

Pillole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA

**GUIDA AGLI
INTEGRATORI
ALIMENTARI**
Quando
servono
Come
sceglierli
Attenti
alle cure

CON TUTTI I TURNI
FINO A MARZO 2020

Psoriasi

**Serve tanta
informazione**

Inverno

**Malanni
da freddo**

Fertilità

**Perché calano
le nascite**

Microrganismi

**Quelli buoni e
quelli cattivi**



LA TUA FORZA, LA NOSTRA ENERGIA



sinesi comunicazione

Oggi tutti ti parlano di Ambiente. Noi già ora portiamo a Verona tutta l'energia verde che serve per la tua famiglia e la tua impresa. Produciamo 269,1 GWh di energia elettrica da fonti rinnovabili: **i consumi annui di tutte le famiglie Veronesi.***



(*) Dati al 31/12/2018 da idroelettrico, eolico e fotovoltaico; più 33% rispetto alla produzione da rinnovabili del 2017



Bilancio positivo

Anche il 2019 si è ormai concluso e quindi è giunto il momento di fare le consuete valutazioni che devono servire non solo per tirare le somme e capire se si è trattato di un periodo soddisfacente, ma anche per impostare i programmi e gli obiettivi dell'anno che si sta affacciando. Come rappresentante di Federfarma sono particolarmente soddisfatto perché finalmente sono state emanate le linee guida per la Farmacia dei Servizi e come cittadino sono compiaciuto perché dopo quasi 10 anni la Farmacia dei servizi potrà finalmente prendere il via in modo concreto fin dai prossimi mesi. Il 2019 poi ha visto l'avvio della ricetta elettronica veterinaria che ha creato qualche difficoltà ai proprietari di animali, ma anche agli operatori di settore, mentre si è particolarmente diffusa la ricetta elettronica redatta dal medico curante con la vera digitalizzazione della prescrizione attraverso l'uso del codice fiscale. Federfarma Verona ha poi ampliato l'utilizzo dell'app "Farmamia Verona", strumento messo gratuitamente a disposizione della popolazione per consentire la geolocalizzazione della farmacia aperta più vicina, in qualsiasi momento della giornata e della notte. Ritengo che vada particolarmente ricordata l'innovativa campagna di sensibilizzazione sulla patologia della psoriasi realizzata nelle farmacie del territorio con un ulteriore ed apprezzato evento in Piazza Bra, la stessa piazza che in primavera aveva ospitato il "Tour della salute", evento nazionale organizzato in collaborazione con Federfarma Verona. Una fitta attività di formazione e di prevenzione ha poi coinvolto la nostra associazione in diverse iniziative presso le caserme militari della provincia da "Abbasso la pressione!" al "DiaDay". Credo quindi sia stato un anno dinamico, pieno di risultati socio sanitari positivi e ritengo che dobbiamo guardare al futuro con una grande responsabilità: tenere alto il ruolo delle farmacie per rispondere alle sempre più pregnanti aspettative della popolazione. Lo abbiamo fatto con numeri importanti ad esempio per i pazienti diabetici e lo stiamo facendo anche per quanto riguarda le patologie del progetto regionale. Ricordo che la farmacia veronese oggi è in grado di prendere in carico l'aderenza alla terapia del cittadino, accompagnandolo e supportandolo nella sua quotidianità, aiutandolo ad assumere correttamente i farmaci prescritti dal medico.

Quanto fatto è, quindi, solo il punto di partenza o meglio una tappa dell'importante percorso che vede la farmacia sempre più riferimento socio sanitario all'interno di una Sanità in grande trasformazione e sempre più proiettata sul territorio per rispondere a necessità e bisogni crescenti, al servizio di una popolazione che invecchia progressivamente e sta quindi alzando l'asticella delle aspettative. Le farmacie vogliono e devono essere protagoniste in un sistema sempre più integrato. L'impegno di chi le coordina in collaborazione con tutte le rappresentanze è proprio quello di pensare, ideare, progettare la farmacia che il sistema necessita. Altro aspetto fondamentale ricordato recentemente dal neo ministro della Salute Roberto Speranza è la fiducia che la popolazione e le Istituzioni ripongono nella farmacia, riconoscendo il nostro impegno per il futuro che non è certo quello di dissipare questo patrimonio, ma di consolidarlo nel tempo con iniziative e attività sempre più credibili.

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:**

Marco Bacchini, Nadia Segala,
Matteo Vanzan, Elena Chiavegato,
Claudio Armani, Arianna Capri,
Elena Mercanti, Gian Battista Neri,
Stefano Pacenti, Paolo Pomari,
Daniela Veneri Pietrogrande

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,
Clizia Dani, Silvio Introvigne

Progetto grafico:

ConTesto Editore scarl


Fotografie:

Redazione *Pillole*,
Ufficio stampa Federfarma Verona,
Adobe Stock

Foto di copertina:

Adobe Stock

ClipArt:

Debby 

Registrazione
del Tribunale C.P. di Verona,
nr 1610 del 23 settembre 2004
La tiratura di questo numero
è stata di 25mila 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 223 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 

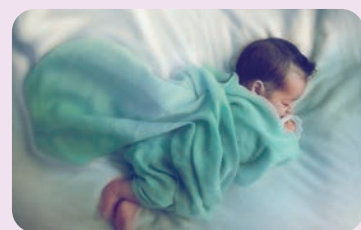
La tua Farmacia ti offre in omaggio
questa copia di Pillole



IN QUESTO NUMERO

Primo Piano

- Integratori alimentari: tutto quello che si deve sapere 4
- Rimedi e info contro i malanni di stagione 8
- Alla scoperta del microbiota 16
- “Farmacia latina” l’unione fa la forza 18
- Psoriasi serve tanta informazione 20
- “In Farmacia per i Bambini” tanta generosità 24
- Regione Veneto fondi per la rieducazione psicofisica 32
- Perché cala la fertilità 34
- Usare bene il cellulare anche quando non serve più 38



SALUTE

- Lotta al diabete su più fronti 12
- Sicurezza alimentare: batteri buoni e cattivi 26

BAMBINI

- Enuresi: mai punire il bambino se bagna il letto 42

BENESSERE

- Anziani: *Organizzare la prevenzione globale* 44
- Sport: *Nuove linee guida: lo sport fa vivere di più* 46
- Animali: *Anche cani e gatti soffrono di reumatismi* 48

INFORMAZIONI UTILI

- Farmacie di turno 52
- Numeri di emergenza 59



Giusta integrazione

Gli **integratori alimentari** vengono troppo spesso utilizzati senza rendersi conto delle loro **caratteristiche** e delle **potenziali interazioni**.

Il Ministero della Salute con l'avallo di Federfarma propone un **pratico decalogo** per una prima e necessaria informazione volta al corretto utilizzo.

Questi prodotti, diversissimi tra loro per composizione e produzione, possono anche, ad esempio, **interagire** con una terapia in atto o un determinato stato di salute. **"Naturale"** non significa sempre adatto tutti.

In **farmacia** l'offerta garantisce *in primis* la **sicurezza al consumatore**

di Davide Calcinato

Stanno prendendo sempre più piede, ma spesso vengono assunti "a caso", senza conoscerne le reali potenzialità e quindi anche le eventuali controindicazioni. Gli integratori alimentari **non sono farmaci**, ma possono interagire positivamente o negativamente con essi. Soddisfano determinate esigenze fisiche, ma non se ne deve abusare. Per essere davvero sicuri di ciò che stiamo assumendo una valutazione appropriata deve essere fatta dal farmacista o dal medico. A maggior ragione se si parla di una persona ammalata, di un bambino, di una donna in attesa che quindi anche in questo ambito, come in quello farmacologico, non

devono assolutamente mai affidarsi al "fai da te".

Gli integratori alimentari sono, lo dice l'aggettivo stesso, **alimenti** presentati in piccole unità di consumo come capsule, compresse, fialoidi e simili. Si caratterizzano come fonti concentrate di nutrienti o altre sostanze ad effetto "fisiologico" che **non hanno una finalità di cura**, prerogativa esclusiva dei farmaci, perché sono ideati e proposti per favorire nell'organismo il regolare svolgimento di specifiche funzioni o la normalità di specifici parametri funzionali o per ridurre i fattori di rischio di malattia.

L'impiego di integratori, per risultare sicuro e adatto alle specifiche esigenze indi-

Pillole 4



viduali, come eventuali carenze nutrizionali, deve avvenire in **modo consapevole** e informato sulla loro **funzione** e sulla **valenza degli effetti svolti**, senza entrare in contrasto con l'esigenza di salvaguardare abitudini alimentari e comportamenti corretti nell'ambito di uno **stile di vita sano e di una dieta equilibrata**.

Il farmacista è sempre a disposizione per un **consiglio mirato** al singolo paziente e a seconda di età, sesso, stato di salute, stagionalità saprà necessariamente personalizzare l'assunzione dell'integratore ponendo particolare attenzione alla sua composizione perché non è vero che tutti gli integratori di vitamina C, solo per fare un esempio, sono uguali. Anzi sono tutti diversi ed è qui che entra in campo la professionalità del farmacista e l'analisi scientifica del prodotto specifico che deve essere il migliore per quel determinato utente.

La richiesta di benessere da parte dei consumatori spinge, dunque, verso un uso crescente degli integratori alimentari, che oggi coinvolge circa la metà della popolazione italiana, ma l'informazione in questo ambito non è sufficiente, tanto da avere indotto il Ministero della Salute a realizzare un decalogo che trova il sostegno di Federfarma.

Tra le tante indicazioni riportate anche quella relativa agli integratori per le **diete dimagranti** che destano sospetto quando vengono definiti "miracolosi" e un doveroso accenno al prodotto dichiarato "**naturale**" che non deve, comunque, mai essere sottovalutato, ma assunto dopo avere chiesto un parere di carattere sanitario. Gli integratori alimentari, dunque vanno attentamente valutati nelle loro caratteristiche qualitative e quantitative per divenire un'utile possibile risposta di riequilibrio salutistico prima di arrivare a

L'alimento è una sostanza che, introdotta nell'organismo, sopperisce al dispendio di energie e fornisce materiali indispensabili alla reintegrazione, all'eventuale accrescimento e allo svolgimento di funzioni fondamentali per la vita dell'individuo e della specie.

Il farmaco è una sostanza capace di provocare nell'organismo umano e animale modificazioni funzionali mediante un'azione chimica o fisica

necessitare di un eventuale farmaco. La farmacia è il luogo ideale per dare una risposta efficace alle richieste dell'utenza, offrendo innanzitutto la maggiore garanzia al consumatore.

Cos'è un integratore alimentare

Gli integratori alimentari per essere legali devono seguire precise direttive e purtroppo, soprattutto se venduti in canali non autorizzati, ne esistono molti fuori legge quindi potenzialmente molto pericolosi per il consumatore. Prima di ogni altra cosa si deve fare chiarezza sulla loro corretta definizione. La legge italiana stabilisce che: "Si intendono per "integratori alimentari" i prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare ma non in via esclusiva aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predate".

Importanza dell'etichetta

Bisogna diffidare di prodotti che garantiscono effetti "miracolosi", "eccezionali",

"immediati" perché agli integratori alimentari non possono per legge essere attribuite proprietà terapeutiche o curative. Dal momento che una dieta equilibrata e variata è in grado di garantire in quantità sufficienti le sostanze nutritive, il consumatore non può trovare in etichetta affermazioni contrarie a questo principio.

L'etichetta deve obbligatoriamente riportare il nome delle sostanze che compongono l'integratore, mentre la dose giornaliera può essere solo raccomandata, ma è necessaria l'avvertenza su un suo eventuale uso eccessivo. Inoltre deve essere specificato che il prodotto non è un sostituto della dieta, che deve essere tenuto "fuori dalla portata dei bambini" nonché gli effetti fisiologici e nutritivi attribuiti all'integratore. In etichetta devono essere indicate quali-quantitativamente (RDA la quantità di sostanza riferita alla dose giornaliera raccomandata) le sostanze, nutritive o con effetto nutritivo contenute nel prodotto.



Commercializzazione

L'immissione in commercio degli integratori alimentari deve essere approvata dal Ministero della Sanità (per i prodotti provenienti da Paesi terzi l'iter è più lungo) che prima dell'approvazione finale può prescrivere modifiche e avvertenze da riportare in etichetta. Qualora il Ministero ritenga che i prodotti in stato di autorizzazione rappresentino un pericolo per la salute pubblica ne vieta la messa in commercio. Gli integratori

approvati vengono inseriti in un registro che il Ministero della salute pubblica ed aggiorna periodicamente.

Ingredienti erboristici

Il produttore di integratori alimentari deve utilizzare solo ingredienti "erboristici" di cui si abbia prova di un uso "significativo", ad esempio sono note le proprietà drenanti dell'estratto di betulla. Se l'ingrediente in oggetto non è di uso tradizionale deve essere annoverato come "novel food" e comunque deve esserne riconosciuta la qualità, anche in termini di purezza dell'ingrediente e la sicurezza d'uso. È sempre il Ministero della Sanità a stabilire il nulla osta alla vendita.

Produzione e confezionamento

Produzione e confezionamento degli integratori alimentari devono essere effettuati in stabilimenti autorizzati e ritenuti idonei dal Ministero della Sanità che stabilisce i requisiti tecnici e i criteri generali necessari per queste pratiche. I siti devono soddi-

sfare precise regole legate all'igiene e alla sicurezza, alla conservazione dei prodotti che devono sempre essere tracciabili.

Prodotti sicuri per la salute

Tutte queste regole servono a garantire la salute del consumatore che troppo spesso si affida a canali non autorizzati non solo via web, per acquistare quelli che ritiene erroneamente prodotti poco "pericolosi". I controlli serrati servono a verificare anche aspetti come la corretta coltivazione esente da pesticidi o un confezionamento rigidamente igienico, la validità e molto altro.

Il canale della farmacia garantisce non solo la legalità del prodotto, ma anche la sua corretta distribuzione e conservazione che avviene, appunto, nelle medesime ottimali condizioni riservate ai farmaci. Valore aggiunto, infine, il consiglio e l'esperienza professionale del farmacista che valuterà anche la pertinenza dell'integratore rispetto a ciascun paziente.



**ARRIVA L'INVERNO, PREVIENI
LE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO
AFFIDANDOTI ALLE CURE TERMALI
DI AQUARDENS, LE TERME DI VERONA**



Aquamedical by Aquardens è lo Stabilimento Termale che offre balneoterapie, terapie idropiniche e terapie inalatorie convenzionate con Il Servizio Sanitario Nazionale.



STABILIMENTO TERMAL E

- Balneoterapia
- Terapia Idropinica
- Terapia Inalatoria e Sordità Rinogena



POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO

Visite Specialistiche

- Medicina termale
- Otorinolaringoiatra
- Fisiatria e Medicina Riabilitativa in acqua termale

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Tel. 045 670 68 78 attivo dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 15:00 - aquamedical@aquardens.it

AQUARDENS
TERME VERONA

Mali di stagione

Il freddo e l'umidità tipici dell'inverno aumentano la possibilità di contrarre infezioni che colpiscono soprattutto l'**apparato respiratorio**. Anche chi si è vaccinato contro l'influenza stagionale deve comunque temere **raffreddore, mal di gola, otite** o **sindromi parainfluenzali**.

Semplici **regole comportamentali** quotidiane e **rimedi naturali** aiutano a rimanere in salute o a ritrovarla in maniera "dolce", ma efficace

di Bruno Brigo (*)

In inverno aumenta il rischio di infezioni delle vie aeree causate principalmente da virus. L'organismo umano è dotato di un sistema molto sofisticato per proteggerci dagli attacchi esterni, ma nella stagione autunno-invernale esso viene più facilmente aggredito da batteri e virus, soprattutto per la complicità delle condizioni climatiche e atmosferiche sfavorevoli. Alcuni preparati fitoterapici, come propoli, echinacea, sambuco o integratori, in particolare la vitamina C, possono contribuire ad aumentare le nostre difese naturali in questa stagione.

Propoli, per le difese

Nel quarto libro delle Georgiche, il poeta Virgilio descrive le api al lavoro per proteggere l'alveare con la propoli: 'Non è a caso che le api, nelle loro dimore, spalmano a gara fessure anche minime con la cera, riempiono i buchi di resina tratta dai fiori e

conservano proprio per questo impiego un glutine da loro raccolto, più colloso del vischio e della pece'. Dall'inizio della primavera alla tarda estate, le api operaie più esperte raccolgono la propoli per favorire la solidità alle celle, provvedere al rivestimento interno, garantire la difesa dai nemici, mantenere il condizionamento del microclima e assicurare la salute dell'alveare. La masticazione e le secrezioni salivari delle api trasformano la resina raccolta con cera e polline, per creare la propoli, vera e propria alchimia vegetale.

La parola propoli deriva dal greco 'pro' che significa 'a favore di' e polis, 'città', ad indicare l'uso di tale miscela, in apparenza grezza, per proteggere l'alveare dagli intrusi e ripararlo dai danni subiti. Nel mondo greco Ippocrate, Aristotele e Plinio hanno decantato le virtù della propoli che, ai tempi dell'antica Roma costava più cara del miele. I

Pillole 8



legionari romani la portavano nella loro bisaccia, insieme con l'achillea, per il trattamento delle ferite. Nel secolo XIX la propoli è il grande rimedio popolare antinfettivo, antinfiammatorio, lenitivo e cicatrizzante per uso topico, soprattutto nei Paesi dell'Est e in Germania. L'uso attuale della propoli ne prevede l'impiego sia per prevenire o curare manifestazioni stagionali a carattere episodico o epidemico, sia per ristabilire l'integrità delle mucose e del sistema difensivo immunitario, a livello delle porte d'accesso, nei confronti di potenti aggressori che ne minacciano la sicurezza. La propoli, infatti, è un **potente antisettico**, dotato di proprietà antivirali, antibiotiche e antifungine. I benefici della propoli sono dovuti anche alla proprietà antinfiammatoria, balsamica, cicatrizzante e immunostimolante.

La parte più attiva è costituita dai polife-

Lotta al contagio con l'igiene e facili regole di comportamento

Per prevenire o limitare la diffusione dei malanni di stagione come raffreddature, sindromi parainfluenzali e anche l'influenza stagionale stessa bisogna adottare comportamenti igienici adeguati. Il primo passo è lavarsi le mani accuratamente per almeno 30 secondi più volte al giorno. Le mani sono, infatti, ricettacolo di virus e germi, alcuni dei quali risiedono normalmente sulla cute senza creare danni, altri invece sono responsabili di infezioni e malattie. Acqua e sapone devono essere i nostri migliori amici prima di toccare gli alimenti, cucinare e mangiare, ma anche prima di togliere le lenti a contatto, quando utilizziamo i servizi igienici, dopo aver viaggiato sui mezzi pubblici.

