

n. 30 giugno-agosto 2020

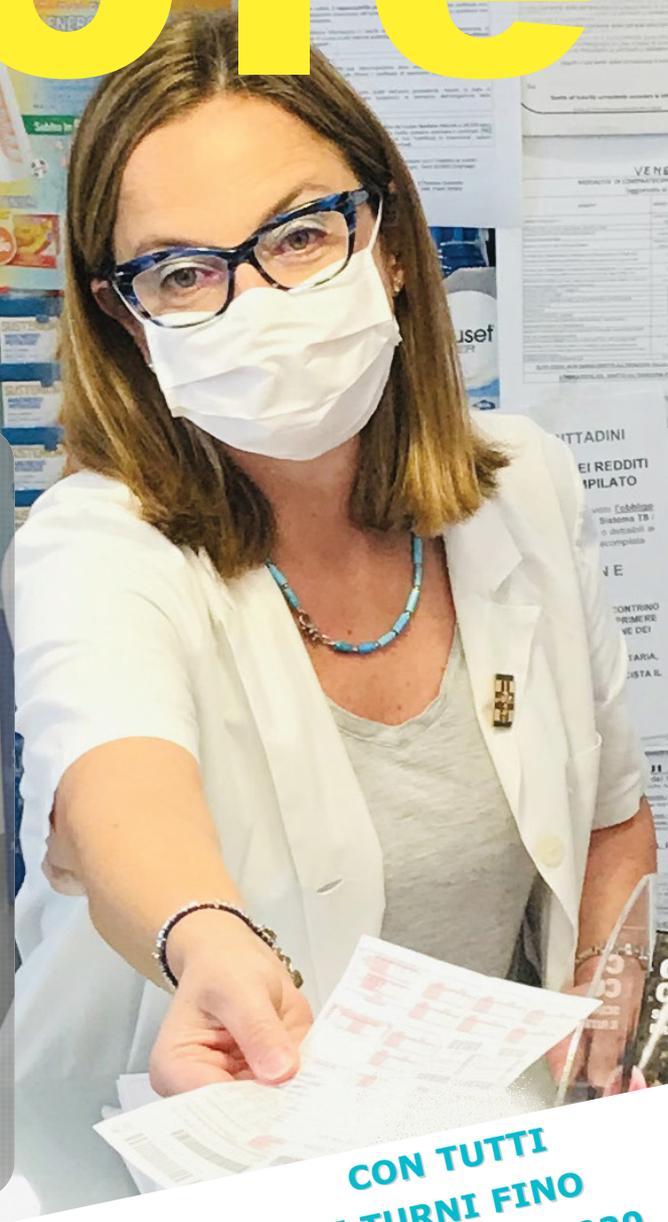
Pillole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA

In farmacia sono disponibili le mascherine chirurgiche alla cifra di 50 centesimi l'una

SICUREZZA FARMACIA

Lo screening Covid-19 premia la realtà scaligera



CON TUTTI I TURNI FINO A SETTEMBRE 2020

Salvavita
Farmaci Dpc sotto casa

Acne
Attenti ai raggi solari

Gambe
Aiutare la circolazione

Anziani
Truffe da Coronavirus



Croce Rossa Italiana

In collaborazione con



federfarma

#ILTEMPODELLAGENTILEZZA



CRI PER LE PERSONE

VICINI, OGNI VOLTA CHE VUOI.

SERVIZIO **GRATUITO**
DI FARMACI A DOMICILIO PER
ANZIANI, PERSONE FRAGILI E/O
NON AUTOSUFFICIENTI

CHIAMA

NUMERO VERDE GRATUITO

800 065510

H24
7/7

costo dei farmaci a carico del richiedente



Covid-19: la farmacia sempre a fianco del cittadino

Dopo tre lunghi mesi di *lockdown*, che ognuno ha vissuto in modo diverso, chi come una battuta d'arresto in ansia per i propri carichi, chi come un lungo periodo di riflessione e pausa, chi di riscoperta di spazi e tempi familiari, finalmente possiamo tornare con cautela ad una quotidianità quasi normale riprendendo a frequentare con civica responsabilità i luoghi che appartengono alla collettività come la farmacia. Quella stessa farmacia che non ha mai smesso di essere al fianco della popolazione fin dai primi giorni del contagio quando la paura e l'incertezza dilagavano ed era grande il bisogno di punti sanitari di riferimento disponibili ad ogni ora del giorno e della notte. In tutto il territorio della nostra provincia, dai grossi centri urbani alle zone rurali, la farmacia si è adoperata fin da subito per la sicurezza dello spazio fisico, perché il cittadino vi potesse accedere in tranquillità come luogo protetto.

Abbiamo promosso un'informazione corretta accompagnando ed educando gli utenti nel percorso nuovo e faticoso della tutela della salute contro il Covid-19, mettendo a disposizione gel disinfettante per le mani, dispositivi di protezione, protocolli d'uso chiari e preziosi perché necessari a tutti, abbiamo attivato sistemi di consegna dei farmaci a domicilio grazie alla collaborazione generosa della Croce Rossa Italiana, ma anche recandoci di persona a casa dei pazienti la sera, dopo aver chiuso la farmacia, gestendo personalmente in questo modo le urgenze e supportando i soggetti più fragili della nostra comunità. Si è portata a termine la dematerializzazione delle ricette per i farmaci in "Distribuzione per conto", medicinali per patologie importanti, evitando così al cittadino di uscire per recarsi all'ambulatorio medico quando era veramente necessario rimanere a casa. A questo proposito grande successo ha avuto la campagna di sensibilizzazione di Federfarma Verona "*Io resto in farmacia. Tu resta a casa. Aiutaci ad aiutarti*" tramite cui abbiamo contribuito responsabilmente ad arginare comportamenti inadeguati e pericolosi per la diffusione del contagio. Abbiamo affiancato le Amministrazioni comunali mettendo a disposizione le nostre farmacie per il ritiro dei buoni spesa a sostegno delle famiglie più bisognose.

Ci siamo premurati di avere sempre scorte di bombole di ossigeno cariche per i pazienti-Covid di ritorno a casa dalla degenza ospedaliera o in cura domiciliare. Abbiamo dunque profuso tutto il nostro impegno e dedizione dimostrando ancora una volta il valore e la credibilità di una professione che ha come *mission*, da sempre, la tutela della salute dell'individuo.

Tra di noi a livello nazionale ci sono stati 19 morti e 1.200 contagi, ma con spirito di servizio siamo rimasti tutti al nostro posto in farmacia.

Vogliamo ricordare questa pandemia senza rivivere paure, bensì offrendo segnali di umanità e coraggio, ringraziando i colleghi farmacisti per l'imponente lavoro svolto sul territorio con dedizione e professionalità, ma ringraziando anche i cittadini tutti per la stima e la riconoscenza che ci hanno dimostrato.

Ripartiamo insieme!

