi di allergie alimentari può essere fatta facilmente solo nei rari casi in cui è molto evidente: se dopo aver mangiato un'arachide in pochi minuti ci si gonfia, difficile avere dubbi - spiega Maria Antonella Muraro, responsabile del Centro di riferimento regionale per lo studio e la cura delle allergie e delle intolleranze alimentari del Dipartimento di pediatria dell'Università di Padova e responsabile della Sezione di pediatria dell'European Academy of Allergology and Clinical Immunology

SENTIRE MEGLIO?
BASTA POCO.

- TEST GRATUITO DELL'UDITO
- PROVA GRATUITA PER 30 GIORNI (dei nuovi apparecchi "invisibili")
- ASSISTENZA SPECIALIZZATA
- DETRAZIONI FISCALI
- FORNITURE GRATUITE TRAMITE ASL E INAIL

CHIAMA PER CONOSCERE LE FARMACIE ADERENTI

VERONA (Golosine) Tel. 045 578303
VERONA (Stadio) Tel. 045 8102072
BUSSOLENGO Tel. 045 7154511
SAN BONIFACIO Tel. 045 6104633
SAN G. LUPATOTO Tel. 045 549977
VILLAFRANCA Tel. 045 6300838

CENTRO sordità srl

auris CENTRI PER L'UDITO
www.auris-italia.it

(EAACI) -. In tutti gli altri casi bisogna valutare la storia clinica e sottoporsi a più di un test». «Servono invece il prick test e la ricerca delle IgE, ma se sono negativi, non è detto che si possa escludere un'allergia al cibo - aggiunge Massimo Triggiani, presidente della Società Italiana di Allergologia e Immunologia Clinica (SIAIC)-. Per le analisi sono usati estratti degli alimenti freschi, ma spesso li consumiamo "modificati", se non altro perché cotti: la reazione dell'organismo al test può quindi non essere la stessa che si ha nella vita quotidiana. Per questo, in caso di esami negativi si passa al patch test e al test di provocazione, molto più utile di quanto si pensi».

TEST PER ALLERGIE ALIMENTARI

Sulla base dell'anamnesi dietetica, gli alimenti sospettati di provocare reazioni allergiche sono inseriti nella serie utilizzata per i test cutanei. Il valore di questo tipo di test è molto controverso e i risultati non sono affidabili al cento per cento. I test consistono nell'inserimento sottocutaneo di estratti di un determinato alimento, mediante iniezione o sfregamento, per verificare l'eventuale comparsa di una reazione di prurito o di gonfiore.

Il principio della **dieta ad esclusione** si basa sull'eliminazione di un alimento o di una combinazione di alimenti sospetti per un periodo di circa due settimane prima di effettuare una prova di verifica. Se in questo periodo i sintomi scompaiono, i cibi sospetti sono reintrodotti nella dieta, uno per volta, in quantità ridotte e aumentate gradualmente fino a raggiungere la dose normale. Una volta verificati tutti i cibi sospetti, è possibile evitare quelli che causano problemi.

Nel **test RAST** (radioallergoassorbimento) si mescolano in una provetta piccoli campioni di sangue del paziente con estratti di alimenti. In una vera allergia, il sangue produce anticorpi per combattere la proteina estranea che può così essere rilevata. Il test può essere usato soltanto come indicatore di un'allergia ma non determina l'entità della sensibilità all'alimento nocivo.

Nel **test in doppio cieco** con controllo di placebo (DBPCF) l'allergene sospetto (per es. latte, pesce, soia) è inserito in una capsula o nascosto in un alimento somministrato al paziente sotto stretto controllo medico. Questi test permettono agli allergologi di individuare i più comuni alimenti e componenti alimentari che provocano effetti negativi.

TEST PER INTOLLERANZE ALIMENTARI

Per l'intolleranza alimentare il problema è più difficile perché **non abbiamo una reazione immediata causa/effetto** come nelle allergie ma, attualmente si parla di **infiammazione da cibo** e pertanto tra i pochi parametri interessanti abbiamo i **dosaggi di BAFF e di PAF**. Queste due importanti citochine (molecole proteiche) infiammatorie sono responsabili della catena di eventi tipicamente riferite alle intolleranze alimentari. In pratica sarà possibile anche avere un'indicazione non solo della reattività verso gli alimenti ma anche un'indicazione dell'intensità della reazione infiammatoria, guidando, in modo differenziato, l'intensità del controllo dietologico. Si parla di **gruppi alimentari** e, in ogni caso, un corretto programma di gestione delle reazioni alimentari non può mai contemplare l'eliminazione per periodi prolungati dei cibi risultati positivi al test, come invece in passato veniva prescritto, pena non solo il mancato recupero della tolleranza, ma anche il rischio di gravi reazioni anafilattiche.

Va proposta, al contrario, una **rotazione infrasettimanale degli alimenti "incriminati"**, in modo che la persona possa, in maniera ragionata e predefinita, tornare a mangiare di tutto fin da subito, minimizzando da un lato la reattività verso il cibo e, dall'altro, non facendo perdere all'organismo la memoria immunologica nei confronti dello stesso.

(1) Fonti:
Ministero della Salute Dipartimento della sanità pubblica veterinaria, della sicurezza alimentare e degli organi collegiali per la tutela della salute Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione Ufficio V – "Allergie alimentari e sicurezza del consumatore Documento di indirizzo e stato dell'arte". "Epicentro" Il portale dell'epidemiologia per la sanità pubblica a cura del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute.

Stress? Stanchezza?

BIOTON®

ENERGIA DALLA NATURA PER IL CORPO E PER LA MENTE

In particolari **periodi dell'anno**, in concomitanza con il mutare delle stagioni (inverno- primavera, estate- autunno), ma anche in coincidenza di periodi di **stress** e di maggiore **affaticamento**, si sente l'esigenza di ENERGIA NUOVA. I prodotti della LINEA BIOTON, miscele studiate di **sostanze naturali**, arricchiscono sinergicamente l'alimentazione quotidiana, fornendo al corpo e alla mente le **energie perdute**. **Ginseng, Eleuterococco, Ginkgo Biloba, Pappa Reale e Mirtillo** sono sostanze ricche di principi attivi naturali che esercitano un'**azione** positiva **tonica e ricostituente** sull'organismo di **adulti e bambini**.
Con BIOTON puoi incrementare **vitalità, benessere, resistenza fisica e mentale.**

SELLA

Scopri la Linea Bioton su:
www.sellafarmaceutici.it

Diete al veleno

© Piotr Marcinski - Fotolia.com

Allerta per i **preparati "miracolosi"** che fanno perdere chili troppo in fretta.

Tra gli ingredienti potrebbero trovarsi **anfetamine o loro derivati.**

Pericoloso l'acquisto in **internet** e attenzione anche alle interazioni.

In farmacia solo **prodotti sicuri** da abbinare

a regime alimentare equilibrato e movimento fisico

di Elisabetta Crobetti

Anfetamine per dimagrire: questa è la soluzione alla quale arriva troppo spesso chi vuole dimagrire- dopo molti falliti tentativi con le diete più o meno ferree. Credere che i beveroni "miracolosi", nei quali non si capisce bene quali stimolanti siano disciolti, siano la panacea al sovrappeso è sbagliato e molto pericoloso per la salute e purtroppo troppe persone non sanno in che cosa stanno per imbattersi soprattutto in primavera quando è forte il desiderio di tornare in forma in fretta per l'estate.

Pericoli delle anfetamine

Ma che rischi si corrono assumendo anfetamine per dimagrire? Purtroppo moltissimi. Le anfetamine hanno un effetto anoressizzante, ovvero provocano un calo dell'appetito ed è questo l'effetto che viene sfruttato per perdere peso e che motiva l'uso di queste sostanze, illegali in Italia, per dimagrire. Ma non si tratta dell'unico sintomo e nemmeno del principale. Le anfetamine provocano, infatti, **accelerazione del ritmo cardiaco e respiratorio** nonché **alterazione del ritmo sonno-veglia**. La loro assunzione provoca una sensazione di energia e benessere che crea l'impressione di non avere bisogno né di cibo né di sonno. Presto però, questo senso di onnipotenza si trasforma in iper-

attività che sconfina in ansia incontrollabile dando luogo anche a comportamenti violenti o a episodi di paranoia. Riassumendo, in generale l'assunzione frequente di anfetamine comporta il rischio di **attacco cardiaco, coma, convulsioni.** Purtroppo la cronaca registra periodicamente i decessi di persone che assumevano anfetamine per dimagrire.

Overdose e astinenza

Le anfetamine, come la cocaina, producono il fenomeno della tolleranza inversa ad alcuni degli effetti (soprattutto quelli psicotropi), mettendo a maggior **rischio di overdose** proprio coloro che assumono abitualmente tali sostanze. Nell'uso cronico, l'astinenza produce, come per la cocaina, una forte depressione psicofisica e quindi il bisogno irresistibile di anfetamine. Per questa ragione la dipendenza da tali sostanze è soprattutto di natura psichica.

Sotto stretto controllo

In Italia non è più legale prescrivere pro-

dotti dimagranti o coadiuvanti per il dimagrimento che contengano anfetamine (come per esempio, “Sendimetrazina”, “Fendimetrazina”, “Fluoxetina”, “Clorazetato di potassio”), infatti in seguito ad alcuni decessi dovuti all'abuso di anfetamine per dimagrire, la legislazione è stata modificata in senso molto restrittivo. In molti Paesi europei tuttavia, è ancora legale e diffusa la prescrizione di anfetamine per dimagrire e quindi il mercato, da noi illegale, è molto fiorente tanto che numerosi italiani si recano all'estero per farsi prescrivere quelle che ritengono erroneamente “pillole magiche”, oppure utilizzano il mercato senza confini di Internet.

Anfetamine in Italia

Nel 1965 furono immessi nel mercato italiano 30 prodotti diversi a base di anfetamine (o amfetamine); il più famoso aveva il nome commerciale di Simpamina. La pubblicità di questi farmaci "miracolosi" passò rapidamente dalle riviste di medicina alle riviste a larga diffusione, determinando - a partire dagli anni '50 negli Usa, 15 anni dopo da noi - una grave e particolare forma di epidemia d'abuso, con moltissimi casi di persone diventate dipendenti all'anfetamina nel corso di cure dimagranti.

Allarme in internet

L'assunzione di anfetamine per dimagrire diventa in queste condizioni ancora più pericolosa perché senza la consulenza di un vero medico e secondo una pratica fai-da-te che può rivelarsi addirittura fatale.
Tanto si è scritto e si legge sulle più disparate cure dimagranti, Hugh Selby Jr. ha descritto questo dramma nel suo libro “Requiem per un sogno”, portato sullo schermo da Darren Aronoksky.

Storia delle anfetamine

Le anfetamine vennero sintetizzate verso la metà degli anni trenta da un chimico di Los Angeles, Gordon Alles. Tali sostanze dovevano costituire un sostituto sintetico dell'efedrina, un principio farmacologico naturale della pianta Efedra molto efficace nella cura dell'asma, ma di difficile estrazione. Le anfetamine ebbero subito un grosso successo commerciale, non solo per la loro efficacia nel trattamento delle affezioni asmatiche, ma soprattutto per le proprietà stimolanti. Gli studenti americani, seguiti da quelli di tutto l'Occidente, Italia compresa, avevano infatti imparato ad assumere il farmaco per vincere il sonno durante la preparazione agli esami.
In quegli anni le anfetamine venivano prescritte come antidepressivi e per la cura degli "esaurimenti nervosi". La potente azione anoressizzante, inoltre, veniva utilizzata per la produzione di farmaci per le cure dimagranti.

Integratori per la dieta dimagrante

Attenzione quindi a cosa si sceglie per la propria salute **senza demonizzare i tanti integratori alimentari** coadiuvanti nelle diete mirate al dimagrimento.
Sono tanti i principi attivi che possono contribuire a diminuire il senso di fame, come le **Destrine da mais** che provocano in maniera naturale un senso di sazietà, l'**Ananas** che riduce la stasi nei tessuti edematosi, la **Betulla** che aiuta la diuresi come la **Centella asiatica** utilizzata anche nella lotta alla cellulite,

alcuni tipi di alghe che stimolano il metabolismo, l'**Arancio** amaro che stimola la termogenesi e quindi a "bruciare" i grassi trasformandoli in energia.
Naturalmente questi e altri principi attivi naturali anche in combinazione devono essere associati ad un adeguato **regime dietetico ipocalorico**, ma non tale da indurre il fisico a soffrire troppo e al movimento fisico.
In ogni caso anche gli **integratori alimentari perfettamente legali** devono essere assunti considerando sempre le condizioni fisiche del soggetto e i farmaci che assume abitualmente perché possono interferire con l'efficacia dei principi attivi.
Un esempio tra i più noti è l'**interazione** tra alcuni farmaci ipertensivi e il pompelmo (vedere www.farmamenu.it), ma anche dell'estratto dell'ananas con gli **antinfiammatori** e dell'**aglio** da sconsigliare a chi è diabetico, oppure la **centella** e il **cardo mariano** che potrebbero alterare l'effetto dell'atorvastatina (principio attivo contro il colesterolo).
Una soluzione pratica è quella di chiedere **consiglio al farmacista** che non solo conosce dal punto di vista scientifico le caratteristiche dei prodotti dietetici ammessi nella rete delle farmacie, ma ascoltando l'utente saprà indicare il preparato più adatto.

Movimento fisico

A proposito dello sport in fase di dimagrimento esistono diverse teorie, ma il consiglio prevalente è quello di **evitare lo sforzo fisico troppo intenso soprattutto all'inizio della dieta** perché il corpo è comunque in una fase di privazione e avendo, inoltre, qualche chilo di troppo la fatica che si prova in fase di allenamento potrebbe essere talmente eccessiva da indurre il soggetto in prostrazione oppure psicologicamente poco disponibile a successive sedute sportive. Meglio, invece, cominciare a perdere qualche chilo magari facendo delle lunghe e benefiche passeggiate per poi aumentare gradatamente l'allenamento considerando sempre le proprie possibilità legate anche all'età e alle eventuali patologie.
Se si soffre di male alla schiena ad esempio sarà sconsigliato fare jogging sull'asfalto, meglio prediligere i vialetti di terra battuta che riducono la portata dei microtraumi causati dalla ricaduta a terra nella fase di discesa del balzo. Chi è soggetto a forti attacchi di fame dovrà evitare almeno all'inizio il nuoto. Ottime invece le biciclettate soft che oltretutto essendo all'aria aperta stimolano il buon umore.

Farmamenù: tutte le interazioni

Un giovane farmacista aderente a Federfarma ha creato, dopo una lunga ricerca dati, il sito "Farmamenù" che riporta migliaia di interazioni tra farmaci, cibi e piante. Di facile consultazione, il sito offre lo spunto per capire quanto sia delicato il mondo della farmaceutica e della fitoterapia, rimandando però sempre al consiglio del farmacista o del medico.
www.farmamenu.it

Bersaglio farmacia

Da una decina di anni a questa parte ogni Governo poco dopo il suo insediamento prende di mira la rete-farmacia.

È stato deciso che i **farmaci di Fascia C (con ricetta) rimangano in farmacia**, ma Federfama è convinta che il tiro al bersaglio non sia ancora finito.

A **rischio tutto il sistema** delle 221 farmacie di Verona e provincia che offrono ogni giorno centinaia di migliaia di prestazioni.

Magarini (Cittadinanzattiva): «Non capisco la *ratio* di questi attacchi»

Dietro l'angolo anche il rischio del **riciclaggio**

a cura della redazione

La discussione sulle liberalizzazioni e l'ombra lunga dei grandi capitali intenzionati a mettere le mani sulla rete delle farmacie italiane hanno creato grande scompiglio nel mondo sanitario.
Alla fine il Governo ha ascoltato, almeno in parte, il grido di allarme di Federfarma, ma le ipotesi di aprire alle mutinazionali è ancora in essere e insieme ad essa anche il timore per il cittadino di non potere più usufruire della capillarizzazione del servizio farmaceutico così come ora viene offerto seppur tra mille difficoltà soprattutto per le farmacie che operano in zone a bassa densità abitativa.
Lasciando i farmaci di Fascia C in farmacia il Governo ha tutelato il suo sistema sanitario del quale le farmacie sono parte attiva, ma restano forti da parte di Federfarma le preoccupazioni per la possibile entrata dei grandi gruppi commerciali nella gestione delle farmacie, quindi della salute dei cittadini.
Il valore dell'indipendenza del farmacista-titolare (nelle foto solo una rappresentanza delle 221 farmacie veronesi con i loro farmacisti aderenti a Federfarma) che gestisce senza coercizioni e pressioni di sorta la sua farmacia oggi non è pienamente compreso.

Logiche extra sociali

Le logiche del profitto per il profitto slegate dal concetto di socialità e appartenenza ad una comunità, sna-

turerebbero il senso stesso della farmacia come presidio socio-sanitario, riducendola ad un negozio come un altro. Federfarma precisa che "questo pericolo è stato denunciato dalla stessa Corte di Giustizia Europea in una sentenza del 2009 che ha riconosciuto come affidare la proprietà della farmacia a non farmacisti comporterebbe una riduzione dell'indipendenza professionale. Secondo la Corte, i produttori e i **commercianti all'ingrosso di prodotti farmaceutici** potrebbero pregiudicare "l'indipendenza dei farmacisti stipendiati, incitandoli a smerciare medicinali il cui stoccaggio non sia più redditizio o procedere a riduzione di spese di funzionamento che possono incidere sulle modalità di distribuzione al dettaglio di medicinali".
Le osannate economie di scala che deriverebbero dalla nascite delle catene si tradurrebbero in danni immediati per i cittadini: l'accesso ai farmaci sarebbe condizionato da gruppi che controllerebbero l'intero mercato.
«Cosa vogliono fare della farmacia con i suoi turni e le prestazioni professionali garantite con una convenzione pubblica? - si chiede Marco Bacchini, presidente di Federfarma Verona, l'Associazione dei titolari di Farmacia -. Credo che si debba parlare perlomeno di ingenuità se si crede di trasformare le farmacie in imprese commerciali non più dirette da professionisti, senza pensare purtroppo al grosso rischio del riciclaggio: le farmacie verrebbero considerate come "lavanderie" di denaro sporco.