Quando arriva il colpo di tosse o lo starnuto bisogna coprirsi la bocca e il naso con un fazzoletto per ridurre il rischio di contagiare chi ci sta vicino: lo starnuto può causare l'emissione di un enorme numero di goccioline di saliva - fino a 40mila - che "corrono" a una velocità media di 160 chilometri orari. Anche se piccolissime di diametro queste gocce contengono un'elevata carica infettiva. Ancora più consigliato, quando arriva lo starnuto, è coprire bocca e naso con il gomito piegato lasciando pulite le mani che dopo qualche secondo useremo per aprire una porta, salutare, toccare un qualsiasi oggetto o superficie utilizzati poi da altri. Da evitare, nonostante la tradizione di rito durante le festività, anche i "bacini" di saluto, soprattutto se sappiamo di non essere in perfetta salute.

Pillole 9

MISURE SEMPLICI PER PREVENIRE I MALANNI DI STAGIONE

- * EVITARE I LUOGHI AFFOLLATI, MANTENENDOSI A DISTANZA DA PERSONE CON SINDROME DA RAFFREDDAMENTO
- * LAVARE SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O CON GEL DISINFETTANTE
- * BERE MOLTA ACQUA
- * CONSUMARE TUTTI I GIORNI PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE
- * TENERE UNA TEMPERATURA A CASA E NELL'AMBIENTE DI LAVORO TRA 20 E 22 GRADI, CON CLIMA NON TROPPO SECCO
- * PRATICARE ATTIVITÀ FISICA CON REGOLARITÀ SOLLECITA LE DIFESE IMMUNITARIE
- * MANTENERE L'EQUILIBRIO INTESTINALE CONSUMANDO FIBRE, RICORRENDO AI PROBIOTICI. OLTRE IL 70% DELLE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE È CONCENTRATO NELL'INTESTINO
- * RALLENTARE I RITMI FRENETICI E DORMIRE DI PIÙ, RICORRENDO EVENTUALMENTE A RIMEDI NATURALI

noli, che proteggono dal danno dei radicali liberi e dei metalli pesanti. Uno studio pubblicato nell'aprile 2014 ha evidenziato come i polifenoli della propoli (flavonoidi e acidi fenolici) promuovano la formazione di anticorpi, aumentando la secrezione di interferone e di interleuchine, con potenziamento dell'attività immunitaria.

In commercio è disponibile una gamma completa di prodotti a base di propoli purificata e decerata, per evitare le reazioni allergiche, utilizzati per combattere i mali di stagione (compresse, tavolette, spray, sciroppo, estratto acquoso, estratto glicolico, collutorio, caramelle).

Sambuco, per l'ostruzione nasale

Arbusto della famiglia delle Caprifogliacee (*Sambucus nigra L.*), del quale, in fitoterapia, si utilizzano le sommità fiorite e i frutti, il sambuco è una delle poche piante che ha accompagnato l'uomo dalla preistoria ai nostri giorni. I Romani lo consideravano rimedio di lunga vita. I costituenti principali comprendono sostanze ad **attività antinfiammatoria**: tannini, mucillagini e flavonoidi.

Viene utilizzato nel trattamento della rinite, della sinusite e dell'influenza. Esso contribuisce, inoltre, ad eliminare i liquidi in eccesso e le sostanze acide che si accumulano nell'organismo. È impiegato per gargarismi e risciacqui orali nel trattamento di gengivite e stomatite. Nella tradizione viene denominato 'la farmacia del povero'.

Uno dei sintomi caratteristici, per il suo uso, è l'ostruzione nasale della rinite acuta, della rinite vasomotoria e della sinusite, che obbliga a respirare con la bocca aperta.

Erisimo, per la raucedine

Si tratta di una pianta erbacea della famiglia delle Crocifere. L'uso medicinale risale all'antichità classica, tanto che il nome erisimo, dal greco, significa 'proteggere'. Viene definita anche Erba dei cantanti, ad indicarne l'uso nelle alterazioni della voce. Contiene sostanze solforate (sinigrina, glucoputranivina, glucococlearina, glucocheirolina, glucobrassicina), cumarine (erniarina, umbelliferone), flavonoidi, olio essenziale.

L'erisimo ha proprietà **antinfiammatoria, antisetica, fluidificante**. È il fitocomplesso specifico per le affezioni della faringe, della laringe e della trachea con alterazione della voce. Le indicazioni principali per l'uso dell'erisimo comprendono faringite e laringite, raucedine, afonia, da raffreddamento o da sforzo vocale, tracheobronchite.

Grindelia, per la tosse

Pianta della famiglia delle Asteracee, impregnata di resina che cresce su suoli salini aridi del Nord America. Si utilizzano le sommità fiorite. I costituenti principali comprendono: resina (ricca in diterpeni e in particolare di acido grindelico), polifenoli, flavonoidi, saponosidi, olio essenziale. Svolge un'azione spasmolitica, espettorante, antinfiammatoria e cardiotonica.

La grindelia è indicata nella bronchite catarrale, nell'asma e nell'enfisema. Caratteristica è la modalità di aggravamento dei sintomi, con senso di soffocamento, quando il paziente si distende.

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

BIOTON[®]

ENERGIA NATURALE



www.facebook.com/biotonsella
www.instagram.com/bioton_integratori
#perunavitabuona

SPECIALE INVERNO: DIFESA FORTE e PRONTA RICARICA

Utile per favorire
le naturali difese dell'organismo
con **ECHINACEA** e **VITAMINA C**

Utile per le situazioni di stress
e stanchezza, nel recupero post-
influenzale e nei cambi di stagione.



14 Bustine



20 Bustine



QUALITÀ FARMACEUTICA



PRODOTTO IN ITALIA



www.bioton.it
IN FARMACIA

SELLA

Lotta su più fronti

Attenzione puntata sull'**aderenza alla terapia** e sulla **prevenzione**.

L'edizione 2019 del "**DiaDay**" di Federfarma è stata rivolta ai **pazienti diabetici**

già in cura ed è durata un'intera settimana nelle farmacie veronesi.

I farmacisti e i medici dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata

hanno inoltre fatto visita al **3° Stormo di Villafranca** e al

Comando delle Foter di Supporto a Verona.

L'intenso programma sanitario aveva l'obiettivo di **mettere in allerta**

cittadini e militari su questa **subdola** e **pericolosa patologia**

di Elisabetta Crobetti

Massima attenzione ai pazienti che sono già affetti dal diabete. È stata questa la novità dell'**edizione 2019 del "DiaDay"** la campagna di prevenzione sanitaria a cura di Federfarma e dedicata ai cittadini che si è svolta nelle farmacie per una intera settimana in occasione della Giornata Mondiale della lotta al diabete celebrata il 14 novembre. I **farmacisti** si sono messi, dunque, a disposizione di tutti coloro che già sapevano di essere affetti dalla malattia e grazie alla somministrazione di un questionario hanno puntato l'attenzione sull'**aderenza alla terapia**, cioè sulla misura in cui il paziente assume correttamente i farmaci. Tanti sono gli aspetti da tenere presenti affinché i farmaci prescritti dal medico offrano il massimo della loro efficacia. Importante il **modo in cui si assumono i medicinali**, ma anche le **tempisti-**

che e chiaramente il rispetto della **posologia**. Effettuata questa indagine il farmacista è intervenuto con **consigli**, per nulla scontati, anche in pazienti affetti da molto tempo dal diabete, e finalizzati a migliorare l'aderenza alla terapia, anche con l'adozione di uno stile di vita coerente con la patologia.

Organizzazione Mondiale della Sanità

La scarsa **aderenza alle terapie croniche** compromette gravemente l'efficacia del trattamento, caratterizzandosi come un elemento critico per la salute della popolazione, dal punto di vista della qualità di vita e dell'economia sanitaria. L'aderenza è un importante "modificatore" dell'efficacia dei sistemi sanitari [...] Aumentare l'aderenza terapeutica può avere un **impatto sulla salute della popolazione** molto maggiore di ogni miglioramento di specifici trattamenti terapeutici".

Pillole 12



«Molto spesso il paziente diabetico fatica, soprattutto se **anziano**, a seguire la prescrizione del medico curante - spiega Marco Bacchini, presidente di Federfarma Verona -. La farmacia è il luogo ideale per questo tipo di controllo grazie al contatto diretto e quotidiano con i soggetti a rischio. La **gestione del diabete richiede un'attenzione costante** da parte del paziente e dei suoi familiari o assistenti. La **qualità della vita** di un soggetto "aderente" alla terapia è notevolmente più elevata rispetto a chi non se ne cura e certo non comprende quale sia il rischio che corre: le **complicanze del diabete** possono essere veramente gravi. Nella settimana di controlli del "DiaDay" le farmacie della provincia di Verona che hanno aderito a questa campagna sono state un centinaio. Il loro obiettivo è stato aiutare i pazienti diabetici a seguire la

terapia offrendo loro nozioni sull'assunzione dei farmaci, ma anche sulla dieta e sui corretti stili di vita che sono determinanti nell'affrontare al meglio la patologia. Attenzione mirata e favorita dall'evento, ma che il farmacista pone quotidianamente nel contatto diretto con il paziente».

«L'importanza di questa campagna - osserva Nadia Segala, vicepresidente di Federfarma Verona - emerge in tutta la sua rilevanza se si considera che gli studi dimostrano che **la mancata aderenza alla terapia costa al Sistema Sanitario Nazionale oltre 7 miliardi di euro** all'anno, tra mancata attività di prevenzione e spese di ospedalizzazione, con il raddoppio dei costi sociali per il trattamento del diabete, l'aumento medio di circa 6 giorni all'anno di assenza dal lavoro ed una crescita del 30% della mortalità riconducibile a

Pillole 13



questa patologia. Un così significativo discostamento nell'aderenza alla terapia prescritta si verifica soprattutto quando il **trattamento antidiabetico è più complesso**, segnatamente nei confronti della **terapia insulinica** rispetto a quella assunta per via orale.

Si tratta, quindi, di costi assai rilevanti, non solo in termini di salute per i singoli pazienti, ma anche per le collettività, che deve così affrontare un duplice danno, in termini di salute pubblica e di costi aggiuntivi da sostenere».

Corretto stile di vita

Il peso ideale da tenere sotto controllo insieme al giro vita e all'indice di massa corporea sono elementi importanti per inibire numerose patologie tra cui anche il diabete. Per allontanare lo spettro dell'obesità è utile ricordare la riduzione della quantità di cibo, l'importanza di una dieta ricca di fibre e l'abbandono di una vita sedentaria in favore di esercizio fisico, non necessariamente sport intenso: anche una semplice passeggiata al giorno può aiutare a mantenere peso forma e salute.

Prevenzione in caserma

Le iniziative legate alla lotta al diabete di Federfarma Verona sono proseguite poi a sostegno delle Forze Armate: al **3° Stormo di Villafranca** e al **Comando delle Foter di Supporto**.

In tre diversi appuntamenti presso l'Aeroporto militare di Villafranca, Palazzo Carli e la Caserma "G.A. Dalla Bona" a Verona il comandante delle 3° Stormo Col. A.A.r.a.n. Francesco De Simone e il Comandante delle Foter di Supporto Generale di Corpo d'Armata Giuseppenicola Tota hanno accolto i farmacisti di Federfarma Verona e i medici dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata che insieme al personale medico militare hanno approfondito con relazioni scientifiche la patologia, puntando soprattutto sulla prevenzione. A seguire gli autotest della glicemia rivolti ai militari che sono stati anche invitati a rispondere alle domande di un questionario anonimo (Diabetes Risk Score-DRS) appositamente studiato per mettere in luce l'eventuale rischio di contrarre il diabete nei prossimi dieci anni.

«Il **diabete è un "bastardo"** perché ogni anno uccide direttamente o indirettamente 125 mila italiani - spiega Enzo Bonora, professore ordinario di Endocrinologia Università di Verona -. Tutti i cittadini devono conoscere bene il dia-

bete per cercare di fare in modo che questo non accada anche a se stessi. Chi non ha il diabete deve agire sul proprio stile vita per cercare di prevenirlo (nel caso del tipo 2 è possibile). Chi ha il diabete e non lo sa perché non ha fatto recentemente esami di laboratorio deve scoprirlo presto per iniziare tempestivamente le cure. Chi ha il diabete ed è in terapia per questo, deve essere un determinato protagonista della cura, gestendo con scrupolo i vari aspetti della complessa gestione della malattia. Solo così il "bastardo" può essere sconfitto».

La **farmacia**, è stato ricordato, contribuisce in modo capillare a sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione ed è deputata all'**educazione sanitaria** tramite il quotidiano dialogo con il cittadini, inoltre, dispensa salute intesa nella sua accezione di benessere fisico, psichico e relazionale.

Gli incontri presso i due comandi militari scaligeri hanno voluto richiamare l'attenzione di tutti nei confronti di questo servizio prioritario e quotidiano delle farmacie, nonché della prevenzione delle patologie croniche.

Per Federfarma Verona collaborare con le **Forze Armate** è una testimonianza del **tributo** che le farmacie veronesi rivolgono a chi si occupa della sicurezza del nostro territorio e della nostra società.



Pillole 15

Batteri benefici

Il **microbiota** è l'insieme di **microrganismi** in simbiosi tra loro che convivono con l'ospite umano senza danneggiarlo, anzi. Si tratta di un'enorme biomassa presente in tutto il corpo, ma il tratto gastrointestinale ne ospita da solo oltre il 70%. Possono influire su **malattie metaboliche, infiammatorie intestinali** e sull'**invecchiamento**

di Clizia Dani - farmacista

I batteri sono una presenza ubiquitaria, cioè presente ovunque ed **essenziale in natura**, anche se molte volte non si ha la consapevolezza della vasta gamma di processi in cui sono coinvolti. Nonostante nella mentalità comune i batteri vengano associati a patologie infettive, la maggioranza di essi svolge molte **funzioni fondamentali**: ad esempio nell'industria alimentare per la lievitazione del pane e la fermentazione alcolica dell'uva, negli impianti di depurazione per convertire agenti inquinanti in sostanze inoffensive.

Il corpo umano, la casa di molti batteri

Anche il corpo umano è abitato da un vasto numero di batteri, oltre che virus e organismi eucarioti unicellulari. L'insieme dei microrganismi che vivono in pacifica coesistenza con il loro ospite umano viene definito **microbiota**. Effettuando il conteggio dei diversi tipi di cellule di cui il corpo è composto, si è scoperto che, a fronte di circa dieci trilioni di cellule

umane eucariotiche, esso contiene circa cento trilioni di cellule batteriche, ovvero un numero dieci volte superiore!

Questa **enorme biomassa è onnipresente**, dalla superficie cutanea alle vie respiratorie e urogenitali, anche se in concentrazioni diverse. La popolazione microbica è scarsa nello stomaco a causa del pH estremamente acido dell'ambiente gastrico e la maggior parte risiede nell'intestino: il **tratto gastrointestinale** da solo **ospita più del 70%** di tutti i microbi del corpo umano.

È risaputo che l'equilibrio del **microbiota intestinale**, condizione definita con il termine eubiosi, è molto importante per il benessere dell'organismo. Il microbiota assolve o parte-

Cellule procariote: non strutturate, in cui tutte le funzioni sono disperse, mescolate nel citoplasma (batteri)
Cellule eucariote: in cui le funzioni sono strutturate entro organuli separati (dal protozoo fino all'uomo)

Pillole 16

cipa a numerose funzioni: la produzione di metaboliti, la regolazione dell'assorbimento di diversi minerali, il rinforzo del sistema immunitario e il corretto mantenimento del sistema nervoso centrale. Di conseguenza un'alterazione nel contenuto o nella composizione del microbiota (disbiosi), soprattutto a carico dei due principali distretti gastrointestinale e cutaneo, può avere un impatto importante sulla salute umana.

Studiare i batteri per capire come affrontarli

Lo studio del genoma batterico ha una grande importanza sia in campo biotecnologico, in quanto l'enorme biodiversità microbica costituisce un'inesauribile riserva di attività enzimatiche per le più svariate applicazioni, sia in campo clinico, dove contribuisce all'identificazione delle caratteristiche genetiche responsabili della virulenza o di una disbiosi intestinale.

Conoscere la composizione del microbiota significa avere uno strumento indispensabile per preservarne o migliorarne l'equilibrio. Cambiare un microbioma è molto più facile che cambiare il proprio genoma. Manipolarlo, **correggendo la dieta e lo stile di vita**, può rivelarsi un modo efficace per curare e prevenire numerose patologie in cui è possibile stabilire un nesso di causalità.

Per l'**analisi del microbiota** è necessario un semplice **campione di feci**. A questo punto, entrano in gioco tecnologia e professionalità. Infatti, non è possibile nella pratica clinica coltivare in laboratorio la grande maggioranza dei batteri intestinali, a fronte dell'enorme mole di microorganismi presenti.

Grazie alle più aggiornate **tecniche di sequenziamento** è oggi possibile un'identificazione completa e affidabile del microbiota intestinale. Oltre ad identificare le specie batteriche presenti, siamo anche in grado di esprimere un grado di salute complessivo del microbiota (o di disbiosi), la sua efficienza nella produzione di alcune sostanze utili o dannose, l'adeguatezza del microbiota rispetto ad alcune funzioni fondamentali alle quali è deputato nonché la propensione del microbiota stesso nei confronti delle **malattie infiammatorie intestinali**, delle malattie **metaboliche** e dell'**invecchiamento**. Ne deriva una mole impressionante di dati, una vera e propria **carta di identità** del micro-



biota.

La **dieta** è un fattore importante per la strutturazione del microbiota e per la prevenzione dell'insorgenza di malattie. Regimi alimentari caratterizzati da cibi ad alto contenuto calorico, ricchi di proteine, zuccheri, grassi, magari carenti di fibre alimentari e micronutrienti, possono essere responsabili di modificazioni a carico dei processi metabolici del microbiota e della sua minor biodiversità.

Modificare le **abitudini alimentari scorrette** offre, quindi, l'opportunità di modificare anche la composizione del microbiota. Va inoltre prestata molta attenzione all'uso degli **antibiotici**, farmaci che hanno certamente una loro grande importanza nella cura di molte malattie, ma che hanno anche lo svantaggio di provocare **danni a carico del microbiota intestinale**, danni che si protraggono per un lungo termine.

Ad oggi esistono in commercio svariati **prodotti probiotici** in grado cioè di sostenere e rinforzare il microbiota umano specie in seguito a terapie antibiotiche che alterano la flora intestinale.

Il sempre più rapido sviluppo delle tecnologie di nuova generazione evidenzia un'importanza crescente per gli studi che riguardano il microbiota. La medicina nel prossimo futuro si servirà di questi studi per nuovi modi di **diagnosticare malattie** e per produrre farmaci personalizzati, magari "pillole di microbiota", rendendo possibile personalizzare le cure per il paziente in base ad analisi genomiche dettagliate.