Dott.ssa Elena Vecchioni
Presidente di Federfarma Verona

PILLOLE

**La rivista della
tua Farmacia**

www.federfarmaverona.it

Editore:

Federfarma Verona

Presidente:

Elena Vecchioni

**Il Comitato Scientifico di
Federfarma è composto dai seguenti
Farmacisti in Verona:**

Elena Vecchioni, Gianmarco Padovani,
Matteo Vanzan, Martina Trittoni,
Claudia Sabini, Marcello Bacchielli,
Paola Fiocco, Stephane Giarolo,
Stefano Pacenti, Nadia Segala,
Daniela Vaccari

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,
Paola Fiocco, Daniela Vaccari,
Martina Trittoni, Lorenzo Dani,
Federica Guernieri, Clizia Dani,
Cecilia Trittoni

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 25.400 copie
Stampa: Unidea (Verona)

Mission



Il Consiglio Direttivo di Federfarma Verona

PILLOLE è il Free Press trimestrale di Federfarma Verona a carattere scientifico-divulgativo e di facile lettura che viene distribuito nelle 251 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 giornale (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. Il 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

- Sicurezza farmacie: la strada giusta 4
- Violenza-donne aiuto a largo spettro 8
- Farmaci salvavita sotto casa 10
- Acne e sole non sono amici 12
- Circolazione gambe in estate 14
- Bollettini caldo e consiglio del farmacista 18
- Lotta alle zanzare in farmacia 19
- Covid-19 e salute occhi 20
- Regione Veneto borse di studio extra 27
- I benefici degli Omega 3 36
- “Farmamia Verona” l’app trova-farmacia 38
- *Tea tree oil* tante proprietà, ma con attenzione 40
- Frutta e verdura stagionali ottimi anche per l’ambiente 51



SALUTE

- Vitamina C: molto di più 24
- Conservare bene i cibi freschi è salutare 28
- Igiene dentale preventiva 32



BAMBINI

- Perché è tanto importante tornare ai ritmi “normali” 42



BENESSERE

- Anziani: *Allerta truffe da Coronavirus* 44
- Sport: *Movimento sì, ma a ripresa lenta* 46
- Animali: *Caldo e altri accidenti estivi* 48

INFORMAZIONI UTILI

- Farmacie di turno 52
- Numeri di emergenza 59



Farmacie sicure

Sono risultati **tutti negativi i tamponi Sars-CoV-2 ai farmacisti** veronesi nel corso del 1° screening a cura dell'Ausl 9 Scaligera.

Un dato eccezionale che premia la **messa in sicurezza delle farmacie**.

Il **sindaco di Verona Sboarina** ringrazia **lo spirito di servizio** delle farmacie.

L'**infettivologo** invita tutti a continuare con mascherine e distanziamento.

Vecchioni: «Sono stati mesi molto difficili con tanto lavoro

dietro le quinte che ha permesso di **prevenire situazioni ad alto rischio**»

di Davide Calcinato

Sono risultati tutti negativi i tamponi rinofaringei per l'individuazione di eventuali positivi al Sars-CoV-2 eseguiti dall'Azienda Usls 9 Scaligera su **1.269 farmacisti e personale non farmacista** che opera nelle farmacie di Verona e provincia. L'alto numero di esami diagnostici effettuati, grazie alla partecipazione del 90% dei soggetti invitati, mette in evidenza il comportamento virtuoso adottato da titolari e direttori di farmacia attivatisi immediatamente per la sicurezza di utenti e lavoratori già a partire dalla fine di febbraio.

I test sono stati effettuati in **quattro punti di prelievo**: Ospedali di San Bonifacio, Legnago, Bussolengo e una postazione mobile in zona Fiera a Verona. A seguire ulteriori screening come da indicazioni ministeriali perché **i farmacisti sono operatori sanitari** che lavorano in prima linea a stretto e continuo contatto con il pubblico.

«Siamo particolarmente soddisfatti dell'esito ottimale di questa indagine e ringrazio dell'Usls 9 Scaligera il direttore generale Pietro Girardi e Luigi Mezzalana responsabile del Servizio Farmaceutico Territoriale nonché Giovanna Scroccaro responsabile regionale della Direzione farmaceutico, protettiva dispositivi medici, che hanno posto in essere la complessa macchina organizzativa con i punti di prelievo provinciali ai quali si sono recati in forma volontaria farmacisti e collaboratori - afferma **Elena Vecchioni**, presidente di Federfarma Verona -. Abbiamo la conferma che quanto messo in atto fino ad ora ha dato i suoi frutti a vantaggio di tutta la collettività anche perché i protocolli preventivi adottati all'interno della farmacia sono stati quotidianamente trasferiti in forma di consiglio al cittadino che ci chiedeva molto allarmato indicazioni precise per la tutela propria e dei

Pillole 4



familiari.

Distanziamento, gel alcolici, frequenti e accurati lavaggi delle mani, mascherine, divisori in plexiglass, ma anche le doppie e impegnative turnazioni del personale: tutto è servito per la preservazione della salute. La farmacia veronese, quindi è ufficiale perché lo confermano i numeri, è un presidio sanitario sicuro anche in rapporto al Covid-19. Ora possiamo **guardare con rinnovata fiducia al futuro** mantenendo comunque attive le corrette misure preventive indicate, nel loro evolversi, dal Ministero della Salute e chiedendo ai nostri utenti di rispettarle come hanno fatto fino ad oggi, per il bene di tutta la comunità. Il virus non è sconfitto, il contagio non si è azzerato e potrebbe riprendere da un momento all'altro secondo le tipiche ondate epidemiologiche. Serve ancora un corale lavoro di squadra».

«Mi complimento per il lavoro fatto e per i risultati conseguiti - commenta **Pietro Girardi** direttore generale Aulss 9 Scaligera -. Da alcuni anni le farmacie sono dalla popolazione intese non più solo come "di fiducia", ma anche come farmacie "dei servizi". Il comportamento virtuoso della categoria anche nel periodo del coronavirus dimostra l'importanza del loro servizio per i cittadini. La nostra Azienda ha collaborato con grande piacere anche in questa occasione a dimostrazione che dialogo costruttivo e collaborazione tra le parti valorizza questo importante servizio a favore della

comunità veronese. Ricordo in merito a testimonianza di ciò il coinvolgimento delle farmacie in campagne di prevenzione e screening insieme promosse, tema a cui daremo sempre grande attenzione».

Il Sindaco di Verona ringrazia le farmacie

A partire da aprile Federfarma Verona ha organizzato numerose videoconferenze di aggiornamento e approfondimento sanitario e normativo legato all'evolversi della pandemia affinché le farmacie fossero sempre aggiornate internamente e pronte a rispondere in maniera precisa ai molti quesiti posti ogni giorno dagli utenti.

All'appuntamento di maggio ha partecipato anche il sindaco di Verona Federico Sboarina che davanti ad una platea virtuale di centinaia di farmacisti ha voluto ringraziare l'operato delle 265 farmacie veronesi, per lungo tempo l'unico polo sanitario accessibile ai cittadini aperto h24 al quale si poteva fare riferimento in presenza non solo per la necessaria disponibilità dei farmaci, ma per tutto quello che atteneva alle indicazioni sulle buone pratiche anti contagio.

«Il forte spirito di servizio della farmacia veronese **avamposto sanitario accessibile a tutti**, ha rassicurato i cittadini che hanno visto nella farmacia il primo punto di riferimento sanitario al quale poter accedere di persona per ottenere informazioni e indicazioni - ha detto il primo cittadino di Verona

Federico Sboarina -. La stretta collaborazione che abbiamo intrecciato con le farmacie in questi mesi ha prodotto **ottimi risultati per la collettività** e quindi le ringrazio essendo certo che continueranno, come già facevano prima della pandemia, nel loro impegno sociale oltreché sanitario).