17.000 microimprese
Oggi ci sono 17.000 piccole imprese in Italia praticamente individuali che garantiscono economia ed occupazione e si vuole davvero distruggere questo sistema mettendolo in mano al profitto e al denaro? Ecco perché abbiamo difeso i farmaci in farmacia:

per la tutela della salute del cittadino - conclude Bacchini -. Ma seguiremo l'iter parlamentare di questo disegno di legge denunciando in ogni contesto i pericoli dietro l'angolo che questa scellerata ipotesi potrà causare alla "farmacia" con la sua professionalità da anni riferimento socio sanitario sul territorio, a favore invece dell'interesse di poche grandi realtà economiche».

Cittadinanzattiva dalla parte del paziente
«Non riesco a capire la ratio di questa nuova e ormai consueta ondata di attacchi al sistema-farmacia, ma so per certo che non porterà nulla di buono al paziente - dice Flavio Magarini, segretario Cittadinanzattiva Veneto -. L'apertura di centinaia di nuove farmacie sul territorio farà sì che spariranno quelle nelle zone disagiate perché non ce la faranno a reggere e priveranno vaste aree di quello che spesso è l'unico presidio sanitario rimasto.

Nei grossi centri urbani, invece, la farmacia, oggi luogo in cui il consiglio professionale viene offerto a tutti a costo zero, si ridurrà ad un negozio come gli altri.
Conseguenze negative immediate saranno l'**intasamento dei Pronto Soccorsi** e l'aumento dei consumi nella popolazione dei **prodotti da banco** come ad esempio gli analgesici, con una tendenza ancora più marcata ad assumerli al pari di caramelle.
Evidentemente dietro questa manovra ci sono interessi forti - conclude Magarini - che andranno a favorire qualcuno o una determinata categoria, ma non certo ripeto il cittadino che oggi nella farmacia sotto casa viene seguito e aiutato. La **spersonalizzazione del rapporto farmacista - utente** consolidato e, stime alla mano, molto apprezzato dalla cittadinanza, graverà su tutti, ma in maniera particolare sui pazienti più deboli e sugli anziani».

UNA NUOVA OPPORTUNITÀ PER LA TUA FARMACIA

*SCONTO -30%

*promo valida fino al 31/12/2015

Fermentix PANCIA PIATTA intensivo

- Con Finocchio PER L'ELIMINAZIONE DEI GAS
- Con The Verde PER IL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO
- Con FERMENTI LATTICI

A SOLI € 9,80

CAFFÈ VERDE PG

- PER FAVORIRE IL SOSTEGNO METABOLICO
- RILASCIO PROLUNGATO

A SOLI € 9,80

ALOE VERA PG

- PER LA FUNZIONE DEPURATIVA DELL'ORGANISMO
- ESTRAZIONE A FREDDO DA PIANTA FRESCA
- STABILIZZATA SENZA ALCOOL E COLORANTI

A SOLI € 10,90

PAPAYA FERMENTATA

- PER LE NATURALI DIFESE DELL'ORGANISMO
- ANTIOSSIDANTE

A SOLI € 9,80

PHYTO GARDA RIMEDI NATURALI

VICINA ALLA TUA SALUTE

COSMOFARMA EXHIBITION

17/19 APRILE 2015

PAD. 25 STAND B42C45 - BOLOGNA

Missione farmacista

Turni che non finiscono mai, burocrazia massacrante, assistenza non stop, ma anche la consapevolezza che senza di loro la vita dei paesi sarebbe più difficile. Claudia Sabini, presidente dei **farmacisti rurali veronesi** spiega le difficoltà: «Se entrano in farmacia i grandi capitali, non potremo più vivere»

di Elisabetta Crobetti

Da rurale ad eroica. È questo l'aggettivo per definire l'attività di quelle farmacie che si trovano in zone disagiate con una densità abitativa particolarmente limitata da non permettere quindi al titolare di assumere alle volte nemmeno un collaboratore, gestendo quindi da solo le normali giornate lavorative e i turni. A spiegare quale sia la realtà delle farmacie rurali è Claudia Sabini (nella foto) presidente delle farmacie rurali nel Consiglio di Federfarma Verona, che in farmacia lavora da 18 anni, 13 da titolare in una delle più piccole farmacie, per utenza, della provincia di Verona.
Sposata e madre di due figlie testimonia che essere farmacista rurale al femminile è ancora più complicato e ricorda addirittura il caso eclatante di una collega che dovendo partorire all'improvviso come accade a migliaia di donne tutti i giorni ed essendo ancora sul posto di lavoro allo scadere dell'ultima settimana di gestazione, in fretta e furia chiuse la farmacia e andò in ospedale. Al suo ritorno la felicità

per il lieto evento fu offuscata dalla incredibile, ma vera, denuncia per interruzione di pubblico servizio.

Nonostante spesso non ve lo riconoscano i farmacisti rurali si sentono caricati di una responsabilità speciale?
Sì devo ammettere che nelle zone a scarsa densità abitativa si sente ancora di più che la farmacia è il primo front office sanitario della comunità, almeno per le piccole emergenze, ma da noi anche per quelle

più serie che poi indirizziamo al Pronto Soccorso. I farmacisti rurali operano in zone in cui non ci sono la Guardia Medica, l'ospedale e il medico può essere presente in ambulatorio una sola volta la settimana. Questa è la vera realtà quotidiana. Spero che nei piani alti del Governo capiscano quale sia il vero ruolo della farmacia rurale e a maggior ragione di quella sussidiata.

Da soli è più dura…
Spesso dietro al banco c'è un solo titolare, senza alcun aiuto ulteriore e in questi casi si può davvero parlare di missione. Esistono molte farmacie in difficoltà che non ce la stanno facendo perché l'economia di scala non ci aiuta però se ci vengono tolte anche quelle poche certezze che abbiamo allora la faccenda diventerà molto seria per noi e per la fetta di popolazione che adesso serviamo.

Lei è tra i farmacisti rurali sussidiati. Che cosa vuol dire?
Significa che il reddito totale lordo della farmacia è sotto i 387.000 euro l'anno, che tradotto cifre nette significa un utile di circa 20.000, cioé circa 1.500 euro al mese. Attualmente sono una trentina nella provincia di Verona e sono ovviamente quelle che fanno più fatica a tirare avanti in mezzo a mille difficoltà.

Più in generale cosa vuol dire essere un farmacista rurale oggi?
Significa essere a disposizione della cittadinanza almeno 8 ore al giorno e 6 giorni su sette di norma senza contare i turni. Io poi che abito sopra la farmacia sono contattata al citofono anche fuori dall'orario di apertura al pubblico. Inoltre in paese il consiglio sanitario viene offerto non stop magari davanti alla chiesa appena finita la messa o al negozio mentre fai la spesa.

E' vero che i pazienti vengono a chiamarla a casa anche di notte?
Sì succede, e allora è chiaro che trattandosi di situazioni gravi o potenzialmente tali ed essendo io l'unico sanitario nel raggio di chilometri, vengono a chiedere aiuto a me.

Durante i turni di Guardia Farmaceutica non vi staccate dalla farmacia per due giorni e due notti?
Sì giorno e notte senza sosta per 48 ore. E poi quando la turnazione capita nel fine settimana si sta in farmacia per due settimane non stop. Vi assicuro che la cosa non è semplice da gestire anche per quanto riguarda le forze fisiche.

Qual è il disagio maggiore?
Non avere una certezza nel futuro. Tutti i giorni ci viene minato il terreno sotto i piedi. Ogni Governo che cambia attacca il sistema- farmacia, uno dei pochi che funziona, e sappiamo benissimo che senza di noi questi residenti che già per altri servizi sono a tutti gli effetti di serie B, lo sarebbero ancora di più. Io non posso immaginare la vita di tanti anziani delle zone rurali senza il sostegno quotidiano della farmacia nella quale si entra spesso anche solo per fare due chiacchiere e intanto ci scappa il consiglio sull'assunzione del farmaco o sulla dieta da seguire.

Quali sono le prospettive future?
Parlare di entrata dei grandi capitali significa dare il colpo di grazia alle farmacie e in maniera particolare alle piccole e piccolissime. Viene quindi snaturato tutto il servizio farmaceutico così come è sempre stato inteso in Italia. E' impensabile che possa reggere davanti ai colossi-mangiatutto. Non saremo più capillari e non offriremo quella che oggi è la garanzia di una rete ben rodata in grado di raggiungere tutti i titolari in tempo reale attivandoli nella ricerca di un farmaco introvabile o per l'eliminazione immediata di un prodotto dagli scaffali. Tutto rispondendo in prima persona.
Già adesso fatichiamo ad arrivare alla fine del mese perché le scadenze per noi sono quelle di tutti con l'aggiunta del continuo e massiccio aggiornamento professionale che naturalmente è necessario per legge, ma sottrae ore utili da dedicare alla popolazione. Per non parlare della burocrazia e delle continue innovazioni tecnologiche da garantire, sempre di tasca propria, e sono davvero tante. Un lavoro nel lavoro che ci

costringe ogni giorno ad un impegno una volta abbassate le saracinesche.

Quali sono gli obiettivi raggiunti in questi anni?
Per i nostri pazienti è stato molto importante raggiungere la DPC, la distribuzione per conto, ovvero la dispensazione in farmacia di medicinali per gravi patologie che prima venivano consegnati solo nelle strutture ospedaliere e quando si parla di zone rurali dove i tragitti sono di diverse decine di chilometri, si può capire quanto sia importante per i pazienti e le loro famiglie godere del servizio in farmacia. Lo stesso dicasi per il Web care - diabete che consente al paziente di gestire insieme al farmacista gli ausili sanitari senza dovere andare sempre dal medico di medicina generale solo, ad esempio, per siringhe e aghi per l'insulina, lancette pungi dito, strisce reattive per glicemia e altri presidi.
Questo consente di vivere meglio ai nostri compaesani, che possono ricevere il medesimo servizio farmaceutico rispetto al residente della grande città.

Che cosa chiede alla Regione e alle Asl?
Devo riconoscere alla Regione Veneto e all'assessore alla Sanità Luca Coletto il merito di avere stanziato 300.000 euro annui da dividere tra circa 200 farmacie territoriali sussidiate a partire dall'anno 2014, che è stato già liquidato.
La richiesta della cosiddetta integrazione dell'indennità di residenza era partita dal consigliere regionale Arianna Lazzarini che ben conosce la realtà rurale e sa quanta fatica facciano le piccolissime farmacie come la mia.
Chiederei se possibile di rendere attiva una rete che faccia interagire farmacisti e medici di medicina generale grazie anche al Fascicolo elettronico per fornire un servizio ancora più semplificato al paziente.

E al Governo?
Sburocratizzare il più possibile, pensate che abbiamo l'obbligo di tenere la cassetta del pronto soccorso in farmacia come se fossimo un negozio qualsiasi nel quale un ipotetico operatore del 118 entri e debba avere a disposizione i medicamenti standard. Ma visto che se entra in farmacia basta che chieda a me io gli fornisco tutto e molto di più rispetto alla semplice cassetta standard. A me sembra quanto meno incredibile!
E poi che ci tengano in considerazione perché anche se siamo i più piccoli siamo anche quelli che creano insieme alle altre farmacie territoriali una rete di servizio sanitario diffuso come nessun'altra struttura o Ente. Li vorrei invitare nella mia farmacia a seguire una giornata tipo, o ancora di più nei periodi festivi e prefestivi, il sabato, quando siamo ancora più "unici" nella veste di sanitari. Secondo me se ne accorgeranno quando saremo costretti a chiudere i battenti e si intaseranno ancora di più i Pronto soccorsi e le Guardie mediche…

Ma dopo tutto quello che mi ha detto ancora non si spiega come mai rivesta anche un ruolo istituzionale nel Consiglio di Federfarma Verona. Dove trova il tempo e le energie?
Davvero non lo so, ma lo faccio per passione anche se, devo essere sincera quando iniziai una decina di anni fa, non c'erano le due figlie e la vita era in realtà più semplice. Adesso ogni tanto mi domando anche io come posso farcela…

Se cominciasse adesso farebbe ancora la farmacista?
Sì rifarei tutto, perché non so immaginarmi se non come farmacista.

Consiglierebbe ai suoi figli di seguire le sue orme?
Tengo duro anche per loro e spero che possano prendere il testimone di una professione che è appassionante. Anche se le cose sono cambiate e vent'anni fa nessuno avrebbe potuto immaginare da un lato l'evoluzione tecnologica della nostra attività e dall'altro l'incremento delle difficoltà.
Mi creda, è una battaglia quotidiana, ma sentiamo di fare parte in modo costruttivo della comunità e sappiamo di avere un ruolo importante da svolgere nonché il sincero appoggio dei nostri compaesani.

eglab.it

EG® EuroGenerici

Anche i farmaci generici hanno un nome. EG®

Anche i farmaci generici equivalenti hanno un nome: EG®, da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

Quando scelgo un generico, chiedo EG®

EG® EuroGenerici

Banco da 10.000 punti

Nella **Giornata di Raccolta del farmaco** i veronesi hanno donato 10.178 farmaci, primo posto nel Veneto. I farmaci sono già stati consegnati ufficialmente a 26 associazioni assistenziali del territorio. Grazie a tutti!

di Davide Calcinato

Boom di farmaci nella Giornata di raccolta. In poche ore la generosità dei veronesi ha fatto volare il conteggio oltre quota 10.000 posizionando la nostra provincia al primo posto nella graduatoria veneta e tra le prime in Italia. Sono tante le persone che hanno testimoniato il sostegno di quella fetta di popolazione, e molti sono veronesi, in stato di povertà, con la donazione di un farmaco sabato 14 febbraio. Tra i testimonial storici del Banco Farmaceutico l'assessore alla Sanità della Regione Veneto Luca Coletto, il presidente della Provincia di Verona Antonio Pastorello, quest'anno anche gli assessori del Comune di Verona Anna Leso, alle politiche sociali e Antonio Lella al decentramento e il col. Pietro Oresta comandante della Compagnia dei Carabinieri di Verona. Tra le molte motivazioni che spingono la cittadinanza a donare con sempre maggiore entusiasmo c'è anche la **trasparenza della macchina organizzativa** della Fondazione Banco Farmaceutico onlus che da sempre rende note tutte le operazioni in atto dalla donazione alla raccolta vera e propria fino alla consegna ufficiale della lista recante i coupon relativi alle confezioni, che viene consegnata ai rapprentanti degli enti assistenziali. E infatti le 10.178 confezioni di medicinali donate dai cittadini nella Giornata di raccolta del Farmaco svoltasi in 113 farmacie di Verona e provincia sono state consegnate il 23 febbraio e sono quindi già entrate come oggetti preziosi nei dispensari farmaceutici degli enti. Lo straordinario risultato veronese ha superato quest'anno

del 8,9% quello del 2014 quando i farmaci raccolti furono 9.338 e consentirà alle associazioni no profit del territorio veronese di curare decine di migliaia di persone bisognose. In tutto il Veneto sono stati raccolti 30.200 farmaci con un lieve incremento rispetto all'anno scorso e in linea con la media della raccolta nazionale. Le farmacie aderenti

sono state 372 con un aumento del 5% sul 2014. In tutta Italia, invece, sono stati donati 360.000 farmaci in 3.673 farmacie aderenti alla Fondazione Banco Farmaceutico onlus, dislocate in 97 province e oltre 1.200 comuni. La cerimonia ufficiale di consegna dei farmaci veronesi è avvenuta nella sede di Federfarma Verona alla presenza di Luca Coletto, assessore alla Sanità della Regione Veneto, Matteo Vanzan, referente Banco Farmaceutico Veneto, Michele Lonardoni, respon-

sabile veronese Enti del Banco Farmaceutico, Massimo Galli Righi presidente Agec, Germano Montolli, responsabile Assofarm Veneto, Marco Bacchini, presidente di Federfarma Verona, Antonio Pastorello, presidente della Provincia di Verona.
«I veneti sono davvero generosi e anche nella Giornata di raccolta del Farmaco si è visto che non hanno certo girato la testa dall'altra parte, nonostante la crisi non accenni a diminuire - dice **Luca Coletto**, assessore alla Sanità della Regione Veneto - ma hanno compreso il senso della donazione perché sono tanti e troppi i nostri corregionali che non ce la fanno più a sostenere molte spese compresa quella dei farmaci. Grazie anche alle farmacie che sono sempre presenti sul territorio h24 e per 365 giorni l'anno offrendo un servizio sociale oltreché sanitario, anche nelle zone a bassissima densità abitativa della nostra regione».
«Le persone credono in questa iniziativa umanitaria perché sanno che i farmaci andranno a buon fine - spiega **Antonio Pastorello**, presidente della Provincia di Verona -. Io l'ho fatto fin dal suo primo anno

Nelle foto pubblicate in queste pagine momenti della Giornata di raccolta del Farmaco, la consegna presso la sede di Federfarma Verona dei farmaci donati e qui sopra la conferenza stampa di presentazione dell'iniziativa umanitaria svoltasi nella Sala Rossa della Provincia di Verona

di vita».
«Siamo davvero contenti - dichiara **Matteo Vanzan,** delegato della Fondazione Banco Farmaceutico di Verona - della risposta dei nostri concittadini all'emergenza della povertà sanitaria. Ancora una volta hanno dimostrato il grande cuore che li contraddistingue. Il nostro impegno è quello di riuscire a raccogliere un numero sempre maggiore di farmaci, per rispondere sempre più efficacemente alle richieste degli enti con noi convenzionati».
«La profonda riconoscenza degli enti assistenziali al momento della consegna dei farmaci è motivo di sprone per tutti coloro che partecipano alla grande macchina socio sanitaria della Giornata di raccolta del Farmaco - dice **Fabio Sembenini,** segretario di Federfarma Verona, l'Associazione dei titolari di farmacia -. E proprio pensando all'anno prossimo auspico fin da ora un ulteriore incremento del bacino di utenza perché è solo aumentando il numero di farmacie sul territorio che si può sperare, in momenti di crisi come quello che stiamo vivendo da anni, di mantenere o accrescere, così come è accaduto a Verona, il numero di farmaci da destinare alle persone in stato di povertà. Per dovere di cronaca bisogna anche dire che le farmacie veronesi incrementano regolarmente la loro adesione e quest'anno sono state il 9% in più rispetto al 2014, ma spero che altri colleghi si uniscano nel 2016 per dare vita ad una raccolta sempre più capillare ed efficace».
Il Banco Farmaceutico ricorda che la richiesta di medicinali espressa dalle associazioni assistenziali è di 25.000 pezzi nella sola provincia di Verona, questo significa che l'importante risultato raggiunto quest'anno copre solo del 40% il fabbisogno interno.
Tutti si augurano che questo sia uno sprone in più per continuare a fare sempre meglio in un ambito, quello dell'assistenza farmacuetica che purtroppo non accenna a diminuire.
La Giornata di raccolta ha goduto del patrocinio del Comune di Verona, della Provincia di Verona e della Regione Veneto ed è realizzata dalla Fondazione Banco Farmaceutico onlus in collaborazione con Federfarma e CDO Opere Sociali e si svolge sotto l'Alto Patronato della Presidenza della Repubblica, il patrocinio di AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco), Pubblicità Progresso e grazie al sostegno di ASSOSALUTE (Associazione nazionale delle industrie farmaceutiche dell'automedicazione), FOFI (Federazione Ordini Farmacisti Italiani), Fondazione Telecom Italia, EG EuroGenerici, Teva Italia, e grazie al supporto dei media partner di Avvenire, di TV2000 e alla collaborazione della testata nazionale del TGR e del Segretariato Sociale Rai.