Farmacia latina

Verona ha accolto l'edizione 2019 della **"Giornata della Farmacia latina"**: a confronto Italia, Francia, Spagna e Portogallo sulle tematiche legate al mondo della farmacia.

Focus sui **"farmaci fantasma"** e il **primo progetto europeo** fortemente voluto da Federfarma per trovare una soluzione al drammatico problema

Verona capitale della "Giornata della Farmacia latina" con la partecipazione diretta di centinaia di rappresentanti dei Paesi membri: Portogallo, Spagna, Francia e Italia. Durante il convegno svoltosi il 7 ottobre tra i molti temi affrontati l'argomento principe, che coinvolge maggiormente e in modo diretto la popolazione, è stato quello della drammatica carenza di farmaci. Si tratta del cosiddetto fenomeno dei **"farmaci fantasma"** che scompaiono dal circuito della distribuzione non riuscendo quindi ad approdare nelle farmacie, nonostante il grande impegno personale dei singoli farmacisti e quello istituzionale di Federfarma. Nella lunga battaglia a tutela dei pazienti che vede Federfarma Verona in prima linea da oltre dieci anni, si sta quindi muovendo qualcosa e la collaborazione dei Paesi latini sarà fondamentale per giungere finalmente, si spera, ad una soluzione. Il dramma di malati e famiglie costretti a lunghe ricerche spesso infruttuose di farmaci importanti definiti salvavita, da sempre coinvolge l'Associazione dei titolari di farmacia che ha cercato in tutti i modi di ostacolare questa odiosa realtà coinvolgendo anche i vertici della politica regionale e nazionale. Ma il problema seppure molto discusso non è stato ad oggi risolto. All'incontro veronese i farmacisti francesi hanno portato la loro esperienza e posto l'accento sul sistema di segnalazione delle carenze da parte delle farmacie legato al Dossier Pharmaceutique. Grazie a tale flusso di informazioni condivise tra tutti

gli stakeholders, ovvero i soggetti interessati, i francesi hanno oggi a disposizione un valido strumento per prevedere e trovare spesso soluzioni alle carenze di farmaci che periodicamente si verificano anche nelle farmacie d'Oltralpe.

Il ruolo internazionale di Federfarma nella ricerca di una svolta concreta è emerso in particolar modo due anni fa quando cominciò a chiedere ai colleghi europei e latini uno sforzo congiunto per la partecipazione comune a progetti finanziati dall'Unione Europea. Importante in questo senso l'impegno dei farmacisti iberici con l'Ordine spagnolo che ha proposto alla Commissione europea un gemellaggio tra i quattro Paesi latini finalizzato allo scambio di esperienze relative, appunto, alla **carenza di medicinali in farmacia**. L'obiettivo è fornire le informazioni raccolte alle Autorità competenti per poi muoversi in maniera mirata verso una risoluzione del problema.

Il progetto ha ottenuto un finanziamento europeo e a breve i rappresentanti delle Associazioni di farmacisti dei 4 Stati coinvolti (Federfarma per l'Italia) cominceranno a lavorare insieme per fornire un quadro chiaro sulle diverse strategie adottate. Questo grande lavoro di squadra rappresenta una vittoria nata dalla collaborazione tra i Paesi latini, di cui Federfarma è fiera anche per la valenza socio sanitaria che essa riveste e auspica che sia solo il primo di tanti programmi di lavoro supportati dall'Unione Europea e proposti dalle farmacie per il miglioramento dell'offerta sanitaria al paziente.



Per affrontare al meglio il ritorno a scuola o in ufficio dopo le vacanze estive e ritornare alla routine quotidiana in piena forma, è fondamentale avere un **corretto stile di vita**: fare il pieno di energia con una buona e sana colazione, praticare regolare attività fisica e seguire una sana alimentazione, sono la base per mantenere i benefici delle vacanze.



Alla base del benessere cerebrale vi è certamente una sana alimentazione ricca in elementi nutrizionali soprattutto "antiossidanti" come quelli contenuti nella frutta, verdura, legumi e cereali, alimenti ricchi in aminoacidi essenziali, vitamine e minerali. Inoltre, è fondamentale un buon riposo notturno e sono molto benefici, per contrastare la stanchezza e riconquistare lucidità e sprint mentale, anche brevi momenti di "stacco" e di rilassamento con attività sportive o anche con una semplice passeggiata, per ossigenare il cervello e scaricare le tensioni. Nei casi in cui l'alimentazione non sia bilanciata o vi siano momenti di particolare intensità intellettuale, può essere utile una integrazione di elementi nutrizionali mirati.

Dalla ricerca scientifica della Nutraceutica Fisiologica Guna, nasce **Gunabrain**, integratore alimentare utile per fornire apporti nutrizionali specifici: N-acetilcisteina (NAC) Coenzima Q10, Manganese, Selenio, Tè verde e Ginseng indiano o *Whitania somnifera* L., per sostenere l'organismo in situazioni di stress cerebrale. In particolare, Manganese e Selenio sono utili per la protezione delle cellule dallo stress ossidativo, Tè verde e Ginseng indiano in caso di stanchezza fisica e mentale. Gunabrain è coadiuvante nelle situazioni di: intenso studio o lavoro, intensa attività intellettuale, stanchezza fisica e mentale. In Gunabrain i componenti sono accuratamente selezionati e presenti in precise e bilanciate quantità per fornire un apporto nutrizionale equilibrato.



Confezione da 30 compresse deglutibili.
Gunabrain è certificato senza glutine.

Patologia al quadrato

La **psoriasi è una patologia della pelle** che può fortemente invalidare sotto l'**aspetto psicologico** e dei **rapporti sociali**.

Troppi, infatti, non sanno che **non è in alcun modo contagiosa** e stigmatizzano senza alcuna ragione coloro che ne sono affetti.

Per **accrescere la consapevolezza**, puntare sulla **prevenzione**, **informare** i pazienti sui **progressi della ricerca** è stata organizzata nelle farmacie e in piazza Bra la campagna **“Psoriasi? Chiedi al tuo dermatologo”**

a cura di Stefano Bellini

Si è svolta nelle farmacie di Federfarma Verona e in piazza, con un appuntamento aperto a tutta la cittadinanza, la campagna promossa da Novartis “Psoriasi? Chiedi al tuo dermatologo”.

L'iniziativa, incentrata sulla sensibilizzazione per la diagnosi e il trattamento precoce della psoriasi, si è svolta in due fasi distinte e complementari e ha visto un forte interesse da parte dell'utenza.

La prima fase si è sviluppata per un mese, a cavallo tra ottobre e novembre, nelle farmacie aderenti che hanno offerto materiale informativo sulla psoriasi e consigli utili ai pazienti, supportati da una preventiva offerta formativa mirata per i farmacisti di Verona.

La seconda, in occasione della Giornata Mondiale della Psoriasi sabato 26 ottobre, ha visto in Piazza Bra il gazebo di Federfarma Verona e il camper



I relatori della conferenza stampa di presentazione della campagna svoltasi nella sede di Federfarma Verona: (da sinistra) Nadia Segala e Marco Bacchini rispettivamente vicepresidente e presidente di Federfarma Verona, Paolo Pomari presidente dell'Associazione Farmacisti Volontari in Protezione Civile di Verona

Pillole 20



dell'Associazione Farmacisti Volontari in Protezione Civile ai quali i cittadini hanno potuto accedere gratuitamente, formando lunghe code di attesa per la massiccia partecipazione.

Compito dei farmacisti presenti è stato quello di offrire utili consigli per mantenere uno stato ottimale della pelle, nonché la sua corretta igiene e cura. In caso di sintomi lamentati o segni riscontrati nei cittadini, lo step successivo è stato quello di indirizzarli allo specialista dermatologo che si trovava a disposizione nella struttura mobile per un colloquio di approfondimento.

Finalità dell'iniziativa

L'obiettivo della campagna di sensibilizzazione è

stato quello di individuare pazienti affetti da psoriasi non diagnosticata ed invitarli ad effettuare le necessarie indagini di accertamento presso un Centro specializzato, ma anche invitare i pazienti con psoriasi diagnosticata ad effettuare una possibile rivalutazione della condizione della patologia, anche alla luce di nuovi trattamenti, al fine di migliorare la propria cura e ottenere una **migliore qualità della vita**. Aspetto questo non scontato, perché molto spesso, questa patologia, **invalidante** soprattutto dal punto di vista psicologico, viene vissuta in maniera negativa dal paziente che tende a nascondersela perché crea imbarazzo. Tale reazione è motivata dal fatto che le lesioni della pelle causate dalla psoriasi **sono ritenute erronea-**

Pillole 21



mente infettive e sono purtroppo frequenti i casi di pazienti che hanno dovuto addirittura cambiare occupazione perché il contatto diretto con il pubblico era diventato insostenibile. È quanto mai utile, dunque, specificare che la psoriasi è una patologia infiammatoria cronica e non trasmissibile per contatto che nella popolazione italiana ha una prevalenza pari al 2,8%: si stima che circa un milione e mezzo di italiani siano affetti da questa patologia.

No all'autogestione

Dall'incontro con tanti pazienti è emerso che le persone affette da psoriasi in modo lieve spesso non si rivolgono al medico o ad altro professionista sanitario preferendo autogestire i propri sintomi. Per questo motivo, nonostante la crescente disponibilità di offerte terapeutiche la **psoriasi rimane sotto trattata** anche in coloro che soffrono di forme moderate e il tasso di **discontinuità terapeutica** è spesso notevolmente elevato. Federfarma Verona ha promosso e realizzato in

questi anni molti appuntamenti sanitari "di piazza" tra cui "Obesity day", le Giornate dell'Aderenza alla terapia, dell'Ipertensione, del Diabete, ma fino ad ora non si era mai occupata di organizzare un'iniziativa incentrata sulla salute della pelle, un organo importante, ma molto spesso poco conosciuto al quale non si rivolgono le dovute attenzioni. Anche in questa occasione il quotidiano ruolo di educatore sanitario del farmacista è stato incrementato dall'aggiornamento professionale mirato nello specifico alla psoriasi per offrire consigli e risposte sempre più puntuali, mettendo a sistema la capillarità della rete-farmacie a sostegno dei pazienti per meglio orientarli e seguirli nella cura. La campagna "Chiedi al tuo dermatologo" ha goduto del patrocinio dell'Associazione per la Difesa degli Psoriasici (A.DI.PSO) e dalle Società Scientifiche ADOI (Associazione Dermatologi-venerologi Ospedalieri Italiani e della Sanità Pubblica) e SIDeMaST (Società Italiana di Dermatologia medica, chirurgica, estetica e delle Malattie Sessualmente Trasmesse).

Pillole 22

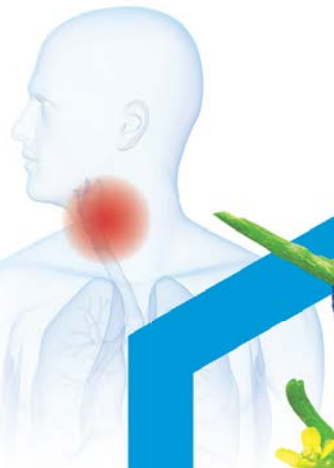
SANAGOL[®]

GOLA VOCE

*Ispirata dall'Erisimo
l'Erba dei Cantori*

EFFICACE come
una pastiglia
GRADEVOLE come
una caramella

*La scelta di
Katia Ricciarelli*



*Sisymbrium
officinale*

Integratore alimentare - 24 Pastiglie

Da settembre
SPOT TV
SU

LA7

Scopri

NETWORK
FarmAmore[®]
La tua salute, la nostra passione.
per informazioni
chiedi al tuo agente di zona

Informazione per medici e farmacisti:

tutti i prodotti Phyto Garda sono disponibili anche presso i **grossisti** di zona. Per eventuali prodotti mancanti o per conoscere il tuo **responsabile** di zona, contatta il nostro front office al numero **0456770222** oppure tramite e-mail: info@phytogarda.it.

Informazione per i consumatori:

i prodotti Phyto Garda sono disponibili in tutte le farmacie e parafarmacie.

**PHYTO
GARDA**
Medical Line



Tutto per l'infanzia

Per un altro anno **in testa alla classifica** delle città venete.

“In Farmacia per i bambini” continua la sua corsa al rialzo: nel **2019** a Verona un incremento del 14% delle donazioni rispetto all'anno scorso. **9.000 tra farmaci pediatrici da banco, prodotti baby care, alimenti per l'infanzia** sono destinati a 16 enti che assistono bambini e mamme in difficoltà.

Il **ringraziamento della Fondazione Francesca Rava** a tutti coloro che hanno reso possibile la raccolta umanitaria

di Stefano Bellini

Un incremento del 14% rispetto all'anno scorso che si traduce in quasi 9.000 prodotti per la cura dei minori donati dai veronesi. È questo l'ottimo risultato dell'iniziativa socio sanitaria “In Farmacia per i Bambini” che il 20 novembre ha visto la partecipazione di 106 farmacie veronesi e il supporto di 202 volontari. Tutti i prodotti donati verranno distribuiti a 16 enti del territorio veronese che operano a supporto di mamme e bambini in forti difficoltà economiche. “In farmacia per i bambini” della Fondazione Francesca Rava - NPH Italia vede da sempre il sostegno economico delle farmacie di Federfarma Verona che fin dal suo esordio ha creduto in questo programma mirato su farmaci pediatrici da banco, prodotti baby care, alimenti per l'infanzia. Verona si pone in testa alla classifica del Veneto che quest'anno ha raccolto in tutto quasi 20.000 prodotti con un incremento del 20% sul 2018. Un sentito grazie va quindi ai cittadini che hanno donato con tanta generosi-

tà e ai volontari senza i quali sarebbe impossibile organizzare la raccolta. La costante crescita delle donazioni testimonia l'apprezzamento della cittadinanza a questo progetto solidale, giunto

alla sua VII edizione, che è stato patrocinato tra gli altri da Federfarma, Regione Veneto, Comune di Verona e dall'Ordine dei farmacisti.

A livello nazionale 230.000 prodotti verranno donati olteché a 34.000 bambini anche all'ospedale pediatrico NPH Saint Damien che assiste 80.000 minori l'anno nella poverissima Haiti dove ogni ora 2 bambini muoiono per malnutrizione e malattie curabili.



Pillole 24



Pillole 25

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

Piccoli ma tosti

Germi, batteri, muffe, lieviti, virus possono rendere **pericoloso il cibo** che portiamo ogni giorno sulle nostre tavole.

Vengono distrutti parzialmente o totalmente dal **calore** mentre il **freddo** rallenta o blocca il loro sviluppo senza però annientarli.

Ne esistono di “**positivi**” come quelli della birra.

Impariamo a **riconoscerli** e contrastarli nel secondo appuntamento della nostra rubrica dedicata alla **sicurezza alimentare**

di Silvio Introvigne (*)

Oltre ai principi nutrizionali caratteristici (carboidrati, proteine, grassi, minerali e vitamine) nel cibo possono essere presenti prevalentemente microrganismi che non sono visibili a occhio nudo, quali batteri, funghi, lieviti virus e varie tipologie di contaminanti, di natura chimica, biologica, minerale o fisica (corpi estranei). I contaminanti possono essere presenti nel terreno e nei mangimi oppure addizionati volontariamente o incidentalmente dall'uomo che trasforma o manipola l'alimento.

Da uno studio del Ministero della Sanità di qualche anno fa è emerso che il cittadino medio ha una percezione non cor-

retta della graduatoria dei rischi alimentari poiché dà particolare rilievo ai pesticidi, agli additivi ed ai contaminanti e attribuisce, invece, minore importanza ai microrganismi. Il Ministero della Sanità ribadisce viceversa che sono soprattutto i microrganismi (inclusi i virus) a creare nell'uomo danni immediati alla salute. I pesticidi e gli additivi, se rispettano i limiti imposti dalla legge, non creano a breve problemi di sicurezza. Nel lungo periodo tuttavia (vari anni) non possiamo a priori escludere che potrebbero verificarsi fenomeni di accumulo nell'organismo e danneggiare organi sensibili come fegato o reni. Oggi alcuni pestici-



di sono messi in discussione e, per il principio di precauzione, sono stati aboliti in alcuni stati e limitati in altri con limiti di accettabilità vicini a zero.

Sono ovunque

Germi, batteri, muffe, lieviti, virus sono organismi di dimensioni molto ridotte, prevalentemente unicellulari visibili solo al microscopio, a partire da 0,2 micron con diffusione ubiquitaria (ovunque), aria, acqua, terreno e piante, e presenti nel tratto intestinale e sulla cute dell'uomo e degli animali. Solo le muffe, che sviluppano forme vegetative filifor-

mi, sono visibili ad occhio nudo.

I **virus** sono microrganismi invisibili al normale microscopio, costituiti solamente da materiale genetico e possono vivere e svilupparsi solo all'interno di una cellula animale provocando patologie di diversa gravità. Varie tipologie di virus possono infettare l'uomo (influenza, Herpes, epatite, morbillo, varicella, rotavirus, ecc) e si trasmettono facilmente per contatto diretto con materiale organico o le feci. La modalità migliore di prevenzione è il ricorso a vaccini specifici. Anche alcuni pesci, se vivono in ambienti contaminati, possono essere

Pillole 27

colpiti da virus.

Nutrizione e sviluppo

La cellula di un microorganismo è auto-sufficiente e trae i principi nutritivi dall'ambiente in cui vive, generalmente demolendo le sostanze organiche (carboidrati, proteine, grassi) presenti nel terreno e nei tessuti animali.

Azione positiva sugli alimenti

Alcuni dei composti prodotti dall'azione dei microrganismi sugli alimenti svolgono una funzione utile e desiderata per impartire particolari caratteristiche organolettiche al prodotto.

Formaggi, yogurt, vino, aceto, birra, sono alcuni importanti alimenti che sono ottenuti grazie all'intervento benefico di particolari microrganismi (lieviti e muffe) che vengono accuratamente selezionati dall'uomo e quindi controllati nel processo di fabbricazione. Da alcune muffe (Aspergilli e Penicilli) si possono produrre anche enzimi ed antibiotici.

Azione negativa sugli alimenti

Accanto ai microrganismi che possiamo utilizzare per migliorare il cibo, esistono in grande numero e diffusione altre specie che invece creano modificazioni indesiderate con formazione di composti (**tossine e spore**) che risultano particolarmente dannosi all'organismo umano. In questo caso parliamo di batteri **patogeni** costituiti da cellule di forma varia (cocchi, bastoncini, singoli, a catenella) ben visibili al microscopio. Fra i batteri sono compresi i principali generi di germi patogeni per l'uomo: Clostridi (*Clostridium botulinum*), Bacilli (*Bacillus cereus*), Salmonelle, Stafilococchi (*Stafilococcus aureus*), Streptococchi, Enterobatteri (*Escherichia coli*), *Lysteria*, *Yersinia*, *Campyobacter*, ecc.