«Ci siamo trovati a gestire criticità davvero pesanti senza perderci d'animo e facendo gruppo - ha sottolineato **Vecchioni** -. E tanto è stato fatto dietro le quinte in forma di prevenzione come il censimento delle bombole di ossigeno perché temevamo che potesse arrivare una richiesta ingestibile da parte dei pazienti dimessi, la consegna dei farmaci a domicilio in collaborazione con la Croce Rossa, ma anche personalmente come singoli farmacisti e tanto ascolto per cercare insieme di risolvere i problemi della collettività, degli anziani, dei pazienti, di chi li assiste e dei colleghi farmacisti».

Informazioni di carattere strettamente scientifico da veicolare attraverso i farmacisti al cittadino sono state fornite dal prof. **Ettore Concia** infettivologo già direttore della Sezione Malattie Infettive AOUI Verona: «Teniamo **ancora a portata di mano le mascherine**, visto che abbiamo preso questa sana abitudine e continuiamo il percorso di prevenzione comprensivo del distanziamento sociale che è stato premiante. Attenzione all'uso degli **antibiotici** che vanno assunti se è strettamente necessario, per gli **antipiretici** solo quando la temperatura supera i 38° e tranquillizziamo i pazienti in cura per l'**ipertensione** perché i farmaci Ace inibitori non facilitano l'ingresso del Sars-CoV-2. Da adesso in poi sarà utile tenere in casa un **saturimetro** (pulsossimetro), semplicissimo dispositivo medico da utilizzare a livello domestico, per monitorare l'ossigenazione del sangue che in condizioni normali deve essere superiore a 94%.

Per quanto riguarda la diffusione del virus **non dobbiamo abbassare la guardia** perché ora con il sole e l'azione dei raggi ultravioletti nonché il fatto che si sta più all'aria aperta, il contagio è calato, ma potrebbe riprendere in autunno. Per questo motivo auspico una **vaccinazione antinfluenzale anticipata e a tappeto** che comprenda oltre alle categorie tradizionalmente protette, anziani e soggetti malati, anche i bambini».

«Con questa pandemia è riemerso prepotente il **valore sanitario della farmacia** - **Andrea Raciti** farmacista di Alzano Lombardo in provincia di



Bergamo una delle zone più colpite - che non ha mai chiuso i battenti anche quando non si sapeva cosa stesse succedendo e ricevevamo anche **500 telefonate al giorno** dai cittadini terrorizzati».

«Le piccole farmacie che già in condizioni di normalità sono il principale punto di riferimento sanitario per estese

zone territoriali a bassa densità abitativa - spiega **Claudia Sabini** presidente del Comitato rurale di Federfarma Verona - si sono sentite, e ancora lo sono, caricate di una enorme responsabilità nei confronti delle comunità locali che si sono totalmente appoggiate alla nostra professionalità, riconoscendo la farmacia come fulcro socio sanitario in aiuto della collettività».

«Non sono stati mesi facili sia dal punto di vista organizzativo che morale - afferma **Gianmarco Padovani** vicepresidente di Federfarma Verona - e anche quando siamo stati attaccati ingiustamente abbiamo sempre reagito con l'obiettivo di **offrire il migliore servizio alla popolazione** ricevendo il sostegno di tanti e l'apprezzamento tra gli altri del capo dello Stato Sergio Mattarella e di Papa Francesco. Sono stati importanti sproni a continuare per la strada intrapresa».

Indagine di sieroprevalenza nei cittadini

Ministero della Salute e Istat, con la collaborazione della Croce Rossa Italiana hanno avviato un'indagine di sieroprevalenza dell'infezione da virus SARS-CoV-2 per capire quante persone nel nostro Paese abbiano sviluppato gli anticorpi al nuovo coronavirus, anche in assenza di sintomi. Federfarma visto il **ruolo centrale della farmacia sul territorio**, garantisce la propria collaborazione ad informare la popolazione in merito all'iniziativa epidemiologica. Il test verrà eseguito su un campione di 150mila persone residenti in 2mila Comuni, distribuite per sesso, attività e sei classi di età. Gli esiti dell'indagine, diffusi in forma anonima e aggregata, potranno essere utilizzati anche per altri studi scientifici e per l'analisi comparata con altri Paesi europei. Partecipare **non è obbligatorio** e le persone selezionate saranno contattate al telefono dai centri regionali della Croce Rossa Italiana per fissare un appuntamento per il prelievo del sangue. **Attenzione: tutti saranno chiamati telefonicamente da un numero che inizia per 065510**. Il prelievo potrà essere eseguito anche a domicilio se il soggetto è fragile o vulnerabile.

BIOTON®

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona



Alessandro Fabian è il Campione italiano di Triathlon più forte di sempre nella specialità olimpica: 1500 metri a nuoto, 40 km in bici, 10 km di corsa. Anche gli atleti come Fabian, sottoposti ad un intenso programma di allenamento e allo stress quotidiano, rischiano di mettere a dura prova il loro equilibrio psico-fisico quando le loro riserve di energia, fisica e mentale, tendono a ridursi.

BIOTON® è la linea di integratori ad azione tonica e ricostituente pensata per chi ama vivere ogni momento con vitalità e passione: contiene estratti naturali, vitamine e minerali che aiutano a riequilibrare l'ener-

gia dell'organismo ed è **dedicata a tutti gli uomini e le donne che cercano di affrontare con energia le sfide della vita di ogni giorno.**

Ginseng, Eleuterococco, Rhodiola, Pappa Reale e Ashwagandha sono alcuni tra gli ingredienti caratterizzanti i prodotti della linea **BIOTON® - Forza e Vigore, Memoria e Concentrazione, Pronta Ricarica, Vitamine e Minerali, Magnesium e Mineral Plus** - che contribuiscono ad aumentare la resistenza fisica e mentale ed a riequilibrare l'energia dell'organismo difendendolo dallo stress di varia natura, sia fisica che psichica: **lavoro, studio, sport, cambi di stagione e convalescenza.**

SELLA



www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it



www.facebook.com/biotonsella



www.instagram.com/bioton_integratori #perunavitabuona

IN FARMACIA

Numero amico

Le farmacie veronesi hanno aderito con partecipazione alla campagna lanciata dal **Ministero delle Pari Opportunità** rivolta alle **donne vittime di violenza o stalking**.

La **farmacia è un luogo protetto e ideale** alla trasmissione delle informazioni utili ad ottenere un **concreto aiuto dalle Istituzioni**

di Stefano Bellini

Stare accanto alle donne anche dopo l'isolamento. Rimanere chiuse in casa è stato particolarmente rischioso per le situazioni familiari difficili, ma adesso purtroppo le cose non vanno meglio.

L'obiettivo del protocollo d'intesa che ha potenziato l'informazione degli strumenti rivolti alle donne vittime di violenza domestica o *stalking* durante la stretta emergenza Coronavirus, continua nelle fasi successive. A cura del ministro per le Pari Opportunità e la Famiglia Elena Bonetti la campagna iniziata in aprile ha visto la piena adesione di Federfarma oltreché della Federazione degli Ordini dei Farmacisti Italiani e di quella delle Farmacie comunali italiane.

L'obiettivo è fornire alle donne in difficoltà tutte le **informazioni necessarie per chiedere aiuto** e denunciare la violenza assicurando protezione per la loro **incolumità personale e quella dei figli**.