Federfarma Verona, l'Associazione delle 221 farmacie di Verona e provincia ti offre questo servizio

FARMACO PRONTO

L'Associazione Titolari di Farmacia della provincia di Verona sotto l'egida dell'Ordine dei Farmacisti di Verona, offre ai cittadini anziani, disabili o alle persone sole in casa un servizio gratuito di consegna domiciliare di farmaci urgenti.
È un servizio di Federfarma Verona attivato tramite i Medici della Guardia medica territoriale

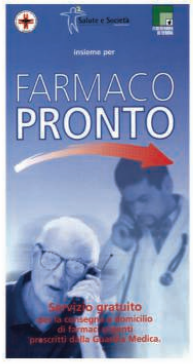
Il Medico una volta effettuata la prescrizione attiverà il servizio telefonando allo 045 509892 corrispondente a *La Ronda*, società incaricata da Federfarma Verona

L'operatore verrà presso il vostro domicilio per prelevare la ricetta e si recherà poi presso la Farmacia

Se siete persone anziane o sole o disabili e vi ammalate durante le ore in cui è in funzione il Servizio di Guardia medica, chiamate il Medico in servizio presso la Guardia medica

L'operatore vi consegnerà a domicilio i farmaci prescritti senza ricevere nulla per il servizio poiché è sostenuto interamente da Federfarma Verona. Dovrete solo rimborsare il costo relativo al ticket come riportato nello scontrino rilasciato dal Farmacista

Il Medico in servizio si recherà presso di voi per la diagnosi e la prescrizione della terapia



Consegna a domicilio

FARMACI URGENTI

Il servizio è gratuito

045 509892

Il respiro della cellula

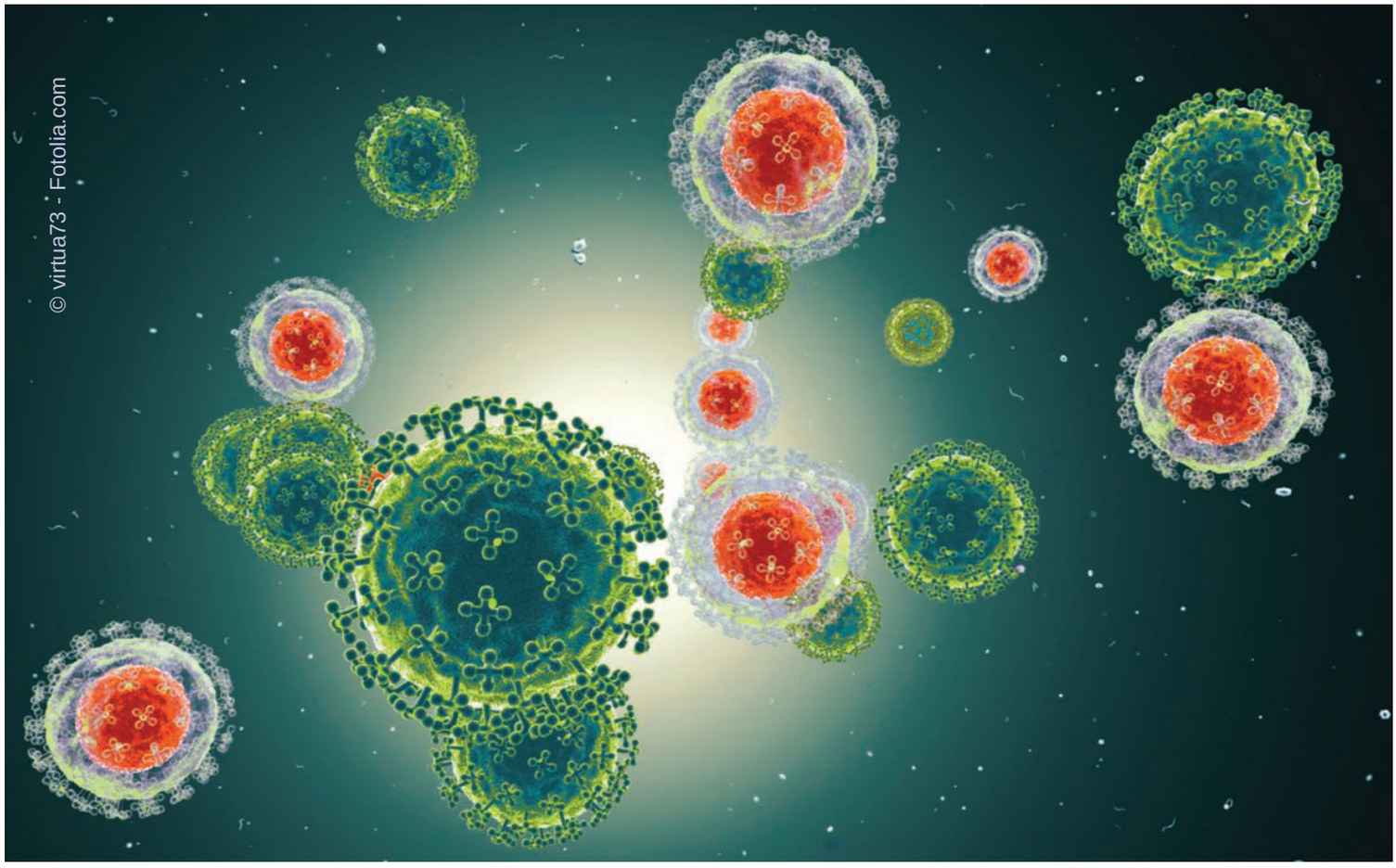
Stanchezza, ridotta resistenza alla fatica, irritabilità, palpitazioni, mal di testa, fragilità di unghie e capelli sono alcuni dei segni della **carenza di ferro**. È un minerale che si trova in molti alimenti, ma spesso è necessaria un'**integrazione** soprattutto per bambini, donne e anziani

di Bruno Brigo (*)

Anche se il ferro è presente nel corpo umano nella quantità totale pari a 4-5 grammi, esso è fondamentale per lo svolgimento di numerose funzioni biologiche vitali. L'apporto in piccole quantità ne assicura l'assorbimento massimale, principalmente a livello del primo tratto dell'intestino. La vitamina C e il rame ne favoriscono l'assorbimento. Dal momento che il ferro ha un **metabolismo a circuito chiuso**, per compensare le perdite fisiologiche di 1-2 mg al dì, è necessario un apporto quotidiano equivalente.
La **ferritina** forma i depositi di ferro soprattutto a livello del fegato, mentre la **transferrina** lega in maniera reversibile il ferro e lo trasporta ai tessuti. Posto all'incrocio di molte vie metaboliche, il ferro partecipa a numerose attività enzimatiche implicate nel flusso di energia cellulare, ma soprattutto assicura la **respirazione cellulare** in quanto centro attivo dell'emoglobina e della mioglobina.

La carenza di ferro

Probabilmente la carenza di ferro e di acido folico è l'alterazione nutrizionale più comune nel mondo. Il fabbisogno quotidiano in ferro non è elevato, ma deve essere soddisfatto per svolgere le funzioni vitali della cellula.
I gruppi della popolazione a rischio carenziale di ferro sono i **bambini, le donne e gli anziani**. Uno stato di carenza di ferro si manifesta con sintomi e segni molteplici, riportati nella tabella qui a destra.
L'**anemia da carenza di ferro** è la forma più comune di anemia ed è conseguente alla ridotta disponibilità di ferro. Solitamente la causa è dovuta a fenomeni emorragici anche modesti, ma persistenti nel tempo. Nella donna in età fertile la condizione più frequente è la perdita di sangue con il mestruo. Un'altra



Sintomi e segni generali dell'anemia da carenza di ferro

* Pallore della pelle e delle mucose, occhiaie;
* Stanchezza, adinamia, facile esauribilità, ridotta resistenza allo sforzo fisico, tendenza allo svenimento;
* Difese organiche ridotte;
* Difficoltà di concentrazione e memorizzazione;
* Palpitazioni, difficoltà respiratoria anche per sforzi modesti;
* Ronzio auricolare, vertigini o senso di instabilità;
* Sensazione dolorosa a livello del cavo orale e della lingua;
* Cefalea pulsante;
* Fragilità di unghie e capelli

causa responsabile di anemia è la perdita ematica a livello gastrointestinale dovuto a gastrite, ulcera gastroduodenale, malattie infiammatorie intestinali, diverticoli e polipi dell'intestino, cancro del colon, emorroidi, colite ulcerosa, uso prolungato di cortisonici e antinfiammatori.
La diagnosi viene confermata da esami di laboratorio caratterizzati dalla riduzione dell'emoglobina e dei globuli rossi circolanti.

Le principali indicazioni per assumere ferro

* Anemia per carenza di ferro e di altri minerali e vitamine che ne favoriscono l'assorbimento (rame, vitamina C).
* Età della crescita.
* Mestruazioni abbondanti o frequenti.
* In gravidanza e durante l'allattamento.
* Età senile.
* Scarso assorbimento intestinale di nutrienti (intolleranze alimentari, celiachia).
* Pratica dello sport.
* Insufficiente apporto con gli alimenti (dieta vegetariana).
* Aumentate perdite di ferro (gastrite, diverticoli, emorroidi).
* Stanchezza e depressione non dovute ad altre cause

L'anemia viene definita per valori di emoglobina inferiori a 11 g/dL per i bambini, 12 g/dL per le donne, 11 g/dL in gravidanza, 13 g/dL per gli uomini. Un **deficit alimentare** o la **perdita di sangue** dapprima esaurisce le riserve, poi causa una diminuzione nella concentrazione di emoglobina. Fondamentale è, tuttavia, identificare correttamente la causa responsabile della carenza di ferro (mestruo abbondante, perdita di sangue a livello gastrointestinale, ridotto assorbimento).

L'integrazione di ferro

La presenza di sintomi e segni provocati dalla carenza di ferro richiede la somministrazione di preparati a base di tale oligoelemento. La cura dovrà continuare fino alla normalizzazione dei valori dell'emoglobine e dei globuli rossi, ma anche fino alla reintegrazione dei depositi di ferro (ferritina).
Sono disponibili in commercio dei **preparati a base di ferro** altamente assimilabile e biodisponibile (ferro gluconato, ferro pirofosfato), minerali, estratti vegetali, in grado di fornire un **apporto equilibrato di nutrienti**, integrando in modo naturale ed efficace la **dieta** di soggetti con carenza di ferro.

Fonti naturali

Le fonti naturali comprendono la carne e il pesce che contengono ferro emico, facilmente assorbibile, mentre nei vegetali si trova il ferro non emico, una forma meno facilmente assimilabile.
Esistono tuttavia alcuni estratti vegetali ottenuti da mela, bietola rossa, carota, sedano, spinaci, ortica, acerola, albicocca, che integrano la carenza di ferro in maniera più fisiologica rispetto ai preparati tradizionali contenenti ferro, scarsamente digeribili e responsabili di fenomeni collaterali.

Acerola

Di questa pianta legnosa delle foreste tropicali si utilizza unicamente il frutto rosso, grande come una ciliegia, conosciuto a livello popolare come 'ciliegia dei Caraibi'. L'acerola è estremamente ricca di vitamina C (25%), per cui viene utilizzata principalmente per la prevenzione delle malattie da raffreddamento, nella fase della crescita e per favorire l'assorbimento del ferro.

Il crescione

Le foglie di questa pianta che appartiene alla famiglia delle Crocifere sono ricche di molte vitamine e in particolare della vitamina C, di minerali e soprattutto di ferro (5 mg/100 g).
Per questo il crescione ha proprietà stimolante e ricostituente, tanto che anticamente veniva somministrato ai soldati durante le marce più estenuanti.

L'ortica

Ricca di clorofilla, minerali e vitamine, viene utilizzata soprattutto come estratto vegetale ricostituente e rimineralizzante, per le proprietà diuretiche e anche per l'attività antireumatica.

Gli spinaci

Famosi per il loro contenuto di ferro, arrivando fino a 5 mg per 100 g, gli spinaci sono rimineralizzanti, tonificanti, antianemici. Hanno inoltre proprietà depurativa e stimolante le difese immunitarie.

L'albicocca

Il frutto di questa Rosacea è molto ricco di numerose vitamine e minerali, soprattutto di provitamina A e potassio, tanto da essere chiamata 'cibo degli Elfi', particolarmente utile in quanto fornisce energia pronta e nutrienti essenziali facilmente assimilabili.

(*) Bruno Brigo, medico, specializzazione in Medicina Interna e Riabilitazione, autore di numerosi testi di Medicina integrata.

Autoanalisi in farmacia

Le **autoanalisi in farmacia** sono sempre più diffuse.

È la legge che ha sancito questa opportunità utile al paziente

in termini di tempo e praticità.

La **precisione dell'esito** è uguale a quella delle strutture sanitarie

di Gianmarco Padovani - farmacista

Minicheck-up a tempo di record: glicemia, colesterolo, ecocardiogramma, holter pressorio senza liste di attesa, in totale privacy e con l'identico valore di serietà e precisione dell'ospedale. Sono queste solo alcune delle autoanalisi che la rete delle farmacie territoriali mette a disposizione dei pazienti aggiungendo sempre maggiori opportunità alla Farmacia dei Servizi.

Quando e quali autoanalisi

Facciamo l'esempio del paziente che abbia necessità di controllare il proprio **profilo lipidico** nell'ambito della prevenzione diabetica. Entrerà in una farmacia e potrà chiedere, se a digiuno, di controllare glicemia,colesterolo totale, trigliceridi, hdl, emoglobina glicata, analisi delle urine, peso e pressione ottenendo in pochi minuti un quadro pressoché completo della propria situazione.

D'altro canto una persona affetta da continue **palpitazioni** che abbia richiesto l'appuntamento presso una struttura sanitaria e magari debba attendere un mese per un holter pressorio o un ecocardiogramma potrà effettuare gli stessi esami diagnostici in molte farmacie e nell'arco di 24 ore dalla sua richiesta.

Queste sono solo alcune delle necessità più comuni nell'ambito di **prevenzione** e **diagnosi precoce**, ma anche di **controllo** e **monitoraggio** di stati patologici e terapie in atto da parte della popolazione.

Ai primi controlli, ancora oggi i più diffusi nelle nostre farmacie, come **glicemia**, colesterolo e trigliceridi progressivamente si è aggiunta la possibilità di monitorare il **fegato** con i suoi parametri fondamentali (ast, alt, ggt. Creatinina, bilirubina), di diversificare il **colesterolo** (in totale, hdl,

ldl), di eseguire esami più approfonditi che permettano di verificare anche la corretta funzionalità di **pancreas** e **reni** come l'azoto ureico, l'amilasi pancreatica, l'albumina e altri ancora, di vedere l'emoglobina glicata, parametro decisionale nella diagnosi del diabete e nel suo controllo, di verificare l'**acido urico** (parametro di controllo delle sindromi gottose) e di eseguire, con un unico prelievo capillare di poche gocce di sangue addirittura l' **emocromo completo**. Oltre alle autoanalisi del sangue sempre più diffusamente è possibile eseguire in farmacia, in un paio di minuti, l'**esame chimico fisico delle urine** utile per verificare problematiche renali, scarsa idratazione, infezioni, infiammazioni, efficacia di cure antibiotiche su cistiti e altri accertamenti. Ulteriori autoanalisi in fase di diffusione sempre più ampia sono la **spirometria**, letteralmente la misurazione del respiro per la valutazione di patologie polmonari e bronchiali e la verifica della **densitometria ossea**, capace di determinare la densità minerale delle ossa, utile nella diagnosi e nel monitoraggio dell'osteoporosi.

Autoanalisi per la forma fisica

Ma la farmacia viene in auto anche di coloro che desiderano mantenersi in forma con la possibilità della misurazione dell'IMC, **indice di massa corporea** (parametro che mette in relazione la massa corporea e la statura) e il **calcolo della massa grassa e magra** grazie ad uno strumento specifico che si chiama impedenziometro. Tutti questi dati sono fondamentali, al di là dell'evidenza di un **sovrappeso** o di un **sottopeso**, per capire come attivare una dieta equilibrata con l'aiuto del dietista, del dietologo o del nutrizionista, nonché un percorso di attività motoria adeguato al soggetto in esame.

Sono esatte come in ospedale?

La precisione di tutte le misurazioni illustrate è garantita dal marchio di grandi ditte da anni attive nel settore della diagnostica in ambiente ospedaliero e dalla possibilità data al farmacista di eseguire continui controlli di qualità nonché la sua formazione scientifica alla quale si aggiungono i corsi obbligatori per ciascuna autoanalisi.

Glossario

Glicemia = valore della concentrazione di glucosio nel sangue

Colesterolo = grasso presente nel sangue

Osteoporosi = perdita di massa ossea dello scheletro

Spirometria = misurazione dell'espirazione

Amilasi pancreatica = valore enzimi nel pancreas

IMC = indice di massa corporea

Impedenziometria = calcolo massa grassa e massa magra

La tempistica

Particolare da non sottovalutare è che tutti questi test non solo possono essere eseguiti in molte farmacie in tempi brevissimi, ma anche con costi accessibili e comparabili a quanto richiesto dal servizio sanitario nazionale.

Perché in farmacia

La Gazzetta Ufficiale nel marzo del 2011 ha sancito la possibilità di eseguire autoanalisi in farmacia definendole "test gestibili direttamente dal paziente in funzione di autocontrollo che potranno essere eseguite col supporto di un operatore sanitario...".
La **legge italiana** dunque sostiene e sottolinea che l'esame debba essere eseguito con la doverosa presenza di un operatore sanitario, nel nostro caso il farmacista, capace di guidare il paziente ad eseguire l'analisi stessa, ma soprattutto in grado di indirizzarlo ad eventuali, o doverosi, approfondimenti di indagine medica.
Il farmacista in questo modo risulta la prima interfaccia di fondamentale assistenza al paziente e al sistema sanitario per una attività di monitoraggio della salute del cittadino.