Tra i **generi non tossici** di maggiore diffu-

sione troviamo i lattobacilli ed alcuni ceppi a bassa tossicità di *Escherichia* (residente nella flora intestinale).

Crescita e sviluppo dei microrganismi

Per poter tenere sotto controllo lo sviluppo dei germi è fondamentale conoscere il meccanismo di crescita e le condizioni nelle quali il loro sviluppo è favorito oppure inibito.

Se una cellula microbica si trova nelle condizioni ottimali è in grado di moltiplicarsi in un tempo variabile da 20 minuti a 2 ore a seconda delle specie e delle temperature.

Questo significa che una sola cellula è in grado di produrre in solo 24 ore (con una media di 1 ora per ciclo) 68 miliardi di germi capaci di alterare completamente un alimento.

La temperatura

La temperatura dell'ambiente è il principale fattore di sviluppo, ma anche di differenziazione delle varie specie microbiche. In base alla temperatura di sviluppo i microrganismi si distinguono in psicrofili (che possono sopravvivere anche a basse temperature), mesofili (che si sviluppano a temperature di 25-45 °C) e termofili (quelli che crescono anche a 55°C).

La maggior parte dei microrganismi riesce comunque a sopravvivere e svilupparsi più o meno velocemente alle temperature da 0 a 65°C. Solo il calore a temperature superiori riesce a distruggere le cellule microbiche, mentre il freddo (surgelazione) blocca temporaneamente la crescita che riprende con il ritorno alle temperature superiori a 0°C.

Controllare lo sviluppo microbico

L'obiettivo principale per rendere commestibili gli alimenti, e tutti i processi legati all'igiene e alla sicurezza ali-

mentare, è quello di riuscire a rallentare il più possibile la crescita o, ancor meglio, distruggere tutti i microrganismi non desiderati (patogeni).

Distruzione in cottura dei microrganismi

La cottura dei cibi, mirata a distruggere le cellule viventi patogene incontra spesso ostacoli in quanto la natura ha provveduto a fornire molte varietà di germi patogeni di **particolari protezioni** in grado di rendere più resistenti le singole cellule alle condizioni ambientali e quindi anche al calore. Le **spore** sono dei veri e propri involucri (come il guscio della noce) che rendono più difficile la penetrazione del calore di cottura.

Mentre le forme vegetative vengono eliminate in pochi minuti, le spore possono sopravvivere anche alla temperatura di ebollizione di 100°C (ad esempio le spore di *Clostridium botulinum*, per essere distrutte, richiedono anche 6 ore di cottura).

Al crescere delle temperature sopra i 100°C è possibile ridurre sensibilmente i tempi di trattamento. Con temperature sopra i 121°C (temperature utilizzate industrialmente con le autoclavi) si può garantire la distruzione di tutte le spore. In cucina si può ottenere questo risultato usando la cottura con pentola a pressione.

Moltiplicazione microbica

Oltre alla temperatura giocano un importante ruolo nello sviluppo dei microrganismi anche il **grado di acidità** dell'alimento (il Ph, lettura diretta elettrica della concentrazione idrogenionica H⁺ è la misura dell'acidità libera del mezzo che può essere neutro, acido o basico), la maggiore o minore **presenza d'acqua** nell'alimento (attività dell'acqua), la presenza di **zucchero, sale, aceto** e l'aggiunta di **agenti conservanti**. È molto importante sapere che i germi patogeni vengono ini-

biti con PH inferiore a 4,5.

Quindi tutti gli alimenti acidi quali frutta, succhi, sottaceti non sono generalmente portatori di batteri patogeni e le spore non riescono a svilupparsi. Invece a rischio di patogeni sono tutti gli altri alimenti non acidi quali la carne, il pesce, le verdure (tranne il pomodoro), il latte, i formaggi freschi e le uova.

Eliminare l'acqua dagli alimenti

I microrganismi necessitano, come gli animali, di una sufficiente quantità di acqua per potersi sviluppare. Eliminando la quantità di acqua nell'alimento (tramite concentrazione, congelamento, essiccazione) si inibisce la possibilità di crescita delle cellule viventi. L'uomo, sin dall'antichità, ha capito che i **cibi essiccati**, conservati sotto **sale** e in **polvere** si conservavano più a lungo degli altri. Le muffe sono in grado, invece, di svilupparsi anche in alimenti con basso tenore di acqua e persino in alimenti secchi (farine).

La pastorizzazione

Rappresenta il trattamento termico di cottura più blando con temperature vicine o inferiori a 100°C che distrugge i microrganismi, ma non le spore. Tali alimenti (latte fresco, yogurt, pasta fresca, ecc.) sono da considerarsi deperibili e vanno conservati in frigorifero (per tempo limitato e indicato) e nella catena del freddo. I cibi con PH inferiore a 4,5, acidi o acidificati, come le marmellate, le conserve sotto sale e aceto, hanno una durabilità più lunga non dovendo eliminare le spore.

La sterilizzazione

Gli alimenti con PH superiore a 4,5 e rischio di presenza di spore, necessitano di un trattamento termico molto spinto: sono sterilizzati la maggior parte delle conserve di carne, pesce e vegetali, il

MEMORANDUM

I microrganismi possono essere distrutti parzialmente o totalmente col calore mentre il freddo rallenta o blocca il loro sviluppo senza però distruggerli.

L'azione combinata del caldo e del freddo è quella normalmente utilizzata nelle pratiche di conservazione e preparazione degli alimenti per assicurare alimenti sani e sicuri.

I cibi crudi e deperibili non devono essere lasciati a temperatura ambiente per oltre un'ora per evitare lo sviluppo incontrollato dei microrganismi.

Gli alimenti cotti, che vengono destinati ad un consumo differito, devono essere raffreddati adeguatamente in tempi rapidi e conservati in frigorifero, ovvero rimandato nel tempo, (per non oltre 2 giorni) al fine di evitare lo sviluppo delle spore presenti non distrutte dal trattamento termico.

latte UHT. Le conserve sterilizzate si mantengono a temperature ambiente e hanno una lunga conservabilità.

I conservanti

Anidride solforosa, nitriti e nitrati, acido benzoico ecc. vengono utilizzati per allungare la conservabilità dell'alimento. Le normative sugli additivi sono rigorose e prevedono limiti ben definiti per il loro impiego.

I contaminanti

Si tratta di tossine prodotte da batteri e muffe (Aflatossine), metalli pesanti derivanti dall'ambiente contaminato (Mercurio, Piombo, Cadmio, Arsenico, ecc), pesticidi e residui chimici di lavorazione (PFAS). Le normative comunitarie prevedono per i contaminanti limiti di accettabilità molto bassi, vicini a zero.

I parassiti

Sono organismi pluricellulari, di varie specie (Nematodi e Platelminti) che, dal terreno, possono parassitare e vivere all'interno di animali, pesci e, all'ultimo stadio, nell'uomo. Possono infestare le carni (di

suino, volatili, e raramente anche di bovini) e, se non evidenziati, creare malattie gravi come la Trichinosi. Solo una buona cottura è necessaria per distruggerli. I pesci che vivono nei fondali e nelle acque inquinate possono essere in qualche caso infestati più frequentemente dall'Anisakis, molto temuto dai consumatori di pesce crudo. Il congelamento a -18°C per almeno 2-3 giorni è sufficiente per eliminare le larve presenti.

* Tecnologo alimentare, esperto in Igiene alimentare

Contatto per quesiti

Chi volesse rivolgere delle domande al dott. Silvio Introvigne sul tema della "Sicurezza alimentare" può farlo inviando i quesiti al seguente indirizzo di posta elettronica:

silviointro@alice.it

Pillole 30

#GRF20 **GIORNATA** **DI RACCOLTA** **DEL FARMACO**

*Quest'anno, la GRF
dura una settimana!
(dal 4 al 10 febbraio)*

VIENI IN FARMACIA
E **DONA UN FARMACO**
A CHI HA BISOGNO



PERCHÉ NESSUNO DEBBA PIÙ SCEGLIERE SE MANGIARE O CURARSI

dona i farmaci
con questo logo

Banco Farmaceutico raccoglie e recupera farmaci, da donatori e aziende, per distribuirli a oltre **1.800 enti assistenziali** che si prendono cura di chi vive in condizioni di povertà.

in collaborazione con  BFResearch

20 ANNI INSIEME
Banco Farmaceutico

CARITA' IN OPERA CONTRO LA POVERTA' SANITARIA



www.bancofarmaceutico.org

Linea diretta con la Regione Veneto

Arrivano **700mila euro** per sostenere la **rieducazione**
di pazienti affetti da **handicap psicofisici**.

La piaga del **gioco d'azzardo** in bar e pubblici esercizi
contrastata con lo **stop in tre fasce orarie**

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto



Riabilitazione handicap psicofisici

La Regione Veneto conferma i contributi per le famiglie di persone con handicap psicofisici che fanno ricorso ai metodi di riabilitazione neuro-cognitiva non offerti dal servizio sanitario nazionale. La Giunta regionale, su proposta dell'assessore alla sanità e al sociale Manuela Lanzarin, ha assegnato alle 9 Ulss del territorio regionale **700 mila euro per contribuire alle spese delle famiglie** che si fanno carico di cure riabilitative secondo le metodiche Doman, Vojta, Fay, Aba o Perfetti, caratterizzate da stimolazioni intensive e senza soluzione di continuità, rivolte in particolare a pazienti cerebrolesivi o a persone affette da patologie dello spettro autistico.

«Dal 1999 - ha dichiarato l'assessore Lanzarin - la legislazione regionale del Veneto ha riconosciuto la validità di questi metodi riabilitativi e assegna un contributo a sostegno delle famiglie che vi fanno ricorso. Negli ultimi due anni abbiamo elevato la somma disponibile da 500 a 700 mila euro, per venire incontro alle crescenti esigenze delle famiglie, in particolare quelle interessate dalle problematiche delle sindromi autistiche. Nel 2019 sono 459 le famiglie che riceveranno il contributo regionale, pari a circa il 52 per cento della spesa sostenuta. Due anni fa il numero dei beneficiari è stato di 350». Il bilancio regionale 2020 stanziava 200 mila euro in più, portando a 900 mila il budget a disposizione delle aziende sanitarie per i contributi alle famiglie, e riconosce, dalla prossima annualità, tra i metodi riabilitativi rimborsabili anche il metodo Feldenkrais.

Lotta al gioco d'azzardo

Limiti agli orari di apertura e funzionamento per sale e punti gioco, uguali in tutto il Veneto: la Giunta regionale del Veneto ha disposto che nelle **fasce orarie** comprese tra le 7 e le 9, le 13 e le 15 e le 18 e le 20 le sale gioco debbano interrompere l'attività di slot machine e le videolottery posizionate in bar e pubblici esercizi. È un provvedimento che dà applicazione alla legge regionale di prevenzione e contrasto al gioco patologico, approvata due mesi fa, e che renderà omogenei, in tutto il territorio regionale, gli orari obbligatori di interruzione delle attività di gioco. I tre stop, che entreranno in vigore in tutto il territorio regionale, sono pensati per scoraggiare il nomadismo dei giocatori da un comune all'altro e per rinforzare il potere delle singole amministrazioni comunali, che con proprio provvedimento, possono limitare ulteriormente gli orari di apertura e di giocata, al fine di tutelare la salute pubblica ed evitare problemi di pubblica circolazione. Agli interventi di dissuasione la Regione ha affiancato dal 2017 un piano sociale e sanitario di presa in carico, cura e trattamento dei giocatori compulsivi o problematici (in termini percentuali lo 0,8 per cento della popolazione attiva, vale a dire circa 32.500 persone in Veneto) e patologici, pari a circa il 10 per cento dei giocatori problematici, con un impegno di spesa che lo scorso anno ha superato i 5 milioni di euro.

Affaticamento mentale?

Gunabrain

INTEGRATORE ALIMENTARE

Selenio, Manganese, N-acetilcisteina e
Coenzima Q₁₀ con estratti vegetali



 Buone notizie dalla Natura e dalla Scienza 

Scopri la linea completa su guna.it

Pochi bambini

Aumenta lo stato di **salute dei neonati italiani**, ma diminuisce il loro numero.

La scienza si interroga sul drastico **calo demografico** che continua ad interessare drammaticamente l'Italia per ideare interventi che siano davvero efficaci.

Una coppia su cinque ha **difficoltà a procreare**.

Attenzione sulle **malattie genetiche** e l'**età** di entrambi i genitori.

I numeri evidenziano la diseguaglianza tra Nord e Sud dove è più elevata la **mortalità infantile**: nel Nord Est è del 2,3 per mille contro il 3,7 delle isole

a cura della redazione

Diagnosi prenatale sempre più precisa e precoce, maggiore sopravvivenza dei neonati pretermine, terapie geniche che consentono di guarire bambini affetti da malattie genetiche e rare per i quali un tempo l'unica soluzione proposta era l'aborto selettivo. Tutto questo ha rivoluzionato in pochi anni la **salute dei neonati** in Italia. Ma ai progressi ottenuti nel campo della ricerca scientifica e della innovazione tecnologica si affiancano importanti fattori demografici e socioeconomici che stanno cambiando il profilo della nostra popolazione. I bambini sono, infatti, sempre meno numerosi, l'età del concepimento si sposta in avanti, crescono le diseguaglianze territoriali che colpiscono in maniera particolare i bambini, sin dalla nascita, comprometten-

do l'omogeneità dei percorsi di cura. In sintesi: i bambini sono sempre più sani, ma sempre di meno, con madri e padri più attempati e con i diritti di salute tutelati in maniera diseguale a seconda della regione in cui nascono e crescono.

Malattie genetiche ed età dei genitori

«Il 3% dei neonati è affetto da una patologia genetica, una soglia al di sotto della quale è difficile scendere anche con le indagini prenatali più sofisticate - spiega Bruno Dallapiccola, genetista, direttore scientifico dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù -. A parte i rischi specifici di singole coppie, ogni coppia che si riproduce va incontro a circa 50-100 mutazioni, alcune delle quali possono causare malattie. L'età dei genitori è cri-

Pillole 34

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



tica, quella materna per le malattie cromosomiche, quella paterna per le mutazioni non cromosomiche. Sono quattro le rivoluzioni che hanno caratterizzato negli ultimi anni la diagnosi genetica prenatale: l'anticipazione della diagnosi dal secondo e dal primo trimestre di gravidanza, al momento del concepimento; il passaggio dalla diagnostica invasiva (amniocentesi e villocentesi) a quella non invasiva (screening biochimici e screening di patologie cromosomiche e non solo sul DNA fetale circolante della madre, a partire dalla 10 settimana di amenorrea). La terza causa è la diagnosi prenatale non più guidata da un rischio specifico, ma semplicemente dalla disponibilità di indagini genomiche che al momento promettono molto di più di quanto i loro limiti consentano di ottenere nella realtà. Infine il controllo delle malattie non più con l'interruzione della gravidanza, ma, per diverse malattie con terapie di precisione in grado di guarirle e di incidere sulla loro storia naturale, come nel caso della talassemia, dell'atrofia muscolare spinale e di alcune forme di fibrosi cistica». In parallelo è decisamente aumentata

anche la sopravvivenza dei neonati pretermine. «Il nostro Paese vanta uno dei più bassi tassi di mortalità al mondo per i neonati pretermine di peso inferiore a 1500 grammi - sottolinea Fabio Mosca, presidente della Società Italiana di Neonatologia -. Gli ultimi dati disponibili (2017) evidenziano, infatti, una mortalità nel nostro Paese pari al 13.3% rispetto al 14.3% come riportato dal Vermont Oxford Network, un registro internazionale che raccoglie i dati di 1200 TIN (Terapie Intensive Neonatali) nel mondo».

Mortalità infantile più elevata al Sud

Tuttavia, questi dati positivi sono contrassegnati da forti diseguaglianze geografiche. In Italia la mortalità infantile (primo anno di vita) è del 2,8 per mille nati vivi, ma con ampie differenze territoriali: ad esempio nel Nord Est è pari a 2,3 e nelle isole a 3,7 per mille nati vivi. «Un bambino che nasce nelle regioni meridionali ha un rischio del 36% più elevato di morire rispetto ad uno nato nel Nord nel primo anno di vita - spiega Mario De Curtis, professore ordinario di Pediatria, Università La Sapienza di Roma -. Se nel 2016 l'Italia avesse

Pillole 35

avuto la stessa mortalità del Nord Est sarebbero sopravvissuti nel primo anno di vita 180 bambini nel Sud e Isole, 28 nel Centro e 42 nel Nord Ovest».

Un altro aspetto critico riguarda i nati da **genitori stranieri** che hanno una mortalità neonatale e infantile maggiore dei nati da genitori italiani. Secondo gli ultimi dati dell'Istat in Italia i nati da genitori stranieri rappresentano il 14,9 % di tutti i nati, ma contribuiscono al 21% della mortalità infantile totale. «Questa differenza - aggiunge De Curtis - è legata soprattutto a condizioni perinatali che riguardano, in particolare, le condizioni di salute delle donne immigrate durante la gravidanza. Situazioni di svantaggio sociale, economico e culturale, attività lavorative meno garantite e più pesanti, un'alimentazione incongrua, carenti condizioni igieniche e abitative, cure ostetriche tardive e inadeguate delle madri straniere durante la gravidanza aumentano il rischio di malattia e di morte per il neonato».

Crollo delle nascite no a misure spot

Nel giro di un decennio l'Italia ha visto diminuire i nati di oltre un quinto passando dai 576.659 nati registrati nel 2008 ai 458.151 del 2017. Nello stesso periodo le donne in età fertile sono passate da 13.990.503 a 12.945.219. Negli ultimi 60 anni il numero di residenti di età pari o superiore a 65 anni è aumentato di oltre 30 volte. Bassa natalità, invecchiamento della popolazione e conseguente moltiplicarsi della spesa sanitaria sembrano un trend ineluttabile nel nostro Paese. «Siamo una bomba demografica a orologeria - dice Walter Ricciardi, Ordinario di Igiene alla Università Cattolica di Roma. Le misure spot per cercare di ridurre i danni non servono, ciò che occorre è una politica coordinata di interventi. Bisogna incrementare il lavoro femminile, l'Italia è ultima in Europa (58,77% contro 65,7%) attraverso adeguati strumenti di protezione della famiglia, sgravi fiscali e asili nido. Ad esempio, in Francia il 90% delle famiglie riceve 923 euro al parto, chi ha già un figlio 130 euro al mese per un anno che raddoppiano per chi ha un secondo figlio, oltre ad asili nido e assistenza domiciliare gra-

tuita per tutti i neonati e bambini».