Anche le **farmacie veronesi** hanno messo a disposizione materiale informativo che consente alle donne di accedere alle prime indicazioni utili per prevenire ed affrontare in modo efficace eventuali situazioni di **violenza o stalking**. In particolare, è stata rafforzata la diffusione, anche attraverso l'esposizione di un poster specifico, del **numero verde**



antiviolenza 1522, attivo giorno e notte senza interruzione, e delle app (1522 e Youpol).

«Purtroppo il confinamento domestico ha peggiorato situazioni già ad alto rischio e quindi le donne hanno bisogno dell'aiuto della comunità e delle Istituzioni - spiega **Nadia Segala** consigliere di Federfarma Verona -. La farmacia è un sito protetto, un luogo tranquillo e quanto mai propizio per veicolare **garantendo l'anonimato** dapprima le informazioni necessarie ed eventualmente le indicazioni per accedere con le varie modalità al

numero verde 1522. Importante il ruolo del **farmacista** che viene ritenuto efficace facilitatore nella campagna ministeriale, ma tecnicamente **non può eseguire la denuncia** che deve essere effettuata dalla donna. Inoltre **l'alta presenza di donne farmaciste** a mio giudizio certamente agevola l'approccio alle nostre strutture delle vittime di violenza o in pericolo imminente, divenendo questo un valore aggiunto decisivo a favore dell'azione di sostegno che intendiamo offrire.».

«Le farmacie partecipano con impegno a questa importante iniziativa in favore delle donne che subiscono violenze in ambito domestico o azioni di stalking - dichiara il presidente di Federfarma **Marco Cossolo** -. In farmacia veniamo a conoscenza di situazioni di forte disagio e grazie al dialogo che instauriamo quotidianamente con empatia e riservatezza, possiamo assistere queste donne, fornendo loro tutte le informazioni utili per prendere coscienza della propria condizione e incoraggiarle ad auto tutelarsi».

Ringraziando i partner il ministro **Elena Bonetti** sottolinea: «Ci siamo finora attivati con diversi strumenti e continuiamo in questa direzione per dire alle donne che non sono sole e che possono contare sulle istituzioni e sulla **rete della comunità nazionale**, a partire dai centri antiviolenza e delle case rifugio. Non ci stancheremo di ripetere che la porta per uscire dalla violenza è e resta aperta e che questa battaglia si vince soltanto insieme. La sigla di questa nuova collaborazione segna un altro passo su una strada di impegno per le donne che deve vederci tutti corresponsabili».

AVVISO DEL MINISTERO

Il Dipartimento per le Pari Opportunità insieme a tutti i firmatari del protocollo antiviolenza ritiene necessario fornire alcuni **chiarimenti**. Talvolta si è richiamato tale accordo attribuendo ad esso la disposizione di un **codice o "parola d'ordine"** che le donne vittime di violenza - si dice - dovrebbero segretamente segnalare ai farmacisti. Si tratta di un'iniziativa adottata all'estero, nota come "mascherina1522", che tuttavia **non rientra nei termini dell'accordo** siglato il 1° aprile dalla Ministra per le pari opportunità. Per esigenze di chiarezza e ai fini della massima tutela delle donne, d'accordo con le altre parti, si ricorda che

LE FARMACIE NON POSSONO RACCOGLIERE DENUNCE.

L'iter per la denuncia è invece accompagnato dal numero 1522, sia per telefono che via app, oppure, anche in pieno anonimato, dalla app YouPol del Ministero dell'Interno.

LINEE GUIDA PER UN PIANO SICUREZZA IN EMERGENZA CORONAVIRUS

- Non rivelare l'intenzione di lasciare il partner e di chiedere aiuto ad un centro antiviolenza.
- Rivolgiti direttamente ad un centro antiviolenza, chiamando il 1522 o andando sul sito www.1522.eu nella sezione mappatura o utilizzare le app App1522 e YouPol.
- Porta sempre con te le chiavi di casa e dell'auto, nonché i documenti personali e dei tuoi figli.
- Se possibile, accantona una piccola somma di denaro per le urgenze.
- Nei momenti di tensione dirigiti verso la porta di ingresso per uscire immediatamente dall'abitazione. Evita di andare in cucina, dove ci sono oggetti pericolosi, o in ambienti in prossimità di scale e finestre.
- Prepara uno zainetto utile per la fuga (tenendolo in un posto nascosto della casa oppure da vicini o amici, o in auto).
- Chiama il 112 nei seguenti casi:
 1. in caso di aggressione fisica o di minaccia di aggressione fisica;
 2. in caso di fuga con minori (per evitare una denuncia per sottrazione di minori);
 3. se il maltrattante possiede armi.

PER CHI SUBISCE STALKING:

- Chiama il 1522 o consulta la sezione mappatura del sito www.1522.eu o utilizza le app App1522 e YouPol per avere i contatti dei centri antiviolenza e poterti anche confrontare con un legale.
- Prepara un diario dei fatti accaduti.
- Conserva messaggi, chiamate, lettere, email e tutta le prove relative allo stalking.
- Cambia le abitudini per confondere lo stalker.
- Cambia le password di tutti i tuoi social network e la casella postale elettronica.
- Informa colleghi, datori di lavoro, amici e parenti per creare una rete di aiuto.

APP1522

La App1522 per smartphone è scaricabile attraverso i sistemi più diffusi di IOS e Android, ripropone alcune sezioni informative del sito www.1522.eu e facilita la comunicazione in chat e l'interazione con le operatrici. La App1522 ha anche all'interno l'accensione di emergenza di luce e segnali sonori, nonché la possibilità di effettuare una chiamata veloce al 1522.

APP YOUNPOL

Con l'app YouPol è possibile segnalare i reati di violenza domestica e trasmettere in tempo reale messaggi agli operatori della Polizia di Stato. Le segnalazioni sono automaticamente geo-referenziate, ma è possibile modificare il luogo in cui è avvenuto il reato. Inoltre, si può chiamare il numero unico di emergenza (112) direttamente dall'app (dove non è ancora attivo risponderà la sala operativa 113 della Questura).

Anche i testimoni diretti o indiretti di un episodio di violenza domestica possono segnalare il fatto all'autorità di polizia inviando un messaggio, magari accompagnato da una foto o da un video.

Come registrarsi a YouPol: inserire nell'app il proprio numero di telefono e il codice di verifica ricevuto, per poi procedere alla compilazione dei dati anagrafici. È possibile inviare una segnalazione a YouPol anche in forma anonima, tuttavia registrandosi con i propri dati è possibile ottenere degli aggiornamenti sull'operato della Polizia di Stato, inviare un sollecito, integrare le informazioni già trasmesse, se incomplete, e visualizzarle in qualsiasi momento.



Presidenza del Consiglio dei Ministri



federfarma



assofarm

Salvavita sotto casa

La crisi da Covid-19 ha portato anche iniziative positive per il cittadino.

Una di queste riguarda la cosiddetta **Distribuzione per conto** da parte delle farmacie territoriali di medicinali per **patologie importanti**.

La **ricetta rossa cartacea è stata sostituita da quella elettronica** che permette di ricevere le preziose confezioni direttamente **in farmacia** senza doversi recare ogni volta dal medico di medicina generale.

Un **aiuto fondamentale** per pazienti e familiari

di Elisabetta Crobetti

La parola "crisi" viene dal latino *crisis*, prima ancora dal greco *krísis* e significa 'scelta, decisione'. Anche l'attuale momento ha portato in alcuni casi verso opzioni migliorative, razionali e utili alla popolazione.