La Farmacia dei Servizi

La via aperta nel 2009 dalla identificazione della Farmacia dei Servizi sta quindi prendendo sempre più forma anche da noi sul modello di **quanto già accade in Svizzera e negli Stati Uniti** dove le farmacie sono in prima linea nella diagnostica e nella prevenzione, con grandi vantaggi per tutti, servizio sanitario, farmacie e cittadino stesso.
Questa è dunque la strada intrapresa dalla farmacia moderna che si configura sempre più come un complesso centro di servizi per la salute nel quale usufruire di molteplici prestazioni connesse alla cura, all'informazione sanitaria, alla prevenzione.
Tutto con il valore aggiunto della **vicinanza a casa** che per le persone con difficoltà di spostamento è un elemento indispensabile.

NELLA TUA FARMACIA DI FIDUCIA

HOMECARE

Vendita • Noleggio • Consulenza

Ausili per l'autonomia e la vita quotidiana

Ausili per l'assistenza

Ortopedia

Riabilitazione

Benessere

Il nostro impegno per il Vostro benessere

NELLA TUA FARMACIA DI FIDUCIA

NELLA TUA FARMACIA DI FIDUCIA

Creme primaverili

La **pelle in primavera** deve essere aiutata al rinnovo profondo.

Idratazione e nutrimento con particolari accorgimenti

perché ogni stagione ha le sue **creme.**

Adesso l'**acido ialuronico** si può anche bere

di Federica Oreglia - farmacista

Dopo i lunghi mesi di freddo e umido è inevitabile ritrovarsi con la pelle disidratata e giù di tono. Le tracce tipiche della stagione fredda – pelle che appare grigia, opaca, segni di stanchezza come occhiaie, borse sotto gli occhi o zampe di gallina – sono segnali forti della necessità di intervenire con un'azione di ristrutturazione e di rivitalizzazione.
Nel passaggio di stagione, quindi, non si fa solo il cambio degli armadi, ma è indispensabile se vogliamo cambiare aria e aspetto alla pelle, rivedere anche la nostra routine cosmetica, utilizzando prodotti ad hoc per promuovere il rinnovamento.

Cosa è successo in inverno?
L'aria più secca, sia negli ambienti chiusi che all'aperto fa perdere idratazione della pelle. L'aumento dell'inquinamento, in particolare delle **polveri sottili** costituisce un'ulteriore aggressione. Inoltre, **il freddo cambia il metabolismo della pelle**. Lo strato protettivo, il film idrolipidico superficiale, risente di una carenza di grasso a causa della diminuita attività delle ghiandole sebacee. Ciò significa che lo strato sottile che protegge l'epidermide dalla perdita di acqua diventa, alle basse temperature, più sottile e in casi di freddo estremo tende a scomparire e a perdere la sua funzione. Gli sbalzi di temperatura accentuano gli **inestetismi legati alla microcircolazione,** come la couperose e la fragilità dei capillari. La pelle reagisce agli insulti esterni difendendosi e quindi, aumentando lo **strato corneo superficiale** per ridurre la disidratazione e aumentare la "copertura", ma esteticamente il risultato si traduce in un **viso asfittico, ingrigito, con perdita di elasticità e aumento di rughe e rughette**. Sono risposte fisiologiche alle quali possiamo rimediare con un corret-

to uso di cosmetici appropriati che diventano indispensabili per limitare il danno da inverno.

Ogni stagione ha la sua crema

L'inevitabile situazione in cui si trova la pelle all'esordio della primavera rende necessario un cambio di stagione del nostro beautycase. L'ispessimento dello strato corneo superficiale indispensabile per proteggerci da freddo e gelo deve ora essere ridotto per togliere al più presto il grigiore dell'aspetto ma ancor più per permettere ai "cosmetici di primavera" di produrre il risultato desiderato. Infatti, se provvediamo ad un **rinnovamento delle cellule esterne** non solo la pelle avrà un colorito più fresco, ma i principi attivi delle creme riusciranno ad essere più efficaci penetrando negli strati profondi. Il suggerimento è quello di applicare **la sera prima di coricarsi** un trattamento a base di un complesso retinoico composto dall'associazione di derivati della **vitamina A**, per una potente azione di reset cellulare, arricchito di **fitoestratti naturali** come **Maca andina** e **Cupressus sempervirens**. Da un lato sfrutteremo le proprietà del **retinolo** di stimolo alla proliferazione cellulare e alla produzione di nuovo collagene per l'elasticità cutanea, dall'altro l'azione dei polifenoli di protezione dei vasi sanguigni del microcircolo, messi a dura prova dagli sbalzi termici subiti nel periodo invernale. Anche l'**estratto botanico di Medicago sativa** risulta utile per la sua azione retinolo-simile di stimolo alla sintesi di collagene e a limitare la degradazione indotta dai raggi UV. Il retinolo ci aiuta, in più, a minimizzare la dilatazione dei pori correggendo le imperfezioni cutanee. Chiediamo **cosmetici con formulazioni d'avanguardia** in cui il retinolo sia contenuto in microsfere che garantiscono concentrazioni elevate senza essere irritanti e con **rilascio graduale** in modo da salvaguardare la sua potente azione e permettere una diffusione uniforme.

L'assottigliamento dello strato epidermico che ne consegue richiede però, attenzioni maggiori verso il primo sole di primavera. L'**operazione di rinnovo delle cellule superficiali rende le nostre difese naturali più vulnerabili;** i raggi UV, che già trovano una pelle impreparata dopo il lungo inverno possono diventare ancora più nocivi dopo l'esfoliazione indotta dal retinolo. Di giorno quindi, diventa obbligatorio l'uso di un **cosmetico**

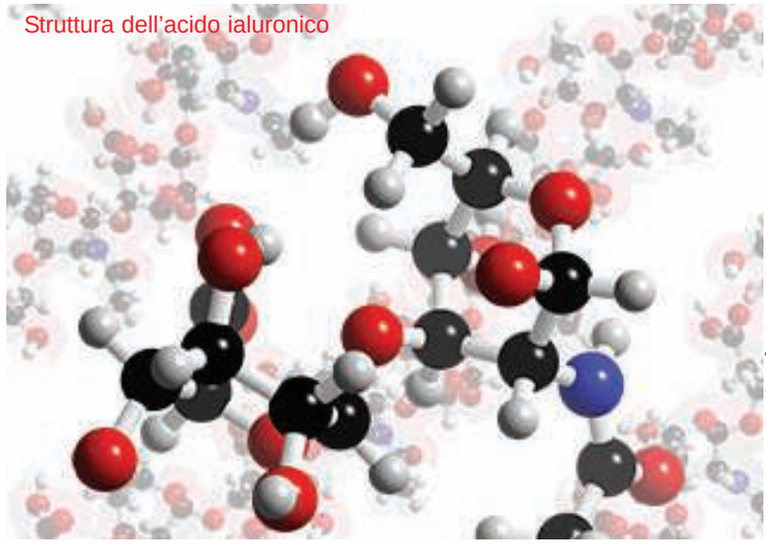
con filtro solare specifico per gli UVA che sono i maggiori responsabili dell'**invecchiamento fotoindotto**. Questi sono oltretutto, nemici subdoli perché sono presenti in qualsiasi condizione atmosferica, filtrano attraverso le nuvole e i vetri dell'automobile rendendoci aggredibili sempre.

Quali sono i must della stagione?

Rinnovare, proteggere e idratare, sono requisiti indispensabili.
L'**idratazione della pelle** è un gesto che non si deve mai trascurare, ma specialmente dopo che abbiamo perso tanta acqua per il secco e il freddo dell'inverno. La **disidratazione cutanea,** infatti, insorge in presenza di una diminuzione della quantità di acqua a livello superficiale e dobbiamo tenere presente che una giusta quantità di acqua nelle cellule e nella matrice extracellulare di epidermide e derma è indispensabile per mantenere in equilibrio, quindi in salute, la pelle.
La disidratazione è solitamente peggiorata da una concomitante alterazione del film idrolipidico di barriera per via di una modificazione delle percentuali di **acidi grassi, ceramidi** e **vitamine** presenti, fenomeni tutti che insorgono con il clima freddo secco. Essa implica una condizione di aumentata permeabilità della pelle da parte di agenti esterni, come polveri sottili e metalli pesanti dall'inquinamento atmosferico potenzialmente in grado di accelerare il processo di invecchiamento cutaneo.
È quindi importante l'idratazione quotidiana della pelle e l'applicazione giornaliera, mattino e sera, di trattamenti in grado di rilasciare un'adeguata quantità di acqua, vitamine, oligoelementi che aiutino a mantenere l'omeostasi cutanea ottimale.
È utile che il prodotto sia arricchito di attivi scelti per rilasciare acqua gradualmente e per fungere da **"serbatoio"**, al fine di garantire un'adeguata cessione di idratazione nelle 24 ore, attivi ad azione lenitiva, come estratti di **timo** e **gelso**, per contrastare l'eventuale comparsa di rossore, **foglie di ulivo** per accelerare il recupero delle reazioni cutanee e sostanze capaci di svolgere un'attività di controllo sulla produzione di sebo spesso modificata, come già sottolineato, alle basse temperature ambientali.
La **texture** (struttura) del prodotto dovrebbe essere scelta in base alle caratteristiche della cute e alla gradevolezza soggettiva.
La **classica crema idratante** può essere considerata come unico supporto al benessere della pelle **fino ai 30-32 anni**. Deve essere scelta sotto forma di **siero**, con una fase lipidica leggera se la pelle ha una percentuale di sebo elevata, oppure **fluido o crema** in caso di pelle con quantità di sebo normale o bassa, valori che possono essere controllati attraverso apparecchiature di analisi della pelle che costituiscono un valido supporto all'individuazione del cosmetico ideale. Il prodotto deve essere applicato sempre due volte al giorno per mantenere il livello di idratazione adeguato nelle 24 ore.
Nei casi in cui la pelle appare particolarmente disidratata o **dopo i 30 anni** è suggeribile aggiungere alla routine cosmetica quotidiana un **siero idratante** con alte concentrazioni di **acido ialuronico e vitamina B5** (ottimale se in forma di **"ialuronato"**, molecola più piccola di dimensioni e quindi più facilmente assorbibile) che contribuisce a riequilibrare il livello di idratazione, nutre e dona elasticità ed un aspetto sano tutto il giorno. La formulazione in siero favorisce l'assorbimento degli attivi e se arricchito di NMF (Natural Moisturizing Factor ovvero fattori idratanti naturali) ottimizza i benefici dell'idratante quotidiano.

Cure speciali

Può essere utile affrontare la primavera con il ricorso a **trattamenti viso in cabina estetica**, ma anche in questo caso è indispensabile affidarsi alle mani di figure professionali aggiornate e preparate alle tecniche d'avanguardia.
Non è suggeribile ad esempio, ricorrere alla


Struttura dell'acido ialuronico

classica pulizia viso con l'utilizzo del vapore caldo, tecnica che può ulteriormente peggiorare la condizione del microcircolo già stressato dalle intemperie invernali e da una pelle resa fragile dal freddo.
Per promuovere l'**esfoliazione superficiale** è piuttosto consigliabile l'applicazione di un protocollo di rinnovamento a base di **maschere agli acidi della frutta** che promuovono il turnover senza aggredire ulteriormente, accompagnata dall'utilizzo di una **spatola ad ultrasuoni**. Gli ultrasuoni sono vibrazioni acustiche con frequenza maggiore di quelle udibili dall'orecchio umano emesse da trasduttori in grado di trasformarle in "energia meccanica".
Applicando questi **trasduttori** (dispositivi destinati a trasmettere dell'energia da un punto a un altro) sulle zone da trattare, si provoca la penetrazione degli ultrasuoni nei tessuti interessati. A seconda della frequenza di emissione si possono ottenere diversi effetti benefici. I principali sono una **vasodilatazione reattiva** e uno **scompaginamento per azione meccanica del collagene dei tessuti**. Il tipo di applicatore che si utilizza consente l'azione di **peeling**. Il risultato consiste nell'**esfoliazione controllata** degli strati superficiali. A seconda della finalità del trattamento si può ricorrere all'eliminazione del solo strato superficiale o dei foglietti epidermici più profondi. Oltre ad **agire sulle rughe più sottili** questa metodica determina nel tempo un **aumento delle fibre di collagene ed elastina.** Il peeling risulta quindi particolarmente indicato per chi desidera migliorare la qualità, la luminosità e la compattezza della pelle.

Acido ialuronico: azione dall'interno

L'acido ialuronico è un costituente fondamentale della matrice extracellulare della pelle che viene prodotto fisiologicamente nel corpo umano **fino all'età di 30 anni**, poi i suoi livelli incominciano a decrescere. Variazioni nel livello di acido ialuronico associate al processo di invecchiamento si traducono in perdita di turgidità, minor supporto dei microvasi, rughe e alterata elasticità del tessuto. La diminuzione della sua concentrazione è in parte dovuta ad una minor produzione, in parte provocata dalla degradazione ad opera di un enzima, ialuronidasi.
È stato dimostrato scientificamente che l'associazione di **acido ialuronico** con **condroitin solfato** e **collagene di tipo II** è in grado di bloccare, ad un certo dosaggio, l'azione dell'enzima ialuronidasi, provocando un aumento di biodisponibilità di acido ialuronico nei tessuti. Inoltre, l'acido ialuronico promuove la proliferazione dei **fibroblasti,** le cellule deputate alla sintesi di collagene nel derma. Il collagene come è noto, aiuta l'elasticità della pelle e riduce le rughe.
Per questo la supplementazione giornaliera per periodi di tre mesi di un complesso a base di acido ialuronico per bocca ha dimostrato essere utile come **nutraceutico** per aumentare la microcircolazione del derma e ridurre i segni di invecchiamento e le rughe del viso.
Anche la **dieta** ci può aiutare in primavera nel processo di rinnovamento cellulare. Arricchire la dieta di **alimenti ricchi di vitamina A** diventa indispensabile dopo la carenza invernale per una pelle più giovane, liscia ed elastica.
La vitamina A si è guadagnata nella storia della scienza, il nome di "epitelio protettiva" per la sua azione sulle membrane delle cellule e sul loro metabolismo. Cerchiamo il **colore giallo** con carote, peperoni ma anche rucola e lattuga, formaggio feta o uova.

Farmaco intatto

Spezzettare pastiglie o **aprire capsule** può essere dannoso alla salute.

Le **5 domande da rivolgere al farmacista**.

Miniguida per utilizzare al meglio i farmaci

e la tabella di conversione tra volumi e pesi

a cura della Redazione

Non spezzare farmaci, non aprire le capsule, non assumere più farmaci di propria iniziativa. Sono tante le regole da seguire nell'utilizzo dei medicinali, ma troppo spesso sono disattese dal paziente che così facendo mette in pericolo la propria salute o quella delle persone a cui fa assumere un farmaco "alterato".

NON SPEZZARE QUELLA PILLOLA

Uno dei più frequenti e deleteri errori che si possono compiere è quello di spezzettare una pastiglia. Lo si fa per risparmiare, per pigrizia oppure pensando in buona fede che non cambi nulla. Invece no, spezzettare una pastiglia che non lo prevede può esser dannoso per diversi motivi primo fra tutti il fatto che il rivestimento esterno è studiato per un assorbimento del principio attivo più o meno veloce. Alterandolo si rischia che il farmaco venga assorbito in maniera troppo veloce o scorretta. Esistono, invece, molte pastiglie che si possono tranquillamente dividere in due o quattro parti grazie ai segni già tracciati dalla casa farmaceutica. Un'altra valutazione riguarda la precisione del dosaggio. La Food and Drug Administration (FDA), l'Ente americano deputato al controllo dei farmaci e degli alimenti asserisce che a casa è praticamente impossibile dividere, garantendo l'esatto dosaggio del farmaco che ci è stato prescritto, col risultato di assumere tante metà più grandi e altrettanto metà più piccole. E' comunque da precisare che la gravità delle conseguenze è maggiore nelle terapie per eventi acuti, rispetto a quelli cronici.

NON APRIRE QUELLA CAPSULA

Bisogna porre la massima attenzione anche a quei farmaci formulati in capsule come antibiotici gastroprotetti, avvolti cioè da un film di cheratina . Non vanno mai, né aperti né tanto meno divisi. Perché se privati della necessaria protezione verrebbero degradati a livello gastrico grazie ai succhi gastrici danneggiando lo stomaco o facendo perdere al farmaco la propria efficacia terapeutica per il quale era stato prescritto.

GASTROPROTETTORI

In questo campo il dosaggio e i tempi di assunzione vengono purtroppo molto alterati dai pazienti che credono opportuno modulare sui risultati immediati la cura farmacologica. Si trat-

PESI, VOLUMI E DOSAGGI

Ecco a lato delle tabelle di conversione tra volumi di uso comune e pesi equivalenti.

DAI GRAMMI ALLE GOCCE	
1 grammo	**gocce corrispondenti**
Acqua distillata	**20**
Tinture alcooliche	**52/60**
Olii essenziali	**50**
Soluzioni acquose	**20**

DAL VOLUME AI GRAMMI			
Liquido	**cucchiaio da minestra**	**cucchiaio da dessert**	**cucchiaino da caffè**
Acqua	**15g**	**10 g**	**5 g**
Liquidi acquosi	**16 g**	**12 g**	**5 g**
Tintura e liquidi Alcolici a 60°	**12 g**	**9 g**	**3 g**
Sciroppi	**21 g**	**16 g**	**6,5 g**
Olii	**12 g**	**9 g**	**3 g**

ta di un atteggiamento sbagliato sia perché è consigliata comunque una somministrazione solo mattutina e a stomaco vuoto, sia perché non si deve raddoppiare il dosaggio nel caso in cui i sintomi di acidità e reflusso si dovessero manifestare di notte, ma consultare il medico che valuterà sintomi ed effetti per ogni paziente.

ANTIBIOTICI E FERMENTI LATTICI

Gli antibiotici presentano l'effetto collaterale di alterare la flora batterica intestinale con conseguenze che vanno dalla stipsi alla diarrea, inoltre possono oppure tossicità per alcuni organi come fegato e reni. Un rimedio noto, ma non sempre seguito, è quello di assumere fermenti lattici che andranno a proteggere la flora intestinale durante una cura antibiotica. Per essere maggiormente efficaci i fermenti lattici dovrebbero essere assunti a stomaco vuoto, quindi a metà mattino o pomeriggio. A seconda della concentrazione dei fermenti le assunzioni andranno da una a tre al giorno.