Una coppia su 5 ha difficoltà di procreazione

Tra gli interventi utili per garantire e promuovere la natalità hanno un peso le misure per tutelare la fertilità dell'uomo e della donna. In Europa sono circa 25 milioni i soggetti colpiti da infertilità. Oggi in Italia una coppia su 5 ha difficoltà a procreare per vie naturali mentre 20 anni fa la percentuale era circa la metà. «Dal 1978, anno della prima neonata venuta al mondo con procreazione medicalmente assistita, più di 8 milioni di bambini sono nati nel mondo grazie alla PMA. In Italia circa il 3 % di bambini nasce ogni anno grazie a una di queste tecniche - interviene Elisabetta Porcu, professoressa di Ginecologia, Università di Bologna -. Ma la procreazione medicalmente assistita contribuisce in maniera limitata a contrastare il calo delle nascite perché l'età materna avanzata costituisce un limite insuperabile. Inoltre, alcune tecniche non sono scevre da rischi per la salute».

In conclusione, i dati demografici ci dicono da anni che in Italia come in molti altri Paesi del mondo abbiamo bisogno di promuovere la natalità. «Aumentare il numero dei bambini che nascono deve presupporre però che ci si occupi attivamente della loro salute e dei loro diritti - conclude Giovanni Corsello, professore Ordinario di Pediatria all'Università di Palermo -. Per far ciò occorre finalizzare risorse reali sulle famiglie e sulla genitorialità, ma anche tutelare e favorire la fertilità nella coppia, garantire accoglienza e integrazione sociale a tutti i bambini e alle donne in età fertile che giungono nel nostro Paese. Inoltre si deve dare maggior rilievo e diffusione alle indagini di screening e diagnosi prenatale e precoce, anche in vista di nuovi trattamenti efficaci ma gravosi per la sostenibilità del SSN (farmaci biologici e terapia genica). Infine è opportuno garantire sicurezza e assistenza omogenea su tutto il territorio nazionale ai bambini con problemi legati alla cronicità e complessità assistenziale, a partire dai neonati pretermine».

Fonte 75° Congresso della Società Italiana di Pediatria

Pillole 36

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



**test gratuito
in anonimato**

CONTATTACI:

- sede Bussolengo tel 045.6712529 ■ sede Verona tel 045.8622235
- sede Legnago tel 0442.24411 ■ sede Villafranca tel 045.6305926
- sede Soave tel 045.6138738 ■ sede Zevio tel 045.6068221

Usalo bene

“**Il tuo cellulare è intelligente. Usalo con intelligenza**” è il titolo della campagna informativa sul corretto uso dei telefonini e dei cordless lanciata dai ministeri di Salute, Ambiente, Istruzione rivolta ai giovanissimi, ma anche alla popolazione adulta. Oggi in Italia ci sono circa **60 milioni di smartphone attivi**. Sono i numeri a decretare la necessità di una regolamentazione

Negli ultimi anni i cellulari sono diventati sempre più sofisticati e intelligenti, smartphone appunto. Sono a tutti gli effetti veri e propri media dall'uso quotidiano.

Secondo il primo Rapporto Auditel-Censis: “Una persona, uno smartphone è la metrica ormai imperante in tutte le famiglie italiane. Per la gran parte lo smartphone è il canale più importante per la connessione sempre, comunque, ovunque. Infatti: il 97,2% dei 18-34enni, l'85,8% dei 35-64enni ed il 27,8% degli anziani dispone di uno smartphone connesso al web”.

Il problema del corretto uso del cellulare è talmente sentito ed evidentemente reale che il TAR del Lazio (con sentenza n. 500/2019) ha disposto che il ministero della **Salute**, il ministero dell'**Ambiente** e della tutela del territorio e del mare, il ministero dell'**Istruzione**, dell'Università e della Ricerca devono “adottare una campagna informa-

tiva avente ad oggetto l'individuazione delle corrette modalità d'uso degli apparecchi di telefonia mobile (telefoni cellulari e cordless) e l'informazione dei rischi per la salute e per l'ambiente connessi ad un uso improprio di tali apparecchi”, avvalendosi dei mezzi di comunicazione più idonei ad assicurare una diffusione capillare delle informazioni.

I messaggi lanciati nella campagna (pubblicati nella pagina accanto) sono rivolti ai giovanissimi, ma anche agli adulti e spaziano dalla tutela della propria salute (usare il vivavoce e i messaggi per allontanare i pericoli legati alle **onde elettromagnetiche**), all'ambiente (**smaltirlo** nei punti vendita), per la propria e l'altrui tutela sulle **strade** dove è vietato l'uso del telefono e un messaggio che forse non tutti sanno riguardante l'incompatibilità del cellulare con i **dispositivi medici attivi** come pacemaker e defibrillatori impiantabili. Quindi se sei un paziente

Non tenerlo vicino ai dispositivi medici attivi. Chiedi al tuo medico.



USA

IL CELLULARE

CON INTELLIGENZA.

TUTELA LA SALUTE.

Informati su cellulari.salute.gov.it



Ministero della Salute



MINISTERO DELL'AMBIENTE
E DELLA TUTELA DEL TERRITORIO E DEL MARE



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE
DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA

portatore di pacemaker non tenere il cellulare nel taschino a diretto contatto con il cuore.

Riciclo "green" del cellulare

La concreta possibilità di limitare, se non interrompere, la distruzione dell'habitat del gorilla di

Grauer, una specie in pericolo critico di estinzione che vive nella Repubblica Democratica del Congo, passa attraverso un programma di riciclo dei cellulari dismessi a cura del Jane Goodall Institute Italia. Per ogni 30-40 telefoni cellulari riciclati può essere recuperato in media un grammo di oro. Proprio perché le vendite di telefoni

Pillole 39

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA 



cellulari stanno aumentando vertiginosamente, e il contenuto di oro in alcuni smartphone sta aumentando, si prevede che le fonti naturali di oro si esauriranno entro il 2030.

Solo nell'ultimo anno sono 400 milioni le persone in tutto il mondo che hanno buttato un vecchio cellulare senza riciclarlo: è evidente l'assenza di consapevolezza sulle conseguenze di questo gesto, collegato al drammatico declino della fauna selvatica nei luoghi di estrazione dei minerali usati per i cellulari.

Si prevede che in Germania entro il 2035 cellulari e smartphone non riciclati conteranno più di 8.000 tonnellate di metalli preziosi, mentre in Cina, entro il 2025, per fornire 350 milioni di telefoni non riciclati saranno estratte 9 tonnellate di oro, 15 tonnellate di argento e 3100 tonnellate di rame. Fino ad oggi sono stati riciclati in Italia 330 chilogrammi di cellulari, smartphone e tablet (dato aggiornato al 4/11/2019)

Questo grande accumulo è problematico in quanto i metalli preziosi non vengono



estratti e restituiti all'economia circolare. Si crea, quindi, la necessità di estrarre metalli nelle aree naturali. Non solo, se le persone scartano i loro vecchi telefoni senza riciclarli, ma gettandoli tra i rifiuti domestici, questi finiscono in discarica diventando fonte di percolato di metalli tossici.

In provincia di Verona il punto di raccolta dei cellulari usati del progetto di riciclaggio è presso la scuola media "Leonardo Da Vinci" di Bussolengo: per qualsiasi informazione chiaragrasso.eti-coscienza@gmail.com e info@janegoodall.it



Federfarma Verona, l'Associazione delle 253 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

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



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



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

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



Consegna a domicilio
FARMACI URGENTI
Il servizio è gratuito
045 509892





Salute Bambini

Keep calm

Bambini e pipì a letto: non è solo colpa dei geni. Nell'**enuresi** incide anche il contesto in cui si vive. I bambini non vanno **mai e poi mai puniti**, ma compresi e sostenuti

Non è solo una questione genetica. È vero che evidenze scientifiche hanno dimostrato che se i genitori hanno sofferto di enuresi, la probabilità che i figli presentino lo stesso problema è superiore al 70%, ma è anche vero che le cause della "pipì a letto", **uno dei disturbi più comuni dell'età pediatrica**, sono molteplici e il ruolo dell'ambiente in cui il bambino vive nonché altri fattori comportamentali sono altrettanto importanti. E anche per queste ragioni il comportamento dei genitori e l'accudimento del bambino hanno un impatto positivo sul controllo e sul miglioramento del disturbo.

Che l'enuresi sia un problema molto diffuso lo dimostrano i dati di una recente indagine condotta dalla Sip, Società Italiana di Pediatria su circa 10 mila bambini da 5 a 14 anni. L'enuresi **a 5 anni interessa circa il 12-15% dei bambini**, a 10 anni si attesta attorno al 5% per poi ridursi a circa l'1% dopo i 14 anni. È due volte più comune nei maschi rispetto alle femmine.

«Oltre alla **predisposizione genetica**, l'enuresi può avere origine da **disfunzioni ormonali, disturbi del sonno e immaturità della vescica**. Si tratta generalmente di una condizione stressante sia per il bambino che per la famiglia - afferma Pietro Ferrara, referente SIP per il maltrattamento e abuso, docente di Pediatria all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e all'Università Campus Bio-Medico di Roma - e può avere **effetti negativi profondi sul benessere**, autostima, comportamento e sulle interazioni sociali e la vita emozionale dei piccoli pazienti. Per questo è importante che i genitori non sottovalutino il problema e ne parlino tem-

pestivamente con il proprio pediatra». Ma l'enuresi può essere considerata un disturbo funzionale a tutte le età? «È doveroso fare chiarezza - prosegue Ferrara - se vostro figlio ha meno di 5 anni, età entro cui si acquisisce normalmente il controllo degli sfinteri, e fa la pipì a letto questo è considerato fisiologico; può richiedere molta **pazienza e tolleranza** da parte dei genitori ma non deve allarmare. Prima dei 5 anni di età, infatti, non è indicato il trattamento farmacologico, ma solo dei consigli di tipo comportamentale come l'igiene genitale, la regolazione dell'assunzione eccessiva di liquidi la sera, la correzione dell'eventuale stipsi, etc». Si parla infatti di **enuresi vera e propria** solo quando il disturbo si presenta **più di due volte a settimana, per almeno tre mesi consecutivi**, e in bambini di età superiore a 5 anni.

Ma quando bisogna preoccuparsi? Quando questo disturbo compromette aspetti della vita psico-affettiva, sociale e comportamentale del bambino.

Tra gli effetti negativi, per esempio, l'indagine SIP evidenzia un dato interessante: l'enuresi può alterare il **ritmo sonno-veglia** nel 48,1% dei bambini che ne soffrono con conseguenze importanti sulla vita sociale e scolastica. E, infatti, non è un caso che, sempre secondo i dati, quando il bambino migliora nella sintomatologia, nel 46,3% migliora anche il suo rendimento scolastico. **Preoccuparsi però non vuol dire punire**. Dai dati emerge che nel 51,5% dei casi i bambini con enuresi possono subire forme di punizioni da parte dei genitori come **rimproveri (60%), lasciare il letto bagnato (18%), deprivazioni del sonno** quando i bambini vengono sve-



Consigli per mamma e papà dalla Società Italiana di Pediatria

1. Instaurare un sereno clima di dialogo con il proprio figlio, condividendo anche la propria eventuale esperienza a riguardo.
2. Rassicurare il bambino e dargli supporto.
3. Non rimproverarlo, colpevolizzarlo, punirlo o deriderlo soprattutto in presenza di parenti e amici.
4. Prestare attenzione alle sue richieste più o meno esplicite di aiuto.
5. Non vietare al bambino di dormire fuori casa, anzi incoraggiarlo, aiutandolo a ripetere le regole che segue a casa per non bagnare il letto e munirlo di un paio di mutandine extra.
6. Affrontare il problema senza perdere la calma, insieme al bambino, in modo che partecipi attivamente alla terapia.
7. Coinvolgerlo anche nella pulizia quando bagna il letto, allo scopo di responsabilizzarlo.
8. Non usare il pannolino per evitare il rischio di bagnare il letto.
9. Garantire la quantità e la qualità del sonno, senza sollecitare il bambino a svegliarsi per andare in bagno.
10. Seguire i consigli comportamentali forniti dal pediatra.

gliati più volte durante la notte per fare la pipì (7%) o addirittura **misure disciplinari** (5%).

«È fondamentale **non punire il bambino**, ma comprenderlo e sostenerlo - conclude Ferrara - . Occorre inoltre **correggere le abitudini nell'alimentazione specialmente la sera**. Raccomandiamo sempre ai genitori di evitare l'assunzione di caffeina (cioccolato, coca cola) e bevande ad alto contenuto di zuccheri o effervescenti; ridurre l'assunzione di liquidi, anche il latte, qualche ora prima di andare a dormire; prediligere cibi poco salati, frutta e verdura, evi-

tando formaggi e cibi stagionati. Ai fini del successo della terapia, il pediatra dovrà incentivare la compilazione di un calendario delle notti asciutte, coinvolgendo il bambino e la famiglia al fine di migliorare l'adesione alla terapia». Solo in casi particolari, e a giudizio del medico curante, vanno eseguiti degli **esami**. In caso di enuresi vera e propria è sufficiente eseguire un esame chimico - fisico delle urine. Se invece sono presenti anche altri disturbi diurni sono necessari altri accertamenti come l'ecografia dei reni e della vescica.



Salute Anziani

Prevenzione a 360°

Indicazioni per una **prevenzione globale** davvero efficace rivolta agli **over 60** che deve fare riflettere tutte le fasce di età. In Italia manca ancora la cultura

Quali sono i campanelli d'allarme per le **patologie cardiovascolari**? Come riconoscere un **tumore della pelle**? Come valutare il proprio **rischio diabete**? Come capire con un semplice autotest se si è a rischio **maculopatia**? Come prevenire la **fragilità ossea** e capire se si è addirittura già fratturati senza saperlo? Come diagnosticare precocemente l'**ipertrofia prostatica benigna** e l'**incontinenza urinaria**? Come riconoscere i sintomi di una **malattia respiratoria**? Come capire se si soffre di **depressione**?

Queste e molte altre sono le indicazioni per gli over 60 contenute nel **Manifesto per la Prevenzione**, elaborato dal *Think Tank Punto Insieme Sanità di Senior Italia FederAnziani* con la collaborazione di 19 società scientifiche e organizzazioni di settore, tra cui Federfarma, Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale, Confederazione delle Associazioni Regionali di Distretto) e Federazione Nazionale Ordini Professioni Infermieristiche.

Non c'è tempo da perdere

Quanto urgente sia il lavoro sul fronte della **prevenzione** lo dimostrano i dati delle indagini condotte da Senior Italia FederAnziani su un campione di oltre 6.000 anziani, somministrando diversi esami diagnostici: misurazione della **pressione, elettrocardiogramma, spirometria, saturimetria, dermatoscopia, OCT**.

Dalle rilevazioni della pressione è emerso che il 44% degli ipertesi non sono ben trattati pur assumendo 1 o più farmaci, avendo valori pressori non regolari malgrado la terapia.

Dall'**elettrocardiogramma** sono emerse alterazioni significative per il 31,3% degli uomini e il 13,4% delle donne e alterazioni minime per il 34,3% degli uomini e il 20,9% delle donne. Nel 6,8% dei soggetti sottoposti a 3 o più rilevazioni elettrocardiografiche è stata rilevata una fibrillazione atriale che precedentemente non era stata diagnosticata.

Su 2.997 **spirometrie** si sono registrate il 20,3% di ostruzioni lievi/moderate, mentre il 15,1% ha valori di ossigenazione del sangue inferiori a 95.

A seguito dell'esecuzione di **dermatoscopia** su 201 soggetti è emerso che il 58% delle persone sottoposte all'esame dovrà effettuare una laser terapia, il 12,1% una biopsia, il 23,3% sottoporsi a un intervento chirurgico, il 6,5% dei soggetti è compatibile con la cheratosi attinica.

Infine sono stati intercettati 13 casi di **cancro alla mammella**. La maggior parte di coloro che effettuano gli screening ne viene a conoscenza tramite una lettera della Asl. Di coloro che non effettuano screening, Senior Italia ha convinto 256 soggetti a sottoporsi all'esame.

Un lavoro per il territorio

Obiettivo del Manifesto, articolato in 13 aree tematiche e scaricabile dal sito www.senioritalia.it, è diffondere sani stili di vita, offrire ai pazienti le indicazioni per far riconoscere tempestivamente i sintomi di una malattia e poterli raccontare al medico e divulgare la cultura degli **screening** necessari a diagnosticare precocemente le principali patologie.



Raccomandazioni per una prevenzione efficace

- * elettrocardiogramma (rhythm strip) per tutti i pazienti over 65 per le patologie cardiocircolatorie;
- * misurazione della pressione ogni mese;
- * auscultazione del cuore e del torace da parte del MMG per la prevenzione cardiovascolare;
- * aderire agli screening oncologici;
- * controllo della propria pelle per individuare un eventuale cheratosi attinica (il più comune tumore della pelle), che se non trattata tempestivamente rischia di trasformarsi in un carcinoma invasivo. Può esserne la spia una lesione ruvida al tatto, persistente, di colore bianco o roseo-rossastro che compare nelle zone che siano state maggiormente esposte al sole;
- * tenere sotto controllo il peso e la circonferenza vita (<88 D; <112 U);
- * sottoporsi a controlli preventivi come spirometria e pulsossimetria;
- * dopo i 60 anni effettuare autotest della visione coprendo alternativamente prima un occhio e poi un altro confrontando la visione dei due occhi da lontano e poi da vicino con le lenti in uso;
- * una volta l'anno fare l'esame del fondo oculare;
- * misurare pressione oculare 2 volte l'anno;
- * notare l'eventuale diminuzione di altezza come indicatore di un'avvenuta frattura non rilevata;
- * ridurre i rischi domestici;
- * nutrirsi in modo appropriato;
- * fare attività fisica;
- * assumere vitamina D;
- * curare la propria igiene orale ed effettuare visite periodiche semestrali per una valutazione dento-parodontale;
- * smettere di fumare



Quattro passi di Salute

Sport è vita

Praticare **attività fisica** è fondamentale a **tutte le età**, addirittura **ancor prima di nascere**. Le **popolazioni** più attive sono anche quelle più **longeve**

Interagire ad ogni età con il proprio ambiente attraverso tutte le forme di movimento contribuisce a preservare lo stato di salute inteso, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, come stato di **benessere fisico, psichico e sociale**. Esiste, quindi, un legame diretto tra la quantità di attività fisica e la **speranza di vita**, ragione per cui le popolazioni fisicamente più attive tendono a essere più longeve di quelle inattive.

Quanto sia fondamentale l'**attività fisica** per la popolazione e la necessità che tutti la praticino, soprattutto **integrata nella vita quotidiana**, adesso è anche un "diktat" ufficiale stabilito dalle "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età" redatte da un Tavolo di lavoro istituito presso la Direzione generale della Prevenzione sanitaria e approvate in Conferenza Stato-Regioni.