Una di queste è l'entrata in vigore della dispensazione tramite ricetta elettronica dei farmaci in distribuzione per conto (DPC) che fino a marzo venivano erogati attraverso la ricetta rossa cartacea.

Si tratta di medicinali importanti come **antiaggreganti, antireumatici, farmaci per la cura del paziente diabetico**, ma anche **antitumorali**, che non seguono il consueto canale dei farmaci convenzionati, ma devono essere prima acquistati dalle Aziende Ulss e poi consegnati, su richiesta specifica del medico curante tramite prescrizione ad hoc, alle farma-

cie. Il protocollo regionale (*) ha voluto puntare al contenimento della circolazione dei cittadini in linea con la campagna ministeriale #iorestoacasa offrendo contemporaneamente un servizio fondamentale per l'intero nucleo familiare e assistenziale.

Prima di questa **novità assoluta**, infatti, il paziente doveva necessariamente recarsi dal proprio medico di medicina generale a ritirare la ricetta rossa e poi andare in farmacia per la sola consegna del cartaceo perché la dispensazione non era mai immediata. Il farmacista doveva, e deve ancora, ordinare i medicinali presso i grossisti intermedi autorizzati per la distribuzione dei farmaci in Pht (prontuario della continuità ospedale-territorio sinonimo della sigla DPC) o distribuzione per conto. Una volta recapitati in farmacia

consegnarli finalmente al paziente. Il grande vantaggio oggi è che ci si può semplicemente recare in farmacia con la tessera sanitaria del paziente (il titolare o un delegato con relativa dichiarazione) che serve al farmacista per accedere al piano terapeutico ed effettuare l'ordinazione del farmaco in DPC, preventivamente prescritto telematicamente dal medico di medicina generale, presso il quale, quindi, non è più necessario recarsi in presenza come prima dell'isolamento da Coronavirus. La ricetta elettronica potrà essere richiesta contattando telefonicamente o attraverso altre modalità, l'ambulatorio del medico di famiglia.

«La dematerializzazione delle ricette per farmaci in DPC è da anni un'esigenza molto sentita dai farmacisti territoriali e dai Servizi farmaceutici delle Aziende Ulss - spiega Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona -. Agevolare **pazienti particolarmente delicati** è oggi un ambito traguardo finalmente raggiunto che è coinciso con l'esigenza di rimanere quanto più possibile a casa per il contenimento del contagio da Covid-19.

Ricordo che si tratta di una importante categoria di **farmaci salvavita** che necessitano di un'assunzione regolare e tassativa da parte di soggetti di tutte le età. Fin dai primi giorni abbiamo raccolto molte dimostrazioni di apprezzamento da parte dei pazienti che si sono sentiti concretamente aiutati nella gestione quotidiana, spesso complessa, delle patologie interessate.

Il servizio si è tradotto in un vantaggio anche per il medico di medicina generale con il calo del flusso di assistiti presso l'ambulatorio. Riteniamo che, emergenza a parte, la ricetta elettronica per i farmaci in DPC sia un passo

importante verso la semplificazione della macchina burocratica e lo **snellimento dei procedimenti** a favore della collettività».

La linea di condotta di Federfarma Verona, in linea con quella della Regione Veneto e nazionale si è espressa da subito con la campagna di sensibilizzazione *#lo resto in farmacia tu resta a casa. Aiutaci ad aiutarti* che ha invitato i pazienti a contingentare gli accessi in farmacia per rallentare il contagio.

«Le farmacie sono sempre restate aperte e i farmacisti hanno garantito il servizio, come tutti i lavoratori e gli operatori sanitari, anche a rischio della loro incolumità - continua Vecchioni -, ma abbiamo dovuto chiedere al singolo cittadino di fare la propria parte in questa lotta che doveva necessariamente essere comune. Il messaggio della campagna informativa "lo resto in farmacia - Tu resta a casa. Aiutaci ad aiutarti", redatta anche in inglese, ha voluto promuovere atteggiamenti corretti, di buon senso.

E la cittadinanza ha risposto positivamente. Se l'utente sapeva in anticipo quali medicinali utilizzare nel corso della settimana, ad esempio per le patologie croniche, ma non solo, ha cercato di acquisirli in un'unica uscita da casa. Così anche quello che può sembrare un piccolo gesto si è tradotto in un comportamento di alta valenza civica e di forte rilevanza sanitaria sia per la singola farmacia che per la collettività».

(*) Regione Veneto - Azienda Zero - prot. n. 7205 del 26/03/2020, emesso a seguito dell'Ordinanza della Protezione Civile n. 651 del 19 marzo 2020 (G.U. 74/2020) "Dematerializzazione delle prescrizioni contenenti farmaci in distribuzione per conto - DPC - e ulteriori modalità di comunicazione agli assistiti del promemoria o numero di ricetta elettronica (NRE)".

Sole e acne

Contrariamente alla vox populi che ritiene l'esposizione al sole utile alla scomparsa dell'**acne**, questa patologia della pelle necessita di precise regole affinché, proprio **in estate**, la situazione non peggiori. Le **corrette indicazioni** arrivano dalla *Fondazione Umberto Veronesi* che spiega perché le **alte temperature sono dannose** e invita i pazienti a **non interrompere le terapie farmacologiche** prescritte dal dermatologo: i **farmaci fotosensibili** si applicano la sera

a cura delle redazione

Che il sole faccia bene all'acne è il primo mito da sfatare, seguito dalla necessità di sospendere terapie farmacologiche o di non applicare filtri protettivi sul viso. Lo confermano i dermatologi che hanno stilato un decalogo per non mettere, in estate, KO la pelle già provata (anche senza l'aggravante di sebo in eccesso) da fattori ambientali - alte temperature, umidità e sudore - poco favorevoli.

Limitare l'esposizione

Sole a piccole dosi e in orari particolari: sono le regole basilari, soprattutto in caso di acne, per esporsi al sole. «I raggi del mattino e del tardo pomeriggio - asserisce Stefano Veraldi, direttore della scuola di specializzazione in dermatologia e venerologia dell'Università di Milano - possono in

parte contribuire a diminuire l'infiammazione della pelle acneica, ma non sono né il toccasana né la cura». La sensazione che la pelle si asciughi con il sole, appaia meno unta, o che i brufoli si secchino è solo apparente. «L'effetto di miglioramento generale lo si deve al colore bruno dell'abbronzatura che maschera le imperfezioni, dando un effetto estetico migliore. In realtà il sole aumenta l'ispessimento dello strato superficiale della pelle causando la produzione di comedoni e punti neri e una conseguente ripresa dell'acne». Dunque, il primo consiglio, anche d'estate, è quello di non sospendere (o dimenticare) la 'vera' terapia: «In caso di farmaci fotosensibili - continua lo specialista - dovranno essere applicati alla sera, risciacquando accuratamente il volto prima dell'esposizione».



Acne: le buone regole sotto l'ombrellone

1. Modificare dosaggi o applicazione della terapia, sotto consiglio medico, per la stagionalità.
2. Proteggere la pelle, in qualsiasi luogo di villeggiatura, con schermi solari adatti al problema e al fototipo ed esponendosi nelle ore meno calde.
3. Evitare i raggi del sole in caso di antibiotici a base di tetracicline.
4. Non schiacciare i brufoli per non favorire lo sviluppo di altre possibili infezioni batteriche o di cicatrici.
5. Limitare il consumo di latte che potrebbe aumentare le manifestazioni dell'acne.
6. Detergere accuratamente la pelle con prodotti non aggressivi e specifici.
7. Usare un'adeguata protezione solare e un idratante specifico per la pelle acneica.
8. In caso di pelle sempre lucida, grassa e con i brufoli, consultare un dermatologo per evitare che il problema iniziale diventi vera e propria acne.
9. Non precluderti, anche in caso di acutizzazione delle manifestazioni, le uscite con gli amici.