FARMACI E ALCOL

Alcol e farmaci sono un binomio fortemente da evitare assolutamente in tutti i soggetti, con particolare attenzione agli anziani a causa di una minor quantità di acqua corporea rispetto alla massa grassa, dove si distribuisce l'alcol assorbito dallo stomaco. Anche le donne sono soggetti a rischio perché l'intestino è più ridotto e a livello dello stomaco c'è meno capacità dell'enzima ADH (alcol deidrogenasi) così l'alcol raggiunge concentrazioni ematiche più elevate (alcolemia). Il consiglio quindi è generale, ma esistono alcune classi di farmaci con i quali bisogna fare ancora più attenzione perché hanno una documentata interazione con l'assunzione di alcolici: Ansiolitici/Sonniferi, Antibiotici, Antidepressivi, Antiepilettici, Antistaminici, Antinfiammatori non steroidei (FANS), Anticoaugulanti, Antipertensivi (Diuretici, Ace inibitori, beta bloccanti), Statine(farmaci anticolesterolo), Antidiabetici, Antiulcera (inibitori di pompa- anti H2 - vedi sopra).

LE 5 DOMANDE DA RIVOLGERE AL FARMACISTA

La salute personale e di chi seguiamo sta anche nelle nostre mani ed è proprio per ricordare al paziente che bisogna porre particolare attenzione nell'utlizzo dei farmaci che è stata redatta dalla Società Italiana Scienze Farmaceutiche la Carta del Farmaco.

1) Come, quando e per quanto tempo devo prendere questa medicina?
2) Questo farmaco può dare luogo a interazioni pericolose se assunto con altri farmaci o con particolari alimenti?
3) Questo farmaco ha effetti collaterali conosciuti? E quali?
4) Come devo conservare questo farmaco? Per quanto tempo è utilizzabile, una volta aperta la confezione?
5) Ci sono equivalenti generici che e corrispondono a questa specialità medicinale?

Salute
Bambini

Obeso o cicciottello?

Se il bambino in età scolare è in sovrappeso **non ricorrete alle diete fai-da-te**, ma adottate un nuovo stile di vita utile a tutta la famiglia per rimettersi in forma

Massima attenzione al sovrappeso infantile, ma non si deve nemmeno esagerare. Che un bambino sia cicciottello non significa necessariamente che sia obeso e non è nemmeno utile che le mamme allertate impongano ai priopri figli regimi dietetici improvvisati e pesanti, anche dal punto di vista psicologico, per il piccolo.
La **prescrizione di una dieta** con una lista di alimenti in quantità determinata, calcolata in modo da limitare le calorie assunte e diminuire quindi il peso corporeo, può essere scoraggiante per tutti e spesso le ricadute sono ancora più dannose. Inutile dire poi che se controlliamo con il contagocce tutto ciò che mangia, il bambino sarà psicologicamente invogliato a "rubare" la merendina dalla credenza appena la mamma gira la testa.
Negli ultimi tempi soprattutto a partire dalla scuola secondaria di primo grado (le medie), ma a volte anche dalla primaria (le elementari) si assiste a **gare di magrezza** davvero preoccupanti e tendenti all'anoressia. È quindi frequente che i bambini in sovrappeso vengano presi in giro e maltrattati dai compagni, ma non per questo deve scattare nei genitori del bambino offeso la molla della dieta fai-da-te e a tutti i costi.
La prima cosa da fare è rivolgersi al pediatra che valuterà la reale necessità di una dieta e successivamente al dietologo, ma è certo che la **prevenzione è la migliore delle cure**.
Lo stile di vita di tutta la famiglia indurrà i bambini a seguire l'esempio dei genitori.
Quindi prevediamo nel menù giornaliero **verdura** (cotta e cruda) e **frutta, riduciamo la quantità di condimenti** (soprattutto grassi) aggiunta agli alimenti, limitiamo la pronta disponibilità in casa di **dolciumi, bevande e merendine** soprattutto se non artigianali. Mettiamo in frigorifero porzioni già pronte di frutta e alimenti vegetali a scarso contenuto di calorie (carote, pomodoro, finocchi).
Anche fuori dalla cucina l'atteggiamento degli adulti deve essere di stimolo: torniamo a fare le **scale a piedi**, accompagniamo i bambini a scuola **senza usare l'auto**, ma anche quando non dobbiamo percorrere lunghe distanze, riduciamo le **ore davanti a televisione, videogiochi o computer** perché è stato scientificamente provato che esiste uno **stretto rapporto tra il tempo trascorso di fronte al televisore e l'incremento del peso corporeo**.
Sembra banale dirlo, ma si deve spingere il bambino a qualsiasi **attività sportiva** che gli sia gradita e che sia idonea alla sua età anche perché allenandosi insieme ad altri ragazzi avrà modo di confrontarsi, socializzare e scaricare eventuale tensione nervosa. La **scelta dello sport è fondamentale** e non deve essere presa alla leggera perché il bambino obeso accetterà con difficoltà uno sport competitivo, quindi se rifiutasse qualsiasi attività con i compagni portatelo a fare **un giro in bicicletta, una corsetta leggera o una partitella al pallone**. Utilissima anche una bella camminata che oltretutto rafforza il rapporto parentale e costituisce una buona abitudine per tutti i componenti della famiglia.

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

© luiscarceller - Fotolia.com

Salute
Anziani

Non è una malattia

Invecchiare nel migliore modo possibile prevenendo disagi e pericoli che si possono evitare **seguendo semplici accorgimenti**

L'invecchiamento non è una malattia quindi la vita di tutti i giorni può essere svolta in maniera normale coltivando gli interessi per le proprie passioni, il buon cibo e le amicizie, ma è bene anche essere previdenti e quindi è utile leggere e seguire alcuni semplici ma efficaci consigli che arrivano dal Ministero della Salute.
Le indicazioni raccolte sono semplici, ma non banali, come quella sulle condizioni di salute particolari (portatore di pacemaker, diabete, allergie a farmaci o altro) nel qual caso è consigliabile portare sempre con sé il **libretto sanitario** o scriverle su un documento.
È importante anche accertarsi che una persona di fiducia sia sempre informata sulle proprie condizioni e sulle terapie che si seguono, se si **viaggia all'estero** chiedete alla ASL come avere il certificato sostitutivo provvisorio per avere le cure necessarie in caso di bisogno.

MANGIA SANO
1. SE ILTUOMEDICO non ti suggerisce una dieta particolare (per esempio se hai il diabete o problemi di colesterolo), mangia con varietà ciò che ti piace e cucina in modo appetitoso.
2. UNAVOLTA AL GIORNO prevedi un primo piatto di pasta o riso.
3. ALTERNA LA CARNE con i legumi e con il pesce. I formaggi sono utili ma in piccole quantità specialmente se sei sovrappeso.
4. SE NON HAI PROBLEMI di colesterolo, puoi mangiare le uova due volte a settimana.
5. PRENDI LE FIBRE da abbondanti dosi di frutta e verdura.
6. USA IL SALE con moderazione.
7. PREFERISCI l'olio di oliva e di semi al burro e alla panna.
8. DOLCI, se non hai il diabete puoi mangiarli, ogni tanto e con moderazione.
9. IL CAFFÈ bevuto dopo i pasti può aiutare la digestione ma è da evitare in caso di insonnia.
10. BEVI almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, pura o in forma di brodo, spremuta, tè o succhi. Evita le bevande dolci e gasate.
11. EVITA i superalcolici. Il vino si può bere,ma in quantità moderata e solo durante i pasti.

MANTIENITI ATTIVO E IN MOVIMENTO
1. PRATICA con regolarità attività fisica, è utile per il corpo e per la mente.
2. CAMMINA ogni giorno a lungo e di buon passo.
3. VAI IN BICICLETTA, pratica il nuoto o la ginnastica, e, quando puoi, fallo con altre persone.

CURA INTERESSI E RELAZIONI
1. MANTIENITI attivo e renditi utile (in famiglia se hai nipoti, col volontariato o con le iniziative di quartiere, etc.), la tua esperienza può essere preziosa.
2. COLTIVA gli affetti e la relazione con gli altri e mantieni vivi i tuoi interessi (amicizie, gite, viaggi, cinema, giardinaggio, lettura. etc.).
3. NON È VERO che non puoi imparare cose nuove, più ti mantieni attivo e curioso più ne sarai capace.
4. LA SESSUALITÀ può essere vissuta bene a tutte le età. Se hai avuto malattie particolari chiedi al tuo medico come comportarti.
5. CERCA di instaurare un rapporto di confidenza e di dialogo con il tuo medico o, in caso di

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA FEDERFARMAVERONA

malattia, con lo specialista di riferimento, condividi difficoltà e disagi e chiedi chiarimenti e consigli se ansia, depressione, o riduzione della memoria ti preoccupano.

NON È MAI TROPPO TARDI
Non è mai troppo tardi per migliorare il tuo stile di vita. Se smetti di fumare, anche se hai sempre fumato, i benefici per la tua salute saranno immediati. Lo stesso vale per l'attività fisica e la sana alimentazione: inizia anche se non l'hai mai fatto.

I FARMACI VANNO ASSUNTI SOTTO CONTROLLO
Qualsiasi farmaco va assunto solo sotto controllo del medico o del farmacista. Non valutare mai da solo se è il caso di ridurre o aumentare il dosaggio di una medicina.

VIVI IN UNA CASA SICURA
Una casa sicura può ridurre drasticamente il rischio di cadute ed altri incidenti.
1. POSIZIONA le suppellettili d'arredamento in modo da non ingombrare gli spazi di passaggio.
2. MIGLIORA l'illuminazione degli ambienti.
3. USA calzature comode e pratiche, possibilmente antiscivolo.
4. FAI mettere in bagno maniglie per aggrapparti quando ti lavi.
5. FAI installare spie anti-incendio e per le fuoriuscite di gas e sottoponi a regolare manutenzione la caldaia e gli apparecchi a gas.
6. FAI revisionare il tuo impianto elettrico.
7. ASSICURATI che qualcuno di tua fiducia abbia le tue chiavi di casa per ogni emergenza.

ATTENTO AL GRANDE CALDO
1. SE PUOI EVITA di uscire nelle ore più calde
2. LIMITA l'attività fisica alle prime ore del mattino o alla sera.
3. INDOSSA indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino, e il cappello quando esci.
4. BEVI molta acqua anche se non hai sete, salvo diverso parere del medico. Evita gli alcolici.
5. CONSUMA pasti leggeri.
6. CHIUDI le finestre e abbassa le serrande durante il giorno, arieggia gli ambienti nelle ore più fresche.
7. BAGNI e docce frequenti possono aiutarti.
8. SE PUOI, trascorri del tempo in ambienti condizionati.

ATTENTO AL GRANDE FREDDO
1. EVITA di uscire nelle ore più fredde e copriti bene.
2. ASSUMI pasti e bevande calde. Evita gli alcolici.
3. NON STARE troppo vicino a stufe o altre fonti di calore.
4. NON TENERE accesi scaldini o termocoperte mentre dormi, né stufe elettriche in bagno mentre ti lavi.

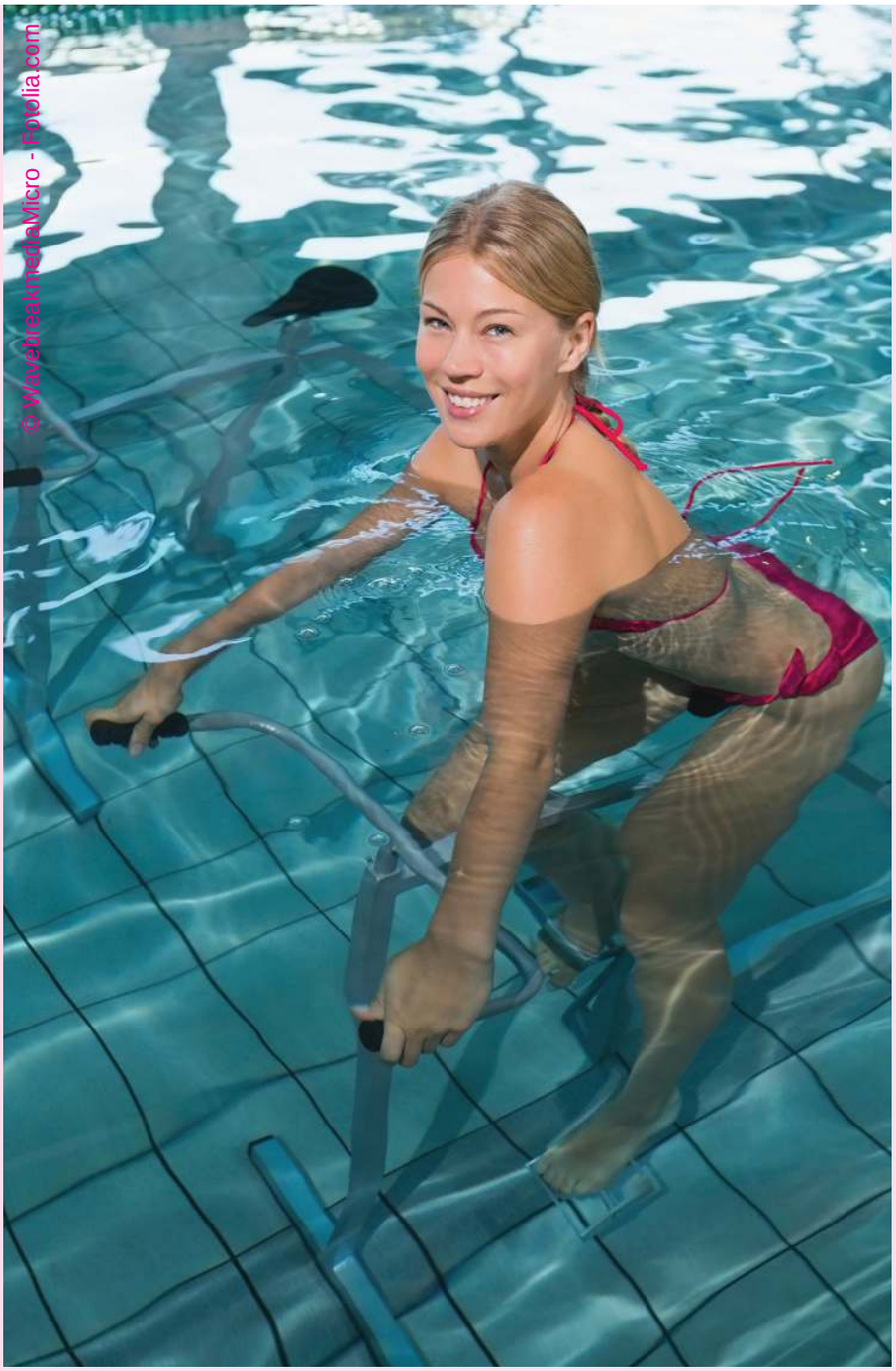
Tieni a portata di mano i numeri utili e di soccorso, Pillole te li offre alle pagine 59 e 60.

Quattro passi di Salute

Aquacycling per tutti

Tra le proprietà benefiche della **bicicletta in acqua** l'attivazione del sistema linfatico per sgonfiare le gambe e combattere la cellulite nonché la rieducazione funzionale

L'aquacycling è un'attività sportiva praticata in piscina con una cyclette detta aquabike (o hydrobike), simile a quella per lo spinning, ma che abbina stili di allenamento diversi coinvolgenti sia gli arti inferiori che superiori.
L'aquacycling è in sostanza un **ciclismo subacqueo** in cui le bici sono poste sul fondo della piscina e si pedala contro la resistenza all'acqua, emergendo dalla vita in su.
È indicata, ad esempio, anche per coloro che non possono caricare troppo sulle gambe a causa di **problemi alle ginocchia e alle caviglie**, mentre la corsa per questi soggetti è deleteria, può essere utile quindi puntare alla **bici "potenziata" dall'attrito dell'acqua**. Ma l'quacycling è indicata anche per chi non è più giovanissimo o per chi ha problemi alla **schiena** che non deve essere troppo sollecitata come avverrebbe sulle due ruote a terra: i microtraumi provocati dalle buche del terreno sono infatti sconsigliati a chi non deve sollecitare troppo la colonna vertebrale.
Inoltre, grazie al massaggio dell'acqua, l'aquabike riduce la **ritenzione idrica** combattendo il gonfiore e le adiposità in generale, ma soprattutto la **cellulite**.
Quando si sono, invece subiti traumi di varia natura pedalare in acqua è un valido strumento di **riabilitazione e fisioterapia** che sfrutta le virtù benefiche dell'acqua sia in termini di leggerezza che di massaggio. Il corpo umano contiene circa il 60% di acqua, che è un elemento naturale e organico. Quando si pedala in acqua ci si trova in un ambiente favorevole, potremmo dire che si torna alle origini. Questo è positivo quindi non solo per il fisico, ma anche per la **sensazione mentale** che produce una seduta di aquacycling il cui scopo non è solo quello di modellare il corpo, ma anche proteggere la salute, la struttura ossea, le articolazioni, i muscoli.
Durante una intensa seduta di bici in acqua in appena un'ora si possono perdere addirittura **800Kcalorie.** Grazie al supporto e la pressione fornita dall'acqua la circolazione sanguigna viene accelerata e **eliminazione dei grassi** è facilitata.
L'attrito dell'acqua agisce come un **massaggio per le gambe**, moltiplicando per due la stimolazione e l'azione sulla cellulite, contribuendo così ad eliminarla. Gli studi dimostrano lo stretto collegamento che esiste tra i **muscoli profondi delle gambe** - chiamati muscoli posturali - e il **sistema linfatico** la cui ridotta funzionalità è molto spesso causa degli accumuli adiposi della cellulite. La resistenza all'acqua e l'impatto del movimento su entrambi i muscoli, agonisti e antagonisti, genera un massaggio naturale che migliora gli aspetti della pelle e riduce il grasso o la cellulite scaricando l'intero sistema linfatico.
La **pressione idrostatica dell'acqua** combinata con movimento ciclistico fa aumentare considerevolmente il **flusso di sangue** e la circolazione, energizzante per i muscoli, riduce i sintomi di stanchezza alle gambe. La pressione dell'acqua compensa la pressione arteriosa e migliora la circolazione: se il sangue circola bene, le gambe sono più leggere.
L'aquabike è consigliata all'atleta nella **fase del recupero**, ma anche alla **donna incinta** che non rinuncia al movimento grazie alla gravità-zero e



alla sensazione di leggerezza che deriva da questo sport, particolarmente indicato anche alle **persone obese** o in sovrappeso.
Quando si pedala in acqua è normale che il giorno dopo, non si senta alcun dolore, la cosiddetta "carne greve" o **acido lattico**, perché questo tipo di lavoro preserva da lesioni o micro-traumi i muscoli che lavorano in situazione ottimale ed efficiente.
Diversamente da quanto accade in un allenamento a terra dove possono insorgere micro danni alle fibre muscolari e al tessuto connettivo, in acqua non essendovi alcun impatto articolazioni, muscoli e ossa vengono preservati da eventi dannosi.
Un altro effetto collaterale positivo dello spinning in acqua è una riduzione dello **stress** e un miglioramento del **sonno** nonché postura più corretta, rilassamento muscolare e aumento della flessibilità generale del corpo.
Anche l'**attività cardiaca** trae beneficio dallo spinning in acqua dove la frequenza del battito cardiaco è **inferiore del 10%** rispetto alla terraferma.
Si lavora ad una maggiore intensità con una frequenza cardiaca inferiore che aiuta ad aumentare anche la resistenza.
Respirare bene è la chiave per praticare bene qualsiasi sport perché l'aria stimola il flusso di sangue e porta l'ossigeno ai muscoli aiutandoli a lavorare meglio in modo efficiente.
Ricordiamoci poi che in acqua, a meno che non si stia facendo una gara o un lavoro molto intenso come gli scatti, difficilmente si ha il fiato corto e quindi le capacità del fisico aumentano in modo delicato. La spinta idrostatica dell'acqua è utile, infine, anche agli altri sport perché consente di muovere le articolazioni in una più ampia gamma di movimento rispetto al lavoro a terra. Si parla, infatti, di aquacycling per un recupero più veloce **dopo una maratona** o qualsiasi attività sportivo particolarmente intensivo.