Mentre nel mondo, 1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 (di età compresa tra 11 e 17 anni), non svolgono attività fisica secondo le raccomandazioni dell'OMS, in Italia **solo il 18% dei bambini pratica sport** per non più di un'ora a settimana. Salendo con l'età **il 33,6% delle persone tra 18 e 69 anni è classificato come sedentario**, cioè non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero. Negli **over 65** l'attività maggiormente praticata è camminare fuori casa, le attività domestiche rappresentano l'interesse principale, quindi risulta **troppo poco tempo dedicato ad allenare la forza muscolare**.

Nella Regione Europea dell'OMS l'inattività fisica è responsabile ogni anno di un milione di

decessi (il 10% circa del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità.

Si stima che siano imputabili all'inattività fisica il 5% delle **afezioni coronariche**, il 7% dei casi di **diabete di tipo 2**, il 9% dei **tumori al seno** e il 10% dei **tumori del colon**. Inoltre in 46 paesi della Regione europea (l'87% del totale che ammonta a 51 stati), **oltre la metà degli adulti sono sovrappeso od obesi**.

Il documento italiano, coerentemente con gli obiettivi del *Piano d'azione globale sull'attività fisica per gli anni 2018-2030* approvato dall'OMS per **ridurre del 15% la prevalenza globale dell'inattività fisica** negli adulti e negli adolescenti nell'arco di dieci anni, riconosce la validità dell'approccio strategico del nostro Paese che tiene in considerazione tutti gli elementi che influenzano lo stile di vita e mira a realizzare azioni reali di **promozione della salute** coinvolgendo principalmente gli operatori sanitari in sinergia con quelli di istruzione, lo sport e la cultura, i trasporti, l'urbanistica e l'economia.

Benefici ancor prima di venire al mondo

L'influenza dello stile di vita dei genitori (fin dalla fase pre-concezionale e poi nella gravidanza) e del contesto ambientale nella primissima infanzia hanno un ruolo chiave nel determinare lo stato di salute negli anni a venire. Uno stile di vita attivo durante la gravidanza contribuisce al benessere del nascituro.

Dopo la nascita, fin dai primi mesi, il neonato può essere aiutato a muoversi e, in seguito, incoraggiato a fare giochi di movimento, assicurando anche un sufficiente numero di ore di



sonno.

Benefici nella popolazione adulta

Le persone che non sono fisicamente attive hanno un aumentato rischio di mortalità per tutte le cause rispetto a coloro che si impegnano in almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata quasi tutti i giorni della settimana.

L'attività fisica è in grado di prevenire o trattare numerosi stati patologici ed è associata a molteplici benefici per la salute fisica e mentale sia negli uomini che nelle donne.

Benefici negli anziani

Rispetto ai soggetti sedentari gli uomini e le donne anziane più attivi hanno tassi più bassi di mortalità totale, di malattia coronarica, ipertensione, ictus, diabete di tipo 2, cancro del colon e del seno, una maggiore efficienza cardiorespiratoria e muscolare, una massa ed una composizione corporea migliore ed un profilo

lipidico più favorevole per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2 e della salute delle ossa.

Ad esempio un'attività fisica di intensità moderata è in grado di ridurre di circa 10 mmHg i valori di pressione arteriosa alla stessa stregua di qualsivoglia trattamento farmacologico monoterapico.

Federfarma Verona da sempre promuove l'attività fisica in tutte le fasce di età con il programma "Young&Healthy" attivo nelle scuole di ogni ordine e grado, con appuntamenti specifici come l'"Obesity Day", la lotta all'ipertensione arteriosa o il "DiaDay" spiegando alla popolazione l'importanza dei corretti stili di vita all'interno dei quali il movimento fisico riveste un ruolo primario per la salute.

Le "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione" (07/03/19) sono scaricabili dal sito www.gov.it



Salute Animali

Reumatismi pet

Anche cani e gatti soffrono di **artrosi e artrite** che peggiorano nella **stagione fredda**. Riconoscere i **sintomi** è importante per portarli subito dal veterinario e iniziare la cura

Arrite e artrosi sono patologie che peggiorano con il freddo anche se ad esserne affetti sono i nostri animali. Anzi il problema legato alla stagionalità è anche maggiore rispetto agli esseri umani che escono di casa ben coperti soprattutto per quanto riguarda le estremità. Per potere curare patologie articolari e infiammazioni è fondamentale identificare i sintomi per garantire una buona qualità di vita ai propri animali domestici.

Innanzitutto è bene specificare che le due patologie non sono la stessa cosa. L'**artrite** sia nel cane che nel gatto si presenta sotto forma di infiammazione delle articolazioni, manifestandosi con un dolore forte accompagnato spesso da gonfiore, arrossamento e rigidità della zona interessata. L'**artrosi** detta anche osteoartrite, è una malattia degenerativa, che comporta l'usura delle cartilagini articolari finché non rimane soltanto l'osso. Le due estremità ossee che compongono l'articolazione cominciano quindi a sfregare fra di loro, causando dolore, rigidità e zoppie.

Artrosi sintomi e prevenzione

Osservando il nostro **cane** noteremo che qualcosa non va e quindi potrebbe essere affetto da artrosi per la quale è necessaria la visita presso il veterinario se l'animale è sottotono, triste e dolorante, e tende a limitare l'attività fisica spontanea, oppure cammina lentamente, perché i dolori lo portano a cercare il modo meno fastidioso possibile per spostarsi.

Quando sta in piedi o corre tiene spesso le zampe più unite, può guaire quando viene accarezzato, specialmente sulla schiena e sul fondo schiena, durante l'arco della giornata resta molto spesso sdraiato e si alza con fatica. Infine il cane può ingrassare senza mangiare di più con l'aggiunta di un accumulo dei liquidi.

Come spesso accade nel **gatto** i sintomi sono più difficili da notare perché difficilmente zoppicherà, ma cambierà invece umore e comportamento. Si isola o si lamenta quando viene in braccio, diventa aggressivo verso i bambini o altri animali, varia il suo ciclo sonno-veglia e, in alcuni casi, si notano variazioni nelle cosiddette abitudini eliminatorie, cioè quando si reca nella sua lettiera.

La miglior **prevenzione** per contrastare l'artrosi nel cane e nel gatto riguarda la cura dell'alimentazione e il controllo del peso del proprio animale domestico. Quest'ultimo, infatti, se risulta essere in sovrappeso, soffrirà di più per il dolore della sua condizione, semplicemente per il fatto che c'è più peso sulle articolazioni. L'ideale quindi è prevenire tali problematiche attraverso esercizio fisico, come una camminata o un gioco con la palla.

Cause dell'artrite

Traumi, contusioni, obesità, alimentazione scorretta, sedentarietà, infezioni batteriche nelle articolazioni, malattie autoimmuni che vanno ad attaccare le articolazioni. Sono queste le principali **cause** dell'insorgenza del-



l'artrite che, per quanto riguarda il cane, si ritrova più comunemente nei soggetti anziani e in particolare in zone del corpo come le ginocchia, i gomiti, i fianchi e la colonna vertebrale.

Attenzione perché i cani possono avere manifestazioni di artrite a qualsiasi età, con maggiore incidenza nelle razze che per genetica sono più predisposte a contrarre questa problematica. Il padrone vedrà che il cane presenta articolazioni rigide e si manifesta un cambio di atteggiamento generale nonché una riluttanza nel giocare o nel salire le scale. Per quanto riguarda i **felini**, anche in questo caso l'artrite figura come una delle malattie dei gatti anziani più comune. Si stima che il 90% dei mici con più di 12 anni di età abbia

una qualche forma di malattia degenerativa delle articolazioni. Anche in questo caso ci sono alcune razze di gatto più a rischio di altre (Maine Coon e Scottish Folds).

I sintomi dell'artrite nel gatto sono simili a quelli del cane, ma si potrebbe notare anche difficoltà nel compiere la toelettatura a causa dei dolori articolari o il cambiamento di comportamento.

In farmacia è possibile chiedere un consiglio per meglio gestire questa patologia degli amici a quattro zampe. Esistono, infatti, **integratori e mangimi complementari** utili per migliorare il benessere dei nostri piccoli animali che possono manifestare ridotta attività osteoarticolare, come complemento alle indicazioni del veterinario.

NOVITÀ IN

Per ritrovare la tua armonia naturalmente e velocemente



Ansiolev Instant gocce di Specchiasol è un integratore alimentare con Biancospino, Tiglio, Passiflora e l'aggiunta di Fiori d'Arancio che aiuta a ritrovare uno stato di rilassamento e benessere mentale con un'azione rapida. La particolare **azione combinata** di queste piante officinali **produce un effetto immediato contro attacchi di panico e d'ansia**. Il **Biancospino**, agisce come **spasmolitico**, sedativo e ansiolitico naturale. Quest'azione sedativa e rilassante è utile soprattutto per calmare il **nervosismo**, **ridurre l'emotività**, negli stati di ansia, agitazione, angoscia. Il **Tiglio** è noto per la sua azione sedativa e ansiolitica sul **sistema neurovegetativo** e ipotensiva sul **sistema cardiocircolatorio**, palpitazioni e ipertensione, causate da tensioni nervose e stress. Su piano psichico la **Passiflora** è raccomandata contro l'insonnia, ma anche i **disturbi d'ansia**, angoscia, fobie, nervosismo, irritabilità e forme ansioso-depressive in genere. I **Fiori d'arancio** oltre ad essere rilassanti sono noti per le **proprietà aromatiche**.



Integrazione alimentare contro le sindromi influenzali

Per **sostenere le normali difese dell'organismo**, Phyto Garda ha creato **Treimmuno, un integratore alimentare** con estratti vegetali (Echinacea, Astragalo), gemmoderivati (Abete gemme) e minerali (Manganese e Rame). L'**Echinacea**, oltre ad essere utile per le naturali difese dell'organismo, favorisce la funzionalità delle prime vie respiratorie. **Manganese** e **Rame** contribuiscono alla protezione delle cellule dallo **stress ossidativo**. Il prodotto, ideale come **trattamento preventivo di sindromi influenzali** o nei **cambi di stagione**, è senza glutine e senza lattosio. Il **gradevole gusto fragola** lo rende adatto anche ai bambini, dai tre anni di età. Si consigliano da 1 cucchiaino (10 ml) fino a 2 cucchiaini (20 ml) di prodotto al giorno, da assumere puro o diluito in acqua o altre bevande.

P.P: TREIMMUNO, 150 ml a 11,00 euro.

P.P: TREIMMUNO trattamento mese 3x2, 3x150 ml a 22,00 euro.

F A R M A C I A

Lenire con dolcezza labbra e naso aggrediti dal freddo

Il Laboratorio Farmaceutico "A. SELLA" di Schio presenta **LetiBalm**, l'unico **balsamo lenitivo ed emolliente formulato specificamente per naso e labbra**, dedicato agli **adulti** e ai **bambini**, in **due differenti versioni**. In caso di naso irritato oppure di labbra secche e particolarmente sensibili, LetiBalm è il rimedio ideale. LetiBalm è **molto indicato in inverno**, ma viene consigliato per tutto l'anno a **chi soffre di allergie** ed è costretto a **soffiarsi spesso il naso**.



LetiBalm offre **3 azioni**: **riparatrice** grazie alle preziose sostanze naturali contenute, tra cui la Centella Asiatica, la Vitamina E e l'Acido Salicilico; **protettiva** con l'Hamamelis Virginiana, la Melissa Officinale e la Centella Asiatica e **reidratante** grazie alla Vitamina E, il Burro di Cacao e l'Olio di Girasole. Accanto al **LetiBalm per gli adulti**, SELLA propone **LetiBalm Pediatrico**, una formulazione specifica per la pelle dei bambini, al Burro di Karitè. Disponibile anche il **nuovo formato in tubetto da 10 ml**, **Letibalm fluido** e anche il **nuovo Letibalm fluido junior**.

Combattere efficacemente l'affaticamento mentale

Dalla ricerca scientifica della **Nutraceutica Fisiologica Guna**, nasce **Gunabrain**, integratore alimentare utile per fornire apporti nutrizionali specifici: **N-acetilcisteina (NAC)** **Coenzima Q10**, **Manganese**, **Selenio**, **Tè verde** e **Ginseng indiano** o **Whitania somnifera L.**, per sostenere l'organismo in situazioni di **stress cerebrale**. In particolare Manganese e Selenio sono utili per la protezione delle cellule dallo stress ossidativo, Tè verde e Ginseng indiano in caso di **stanchezza fisica e mentale**. Gunabrain è coadiuvante nelle situazioni di: **intenso studio o lavoro**, **intensa attività intellettuale**, **stanchezza fisica e mentale**. In Gunabrain i componenti sono accuratamente selezionati e presenti in **precise e bilanciate quantità** per fornire un **apporto nutrizionale equilibrato**. Confezione da 30 compresse deglutibili. Gunabrain è certificato senza glutine.





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

I seguenti turni di Guardia Farmaceutica potrebbero subire delle modifiche non prevedibili al momento della stampa di "Pillole"

Per conoscere sempre dov'è la farmacia aperta più vicina a te scarica gratuitamente l'App "Farmamia Verona" sullo store google play di android e su apple store

DALLE ORE 9:00 DEL 18 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 20 DICEMBRE 2019

MADONNA d/POPOLO S. NAZARO DEI SANTI VR EST FRACASTORO SELVA DI PROGNO SS. PIETRO E PAOLO MARCOLUNGO	Centro Storico - VR Veronetta - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalbergo Prova di S. Bonifacio Selva di Progno Zevio Nogara	Via Garibaldi, 20 Via Muro Padri, 56 Via Belfiore, 59 Viale del Lavoro, 39 Via Prova, 55/A Via Trento, 2 Via Altichiero, 42 Via G. Dalla Chiesa, 25	PAVAN LORA BENINCASA PUMO CHIMICA ORLANDI FACCI COM.LE MARTINELLI COM.LE BASSINI	Bonavigo Terrazzo Bussolengo Lugagnano Cavaion V.se Pacengo di Lazise Villafranca Vigasio	Via Roma, 10 Via Baldini Sinistra, 18 Via De Gasperi, 31 Via Cao Del Prà, 53 Via Fracastoro, 1/1 Via Peschiera, 8 C.so V. Emanuele, 236 P.za Papa A. Luciani, 6
---	--	--	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 20 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 22 DICEMBRE 2019

LINFA BORGO MILANO COM.LE S. ROCCO COM.LE CADIDAVID S. GIUSEPPE MAINIERI BORDOGNA DE STEFFANI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Quinzano - VR Cadidavid - VR S. Bonifacio Cerro Veronese Bovolone Cerea	C.so Porta Nuova, 27 C.so Milano, 69 Via F. Scolastico, 33 Via F. Carmagnola, 36 C.so Venezia, 21 P.za Alferia, 1 Via Garibaldi, 17 P.za Matteotti, 5	ZANONI S.TERESA COM.LE S. MARTINO GARDESANA S.BENEDETTO DEL GARDA GIOVANNINI MODERNA	Porto di Legnago Caselle Sommacamp. Corrubbio di Negarine Castelnuovo del Garda Peschiera d/Garda Garda Mozzecane Isola della Scala	Via Mazzini, 2 Via Scuole, 25 Via Cedrare, 51 Via Montini, 2 Via Bell'Italia, 47 C.so Italia, 78 Via C. Montanari, 39 Via Garibaldi, 1
--	--	--	---	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 22 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 24 DICEMBRE 2019

AL SEMINARIO PANCALDO COM.LE B.go NUOVO ARMANI SACRA FAMIGLIA COM.LE MAD. DI CAMP. ANTICHE TERME CENT.LE TESSARI	Veronetta - VR Corte Pancaldo - VR Borgo Nuovo - VR Golosine - VR Sacra Famiglia - VR Mad. di Camp. - VR Caldiero Soave	Via l.to Acqua Morta, 42 Via L. Pancaldo, 34 Via Taormina, 23/C Via Tanaro, 11 Via Vigasio, 51 Via Monte Bianco, 1 Via Strà, 50 P.za al Combattente, 1	PIEROPAN COM.LE GAZZOLO ZANZONI MAZZON SEGALA DONATO FERRON SARTORI	Tregnago Gazzolo di Arcole Concamarise Legnago Bussolengo Sommacampagna Vigasio Pesina - Caprino	Via Battisti, 18 Via Casalveghe, 10 Via Capitello, 24 Via Casette, 16 Via Gardesana, 23b Via Osteria Grande, 26 Via Risorgimento, 2/A Via S. Luigi, 175
---	--	---	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 24 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 26 DICEMBRE 2019

DUE CAMPANE BETTINI COM.LE TOMBA MADONNA d/SALUTE MARCHIORI S. CROCE VITTORIA RAUCO ANSELMI	Centro Storico - VR Saval - VR Borgo Roma - VR Mad. di Dossobuono B.go Santa Croce - VR S. Mart. Buonalbergo S. Stefano di Zimella Vestenanova	Via Mazzini, 52 Via Marin Faliero, 71 Via Centro, 237 Via Mantovana, 127/B Via Villa Cozza, 28 Via P. Piazzola, 18/20 Via Martiri d. Lib.tà, 76 Via Monte Grappa, 13	ALBERTINI S. NICOLA CAVALCASELLE FAPPANI FORETTE S. MARTINO PARMIANI AGOSTI	Cerea Castagnaro Cavalcaselle Arbizzano Vigasio - Forette Quaderni di Villafranca Caprino V.se	Via Municipio, 4/A Via Dante Alighieri, 200 Via XX Settembre, 99 Via Valpolicella, 46 Via Custozza, 2/A Via De Amicis, 22 P.za S. Marco, 4
--	---	---	--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 26 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 28 DICEMBRE 2019

ALLA CONCEZIONE PADOVANI S. LUCIA FITTÀ AL REDENTORE TURRI DANI BOSELLI	Veronetta - VR Borgo Trento - VR S. Lucia - VR S. Giov. Lupat. S. Bonifacio Velo Veronese Palù Caselle di Nogara	Via S. Nazaro, 71 Via Mameli, 39 Via Mantovana, 62/A P.za Umberto I, 57 P.za Costituzione, 21 P.za della Vittoria, 12/A Via Roma, 16 Via Costa, 4	PIEROPAN DE TOMI TITTON DEI COLLI VERONESI CASTELNUOVO AL GIGLIO RIZZOTTI	Minerbe Carpi Villabartolomea S.Vito Di Bussolengo Negrar Castelnuovo d/Garda Villafranca Rivoli Veronese	Via Roma, 1 Via Maestrello, 26 Via Piemonte, 81/B Viale Europa, 3 P.za della Libertà, 10 C.so V. Emanuele, 222 Via Vigo, 4
--	---	--	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 28 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 30 DICEMBRE 2019