Il punto dieci è una piccola digressione dal decalogo dedicato soprattutto alle ragazze:

10. per mascherare un fastidioso brufolo (ma solo per le emergenze) usare uno stick correttivo e make up non occludenti e non comedogenici, detergendo la cute molto bene al rientro dalla serata.

Pillole 13

Sollievo gambe

In estate i problemi di **circolazione agli arti inferiori** peggiorano per il caldo.

Vediamo quali sono i meccanismi fisiologici che regolano il buon funzionamento della **pompa muscolare del polpaccio**.

Movimento fisico, non accavallare le gambe, dimagrire sono ottime indicazioni, ma un sostegno arriva anche dalle piante.

Rusco, Ippocastano, Centella, Amamelide, Vite rossa vengono usati anche in associazione. Importante il parere del medico o del farmacista

di Daniela Vaccari - farmacista

Con l'arrivo della stagione calda è comune avvertire le gambe stanche e affaticate con comparsa di fastidiosi sintomi come il dolore e il gonfiore localizzato insieme anche a prurito, formicolio e crampi. Questa sintomatologia tende a peggiorare verso sera ed interessa principalmente le donne.

I sintomi possono comparire quando il **ritorno venoso** (sangue venoso che ritorna dagli arti inferiori al cuore) non è ottimale e ciò comporta l'accumulo di sangue nel comparto venoso (stasi venosa). Il sangue deve risalire in un percorso contro la forza di gravità, che richiede anche la collaborazione dei muscoli delle gambe. Per mettere in funzione la **pompa muscolare del pol-**

paccio e prevenire la stasi venosa e linfatica (ristagno di sangue o linfa, che provoca gonfiore anche doloroso di piedi, caviglie e polpacci), è sufficiente camminare in modo regolare e costante, **evitando la sedentarietà** e lo scarso esercizio fisico che oltretutto sono deleteri anche sotto il profilo psicologico, affettivo e relazionale.

Buone abitudini

Tra i consigli utili è importante ricordare di **camminare** ogni giorno per almeno un'ora ed **evitare di stare fermi in piedi a lungo**, evitare di tenere le **gambe accavallate** e di indossare calzature o indumenti troppo stretti, evitare di esporre le gambe al **caldo** per periodi troppo lunghi e cercare di **ridurre il**



peso corporeo.

È fondamentale fare attenzione allo stile di vita per ridurre il più possibile i fattori che possono favorire la stasi venosa, inoltre si può ricorrere a sostanze naturali definite "venotonici" per la loro capacità di aumentare il tono venoso e ridurre l'entità dell'infiammazione e della permeabilità capillare.

Aiuti dalla natura

Il **Rusco** è una pianta originaria della regione mediterranea di cui si utilizzano i rizomi con radici, i costituenti principali sono le saponine steroidee (ruscoge-

nina e neoruscogenina). Gli estratti di Rusco vengono utilizzati nel trattamento coadiuvante dei sintomi dell'insufficienza venosa cronica, quali dolori e sensazione di pesantezza alle gambe, crampi notturni ai polpacci e nei disturbi emorroidali.

Il Rusco vanta numerosi studi clinici che dimostrano gli effetti antiedematosi (inibizione o riduzione degli edemi, cioè l'infiltrazione di liquido essudato nei tessuti) e l'efficacia nel trattamento dell'insufficienza venosa cronica; viene utilizzato sia per uso interno che esterno, in quest'ultimo caso è impiegato nel trat-

Pillole 15

tamento topico (locale, in questo caso prodotti da spalmare direttamente sulle gambe) della fragilità del microcircolo. Per trattare efficacemente i sintomi caratteristici delle gambe pesanti il Rusco può essere associato ad altre piante come Vite rossa, Amamelide, Ippocastano.

La **Centella** è un'altra pianta indicata per i disturbi di natura circolatoria. È nota per le sue proprietà cicatrizzanti e numerosi studi scientifici hanno dimostrato che le sostanze naturali in essa contenute (saponine triterpeniche) sono in grado di stimolare la sintesi del collagene e favorire i processi di riparazione delle ferite. È indicata anche per migliorare i sintomi dell'insufficienza venosa perché favorisce il tono e l'elasticità della parete venosa e possiede anche un'azione antiedematosa. Si può applicare localmente in crema o pomata e può essere assunta per via interna.

Anche i semi di **Ippocastano** sono indicati nel trattamento dei sintomi dell'insufficienza venosa cronica, come il senso di pesantezza alle gambe e crampi notturni nella muscolatura del polpaccio.

I preparati sono molto utili anche in caso di gonfiore alle gambe, infatti numerosi studi hanno dimostrato, oltre all'attività di supporto del **microcircolo**, un'attività antiedemigena. Le sostanze naturali che caratterizzano l'estratto (miscela di saponine note come escina) sono dotate anche di attività antinfiammatoria, in particolare agiscono nella fase iniziale dell'infiammazione contrastando la formazione dell'edema (attività antiessudativa). L'Ippocastano viene utilizzato anche per applicazione topica per trattare l'insufficienza venosa e la fragilità capillare.

Tra le sostanze naturali indicate nelle turbe della circolazione venosa trovano impiego gli **estratti di Vite**, chiamata anche Vite rossa per la colorazione caratteristica delle sue foglie nella stagione autunnale.

I principali costituenti, noti come antocianosidi, svolgono un'azione protettiva dei capillari del microcircolo (attività angioprotettrice): riducono la permeabilità dei capillari e aumentano la loro resistenza. Queste proprietà risultano essere utili nei casi di insufficienza venosa e fragilità capillare.

Infine, anche l'**Amamelide** e il **Ginkgo** contengono sostanze naturali utili in caso di gambe pesanti.

L'Amamelide è una pianta originaria del Nord America, gli estratti delle foglie, ricche in tannini, sono indicati in caso di insufficienza venosa e disturbi emorroidari, sia per applicazione cutanea che per assunzione orale.