Salute Animali

Ecografia salvavita

La **diagnostica per immagini** è ormai parte integrante della pratica veterinaria. Vediamo quali sono i casi in cui è necessaria e come si utilizza nella prevenzione

L'ecografia è un esame entrato a far parte della quotidianità negli ambulatori veterinari perché, come per gli uomini, è molto utile nella cura e nella prevenzione di numerose patologie. Oggi l'incidenza delle ecografie nei pazienti, cani e gatti portati alla visita per patologie di vario genere, è di circa il 50%. Giulia Capra, veterinaria veronese con specializzazione in diagnostica per immagini, ha trattato centinaia di animali insieme ai colleghi dell'ambulatorio, arrivando anche alla risoluzione di casi... misteriosi.

Cosa trovate nelle pance di cani e gatti?

Di tutto, dalla classica pallina di gomma, ai giochini di plastica dei bambini, per arrivare fino alla biancheria e addirittura agli asciugamani. Spesso arrivano da noi dopo episodi di dissenteria e vomito affrontati in maniera sintomatica, ad esempio con dieta e medicinali contro la nausea o gastroprotettori.

L'ecografia consente di scoprire l'origine dei disturbi causati da un corpo estraneo, che può portare al decesso dell'animale e intervenire chirurgicamente se l'oggetto è sceso nell'intestino. Se invece si trova ancora nello stomaco il problema può essere risolto con una gastroscopia.

Quali ambiti indagate con l'ecografo?

Problemi addominali, gastroenterici, urinari, ma può essere un valido ausilio anche in corso di patologie respiratorie. Prima di avere a disposizione questo strumento si andava un po' alla cieca, basandosi esclusivamente sulla visita clinica e su quanto riportato dal padrone.

È vero che adesso anche l'esame delle urine si effettua con l'ecografo?

Esatto, si posiziona la sonda all'altezza della vescica e si identifica con precisione il punto in cui inserire l'ago di una semplice siringa aspirare il liquido. In pochi secondi recuperiamo senza traumi la provetta di urina che servirà alle analisi. Il materiale è perfettamente asettico e non si costringono i proprietari a operazioni quanto meno complicate.

Perché è importante nel trattamento dei tumori?

Tramite ecografia si effettuano prelievi come l'ago aspirato e la biopsia fondamentali per la diagnosi della patologia, ma in generale anche versamenti addominali e toracici che possono avere diversa natura.

Una volta accertato che si tratta di neoplasia il veterinario potrà intraprendere diverse cure dalla chirurgia ai farmaci per via orale arrivando a seguire protocolli chemioterapici o radioterapici.

Si può effettuare in animali di tutte le età?

Certo e oltre ad essere assolutamente non invasivo, l'ecografia si effettua a paziente sveglio, non lasca traccia nel fisico, perché si basa sugli innocui ultrasuoni e inoltre è un esame che può essere ripetuto anche a brevissima distanza monitorando l'evoluzione di una patologia. Possono essere effettuate anche ecografiecon mezzo di contrasto, una tecnica molto valida, ad esempio, per un organo come il fegato.

Perché si parla di medicina preventiva?

Effettuare un semplice controllo ecografico in età avanzata, ma non solo può salvare la vita, come nel caso del tumore alla milza che è assolutamente asintomatico fino a quando non "esplode" nell'addome. Una volta in atto la relativa emorragia la situazione è gravissima e quasi sempre letale.

Osservare preventivamente noduli o masse nella

milza grazie ad una ecografia, significa potere asportare chirurgicamente l'organo senza conseguenze drammatiche per l'animale. Ma questo vale anche per latri organi.

E nelle sterilizzazioni?

Di norma si utilizza l'ecografia quando si sospettano problematiche specifiche come piometra (la degenerazione del tessuto uterino che causa un accumulo di materiale purulento nella cavità dell'utero), cisti ovariche, endometriti.

Un consiglio generale?

Un controllo in più può salvare la via dell'uomo e anche dell'animale, non neghiamoglielo anche perché il rapporto costo beneficio è davvero ottimale.

Per informazioni: ambvetbussolengo@libero.it

Novità in Farmacia

Nuova energia per tutto il corpo e pelle sana

Nuova confezioneper **Biolactine Flaconcini Sella** disponibile in astuccio da 8 e da 12 flaconcini, in versione Family. È un integratore alimentare di fermenti lattici vivi, con prebiotici e Vitamine del Gruppo B. I fermenti lattici (probiotici), l'inulina e i fruttoligosaccaridi (prebiotici) favoriscono l'**equilibrio della flora intestinale**, spesso messa a dura prova da periodi di malattia, stress o dall'utilizzo di antibiotici. Le Vitamine B2 e PP contribuiscono al mantenimento di una **pelle sana** e insieme alle altre vitamine del gruppo B favoriscono un normale **metabolismo energetico**. Sono inoltre utili per favorire la digestione attiva e la bellezza della pelle e dei capelli. Senza glutine, senza lattosio e senza coloranti artificiali.

Programma dietetico combinato

Snell Balance Programm il sistema combinato di **Specchiasol** per favorire il calo del peso, ovvero il dimagrimento. **SnellBalance Amido W.H.O.** aminoacidi essenziali a elevata purezza perfettamente in linea con i fabbisogni dettati dalla World Health Organization. **SnellBalance CarboLimit** integratore con betaglucani purificati e baccello di fagiolo utile per regolare il metabolismo dei carboidrati e come coadiuvante nelle diete ipocaloriche rivolte alla riduzione del peso corporeo. **PesoBalance** integratore alimentare a base di fitocomplesso Green 4 Fit, costituito da estratto di Tè verde che favorisce l'equilibrio del peso corporeo, Caffè Verde e Capsico noto come stimolante del metabolismo e Pepe Nero dotato di attività antiossidante.

Una marcia in più per affrontare la primavera

Phyto Garda presenta **Vitadyn® Magnesio Potassio Alkalino**, un integratore alimentare di sali alcalini di Magnesio e Potassio. Il Magnesio contribuisce alla riduzione della **stanchezza** e dell'**affaticamento**, all'**equilibrio elettrolitico**, al normale metabolismo energetico ed insieme al Potassio alla normale **funzione muscolare**. Il Potassio contribuisce al normale funzionamento del **sistema nervoso** e al mantenimento di una normale pressione sanguigna. Contiene anche Vitamina C utile per proteggere le cellule dallo **stress ossidativo** e per contribuire alla normale funzione del **sistema immunitario**. È un integratore di Phyto Garda in confezione da 20 bustine. Prezzo al pubblico 14,00 euro.

Linea diretta con la Regione Veneto

"San Biagio" di Bovolone interventi in chiave

riabilitativa per rispondere alle esigenze del territorio.

Ipotesi di abolizione ticket per persone

over 65 benestanti e sane

Ospedale Bovolone quasi 2 milioni di euro in servizi a vocazione riabilitativa

L'Ospedale "San Biagio" di Bovolone, ha un futuro significativo, caratterizzato da investimenti e dalla realizzazione e potenziamento di una serie di servizi utili alla popolazione locale. È quanto afferma l'**Assessore regionale alla Sanità, Luca Coletto**, che ha presentato i numerosi interventi.

«Qui - ha detto Coletto - verranno investiti 1 milione 850 mila euro, un milione della Regione per l'adeguamento della riabilitazione e 850 mila euro della Casa di Riposo San Biagio che gestirà i posti letto dedicati agli anziani non autosufficienti. Nasce una struttura organizzata in maniera moderna, con servizi sanitari, posti letto di Ospedale di Comunità, attenzione ai bisogni degli anziani e delle loro famiglie».

Si prevedono i servizi al piano interrato; ingresso, ambulatori, Cup e bar al piano terra; 24 posti letto per anziani non autosufficienti e 20 di Ospedale di Comunità al primo piano; 35 posti di riabilitazione e 18 di lungodegenza al secondo piano; palestra e ambulatori per la riabilitazione al terzo piano; i servizi di day surgery al quarto piano. «97 posti letto - conclude Coletto - ma soprattutto cure e assistenza di qualità interamente dedicate al territorio».

Stop esenzione ticket over 65: ipotesi solo per sani e benestanti

«L'ipotesi, e sottolineo ipotesi, da me avanzata rispetto alla possibilità di abolire l'esenzione dal ticket per gli over 65 riguarda esclusivamente persone sane e benestanti.

Invito tutti a non fare confusione con un'abolizione generale che non esiste e non esisterà mai, nemmeno come esercizio scolastico».

Lo precisa l'assessore Coletto, anche nella sua veste di coordinatore delle Regioni italiane in materia sanitaria, in relazione ad alcune erronee interpretazioni date e dichiarazioni rilasciate sull'argomento specifico.

«Di sicuro però - conclude Coletto - il Governo non può continuare a farsi bello annunciando nuovi inserimenti nei livelli essenziali di assistenza e tagliare contemporaneamente i fondi, perché nessun buon padre di famiglia potrebbe pensare di spendere di più avendo meno soldi di prima nel portafoglio, a meno che con i costi standard non si vada immediatamente a tagliare laddove si spreca».

GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)

Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 16 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 18 MARZO 2015

CASTELVECCHIO	Centro storico- Verona	Corso Porta Palio, 2/A
ALL'ALBARO	Montorio - Verona	Piazza Buccari, 10
S. ANNA	Saval - Verona	via Da Mostro, 27
COM.LE S. MASSIMO	San Massimo - Verona	via Don G. Trevisani, 39
SARTORI	Castel d'Azzano	via Marconi, 42
FIORINI	Raldon di S. Gio. Lupat.	Piazza De Gasperi, 43
NICOLI	Belfiore	via Monti Lessini, 4
PALLARO	Montecchia di Crosara	via Roma, 12
BIONDANI	Pressana	via Giovanni XXIII, 1
ISALBERTI	Bovolone	Piazza Vitt. Emanuele, 15
MARCOLUNGO	Nogara	via Gen. Dalla Chiesa, 25
ALL'ANGELO	Villabartolomea	Corso Fraccaroli, 133
TREVENZOLI	San Pietro Incariano	via Ingelheim, 1
COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sona	via IV Novembre 46
COSTERMANO	Costermano	viale della Repubblica, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 18 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 20 MARZO 2015

PONTE PIETRA	Veronetta-Verona	Regas. Redentore, 8/C
S. GIUSEPPE	Borgo Venezia - Verona	via Spolverini, 2/H
COMUNALE QUINTO	Quinto - Verona	via Valpantena, 42
ROMA	Borgo Roma - Verona	via Centro, 53
MANFRINI	Buttapietra	Piazza Roma, 41
FARINELLI	Costalunga di Monteforte	via Aroldi, 25
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	via Cavour, 66/68
LESSINI	Erbezzo	Piazza della Posta, 7
BERTOLASO	San Pietro di Morubio	via Kennedy, 3
BOCCHI	Legnago	via Minghetti, 9
PEDROTTI	Trevenzuolo	via Roma 47/A
S. ROCCO	Pescantina	via Pozze 13/B
COM.LE Sommacampagn.	Sommacampagna	via Gidino, 2
MADONNA d. Soccorso	Torri del Benaco	via Gardesana, 75

DALLE ORE 9:00 DEL 20 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 22 MARZO 2015

INTERNAZIONALE	Centro storico-Verona	Piazza Bra, 28
S. PAOLO	Veronetta-Verona	via San Vitale, 1/A
COMUNALE CADORE	P.te Crencano-Verona	via Pieve di Cadore, 3
LA MIA FARMACIA	Golosine - Verona	via Murari Bra, 53
COSSATER	San Giovanni Lupatoto	Piazza Umberto I, 120
PORTIOLI	Illasi	via Dante Alighieri, 26
OLIVATO	Cologna Veneta	via Marconi, 11
S. PAOLO	San Giovanni Ilarione	Piazza dell'Osto, 37
BRONZOLO	Isola Rizza	via L.Ferrari, 61
S. GIOVANNI BATTISTA	Erbé	via XXV Aprile, 11
TORELLI	Legnago	viale dei caduti, 69
ALL'ANGELO	Negrar	via San Martino, 3
GIUBERTONI	Peschiera del Garda	via Milano, 22
AMBROSINI	Caprino Veronese	Piazza Roma, 18
PERETTI	Dossobuono	via Cavour, 86

DALLE ORE 9:00 DEL 22 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 24 MARZO 2015

AL GIGLIO	Centro storico - Verona	C.so Portoni Borsari, 46
BALANZA	S.Michele Extra-Verona	Via unità d'Italia , 120
REALDON	Santa Lucia - Verona	via Villafranca, 48
S. MASSIMO	San Massimo-Verona	via Stanga, 4
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	via Montanara, 26
CENTRALE Marchesin	Cologna Veneta	Piazza Garibaldi, 3
ROSSIGNOLI	Albaro di Ronco all'Ad.	via Della Repubblica, 3
SANTA CHIARA	Sorgà	via Battisti, 12/13
CHERUBINE	Cherubine di Cerea	via Leopardi, 18
CENT.LE Bussolengo	Bussolengo	Piazza Libertà, 12
CENTRALE Montresor	Valeggio sul Mincio	Piazza Carlo Alberto, 27
ZACCARIA	Brenzone	via Colombo, 8
VALDADIGE	Peri di Dolcé	via Brennero, 303
CAVALIERI	Povegliano	Piazza IV Novembre, 11

DALLE ORE 9:00 DEL 24 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 26 MARZO 2015

S. ZENO	San Zeno-Verona	Piazza Pozza, 6/B
DONADUZZI	Valdonega-Verona	via Marsala, 19/A
LIO	S. Michele Extra-VR	via Unità d'Italia, 169
S. TERESA	Borgo Roma-Verona	via Centro, 13
PACI	Castel D'Azzano	Piazza Gilardoni, 4
FRASSOLDATI VACCARI	Soave	Piazza Castagnedi, 9
BELLONZI	Mezzane di Sotto	via San Giov. di Dio, 5
NARDI	Ronco all'Adige	V.le Vittorio Veneto, 10
DELLA MADONNA	Zevio	Piazza Marconi, 2
TREGNAGO	Salizzole	Piazza Castello, 34
ARFIERO	Vangadizza-Legnago	via Pellini, 25
S. ROCCO	Pedemonte	via Campostrini, 45
S. GIORGIO IN SALICI	S. Giorgio in Salici-Sona	via Cortivi, 1
FARINOLA	Affi	via Danzia, 3

DALLE ORE 9:00 DEL 26 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 28 MARZO 2015

MADONNA d. Popolo	Centro storico- Verona	via Garibaldi, 20
SAN NAZARO	Veronetta - Verona	via Muro Padri, 56
DEI SANTI	Cadidavid-Verona	via Belfiore, 59
VERONA EST	S. Martino B. Albergo	viale del Lavoro, 39
S. FRANCESCO	Locara di San Bonifacio	via Fossacan, 4/C
S. MARIA	Roveredo di Guà	via Alighieri, 11
BONIN	Selva di Progno	via Trento, 38
MELA	Villafontana	via Villafontana, 30
MADONNA d. Salute	Porto di Legnago	via Morgagni, 12
SILVI	Pellegrina. Is. d. Scala	via Abetone, 85
BENINCASA	Bussolengo	via De Gasperi, 31
F.LLI PIETROPOLI	Sandrà di Castelnuovo	Via Salgari, 5
INTERNAZIONALE	Malcesine	via Gardesana, 149
COM.LE Dossobuono	Dossobuono	via Stazione, 34

DALLE ORE 9:00 DEL 28 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 30 MARZO 2015

S. LUCA	Centro storico-Verona	Corso Porta Nuova, 27
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - Verona	via Fabbricato Scol., 33
BORGO MILANO	Borgo Milano-Verona	Corso Milano, 69
COM.LE CADIDAVID	Cadidavid- Verona	via Forte Tomba, 20
DAL COLLE	Cazzano di Tramigna	Piazza Matteotti, 41
SAN GIOVANNI	San Bonifacio	via Fiume, 59
EREDI GIUSTI	Albaredo d'Adige	P.zza Vittorio Eman., 3
MAINIERI	Cerro Veronese	Piazza Alferia, 1
SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	via 1° Maggio, 8/A
COM.LE d.ssa Mattioli	Macaccari-Gazzo V.se	Piazza Macaccari, 66
SEGALA	Angiari	via Lungo Bussé, 890
COMUNALE S. Martino	Corrubbio di Negarine	via Danubio, 7
PERINA	Valeggio Sul Mincio	via Gottardi, 30
BENATI	Lazise	via A. Della Scala, 56
MADONNA del Popolo	Villafranca	via Marsala, 23

GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)

Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 30 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 1° APRILE 2015