COGHI COM.LE GOLOSINE SS. REDENTORE FONGARO VANZAN RIZZINI SALUS NARDI	Borgo Trento - VR Golosine - VR Marchesino Buttap. Biondella - VR S. Pietro di Lavagno Monteforte d'Alpone S. Giovanni Ilarione Ronco all'Adige	Via IV Novembre, 11 Via Po, 8 Via Monte Carega, 4 Via Cipolla, 11 Via Fontana, 44 Via V.Veneto, 22 Viale dell'Industria, 72 Viale V.Veneto, 10	ISALBERTI FIDES ORLANDO FIORI BRAGHETTA SANT'ANNA MERCANTI COSTABELLA	Bovolone Casaleone Boschi S. Anna Prun di Negrar S. Ambrogio di Valpol. Calmasino Bardolino Rizza di Villafranca S. Zeno di Mont.	P.za V. Emanuele, 15 Via V.Veneto, 43 Via Caseggiato, 5 Via Aleardi, 3 Via G. Matteotti, 10/A Via Verona, 63 Strada La Rizza, 208 Loc. Ca' Montagna, 13
---	--	---	--	--	--



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 DICEMBRE 2019 ALLE ORE 9:00 DEL 1° GENNAIO 2020

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C	COMUNALE	Ca' d'Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
COM.LE OLIMPIA	Stadio - VR	Via Palladio, 61	ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz. Vecchia, 6	STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
ZAI	Zai - VR	L.go Perlar, 12	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacani, 16 A
DELLA PUNTA	S. Giov. Lupat.	Via Marconi, 22	BRAGHETTA	Fumane	Viale VR, 71
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77	COSTERMANO	Costermano	Viale d. Repubblica, 2
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51	SALIONZE	Salionze Valeggio S/M	Via del Garda, 34
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104	S. LEONARDO	Pradelle Nog.le Rocca	Via IX Maggio, 38
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43			

DALLE ORE 9:00 DEL 1° GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 3 GENNAIO 2020

COM.LE GRATTACIELO	Centro Storico - VR	P.za Santo Spirito, 2/B	SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4	COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S. Giov. Lupat., 22/B	SABINI	Roncanova-Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66	S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16/17
MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6	COM.LE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
S. STEFANO	Stallavena/Grezzana	Via Chiesuola, 1/A	BALLADORO	Povegliano	Via A. De Gasperi, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 3 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 5 GENNAIO 2020

INTERNAZ. CAPRI	Centro Storico - VR	P.za Brà, 28	BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1
BORGO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B	S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23	ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 133
SARTORI	Castel D'azzano	Via Marconi, 42	BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isoelle, 52A
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50	COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sonza	Via IV Novembre, 46
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4	SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84

DALLE ORE 9:00 DEL 5 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 7 GENNAIO 2020

MARTINI	Centro Storico - VR	Via Stella, 9	BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio - VR	Via Galilei, 70	MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6	S.VITO	S.Vito di Cerea	Via Mantova, 66
POZZO	Pozzo S. Giov. Lupatoto	Via XXIV Maggio, 16	COM.LE VITALBA	Sona	Via Festara, 1/A
VILLABELLA	Villabella S.Bonifacio	Località Villabella, 24/H	BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5	ALLA MADONNA	Piovezzano Pastrengo	Via Due Porte, 41/C
COM.LE	Coriano V.se-Albaredo	Via Gennari, 28	MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
LESSINIA	Boscochiesanuova	P.za della Chiesa, 25			

DALLE ORE 9:00 DEL 7 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 9 GENNAIO 2020

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40	S. NICOLÒ	Roverè	P.za V. Emanuele, 32
PALLADIO	Stadio - VR	Via Albere, 63	CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucilio, 8	BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
MANFRINI	Buttapietra	P.za Roma, 41	COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
POMARI	S. Mart. Buonalb.	Via Nazionale, 9/B	DOMEGLIARA	Domegliara	Via del Pontiere, 2A
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68	MAD. DEL SOCC.SO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25	PEDROTTI	Trevenueolo	Via Roma, 47 A

DALLE ORE 9:00 DEL 9 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 11 GENNAIO 2020

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11	BRONZOLO	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via Vasco De Gama, 6/C	SALIERI	Legnago	Viale dei Caduti, 69
DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi Sturzo, 3	VALPOLICELLA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56	GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A	PERETTI	Dossobuono	Via Cavour, 86
NIGRI	S. Mart. Buonalb.	P.za del Popolo, 2	S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11
PORTIOLI	Illasi	Via Dante Alighieri, 26	AMBROSINI	Caprino V.se	P.za Roma, 18
OLIVATO	Cologna Veneta	Viale del Lavoro, 1/A	RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	P.za V. Emanuele, 5A

DALLE ORE 9:00 DEL 11 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 13 GENNAIO 2020

CENTRALE	Centro Storico - VR	P.za Erbe, 18/20	ROSSIGNOLI	Albaro Ronco all'Adige	Via d. Repubblica, 3
MARTARI	Borgo Trento - VR	P.za Vitt. Veneto, 22	COM.LE FAKES	Bovolone	Via San Pierin, 59
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 13
GAROFOLI	S. Giov. Lupatoto	Via Garofoli, 135/137	CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
BELLAMOLI	Poiano - VR	Via Poiano, 99	FERRARI	Valgatara Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
MARTELLETO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32	RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
CENT.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	P.za Garibaldi, 3	ZACCARIA	Brenzono	Via Colombo, 8
INFANTI	Badia Calavena	Via Battisti, 21	CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11



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 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 15 GENNAIO 2020

CASTELVECCHIO S. ANNA COM.LE S. MASSIMO PACI FIORINI ALL'ALBARO FRASSOLDATI GALLO	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Castel d'Azzano Raldon S. Giov. Lup. Montorio - VR Soave Zimella	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 P.za Gilardoni, 4 P.za De Gasperi, 43 P.za Buccari, 3 P.za Castagnedi, 9 Via Molini, 16	PALLARO DELLA MADONNA SOLDÀ ARFIERO TREGNAGO TREVNZOLI FARINOLA C.LE MONTRESOR	Montecchia di Crosara Zevio Roverchiara Vangadizza di Legnago Salizzole S. Pietro Incariano Affi Valeggio sul Mincio	Via Roma, 12 Pza Marconi, 2 Via Roma, 42 Via Pellini, 25 Pza Castello, 34 Via Ingelheim, 1 Via Danzia, 3 Pza Vitt. Veneto, 11
--	--	--	---	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 15 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 17 GENNAIO 2020

PONTE PIETRA XXIV GIUGNO ROMA S. GIUSEPPE COM.LE QUINTO S.BIAGIO S. FRANCESCO S. MARIA	Veronetta - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR Borgo Venezia - VR Quinto - VR Colognola ai Colli Locara di S. Bonifacio Roveredo di Guà	Regaste Redentore, 8/C Via XXIV Giugno, 32/A Via Centro, 53 Via Spolverini, 2/H Via Valpantena, 42 Via Stra', 47 Via Fossacan, 4/C Via Alighieri, 11	LESSINI DR. BACCHIELLI MAD. d/SALUTE S. ROCCO PIETROPOLI INTERN. MARCHESINI COM.LE DOSSOBUONO SILVI	Erbezzo Oppeano Porto di Legnago Pescantina Sandra Castelnuovo Malcesine Dossobuono Pellegrina Isola d/Scala	Via Roma, 64 Via XXVI Aprile, 18 Via Morgagni, 12 Via Pozze, 13/B Via Salgari, 5 Via Gardesana, 149 Via Stazione, 34 Via Abetone, 85
---	--	---	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 17 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 19 GENNAIO 2020

INTERNAZ. CAPRI S. PAOLO COM.LE CADORE LA MIA FARMACIA COSSATER SAN GIOVANNI GIUSTI S. PAOLO COLALTO DAL COLLE	Centro Storico - VR Veronetta - VR Ponte Crencano - VR Golosine - VR S. Giov. Lupatoto S. Bonifacio Albaredo S. Giovanni Ilarione Cazzano di Tramigna	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 11/A Via Poerio, 28/A Via Murari Bra', 53 P.za Umberto I, 120 Via Fiume, 59 P.za V. Emanuele, 3 P.za dell'Osto, 37 P.za Matteotti, 41	SANTAMARIA SEGALA COM.LE MATTIOLI ALL'ANGELO BENATI PERINA CENT.LE NERI MAD. d. POPOLO	S. Maria di Zevio Angiari Maccacari-Gazzo V.Se Negrar Lazise Valeggio sul Mincio Isola della Scala Villafranca	Via I° Maggio, 8/A Via Lungo Bussè, 890 Pza Maccacari, 66 Via S. Martino, 3 Via A. Della Scala, 56 Via Gottardi, 30 Via Spaziani, 8 Via Marsala, 23
--	---	---	---	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 19 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 21 GENNAIO 2020

AL GIGLIO REALDON S. MASSIMO CENT.LE S.MICHELE FRACASTORO SS. PIETRO E PAOLO MARCOLUNGO LORA PAVAN	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Massimo - VR S. Michele Extra - VR Prova di S. Bonifacio Zevio Nogara Terrazzo Bonavigo	C.so Porta Borsari, 46 Via Villafranca, 48 Via Stanga, 4 Via Unità d'Italia, 120 Via Prova, 55/A Via Altichiero, 42 Via G. Dalla Chiesa, 25 Via Baldini Sinistra, 18 Via Roma, 10	PUMO C.LE BUSSOLENGO GARGAGNAGO CHIMICA ORLANDI FACCI COM.LE MARTINELLI COM.LE BASSINI VALDADIGE	Lugagnano Bussolengo Gargagnago-S. Ambr.V. Cavaion V.se Pacengo di Lazise Villafranca Vigasio Peri di Dolcè	Via Cao del Prà, 53 Pza della Vittoria, 1 Via Corte Ronchi, 81/D Via Fracastoro, 1/1 Via Peschiera, 8 C.so V. Emanuele, 236 Pza Papa A. Luciani, 6 Via Brennero, 303
--	--	---	---	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 21 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 23 GENNAIO 2020

S. ZENO DONADUZZI S. TERESA GIOVANNI XXIII LIO S. GIUSEPPE BELLONZI BORDOGNA DE STEFFANI	S. Zeno - VR Valdonega - VR Borgo Roma - VR Pozzo S. Giov. Lupatoto S. Michele Extra - VR S. Bonifacio Mezzane di Sotto Bovolone Cerea	P.za Corrubbio, 1 Via Marsala, 19/A Via Centro, 13 Via Cesare Battisti, 27 Via Unità d'Italia, 169 C.so Venezia, 21 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Garibaldi, 17 Pza Matteotti, 5	ZANONI S. TERESA S. ROCCO GARDESANA S.BENEDETTO DEL GARDA GIOVANNINI MODERNA NERI	Porto di Legnago Caselle Sommac. Pedemonte Castelnuovo del Garda Peschiera d/Garda Garda Mozzecane Isola della Scala	Via Mazzini, 2 Via Scuole, 25 Via Campostrini, 45 Via Montini, 2 Via Bell'Italia, 47 C.so Italia, 78 Via C. Montanari, 39 Via Garibaldi, 1
--	--	--	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 23 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 25 GENNAIO 2020

MAD. d. POPOLO S. NAZARO DEI SANTI VERONA EST ANTICHE TERME CENT.LE TESSARI COM.LE GAZZOLO	Centro Storico - VR Veronetta - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalb. Caldiero Soave Gazzolo di Arcole	Via Garibaldi, 20 Via Muro Padri, 56 Via Belfiore, 59 Viale del Lavoro, 39 Via Strà, 50 Pza al Combattente, 1 Via Casalveghe, 10	SELVA DI PROGNO ZANZONI MAZZON DONATO BENINCASA FERRON SARTORI	Selva di Progno Concamarise Legnago Sommacampagna Bussolengo Vigasio Pesina - Caprino	Via Trento, 2 Via Capitello, 24 Via Casette, 16 Via Osteria Grande, 26 Via De Gasperi, 31 Via Risorgimento, 2/A Via S. Luigi, 175
--	--	--	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 25 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 27 GENNAIO 2020

LINFA BORGO MILANO COM.LE S. ROCCO COM.LE CADIDAVID RAUCO MAINIERI ALBERTINI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Quinzano - VR Cadidavid - VR S. Stefano di Zimella Cerro Veronese Cerea	C.so Porta Nuova, 27 C.so Milano, 69 Via Fabbr. Scolastico, 33 Via F. Carmagnola, 36 Via Martiri d. Libertà, 76 P.za Alferia, 1 Via Municipio, 4/A	S. NICOLA CAVALCASELLE COM.LE S. MARTINO PARMIGIANI FORETTE S. MARTINO AGOSTI	Castagnaro Cavalcaselle Corrubbio di Negarine Quaderni di Villafranca Vigasio - Forette Caprino V.se	Via D. Alighieri, 200 Via XX Settembre, 99 Via Cedrare, 51 Via De Amicis, 22 Via Custoza, 2/A Pza S. Marco, 4
--	---	--	--	---	--



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 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 29 GENNAIO 2020

AL SEMINARIO	Veronetta - VR	Via I.to Acqua Morta, 42	DANI	Palù	Via Roma, 16
PANCALDO	Corte Pancaldo - VR	Via L. Pancaldo, 34	BOSELLI	Caselle di Nogara	Via Costa, 4
COM.LE B.go NUOVO	Borgo Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C	PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11	DETOMI	Carpi Villabart.	Via Maestrello, 26
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
COM. MAD. d/CAMP.	Mad. di Camp. - VR	Via Monte Bianco, 1	CASTELNUOVO	Castelnuovo d/Garda	P.za della Libertà, 10
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21	AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18	RIZZOTTI	Rivoli Veronese	Via Vigo, 4

DALLE ORE 9:00 DEL 29 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 31 GENNAIO 2020

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	NARDI	Ronco all'Adige	Viale Vitt.Veneto, 10
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	FIDES	Casaleone	Via Vitt.Veneto, 43
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	ISALBERTI	Bovolone	P.za V. Emanuele, 15
MAD. d/SALUTE	Mad. di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B	ORLANDO	Boschi S.Anna	Via Caseggiato, 5
SS. REDENTORE	Marchesino Buttapietra	Via Monte Carega, 4	FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
MARCHIORI S. CROCE	B.go Santa Croce - VR	Via Villa Cozza, 28	SANT'ANNA	Calmasino Bardolino	Via Verona, 63
VITTORIA	S. Mart. Buonalb.	Via Pietro Piazzola, 18/20	MERCANTI	Rizza di Villafranca	Strada La Rizza, 208
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via Vitt. Veneto, 22	COSTABELLA	S. Zeno di Mont.	Loc. Ca' Montagna, 13
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13			

DALLE ORE 9:00 DEL 31 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 2 FEBBRAIO 2020

ALLA CONCEZIONE	Veronetta - VR	Via S. Nazaro, 71	ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
PADOVANI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 39	STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
S. LUCIA	S. Lucia - VR	Via Mantovana, 62/A	TITTON	S.Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
FITTÀ	S. Giov. Lupatoto	P.za Umberto I, 57	DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale Europa, 3
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104	COSTERMANO	Costermano	Viale d. Repubblica, 2
TURRI	Velo Veronese	P.za della Vittoria, 12/A	SALIONZE	Salionze Valeggio s/M	Via del Garda, 34
COM.LE BARIONI	Ca' d'Oppi-Oppeano	Via Croce, 93	S. LEONARDO	Pradelle Nog.le Rocca	Via IX Maggio, 38

DALLE ORE 9:00 DEL 2 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 4 FEBBRAIO 2020

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11	SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	SABINI	Roncanova - Gazzo V.Se	Via Roma, 19/21
COM.LE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8	COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambrogio di Valpol.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo	P.za V. Emanuele, 3	CENT.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Vitt. Veneto, 11
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72	FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A

DALLE ORE 9:00 DEL 4 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 6 FEBBRAIO 2020

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C	DANI	Palù	Via Roma, 16
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6	BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isolella, 52A
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz. Vecchia, 6	ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 133
ZAI	Zai - VR	L.go Perlar, 12	COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sonà	Via IV Novembre, 46
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51	BRAGHETTA	Fumane	Viale VR, 71
COM.LE	Coriano V.se-Albaredo	Via Gennari, 28	DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4	PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43	RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	P.za V. Emanuele, 5A

DALLE ORE 9:00 DEL 6 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 8 FEBBRAIO 2020

COM. GRATTACIELO	Centro Storico - VR	P.za Santo Spirito, 2/B	SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via I° Maggio, 8/A
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4	COMUNALE	Bovolone	Via San Pierin, 59
DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi Sturzo, 3	SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussé, 890
SS. REDENTORE	Marchesino Buttapietra	Via Monte Carega, 4	BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31
S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66	SANT'ANNA	Calmasino Bardolino	Via Verona, 63
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50	MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1	AMBROSINI	Caprino V.se	P.za Roma, 18
MAINIERI	Cerro Veronese	P.za Alferia, 1			

DALLE ORE 9:00 DEL 8 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 10 FEBBRAIO 2020

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11	BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23	MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
BORGIO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B	S.VITO	S.Vito di Cerea	Via Mantova, 66
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50	COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
NIGRI	S. Mart. Buonalb.	P.za del Popolo, 2	SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25	MAD. DEL SOCC.SO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68	PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 22
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16	PEDROTTI	Trevenzuolo	Via Roma, 47 A
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2			



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 10 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 12 FEBBRAIO 2020

PONTE PIETRA S. PANCRAZIO PANCALDO COM.LE OLIMPIA POZZO MONTANARI FRACASTORO LESSINIA	Veronetta - VR Porto S. Pancrazio - VR Corte Pancaldo - VR Stadio - VR Pozzo S. Giov. Lupatoto Vago di Lavagno Prova di S. Bonifacio Boscochiesanuova	Regaste Redentore, 8/C Via Galilei, 70 Via L. Pancaldo, 34 Via Palladio, 61 Via XXIV Maggio, 16 Via Copernico, 5 Via Prova, 55/A P.za della Chiesa, 25	COM.LE BARIONI STORI ZERBINATO BALCONI ALLA MADONNA COM.LE MARTINELLI SILVI VALDADIGE	Ca' d'Oppi-Oppeano Sanguinetto Bevilacqua Balconi di Pescantina Piovezzano Pastrengo Villafranca Pellegrina Isola d/Scala Peri di Dolcè	Via Croce, 93 Via Battisti, 124 Via Roma, 239 Via Brennero, 71/B Via Due Porte, 41/C C.so V. Emanuele, 236 Via Abetone, 85 Via Brennero, 303
--	--	---	--	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 12 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 14 FEBBRAIO 2020