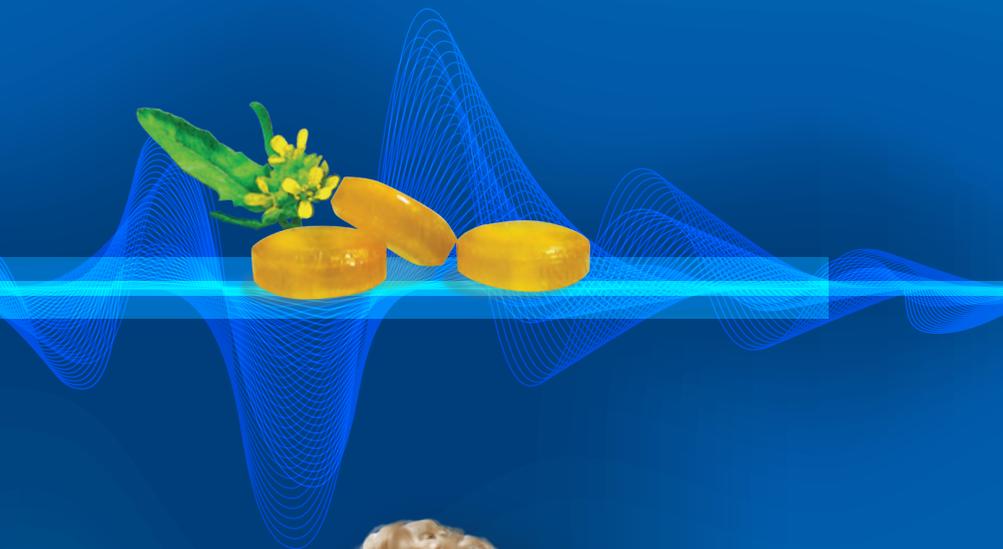
Le foglie di Ginkgo sono ricche di sostanze naturali come i flavonoidi e diterpeni utili per il microcircolo: possiedono una rilevante azione antiossidante, proteggono i vasi rinforzando la resistenza dei capillari e riducendone la permeabilità e favoriscono l'irrorazione dei tessuti. Per queste proprietà la pianta è impiegata oltre che nei disturbi vascolari anche nelle condizioni di fragilità capillare.

È importante sottolineare che l'**uso è sconsigliato in gravidanza e allattamento** e se si stanno assumendo farmaci anti-coagulanti e antiaggreganti piastrinici è opportuno consultare il medico o chiedere consiglio al farmacista al quale è sempre opportuno comunicare quali farmaci si stanno assumendo prima di utilizzare un qualsiasi prodotto integrativo o curativo anche di origine naturale.

SANAGOL[®]

MUSICA per la tua GOLA

Integratore alimentare 24 Pastiglie



con Erisimo l'Erba dei Cantori

Katia Ricciarelli



HERPE

CON
PERILLA PER LE
NATURALI DIFESE
DELL'ORGANISMO



Integratore alimentare
Senza glutine, Senza lattosio

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



Troppo caldo

Sono disponibili in farmacia i **bollettini del caldo** per contrastare i **picchi** di calore.

Particolare attenzione alla **salute** di **anziani, bambini e pazienti** affetti da patologie respiratorie e cardio circolatorie. Allerte anche per gli **sportivi**

Sapere in anticipo quando si verificano le ondate di calore è fondamentale per la salute pubblica. Per questo motivo in tutte le farmacie scaligere l'utente può facilmente consultare i **Bollettini del caldo** continuamente aggiornati a cura della Protezione Civile e del Comune di Verona, un **servizio preventivo** di forte utilità sanitaria che permette al farmacista di fornire consigli utili e mirati ancor prima che si verifichino i picchi di calore durante tutta l'estate.

Il servizio è rivolto a tutti, ma le fasce a maggior rischio sono i bambini, gli anziani, i pazienti affetti da patologie soprattutto respiratorie e cardiocircolatorie che devono essere seguiti con un'attenzione particolare in questo periodo di temperature torride.

Tutti i giorni in farmacia si forniscono consigli di ordine pratico soprattutto in merito alle **giornate più torride** come chiudere le finestre e abbassare le tapparelle durante le ore calde per riaprirle poi in quelle più fresche e per coloro che hanno il climatizzatore non esagerare tenendo sempre la temperatura tra i 25 e i 27° C. Per scongiurare i colpi di calore non si deve sostare in ambienti troppo caldi prediligendo le **zone ombrose** meglio se in **spazi verdi**, in casa fare di frequente docce fresche e **bere molta acqua** almeno due litri al giorno,

ma che non sia gelida per evitare il pericoloso rischio delle **congestioni**, purtroppo molto frequenti in questo periodo. Da evitare anche le bevande gassate e zuccherine. È importante indossare **tessuti naturali**, leggeri e possibilmente chiari per una corretta traspirazione corporea non rimanendo esposti al calore diretto, soprattutto bambini e anziani, nella **fascia oraria più calda, dalle 11 alle 18**.

Un consiglio anche per gli **sportivi** che, sbagliando, non ritengono di dovere prendere particolari accorgimenti: le elevate temperature, lo sforzo fisico e la disidratazione possono condurre al **colpo di calore** anche chi è abituato a praticare sport ogni giorno. Qualora questo dovesse avvenire è consigliabile recarsi subito al Pronto soccorso oppure presso un ambulatorio medico o nella farmacia più vicina per i primi interventi ai quali seguirà eventualmente la chiamata al 118.

A tutti si consiglia, infine, un'alimentazione leggera che prediliga frutta e verdura in piccole dosi più volte nell'arco della giornata.

Livello 0	Condizioni meteorologiche non a rischio per la salute della popolazione
Livello 1	Condizioni meteorologiche di debole disagio che non rappresentano un rischio per la popolazione
Livello 2	Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio
Livello 3	Ondata di calore (condizioni meteorologiche di particolare rischio per intensità o persistenza). È necessario adottare interventi di prevenzione mirati alla popolazione a rischio

Pillole 18

Prevenire le zanzare

Il metodo più efficace di lotta alla zanzara è la distruzione dei focolai.

In farmacia disponibile il **kit antilarvale ad un prezzo sociale**.

Bambini e anziani possono avere **reazioni abnormi** dopo le fastidiose punture

La zanzara, che sia comune o tigre, non è solo molto fastidiosa, ma può creare seri problemi sanitari ai soggetti particolarmente sensibili soprattutto bambini e anziani. La prevenzione più efficace consiste nell'impedire la schiusa delle uova. Nelle 265 farmacie territoriali di Verona e provincia è disponibile il kit antilarvale al **prezzo "sociale"** di 5.50 euro (iva inclusa).

Nei mesi più caldi la zanzara può completare un **ciclo di sviluppo in meno di 10 giorni**, con un picco di massima densità al culmine dell'estate, tra agosto e settembre. L'arma migliore è la prevenzione che mira ad limitare tutte le situazioni e i comportamenti che ne facilitano la riproduzione e la diffusione. La strategia di lotta più efficace e duratura si concentra soprattutto sull'individuazione e **distruzione dei focolai larvali** scongiurando la deposizione delle uova che avviene nell'acqua stagnante. La messa in loco delle **pastiglie va ripetuta ciclicamente ogni 7/10 giorni** durante tutta l'estate, ma è anche necessario seguire alcune regole di base: monitorare ed eliminare l'acqua che ristagna in sottovasi di piante e fiori, le aiuole e le vasche e fontane ornamentali, qualsiasi contenitore lasciato all'aperto, le *grondaie*, evitare l'abbandono di **materiali in cumuli all'aperto** che possano raccogliere l'acqua



piovana, innaffiare direttamente con le pompe gli orti e i giardini, senza mantenere riserve di acqua a cielo aperto. Poi alla fine dell'estate è molto utile pulire e trattare bene i **vasi** prima di ritirarli all'interno durante i periodi freddi.

I **repellenti di sintesi** in forma di crema o spray sono efficaci contro la zanzara, ma devono essere utilizzati con cautela e scegliere il prodotto adatto ad ogni singolo soggetto. In farmacia è possibile ricevere tutte le informazioni scientifiche e in caso di **particolare sensibilità** dovuta anche all'età (bambini molto piccoli o persone anziane) farsi consigliare prodotti repellenti opportuni, anche a base di sostanze naturali. Sulla stessa falsa riga la scelta dei **prodotti da applicare dopo la puntura** a seconda delle diverse reazioni, ma c'è un consiglio della nonna che vale per tutti. Avendo a disposizione un **cubetto d'acqua ghiacciata** è molto efficace passarlo per qualche secondo sulla parte lesa e immediatamente scomparirà il prurito e verranno contenuti arrossamento e gonfiore. Certo la strategia migliore è sempre la prevenzione e con le pastiglie antilarvali si elimina il problema delle zanzare alla base.