AL SEMINARIO	Veronetta-Verona	Via Inter. Acqua Morta, 42
COM.le M. Campagna	Madonna Camp.-Verona	Via Monte Bianco, 1
ARMANI	Golosine - Verona	Via Tanaro, 7
COM.LE Borgo Nuovo	Borgo Nuovo.Verona	Via Taormina, 23/C
FRACASTORO	Prova di San Bonifacio	Via Prova, 55/A
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18
PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10
SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42
BELLINI	Asparetto di Cerea	Via Manzoni, 13/B
LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23/B
FACCI	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
CHIMICA ORLANDI	Cavaion Veronese	Via Fracastori, 1/I
COM.LE E. Bassini	Vigasio	P.zza Papa A. Luciani, 6
COM.LE Martinelli	Villafranca	C.so V. Emanuele, 236

DALLE ORE 9:00 DEL 1° APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 3 APRILE 2015

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52
BETTINI	Saval - Verona	Via Marin Faliero, 71
MARCHIORI	B.go Santa Croce - VR	Via Villa Cozza, 28
COMUNALE TOMBA	Borgo Roma - Verona	Via Centro, 237
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	Corso Venezia, 21
GALLO	Zimella	Via Molini, 16
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13
BORDOGNA	Bovolone	Via Garibaldi, 17
DE STEFFANI	Cerea	P.za Matteotti, 5
ZANONI	Porto di Legnago	Via Mazzini, 2
DOTT.SSA FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
S. TERESA	Caselle di Sommacamp.	Via Scuole, 25
DEL GARDA	Garda	Corso Italia, 78
GIOVANNINI	Mozzecane	Via C. Montanari, 39

DALLE ORE 9:00 DEL 3 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 5 APRILE 2015

ALLA CONCEZIONE	Veronetta - Verona	Via S. Nazaro, 71
PADOVANI	Borgo Trento - Verona	Via Mameli, 39
S. LUCIA	S. Lucia - Verona	Via Mantovana, 62/A
DOTT. FITTÀ	S. Giovanni Lupatoto	Piazza Umberto I, 57
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50
COM.LE GAZZOLO	Gazzolo di Arcole	Via Chiesa, 57
TURRI	Velo Veronese	P.za della Vittoria, 12/A
BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile 18
ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
TITTON	S. Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
SARTORI	Pesina - Caprino	Via S. Luigi, 175
FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A

DALLE ORE 9:00 DEL 5 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 7 APRILE 2015

AI LEONI	Centro Storico - Verona	Via Leoni, 3
COGHI	Borgo Trento - Verona	Via IV Novembre, 11
FONGARO	Biondella - Verona	Via Cipolla, 11
COM.LE GOLOSINE	Golosine - Verona	Via Po, 8
GIOVANNI XXIII	Pozzo-S. Giov. Lupatoto	Via Cesare Battisti, 27
C.LE drssa TESSARI	Soave	P.za al Combattente, 1
RAUCO	S. Stefano di Zimella	Via Martiri d. Libertà, 76
ALBERTINI	Cerea	Via Municipio, 4/A
S. NICOLA	Castagnaro	Via Dante Alighieri, 200
CENTRALE dr NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8
BRAGHETTA	S. Ambrogio di Valpolic.	Via G. Matteotti, 10/A
CAVALCASELLE	Cavalcaselle	Via XX Settembre, 32
AGOSTI	Caprino V.se	P.za S. Marco, 4
PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 2
FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3

DALLE ORE 9:00 DEL 7 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 9 APRILE 2015

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C
SOPRANA	Parona - Verona	L.go Staz.ne Vecchia, 6
CECCHERELLI	Borgo Trieste - Verona	Via Pisano, 51
COMUNALE OLIMPIA	Stadio - Verona	Via Palladio, 61
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21
PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
DANI	Palù	Via Roma, 16
BOSELLI	Caselle di Nogara	Via Costa, 4
DE TOMI	Carpi-Villabartolomea	Via Maestrello, 26
BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
CASTELNUOVO	Castelnuovo d/Garda	Via D'Annunzio, 6/10
RIZZOTTI	Rivoli Veronese	Via Vigo, 4
AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222

DALLE ORE 9:00 DEL 9 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 11 APRILE 2015

BURRI	Borgo Trento - Verona	Via Mameli, 4
COM. GRATTACIELO	Centro Storico - Verona	P.za Santo Spirito, 2/B
S. ANTONIO	Borgo Venezia - Verona	Via Col. Fincato, 66
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - Verona	Via S. G. Lupatoto, 22/B
RIZZINI	Monteforte D'Alpone	Via Vittorio Veneto, 22
SOLDÀ	Roverchiara	Via Roma, 42
LODI	Casaleone	Via Vittorio Veneto, 43
FERIOTTO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
RUZZA	Peschiera	Via Marzan, 4
COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 1
MERCANTI	Rizza di Villafranca	Strada La Rizza, 208

DALLE ORE 9:00 DEL 11 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 13 APRILE 2015

COM.LE AGLI ANGELI	Centro Storico - VR	Corso Porta Nuova, 28
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliari, 23
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50
S. MARTINO	Avesa - Verona	Via Podgora, 16 B
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16
COMUNALE	Ca' d. Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
MODERNA	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1
SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
COM.LE SALIONZE	Salionze-Valeggio s/M.	Via del Garda, 34
LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
ALLA MADONNA	Piovezzano-Pastrengo	Via Due Porte, 41/C
MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29

GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)

Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 13 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 15 APRILE 2015

MARTINI	Centro Storico - Verona	Via Stella, 9
S. MARCO	B.go Milano - Verona	Via A. Gramsci, 6
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio - VR	Via Galilei, 70
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5
MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6
LESSINIA	Boscochiesanuova	P.za della Chiesa, 25
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
SABINI	Roncanova-Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
COMUNALE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
ALLA MADONNA	Bardolino	P.za Aldo Moro, 1
S. LEONARDO	Pradelle Nog.le Rocca	Via Molinare, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 15 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 17 APRILE 2015

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40
PALLADIO	Stadio - Verona	Via Albere, 58
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucillo, 8
POMARI	S. Martino Buonalbergo	Via Nazionale, 9/B
SARTORI	Castel D'Azzano	Via Marconi, 42
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1
S. NICOLÒ	Roverè	P.za Vitt. Emanuele, 32
ISALBERTI	Bovolone	P.za Vitt. Emanuele, 15
MARCOLUNGO	Nogara	Via G. Dalla Chiesa, 25
ALL'ANGELO	Villabartolomea	Corso Fraccaroli, 133
VENTURINI	Domegliara	Via Del Pontiere, 2A
COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sona	Via IV Novembre, 46
COSTERMANO	Costermano	V.le della Repubblica, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 17 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 19 APRILE 2015

S.TOMIO	Centro Storico - Verona	Via Mazzini, 11
PONTE CATENA	Zona Navigatori - Verona	Via De Gama, 6/C
CAPRI	Bassona - Verona	Via Bassone, 56
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59a
NIGRI	S. Martino Buon Albergo	P.za Del Popolo, 2
MANFRINI	Buttapietra	Piazza Roma, 41
FARINELLI	Costalunga di Monteforte	Via Aroldi, 25
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68
DOTT. BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
PEDROTTI	Trevenzuolo	Via Roma, 47A
VALPOLICELLA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
MADONNA d. SOCC.SO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 75
RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	P.za Vitt. Emanuele, 5A

DALLE ORE 9:00 DEL 19 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 21 APRILE 2015

CENTRALE	Centro Storico - Verona	P.za Erbe, 18/20
MARTARI	Borgo Trento - Verona	P.za Vitt. Veneto, 22
COMUNALE CHIEVO	Chievo - Verona	Via Berardi, 94
BELLAMOLI	Poiano - Verona	Via Poiano, 99
GAROFOLI	S. Giovanni Lupatoto	Via Garofoli, 135/137
PORTIOLI	Illasi	Via Dante Alighieri, 26
OLIVATO	Cologna Veneta	Via Marconi, 11
INFANTI	Badia Calavena	Via Battisti, 21
BRONZOLO	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61
TORELLI	Legnago	Viale Dei Caduti, 69
S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11
FERRARI	Valgatara-Marano Valp.	Via Cadiloi, 13
GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
AMBROSINI	Caprino V.se	Piazza Roma, 18
PERETTI	Dossobuono	Via Cavour, 86

DALLE ORE 9:00 DEL 21 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 23 APRILE 2015

CASTELVECCHIO	Centro Storico - VR	C.so Porta Palio, 2/A
S. ANNA	Saval - Verona	Via Da Mosto, 27
COM.LE S. MASSIMO	S. Massimo - Verona	Via Don G. Trevisani, 39
ALL'ALBARO	Montorio - Verona	P.za Buccari, 10
FIORINI	Raldon - S.G. Lupatoto	P.za De Gasperi, 43
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 26
C.TRALE MARCHESIN	Cologna Veneta	Piazza Garibaldi, 3
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12
ROSSIGNOLI	Albaro-Ronco all'Adige	Via della Repubblica, 3
SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 12/13
CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
C.TRALE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Carlo Alberto, 27
ZACCARIA	Brenzone	Via Colombo, 8
CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11

DALLE ORE 9:00 DEL 23 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 25 APRILE 2015

PONTE PIETRA	Veronetta - Verona	Regaste Redentore, 8/C
ROMA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 53
S. GIUSEPPE	Borgo Venezia - VR	Via Spolverini, 2/H
COMUNALE QUINTO	Quinto - Verona	Via Valpantena, 42
FRASSOLDATI	Soave	P.za Castagnedi, 9
PACI	Castel D'Azzano	P.za Gilardoni, 4
LESSINI	Erbezzo	P.za della Posta, 7
NARDI	Ronco all'Adige	Viale Vitt. Veneto, 10
DELLA MADONNA	Zevio	P.za Marconi, 2
TREGNAGO	Salizzole	P.za Castello, 34
ARFIERO	Vangadizza-Legnago	Via Pellini, 25
S. ROCCO	Pescantina	Via Pozze, 13/B
S. GIORGIO IN SALICI	S. Giorgio in Salici-Sona	Via Cortivi, 1
DR. FARINOLA	Affi	Via Danzia, 3

DALLE ORE 9:00 DEL 25 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 27 APRILE 2015

INTERNAZ.LE CAPRI	Centro Storico - VR	Piazza Brà, 28
S. PAOLO dr PEROTTI	Veronetta - Verona	Via S. Vitale, 1/A
LA MIA FARMACIA	Golosine - Verona	Via Murari Bra' , 53
COMUNALE CADORE	P.te Crencano - VR	Via Pieve di Cadore, 3
COSSATER	S. Giov. Lupatoto	P.za Umberto I, 120
S. FRANCESCO	Locara di S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C
S. MARIA	Roveredo di Guà	Via Alighieri, 11
S. PAOLO dr COLALTO	S. Giovanni Ilarione	P.za dell'Osto, 37
DOTT. MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
MADONNA d. SALUTE	Porto di Legnago	Via Morgagni, 12
DOTT.SSA SILVI	Pellegrina-Isola d/Scala	Via Abetone, 85
ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
F.LLI PIETROPOLI	Sandrà di Castelnuovo	Via Salgari, 5
INTERN. MARCHESINI	Malcesine	Via Gardesana, 149
COM. DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34

GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)

Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 27 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 29 APRILE 2015

AL GIGLIO	Centro Storico - Verona	Corso Porta Borsari, 46
S. MASSIMO	S. Massimo - Verona	Via Stanga, 4
REALDON	S. Lucia - Verona	Via Villafranca, 48
BALANZA	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 120
SAN GIOVANNI	S. Bonifacio	Via Fiume, 59
DAL COLLE	Cazzano di Tramigna	P.za Matteotti, 41
EREDI GIUSTI	Albaredo d'Adige	P.za Vitt. Emanuele, 3
SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via I° Maggio, 8/A
COM.LE MATTIOLI	Macaccari di Gazzo V.se	P.za Maccacari, 66
SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussè, 890
C.LE BUSSOLENGO	Bussolengo	Piazza Libertà, 12
DOTT. PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
BENATI	lazise	Via A. della Scala, 56
MAD. d. POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
VALDADIGE	Peri di Dolcè	Via Brennero, 303

DALLE ORE 9:00 DEL 29 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 1° MAGGIO 2015

S. ZENO	S. Zeno - Verona	P.za Pozza, 6/B
DONADUZZI	Valdonega - Verona	Via Marsala, 19/A
S.TERESA	B.go Roma - Verona	Via Centro, 13
LIO	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 169
FRACASTORO	Prova di S. Bonifacio	Via Prova, 55/A
BELLONZI	Mezzane di Sotto	Via S. Giovanni Di Dio, 5
PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10
SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero,42
BELLINI	Asparetto di Cerea	Via Manzoni, 13/B
LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
S. ROCCO	Pedemonte	Via Campostrini, 45
FACCI	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
CHIMICA ORLANDI	Cavaion V.se	Via Fracastoro, 1/I
COM.LE BASSINI	Vigasio	P.za Papa A. Luciani, 6
COM.LE MARTINELLI	Villafranca	Corso V. Emanuele, 236

DALLE ORE 9:00 DEL 1° MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 3 MAGGIO 2015

MAD. d. POPOLO	Centro Storico - VR	Via Garibaldi, 20
S. NAZARO	Veronetta - Verona	Via Muro Padri, 56
DEI SANTI	Cadidavid - Verona	Via Belfiore, 59
VERONA EST	S. Mart. Buonalbergo	Viale Del Lavoro, 39
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	Corso Venezia, 21
GALLO	Zimella	Via Molini, 16
BONIN	Selva di Progno	Via Trento, 38
BORDOGNA	Bovolone	Via Garibaldi, 17
DE STEFFANI	Cerea	P.za Matteotti, 5
ZANONI	Porto di Legnago	Via Mazzini, 2
BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31
S.TERESA	Caselle-Sommacamp.	Via Scuole, 25
DEL GARDA	Garda	Corso Italia, 78
GIOVANNINI	Mozzecane	Via C. Montanari, 39

DALLE ORE 9:00 DEL 3 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 5 MAGGIO 2015

S. LUCA	Centro Storico - VR	Corso Porta Nuova, 27
BORGO MILANO	Borgo Milano - VR	Corso Milano, 69
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - Verona	Via Fabbr. Scolastico, 33
COM.LE CADIDAVID	Cadidavid - Verona	Via Forte Tomba, 20
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50
COM.LE GAZZOLO	Gazzolo di Arcole	Via Chiesa, 57
MAINIERI	Cerro Veronese	P.za Alferia, 1
BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
COM.LE S. MARTINO	Corrubbio di Negarine	Via Danubio, 7
DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
SARTORI	Pesina - Caprino	Via S. Luigi, 175
FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A

DALLE ORE 9:00 DEL 5 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 7 MAGGIO 2015

AL SEMINARIO	Veronetta - Verona	Via I. Acqua Morta, 42
ARMANI	Golosine - Verona	Via Tanaro, 7
COM.LE B.go NUOVO	Borgo Nuovo - Verona	Via Taormina, 23/C
COM.LE MAD. di CAMP.	Madonna di Camp. VR	Via Monte Bianco, 1
C.TRALE drssa TESSARI	Soave	P.za al Combattente, 1
RAUCO	S. Stefano di Zimella	Via Martiri d. Libertà, 76
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18
ALBERTINI	Cerea	Via Municipio, 4/A
S. NICOLA	Castagnaro	Via D. Alighieri, 200
CENTRALE dr NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8
SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
CAVALCASELLE	Cavalcaselle	Via XX Settembre, 32
AGOSTI	Caprino V.se	Piazza S. Marco, 4
PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 2

DALLE ORE 9:00 DEL 7 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 9 MAGGIO 2015

DUE CAMPANE	Centro Storico - Verona	Via Mazzini, 52
BETTINI	Saval - Verona	Via Marin Faliero, 71
COMUNALE TOMBA	Borgo Roma - Verona	Via Centro, 237
MARCHIORI	B.go S. Croce - Verona	Via Villa Cozza, 28
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13
PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
DANI	Palù	Via Roma, 16
BOSELLI	Caselle di Nogara	Via Costa, 4
DE TOMI	Carpi-Villabartolomea	Via Maestrello, 26
FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
CASTELNUOVO	Castelnuovo d/Garda	Via D'Annunzio, 6/10
RIZZOTTI	Rivoli Veronese	Via Vigo, 4
AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222

DALLE ORE 9:00 DEL 9 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 11 MAGGIO 2015

ALLA CONCEZIONE	Veronetta - Verona	Via S. Nazaro, 71
PADOVANI	Borgo Trento - Verona	Via Mameli, 39
S. LUCIA	S. Lucia - Verona	Via Mantovana, 62/A
FITTÀ	S. Giovanni Lupatoto	Piazza Umberto I, 57
RIZZINI	Monteforte D'alpone	Via Vittorio Veneto, 22
TURRI	Velo Veronese	P.za della Vittoria, 12/A
SOLDÀ	Roverchiara	Via Roma, 42
LODI	Casaleone	Via Vittorio Veneto, 43
FERIOTTO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
TITTON	S. Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
RUZZA	Peschiera	Via Marzan, 4
COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 1
MERCANTI	Rizza di Villafranca	Strada La Rizza, 208

GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)

Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 11 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 13 MAGGIO 2015

AI LEONI	Centro Storico - VR	Via Leoni, 3
COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11
COM.LE GOLOSINE	Golosine - Verona	Via Po, 8
FONGARO	Biondella - Verona	Via Cipolla, 11
GIOVANNI XXIII	Pozzo di S. Giov. Lup.	Via Cesare Battisti, 27
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104
COM.LE BARIONI	Ca' degli Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
MODERNA	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1
BRAGHETTA	S. Ambrogio di Valpol.	Via G. Matteotti, 10/A
LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
COM.LE SALIONZE	Salionze-Valeggio s/M.	Via del Garda, 34
ALLA MADONNA	Piovezzano di Pastrengo	Via Due Porte, 41/C
MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3

DALLE ORE 9:00 DEL 13 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 15 MAGGIO 2015

S. ANASTASIA	Centro Storico - Verona	Via Massalongo, 3/C
COM.LE OLIMPIA	Stadio - Verona	Via Palladio, 61
DR.SSA SOPRANA	Parona - Verona	L.go Stazione Vecchia, 6
CECCHERELLI	Borgo Trieste - Verona	Via Pisano, 51
MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
SABINI	Roncanova-Gazzo V.Se	Via Roma, 19/21
COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest,17
BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
COMUNALE SONA	Sona	Piazza della Vittoria, 10
ALLA MADONNA	Bardolino	Piazza Aldo Moro, 1
S. LEONARDO	Pradelle-Nog.le Rocca	Via Molinare, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 15 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 17 MAGGIO 2015