S. FERMO PADOVANI PALLADIO SOAVE MARCHIORI S. CROCE MARTELLETTO CENT.LE MARCHESIN ANSELMI	Centro Storico - VR Borgo Trento - VR Stadio - VR S. Massimo - VR B.go Santa Croce - VR Colognola ai Colli Cologna Veneta Vestenanova	Stradone S. Fermo, 40 Via Mameli, 39 Via Albere, 63 Via S. Lucillo, 8 Via Villa Cozza, 28 Via Montanara, 32 P.za Garibaldi, 3 Via Monte Grappa, 13	S. NICOLÒ CROSARE BOCCHI TREVENZOLI RUZZA CAVALIERI COSTABELLA	Roverè Bovolone-Crosare Legnago S. Pietro Incariano Peschiera d/Garda Povegliano S. Zeno di Mont.	P.za V. Emanuele, 32 Via Crosare, 125 Via Minghetti, 9 Via Ingelheim, 1 Via Marzan, 4 P.za IV Novembre, 11 Loc. Ca' Montagna, 13
--	--	---	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 14 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 16 FEBBRAIO 2020

S. ZENO CAPRI PACI S. CHIARA PIEROPAN FRASSOLDATI LESSINI	S. Zeno - VR Bassona - VR Castel d'Azzano Borgo Venezia - VR Tregnago Soave Erbezzo	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56 P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A Via Battisti, 18 P.za Castagnedi, 9 Via Roma, 64	ROSSIGNOLI SANTA CHIARA CHERUBINE COM.LE VITALBA VALPOLICELLA FARINOLA S.BENEDETTO	Albaro Ronco a/Adige Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda	Via d. Repubblica, 3 Via Battisti, 13 Via Leopardi, 18 Via Festara, 1/A Via Casette, 2 Via Danzia, 3 Via Bell'Italia, 47
---	---	---	--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 16 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 18 FEBBRAIO 2020

CENTRALE S. LUCIA GAROFOLI COM.LE MAD. d/CAMP. S.BIAGIO S. FRANCESCO ZORZI BRONZOLO	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Giov. Lupatoto Mad. di Camp. - VR Colognola ai Colli Locara di S. Bonifacio Arcole Isola Rizza	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1 Via Strà, 47 Via Fossacan, 4/C Via Padovana, 104 Via L. Ferrari, 61	SALIERI COM.LE MATTIOLI S.VALENTINO GARDESANA INTERN. MARCHESINI MODERNA NERI MAD. d. POPOLO	Legnago Maccacari-Gazzo V.Se Bussolengo Castelnuovo del Garda Malcesine Isola della Scala Villafranca	Viale dei Caduti, 69 P.za Maccacari, 66 L.go S. D'Acquisto, 16/17 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Garibaldi, 1 Via Marsala, 23
--	--	---	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 18 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 20 FEBBRAIO 2020

CASTELVECCHIO S. ANNA COM.LE S. MASSIMO S. GIUSEPPE BELLAMOLI FIORINI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Borgo Venezia - VR Poiano - VR Raldon S. Giov. Lup. Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99 P.za De Gasperi, 43 P.za Matteotti, 41 Via Alighieri, 11	TURRI DELLA MADONNA MARCOLUNGO DE STEFFANI CAVALCASELLE S. ROCCO COSTERMANO BALLADORO	Velo Veronese Zevio Nogara Cerea Cavalcaselle Pescantina Costermano Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B Viale d. Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
---	---	--	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 20 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 22 FEBBRAIO 2020

MARTINI ROMA XXIV GIUGNO SARTORI FITTÀ COM.LE QUINTO PORTIOLI COM.LE GAZZOLO	Centro Storico - VR Borgo Roma - VR S. Massimo - VR Castel d'Azzano S. Giov. Lupatoto Quinto - VR Illasi Gazzolo di Arcole	Via Stella, 9 Via Centro, 53 Via XXIV Giugno, 32/A Via Marconi, 42 P.za Umberto I, 57 Via Valpantena, 42 Via Dante Alighieri, 26 Via Casalveghe, 10	SOLDÀ TREGNAGO ARFIERO DOMEGLIARA CHIMICA ORLANDI ZACCARIA SALIONZE S. LEONARDO	Roverchiara Salizzole Vangadizza di Legnago Domegliara Cavaion V.se Brenzzone Salionze Valeggio s/M Pradelle Nog.le Rocca	Via Roma, 42 P.za Castello, 34 Via Pellini, 25 Via del Pontiere, 2A Via Fracastoro, 1/1 Via Colombo, 8 Via del Garda, 34 Via IX Maggio, 38
---	---	--	--	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 22 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 24 FEBBRAIO 2020

INTERNAZ. CAPRI S. PAOLO LA MIA FARMACIA COSSATER S. GIUSEPPE S. STEFANO BELLONZI PAVAN	Centro Storico - VR Veronetta - VR Golosine - VR S. Giov. Lupatoto S. Bonifacio Stallavena/Grezzana Mezzane di Sotto Bonavigo	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A Via Murari Bra', 53 P.za Umberto I, 120 C.so Venezia, 21 Via Chiesuola, 1/A Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Roma, 10	BOSELLI LORA SEGALA FAPPANI BENATI AL GIGLIO AGOSTI	Caselle di Nogara Terrazzo Bussolengo Arbizzano Lazise Villafranca Caprino V.se	Via Costa, 4 Via Baldini Sinistra, 18 Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46 Via A. Della Scala, 56 C.so V. Emanuele, 222 P.za S. Marco, 4
--	--	---	---	---	---



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 24 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 26 FEBBRAIO 2020

AL GIGLIO	Centro Storico - VR	C.so Porta Borsari, 46	INFANTI	Badia Calavena	Via Battisti, 21
ALLA CONCEZIONE	Veronetta - VR	Via S. Nazaro, 71	BORDOGNA	Bovolone	Via Garibaldi, 17
S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Stanga, 4	ZANONI	Porto di Legnago	Via Mazzini, 2
S. TERESA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 13	PUMO	Lugagnano	Via Cao del Prà, 53
DELLA PUNTA	S. Giov. Lupatoto	Via Marconi, 22	S. ROCCO	Pedemonte	Via Campostrini, 45
CENT.LE S. MICHELE	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 120	PIETROPOLI	Sandrà Castelnuovo	Via Salgari, 5
CENT.LE TESSARI	Soave	P.za al Combattente, 1	FORETTE S. MART.	Vigasio - Forette	Via Custozza, 2/A
RAUCO	S. Stefano di Zimella	Via Martiri d. Libertà, 76	SARTORI	Pesina - Caprino	Via S. Luigi, 175

DALLE ORE 9:00 DEL 26 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 28 FEBBRAIO 2020

MAD. d. POPOLO	Centro Storico - VR	Via Garibaldi, 20	S. NICOLA	Castagnaro	Via Dante Alighieri, 200
REALDON	S. Lucia - VR	Via Villafranca, 48	CENT.LE BUSSOLENGO	Bussolengo	P.za della Vittoria, 1
GIOVANNI XXIII	Pozzo S. Giov. Lupat.	Via Cesare Battisti, 27	GARGAGNAGO	Gargagnago-S. Ambr.V.	Via Corte Ronchi, 81/D
COM.LE CADORE	Ponte Crencano - VR	Via Poerio, 28/A	CASTELNUOVO	Castelnuovo d/Garda	P.za della Libertà, 10
LIO	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 169	PERETTI	Dossobuono	Via Cavour, 86
SAN GIOVANNI	S. Bonifacio	Via Fiume, 59	GIOVANNINI	Mozzecane	Via C. Montanari, 39
OLIVATO	Cologna Veneta	Viale del Lavoro, 1/A	RIZZOTTI	Rivoli Veronese	Via Vigo, 4
ALBERTINI	Cerea	Via Municipio, 4/A			

DALLE ORE 9:00 DEL 28 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 1° MARZO 2020

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42
DONADUZZI	Valdovena - VR	Via Marsala, 19/A	ZANONI	Concamarise	Via Capitello, 24
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via Vasco De Gama, 6/C	MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S. Giov. Lupat., 22/B	S. TERESA	Caselle Sommac.	Via Scuole, 25
MANFRINI	Buttapietra	P.za Roma, 41	FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
ALL'ALBARO	Montorio - VR	P.za Buccari, 3	FERRARI	Valgatara Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
GALLO	Zimella	Via Molini, 16	FACCI	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12			

DALLE ORE 9:00 DEL 1° MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 3 MARZO 2020

LINFA	Centro Storico - VR	C.so Porta Nuova, 27	DE TOMI	Carpi Villabart.	Via Maestrello, 26
BORGIO MILANO	Borgio Milano - VR	C.so Milano, 69	PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - VR	Via Fabbr. Scolastico, 33	DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
DEI SANTI	Cadividavid - VR	Via Belfiore, 59	COM.LE S. MARTINO	Corrubbio di Negarine	Via Cedrare, 51
VERONA EST	S. Mart. Buonalb.	Viale del Lavoro, 39	GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via Vitt. Veneto, 22	MERCANTI	Rizza di Villafranca	Strada La Rizza, 208
ISALBERTI	Bovolone	P.za V. Emanuele, 15			

DALLE ORE 9:00 DEL 3 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 5 MARZO 2020

AL SEMINARIO	Veronetta - VR	Via I. Acqua Morta, 42	S. PAOLO	S. Giovanni Ilarione	P.za dell'Osto, 37
COM.LE B.go NUOVO	Borgo Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C	BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11	MAD. d/SALUTE	Porto di Legnago	Via Morgagni, 12
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
COM.LE CADIDAVID	Cadidauid - VR	Via F. Carmagnola, 36	DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale Europa, 3
POMARI	S. Mart. Buonalb.	Via Nazionale, 9/B	COM.LE DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34
VILLABELLA	Villabella S. Bonifacio	Località Villabella, 24/H	COM.LE E. BASSINI	Vigasio	P.za Papa A. Luciani, 6
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6	S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11

DALLE ORE 9:00 DEL 5 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 7 MARZO 2020

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
MARTARI	Borgo Trento - VR	P.za Vitt. Veneto, 22	NARDI	Ronco All'adige	Viale Vitt. Veneto, 10
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	FIDES	Casaleone	Via Vitt. Veneto, 43
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
MAD. d/SALUTE	Madonna di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B	TITTON	S. Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77	ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
VITTORIA	S. Mart. Buonalb.	Via P. Piazzola, 18/20	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21	CENT.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 7 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 9 MARZO 2020

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11	SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	SABINI	Roncanova-Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COM.LE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8	COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambrogio di Valpol.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo	P.za V. Emanuele, 3	CENT.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Vitt. Veneto, 11
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72	FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A



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 9 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 11 MARZO 2020

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C	DANI	Palù	Via Roma, 16
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6	ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 133
ZAI	Zai - VR	L.go Perlar, 12	BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isoella, 52A
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz.Vecchia, 6	COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sona	Via IV Novembre, 46
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51	BRAGHETTA	Fumane	Viale VR, 71
COM.LE	Coriano V.se-Albaredo	Via Gennari, 28	DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4	PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43	RIZZOLO	S.Anna d'Alfaedo	P.za V. Emanuele, 5A

DALLE ORE 9:00 DEL 11 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 13 MARZO 2020

COM.LE GRATTACIELO	Centro Storico - VR	P.za Santo Spirito, 2/B	SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via 1° Maggio 8/A
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4	COM.LE FAKES	Bovolone	Via San Pierin, 59
DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi Sturzo, 3	SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussè, 890
SS. REDENTORE	Marchesino Buttapietra	Via Monte Carega, 4	BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31
S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66	SANT'ANNA	Calmasino Bardolino	Via VR, 63
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50	MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1	AMBROSINI	Caprino V.se	P.za Roma, 18
MAINIERI	Cerro Veronese	P.za Alferia, 1			

DALLE ORE 9:00 DEL 13 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 15 MARZO 2020

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11	MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
BORGO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B	BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23	S.VITO	S.Vito di Cerea	Via Mantova, 66
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50	COM.LE SOMMAC.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
NIGRI	S. Mart. Buonalb.	P.za del Popolo, 2	SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68	MAD. DEL SOCC.SO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25	PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 22
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16	PEDROTTI	Trevezuolo	Via Roma, 47 A
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2			

DALLE ORE 9:00 DEL 15 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 17 MARZO 2020

PONTE PIETRA	Veronetta - VR	Regaste Redentore, 8/C	COM.LE BARIONI	Ca' d'Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio - VR	Via Galilei, 70	STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
PANCALDO	Corte Pancaldo - VR	Via L. Pancaldo, 34	ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
COM.LE OLIMPIA	Stadio - VR	Via Palladio, 61	BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
POZZO	Pozzo S. Giov. Lupatoto	Via XXIV Maggio, 16	ALLA MADONNA	Piovezzano Pastrengo	Via Due Porte, 41/C
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5	COM.LE MARTINELLI	Villafranca	C.so V. Emanuele, 236
FRACASTORO	Prova di S. Bonifacio	Via Prova, 55/A	SILVI	Pellegrina Isola d/Scala	Via Abetone, 85
LESSINIA	Boscochiesanuova	P.za della Chiesa, 25	VALDADIGE	Peri di Dolcè	Via Brennero, 303

DALLE ORE 9:00 DEL 17 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 19 MARZO 2020

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40	S. NICOLÒ	Roverè	P.za V. Emanuele, 32
PADOVANI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 39	CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125
PALLADIO	Stadio - VR	Via Albere, 63	BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucillo, 8	TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
MARCHIORI S. CROCE	B.go Santa Croce - VR	Via Villa Cozza, 28	RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32	CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11
CENT.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	P.za Garibaldi, 3	COSTABELLA	S. Zeno di Mont.	Loc. Ca' Montagna, 13
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13			

DALLE ORE 9:00 DEL 19 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 21 MARZO 2020

S. ZENO	S. Zeno - VR	P.za Corrubbio, 1	ROSSIGNOLI	Albaro Ronco a/Adige	Via d. Repubblica, 3
CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56	SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 13
PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4	CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A	COM.LE VITALBA	Sona	Via Festara, 1/A
FRASSOLDATI	Soave	P.za Castagnedi, 9	VALPOLICELLA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18	FARINOLA	Affi	Via Danzia, 3
LESSINI	Erbezzo	Via Roma, 64	S.BENEDETTO	Peschiera d/Garda	Via Bell'Italia, 47

Federfarma Verona ricorda a tutti gli utenti della farmacia il servizio "Farmaco Pronto" offerto gratuitamente ai residenti e ai turisti durante gli orari della Guardia Medica telefonando al numero 045 509892



Numeri Utili



118

118
Emergenza
Sanitaria

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

045 8041996
Farmacie di Turno
www.federfarmaverona.it

**FARMACO
PRONTO**

045 509892
Emergenza
Farmaci



045 8201947
Guardia Medica
Veterinaria

C.A.V. Centro Antiveleni Veneto 800 011 858 Ospedale Borgo Trento AOUI

H Ospedali con Pronto Soccorso in città e provincia

Verona AOUI
Borgo Trento
Borgo Roma
045 8121111

S. Bonifacio

045 6138111

Legnago

0442 632111

Villafranca

045 6338111

Peschiera

045 6449250

Negrar

045 6013111

Bussolengo

045 6712111



Punti di primo intervento

Ospedale di Bovolone 045 6999311
Ospedale di Malcesine 045 6589311



Guardia Medica (Continuità assistenziale)

Azienda Ulss 9 Scaligera (Distretti 1-2-3-4 copertura provinciale)

Notturna dalle 20.00 alle 8.00 - Prefestiva dalle 10.00 - Festiva fino alle 8.00 del giorno feriale successivo

+ Distretto 1 (ex Ulss 20) - numero di telefono 045 7614565

VERONA CENTRO via Bramante, 15 (Zona Stadio)

VERONA EST piazzale Lambranzi c/o Ospedale di Marzana

+ Distretto 2 (ex Ulss 20) - numero di telefono 045 7614565

VERONA SUD via Rovigo, 2/B - Verona - accesso auto da via Legnago

TREGNAGO via Massalongo, 7 presso Centro Sanitario Polifunzionale

SAN GIOVANNI ILARIONE via degli Alpini, 12

SAN BONIFACIO via Circonvallazione - c/o Ospedale sotto Pronto Soccorso

COLOGNA VENETA via Rinascimento - c/o Centro Sanitario Polifunzionale



+ DISTRETTO 3 (ex Aulss 21) - numero di telefono 0442 622000

ZEVIO via Chiarenzi, 3 - c/o Ospedale Riabilitativo "L. Chiarenzi"

BOVOLONE piazzale Fleming, 1- c/o Ospedale "San Biagio"

NOGARA via Raffa, 21 c/o Centro Sanitario Polifunzionale Ospedale "Stellini"

LEGNAGO c/o ospedale via Pasubio - a fianco del Pronto Soccorso

+ DISTRETTO 4 (ex Ulss 22) - numero di telefono 045 6338666

VILLAFRANCA via Ospedale, 2 - c/o Ospedale

ISOLA DELLA SCALA via Roma, 60 - c/o Ospedale

MALCESINE via Gardesana, 57 c/o Ospedale

SAN PIETRO IN CARIANO via Beethoven, 16 - c/o Casa di Riposo ICSS

SOMMACAMPAGNA via Matteotti, 3 c/o Casa di Riposo "G. Campostrini"

BUSSOLENGO via Ospedale, 28 c/o sede Aulss 9 Scaligera

CAPRINO VERONESE via Cappuccini - c/o Centro Sanitario Polifunzionale

VALEGGIO SUL MINCIO via S. M. Crocefissa Di Rosa - c/o Centro Polifunzionale

CASTELNUOVO DEL GARDA via Gianfilippi, 1 c/o Casa di Riposo "Anni d'Argento"



045 6013324
Centro Malattie
Tropicali
Don Calabria



045 8622235
Dipartimento
Dipendenze
Ulss 9 Scaligera



114
Servizio Emergenza
Infanzia



045 8000220
Centro Diritti
del Malato



338 1519010
Tribunale
del Malato



045 8015831
Telefono Rosa
Verona





la ronda[®]
SERVIZI DI VIGILANZA



SCONTO

15%

sui servizi
di vigilanza

OFFERTA DEDICATA AI LETTORI DI "PILLOLE"

LA SICUREZZA PER LA TUA CASA E LA TUA ATTIVITÀ COSTA MENO DI QUELLO CHE PENSI

Affidati a la Ronda, il primo
istituto di vigilanza di Verona, per servizi di:

- Teleallarme
- Videosorveglianza
- Pronto intervento
- Impianti d'allarme
- Vigilanza ispettiva
- Piantonamenti

Chiamaci per scoprire
le offerte dedicate

045 8292514

La Ronda
Servizi di Vigilanza
è partner di
Federfarma Verona
nel progetto
"Farmaco Pronto"

La Ronda Servizi di Vigilanza Spa
Via Ciro Ferrari, 5 - 37135 Verona
Tel. 045 8292514
Email: info@larondavigilanza.net
www.larondavigilanza.net



PROPOLI PLUS

E P I D

Estratto di Propoli Idrodispersibile Deccerata



COMBATTE I DISTURBI DI STAGIONE

Una linea completa di Integratori alimentari a base di Propoli purificata E.P.I.D.®



Ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

DISPONIBILE IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it

| Seguici su



Natura Scienza Salute