COM.LE GRATTACIELO	Centro Storico - VR	P.za Santo Spirito, 2/B
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4
S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col.llo Fincato, 66
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - Verona	Via S. G. Lupatoto, 22/B
SARTORI	Castel d'Azzano	Via Marconi, 42
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1
S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sona	Via IV Novembre, 46
COSTERMANO	Costermano	Viale d. Repubblica, 1
ISALBERTI	Bovolone	P.za V. Emanuele, 15
MARCOLUNGO	Nogara	Via G. Dalla Chiesa, 25
ALL'ANGELO	Villabartolomea	Corso Fraccaroli, 133

DALLE ORE 9:00 DEL 17 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 19 MAGGIO 2015

COM.LE AGLI ANGELI	Centro Storico - VR	Corso Porta Nuova, 28
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliari, 23
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50
S. MARTINO	Avesa - Verona	Via Podgora, 16 B
MANFRINI	Buttapietra	Piazza Roma, 41
FARINELLI	Costalunga-Monteforte	Via Aroldi, 25
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16
BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
PEDROTTI	Trevenzuolo	Via Roma, 47 A
SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
COM. SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
MAD. d. SOCCORSO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 75

DALLE ORE 9:00 DEL 19 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 21 MAGGIO 2015

MARTINI	Centro Storico - VR	Via Stella, 9
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio VR	Via Galilei, 70
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5
PORTIOLI	Illasi	Via Dante Alighieri, 26
OLIVATO	Cologna Veneta	Via Marconi, 11
LESSINIA	Boscochiesanuova	Piazza della Chiesa, 25
BRONZOLO	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61
TORELLI	Legnago	Viale dei Caduti, 69
S. GIOVANNI BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11
BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
AMBROSINI	Caprino V.se	Piazza Roma, 18
PERETTI	Dossobuono	Via Cavour, 86

DALLE ORE 9:00 DEL 21 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 23 MAGGIO 2015

S. FERMO	Centro Storico - Verona	Stradone S. Fermo, 40
PALLADIO	Stadio - Verona	Via Albere, 58
SOAVE	S. Massimo - Verona	Via S. Lucillo, 8
POMARI	S. Martino Buonalbergo	Via Nazionale, 9/B
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 26
C.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	P.za Garibaldi, 3
S. NICOLÒ	Roverè	P.za Vitt. Emanuele, 32
ROSSIGNOLI	Albaro-Ronco all'Adige	Via della Repubblica, 3
SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 12/13
CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
VENTURINI	Domegliara	Via del Pontiere, 2A
C.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Carlo Alberto, 27
ZACCARIA	Brenzone	Via Colombo, 8
CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11

DALLE ORE 9:00 DEL 23 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 25 MAGGIO 2015

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via Vasco De Gama, 6/C
CAPRI	Bassona - Verona	Via Bassone, 56
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A
NIGRI	S. Mart. Buonalbergo	P.za Del Popolo, 2
PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4
FRASSOLDATI VACCARI	Soave	P.za Castagnedi, 9
DELLA MADONNA	Zevio	P.za Marconi, 2
TREGNAGO	Salizzole	P.za Castello, 34
NARDI	Ronco All'adige	Viale Vittorio Veneto, 10
ARFIERO	Vangadizza-Legnago	Via Pellini, 25
VALPOLICELLA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
S. GIORGIO IN SALICI	S. G. in Salici-Sona	Via Cortivi, 1
FARINOLA	Affi	Via Danzia, 3
RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	P.za V. Emanuele, 5A

GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)

Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 25 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 27 MAGGIO 2015

CENTRALE	Centro Storico - VR	Piazza Erbe, 18/20
MARTARI	Borgo Trento - VR	P.za Vittorio Veneto, 22
COMUNALE CHIEVO	Chievo - Verona	Via Berardi, 94
BELLAMOLI	Poiano - Verona	Via Poiano, 99
GAROFOLI	S. Giovanni Lupatoto	Via Garofoli, 135/137
S. FRANCESCO	Locara di S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C
S. MARIA	Roveredo di Guà	Via Alighieri, 11
INFANTI	Badia Calavena	Via Battisti, 21
MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
SILVI	Pellegrina-Isola d.Scala	Via Abetone, 85
MAD. d. SALUTE	Porto di Legnago	Via Morgagni, 12
FERRARI	Valgatara-Marano Valp.	Via Cadiloi, 13
F.LLI PIETROPOLI	Sandrà di Castelnuovo	Via Salgari, 5
INTERNAZIONALE	Malcesine	Via Gardesana, 149
COM. DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34

DALLE ORE 9:00 DEL 27 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 29 MAGGIO 2015

CASTELVECCHIO	Centro Storico - VR	Corso Porta Palio, 2/A
S. ANNA	Saval - Verona	Via Da Mosto, 27
COM.LE S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Don G. Trevisani, 39
ALL'ALBARO	Montorio - Verona	P.za Buccari, 10
FIORINI	Raldon-S. Giov. Lupat.	P.za De Gasperi, 43
DAL COLLE	Cazzano di Tramigna	P.za Matteotti, 41
SAN GIOVANNI	S. Bonifacio	Via Fiume, 59
EREDI GIUSTI	Albaredo d'Adige	P.za Vitt. Emanuele, 3
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12
COM.LE MATTIOLI	Macaccari-Gazzo V.Se	P.za Maccacari, 66
SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via I° Maggio 8/A
SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussè, 890
TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
BENATI	Lazise	Via A. Della Scala 56
MAD. d. POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23

DALLE ORE 9:00 DEL 29 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 31 MAGGIO 2015

PONTE PIETRA	Veronetta - Verona	Regaste Redentore, 8/C
S. GIUSEPPE	Borgo Venezia - VR	Via Spolverini, 2/H
COMUNALE QUINTO	Quinto - Verona	Via Valpantena, 42
ROMA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 53
FRACASTORO	Prova di S. Bonifacio	Via Prova, 55/A
LESSINI	Erbezzo	Piazza della Posta, 7
PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10
BELLINI	Asparetto di Cerea	Via Manzoni, 13/B
SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42
LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
S. ROCCO	Pescantina	Via Pozze, 13/B
FACCI	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
CHIMICA ORLANDI	Cavaion V.se	Via Fracastoro, 1/I
COM.LE BASSINI	Vigasio	P.za Papa A. Luciani, 6
COM.LE MARTINELLI	Villafranca	Corso V. Emanuele, 236

DALLE ORE 9:00 DEL 31 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 2 GIUGNO 2015

INTERNAZIONALE	Centro Storico - VR	P.za Brà, 28
S. PAOLO PEROTTI	Veronetta - VR	Via S.Vitale, 1/A
LA MIA FARMACIA	Golosine - Verona	Via Murari Brà , 53
COM.LE CADORE	Ponte Crencano - VR	Via Pieve di Cadore, 3
COSSATER	S. Giovanni Lupatoto	P.za Umberto I, 120
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	Corso Venezia, 21
GALLO	Zimella	Via Molini, 16
S. PAOLO COLALTO	S. Giovanni Ilarione	P.za dell'Osto, 37
BORDOGNA	Bovolone	Via Garibaldi, 17
DE STEFFANI	Cerea	P.za Matteotti, 5
ZANONI	Porto di Legnago	Via Mazzini, 2
ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
S.TERESA	Caselle di Sommacamp.	Via Scuole, 25
DEL GARDA	Garda	Corso Italia, 78
GIOVANNINI	Mozzecane	Via C. Montanari, 39

DALLE ORE 9:00 DEL 2 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 4 GIUGNO 2015

AL GIGLIO	Centro Storico - VR	Corso Porta Borsari, 46
S. MASSIMO	S. Massimo - Verona	Via Stanga, 4
REALDON	S. Lucia - Verona	Via Villafranca, 48
BALANZA	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 120
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50
COM.LE GAZZOLO	Gazzolo di Arcole	Via Chiesa, 57
DR. BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
C.LE BUSSOLENGO	Bussolengo	Piazza Libertà, 12
DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
SARTORI	Pesina - Caprino	Via S. Luigi, 175
FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A
VALDADIGE	Peri di Dolcè	Via Brennero, 303

DALLE ORE 9:00 DEL 4 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 6 GIUGNO 2015

S. ZENO	S. Zeno - Verona	P.za Pozza, 6/B
DONADUZZI	Valdonega - Verona	Via Marsala, 19/A
S.TERESA	Borgo Roma - Verona	Via Centro, 13
LIO	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 169
C.TRALE TESSARI	Soave	P.za al Combattente, 1
RAUCO	S. Stefano di Zimella	Via Martiri d. Libertà, 76
BELLONZI	Mezzane di Sotto	Via S. Giovanni Di Dio, 5
LBERTINI	Cerea	Via Municipio, 4/A
S. NICOLA	Castagnaro	Via Dante Alighieri, 200
C.TRALE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8
S. ROCCO	Pedemonte	Via Campostrini, 45
CAVALCASELLE	Cavalcaselle	Via XX Settembre, 32
AGOSTI	Caprino V.se	P.za S. Marco, 4
PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 2

DALLE ORE 9:00 DEL 6 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 8 GIUGNO 2015

MADONNA d. POPOLO	Centro Storico - VR	Via Garibaldi, 20
S. NAZARO	Veronetta - Verona	Via Muro Padri, 56
DEI SANTI	Cadidavid - Verona	Via Belfiore, 59
VERONA EST	S. Mart. Buonalbergo	Viale del Lavoro, 39
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21
BONIN	Selva di Progno	Via Trento, 38
PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
DANI	Palù	Via Roma, 16
BOSELLI	Caselle di Nogara	Via Costa, 4
DE TOMI	Carpi-Villabartolomea	Via Maestrello, 26
BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31
CASTELNUOVO	Castelnuovo d/Garda	Via D'Annunzio, 6/10
RIZZOTTI	Rivoli Veronese	Via Vigo, 4
AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222

GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

Durata di ogni turno: 48 ore (giorno e notte)

Puoi trovare i turni anche su www.federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996

DALLE ORE 9:00 DEL 8 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 10 GIUGNO 2015

S. LUCA	Centro Storico - VR	C.so Porta Nuova, 27
B.GO MILANO	Borgo Milano - VR	C.so Milano, 69
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - Verona	Via Fabbr. Scolastico, 33
COM.LE CADIDAVID	Cadidavid - Verona	Via Forte Tomba, 20
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via Vittorio Veneto, 22
MAINIERI	Cerro Veronese	Piazza Alferia, 1
SOLDÀ	Roverchiara	Via Roma, 42
LODI	Casaleone	Via Vittorio Veneto, 43
FERIOTTO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
COM.LE S. MARTINO	Corrubbio di Negarine	Via Danubio, 7
RUZZA	Peschiera	Via Marzan, 4
COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 1
MERCANTI	Rizza di Villafranca	Strada La Rizza, 208

DALLE ORE 9:00 DEL 10 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 12 GIUGNO 2015

AL SEMINARIO	Veronetta - Verona	Via Int. Acqua Morta, 42
ARMANI	Golosine - Verona	Via Tanaro, 7
COM.LE Bgo NUOVO	Bgo Nuovo - Verona	Via Taormina, 23/C
COM.LE MAD. CAMP.	Mad. di Campagna - VR	Via Monte Bianco, 1
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18
COM.LE BARIONI	Ca' d. Oppi - Oppeano	Via Croce, 93
STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
MODERNA	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1
SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
COM.LE SALIONZE	Salionze-Valeggio S/M	Via del Garda, 34
MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
ALLA MADONNA	Piovezzano di Pastrengo	Via Due Porte, 41/C

DALLE ORE 9:00 DEL 12 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 14 GIUGNO 2015

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52
BETTINI	Saval - Verona	Via Marin Faliero, 71
COMUNALE TOMBA	Borgo Roma - Verona	Via Centro, 237
MARCHIORI	B.go Santa Croce - VR	Via Villa Cozza, 28
MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
SABINI	Roncanova-Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest,17
FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
COMUNALE SONA	Sona	Piazza della Vittoria, 10
ALLA MADONNA	Bardolino	Piazza Aldo Moro, 1
S. LEONARDO	Pradelle-Nog.le Rocca	Via Molinare, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 14 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 16 GIUGNO 2015

ALLA CONCEZIONE	Veronetta - Verona	Via S. Nazaro, 71
PADOVANI	Borgo Trento - Verona	Via Mameli, 39
S. LUCIA	S. Lucia - Verona	Via Mantovana, 62/A
SARTORI	Castel d'Azzano	Via Marconi, 42
DOTT. FITTÀ	S. Giovanni Lupatoto	P.za Umberto I, 57
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1
TURRI	Velo Veronese	P.za della Vittoria, 12/A
ISALBERTI	Bovolone	P.za Vitt. Emanuele, 15
MARCOLUNGO	Nogara	Via Gen. Dalla Chiesa, 25
ALL'ANGELO	Villabartolomea	Corso Fraccaroli, 133
TITTON	S. Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sona	Via IV Novembre, 46
COSTERMANO	Costermano	Viale della Repubblica, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 16 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 18 GIUGNO 2015

AI LEONI	Centro Storico - VR	Via Leoni, 3
COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11
COM.LE GOLOSINE	Golosine - Verona	Via Po, 8
FONGARO	Biondella - Verona	Via Cipolla, 11
GIOVANNI XXIII	Pozzo-S. G. Lupatoto	Via Cesare Battisti, 27
MANFRINI	Buttapietra	Piazza Roma, 41
FARINELLI	Costalunga-Monteforte	Via Aroldi, 25
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68
BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
PEDROTTI	Trevenzuolo	Via Roma,47 A
BRAGHETTA	S. Ambrogio-Valpolic.	Via G. Matteotti, 10/A
COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
MADONNA d. SOCC.SO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 75
FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3

DALLE ORE 9:00 DEL 18 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 20 GIUGNO 2015

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C
COM.LE OLIMPIA	Stadio - Verona	Via Palladio, 61
SOPRANA	Parona - Verona	L.go Stazione Vecchia, 6
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51
PORTIOLI	Illasi	Via Dante Alighieri, 26
OLIVATO	Cologna Veneta	Via Marconi, 11
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43
BRONZOLO	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61
TORELLI	Legnago	Viale dei Caduti, 69
S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11
BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
AMBROSINI	Caprino V.se	Piazza Roma, 18
PERETTI	Dossobuono	Via Cavour, 86

DALLE ORE 9:00 DEL 20 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 22 GIUGNO 2015

COM.LE GRATTACIELO	Centro Storico - VR	P.za S. Spirito 2/B
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4
S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - Verona	Via S. G. Lupatoto, 22/B
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 26
C.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	Piazza Garibaldi, 3
ROSSIGNOLI	Albaro-Ronco all'Adige	Via d. Repubblica, 3
SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 12/13
CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'acquisto 16/17
C.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Carlo Alberto, 27
ZACCARIA	Brenzone	Via Colombo, 8
CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11

Numeri Utili

118
Emergenza Sanitaria

113
Polizia di Stato

112
Carabinieri

115
Vigili del Fuoco

117
Guardia di Finanza

1515
Emergenza Ambientale

Guardia Medica (Continuità assistenziale) ASL 20
Telefono 045 7614565
Notturna dalle 20.00 alle 8.00- Prefestiva dalle 10.00 festivafino alle 8.00 del giorno feriale successivo

Guardia Medica (Continuità assistenziale) ASL 21
Telefono 0442 622000
Notturna dalle 20.00 alle 8.00- Prefestiva dalle 10.00 festivafino alle 8.00 del giorno feriale successivo

Guardia Medica (Continuità assistenziale) ASL 22
Telefono 045 6338666
Notturna dalle 20.00 alle 8.00- Prefestiva dalle 10.00 festivafino alle 8.00 del giorno feriale successivo

FARMACO PRONTO
045.509892
Emergenza Farmaci

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA
045.8041996
Farmacie di Turno
www.farmacieverona.it

045.8201947
Guardia Med. Veterinaria

Ospedali: 045.8121111
Borgo Trento
Borgo Roma

Azienda Ulss 20 045.8075511
Azienda Ulss 21 0442.632111
Azienda Ulss 22 045.6712300

Ospedali con Pronto Soccorso in provincia

S. Bonifacio 045.6138111
Legnago 0442.632111
Negrar 045.6013111

Bovolone 045.6999311
Bussolengo 045.6712111

338 1519010
Tribunale per i diritti del malato

045.6013324
Centro Malattie Tropicali

045.8622235
Dipartimento Dipendenze

19696
Tel. Azzurro

045.8015831
Tel. Rosa

045.595210
Movimento Consumatori

340 8148361
uncverona@libero.it
Unione Consumatori

045.8016906
Arpa Veneto

045.8000220
Centro Diritti del Malato

045.8077111
Comune di VR

045.9288611
Provincia di VR

041.2792111
Regione Veneto

A.A.A. CERCASI

Cercasi Giovani 18/37enni,
non necessariamente Belli o Aitanti
ma semplicemente Generosi, Altruisti,
Solidali e Amanti del Prossimo,
in particolar modo di chi soffre.

Unico scopo essere donatori
di cellule staminali.

Cosa si ottiene in cambio?

La consapevolezza di aver salvato una vita.
L'eterna gratitudine di chi
ha ricevuto.

Venite a fare la differenza,
donare non è poi
così difficile.

ADMOR ONLUS

Aderente ad:
ADoCeS ONLUS
Associazione Donatori
Cellule Staminali
"Tatiana Cacciatori" Regione Veneto

ASSOCIAZIONE DONATORI
MIDOLLO OSSEO E RICERCA
di Verona e provincia "Davide Biondani"

Per maggiori informazioni rivolgersi a....
Via Villa, 25 - 37125 Verona • Tel. 045 8309585 • Fax 045 8306137
www.admor.org • E-mail: info@admor.org

PROGRAM SNELL**BALANCE**

Metodo esclusivo
per tornare in forma

Protagonista in due settimane!

#SelfieNaturale

PROGRAMMA · SETTIMANE 2

PESO FORMA E INSULINA
nemici o amici?

SNELL BALANCE
CARBOLIMIT

peso BALANCE

SNELL BALANCE
AMINO W.H.O.

Nel kit anche la nostra guida alimentare in omaggio

SNELL BALANCE PROGRAM - Il nuovo metodo per il controllo del peso corporeo basato sulla gestione della concentrazione di insulina, grazie alla più moderna applicazione della dieta iperproteica.

Un programma di due settimane integrato con prodotti salutistici. Dettagliata guida alimentare inclusa nel kit.

* Il programma prevede un moderato incremento dell'attività fisica ed il regime dietetico ipocalorico consigliato nella guida.

www.specchiasol.it - seguici su

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

SPECCHIASOL
Natura Scienza Salute