L'iniziativa delle farmacie è stata presentata insieme a quelle attivate dal Comune di Verona nella lotta alle zanzare.

Nell'occhio del ciclone

Il rapporto tra Covid-19 e congiuntivite oggi è noto, ma la ricerca è iniziata grazie ad un **oculista cinese** che ha dato la sua vita per la scienza.

Scopriamo come evitare il contagio attraverso i **liquidi oculari**, ma anche la differenza tra le **congiuntiviti batteriche, virali e allergiche**.

Attenzione all'affaticamento della vista provocato dalle lunghe ore di lavoro al computer cui ci costringe lo **smart working**

di Paola Fiocco - farmacista

Del rapporto tra Covid-19 e gli occhi si parla poco, ma è stato proprio uno scrupoloso oculista cinese, immolato- si poi per la scienza, a scoprire all'inizio della pandemia il legame tra misteriose polmoniti ed altrettanto anomale congiuntiviti che stavano colpendo i suoi pazienti.

La storia inizia nel dicembre 2019 quando un giovane medico oculista cinese, Li Wenliang, si rese conto per primo che poteva esistere uno stretto rapporto tra i numerosi pazienti affetti da polmonite somigliante a SARS e una concomitante congiuntivite virale.

Purtroppo proprio per la sua preziosa intuizione professionale e l'assidua assistenza ai suoi pazienti questo valido medico ha perso la vita a seguito del contagio. Oggi anche grazie alla sua dedizione profes-

sionale conosciamo questo nuovo virus il Sars-CoV-2, che provoca la malattia denominata Covid-19 e presenta diversi sintomi tra i quali anche la congiuntivite.

Da quella prima fase sono molti gli oftalmologi che hanno acceso i riflettori sul fatto che l'occhio possa essere una **potenziale porta d'ingresso del virus** ed è effettivamente stata riscontrata la presenza di questi agenti patogeni nelle secrezioni oculari. Purtroppo tutti noi abbiamo una normale predisposizione nel toccarci il viso in generale, ma in particolare **naso e occhi**. Lo facciamo in condizioni normali senza rendercene conto e ancora di più ora che utilizziamo le fastidiose **mascherine** che provocano prurito e sudorazione. Eppure in questo particolare momento dobbiamo fare molta attenzione poiché l'infezione può

Pillole 20



passare dagli occhi e arrivare alla gola tramite il film lacrimale.

Ma che cos'è la **congiuntivite** e quali sono i sintomi? Si tratta di un'**infiammazione** della membrana che ricopre l'occhio e la palpebra interna, ed ha una fondamentale funzione di protezione perché tende a creare uno "spessore" più o meno vischioso che funge da barriera verso l'esterno. Esistono **tre tipi di congiuntivite**: batterica, virale, allergica.

Congiuntiviti allergiche

Per quanto riguarda le congiuntiviti allergiche è bene precisare, come segnala il Ministero della Salute, che le persone affette da allergia ai pollini o da allergie in generale non presentano un maggiore rischio di sviluppare una forma grave di COVID-19.

Un'ampia percentuale della popolazione (fino al 15-20%) riferisce sintomi stagionali legati ai pollini, i più comuni dei quali includono congiuntivite, congestione nasale,

naso che cola ed a volte starnuti ed eruzioni cutanee. Tutti questi sintomi sono solitamente indicati come raffreddore da fieno, allergia al polline o più appropriatamente rinite allergica che quando non è ben curata può peggiorare fino a provocare anche l'asma sia nei bambini che negli adulti. Le forme meno invasive, tra cui anche l'asma allergica lieve, non sono state identificate come uno dei principali fattori di rischio per l'infezione da SARS-CoV-2 o per un esito più sfavorevole negli studi finora disponibili. Si deve precisare, invece, che l'asma da moderata a grave, in cui i pazienti hanno bisogno di cure giornaliere, è inclusa nelle condizioni polmonari croniche che predispongono a malattie gravi. Per i soggetti colpiti da allergie ai pollini (che possono verificarsi in tutte le stagioni dell'anno a seconda della pianta a cui si è sensibili) è bene dire che non vi è alcuna ragione per cui si debbano autoisolare se sviluppano i sintomi tipici della rinite allergica, tra cui come detto anche

Principali differenze tra la congiuntivite virale e quella batterica

CONGIUNTIVITE VIRALE

Arrossamento variabile
Intensa fotofobia (sensibilità alla luce)
Lacrimazione o poca secrezione
Mono lateralità (può colpire un solo occhio);
Possibile ingrossamento dei linfonodi mandibolari
Possibili sintomi influenzali

CONGIUNTIVITE BATTERICA

Arrossamento meno intenso (rispetto a congiuntivite virale)
Scarsa fotofobia (sensibilità alla luce)
Lacrimazione scarsa
Secrezione purulenta e collosa

la congiuntivite. Devono invece continuare a seguire le indicazioni generali di distanziamento sociale, come tutti, e consultare un medico se i sintomi peggiorano o se sviluppano febbre o difficoltà respiratorie in progressivo peggioramento. Bisogna innanzitutto dire che, sempre, ma a maggior ragione con le patologie oculari, vista la delicatezza dell'organo, è assolutamente **vietato il fai-da-te**. La prima cosa da fare quando avvertiamo un fastidio oculare di qualsiasi tipo è contattare il proprio medico di medicina generale che fornirà una diagnosi e una cura sicura o, se lo riterrà opportuno, indirizzerà il paziente all'oculista per una visita specialistica.

Occhi sani e prevenzione del contagio

Per preservare la salute degli occhi nella prevenzione alla pandemia da **Covid-19** in corso sono importanti pochi e semplici accorgimenti come evitare di toccarci occhi, naso e bocca con le mani oppure se è proprio indispensabile abbiamo l'accortezza di detergere bene le mani prima e dopo, con sapone, gel o salviette adatte allo scopo. In farmacia si possono ricevere tutte le informazioni scientifiche sulla composizione dei prodotti per la disinfezione e il loro corretto utilizzo.

Il contagio può passare anche a casa dagli **asciugamani**, quindi è opportuno cambiarli spesso e comunque usarne di personali evitando tutti gli usi promiscui anche se si tratta di familiari stretti.

Un altro ambiente particolarmente a rischio è la camera da letto dove è opportuno cambiare spesso le **lenzuola**

con particolare attenzione alle **federe dei cuscini**.

Un'osservazione molto semplice da sembrare quasi banale è che una buona disinfezione di tutta la biancheria può essere messa in atto con la stiratura dei capi.

Per quanto riguarda poi strettamente gli occhi se possibile non utilizziamo le **lenti a contatto**, in particolare le morbide, ma preferiamo indossare gli occhiali così evitiamo il continuo contatto diretto tra dita e mucose.

Lo **smart working** o **lavoro a distanza** è un'opportunità necessaria, ma lo sfrenato utilizzo del computer è dannoso alla vista quindi cerchiamo di riposare gli occhi di tanto in tanto (possiamo farlo semplicemente portando lo sguardo lontano o ammiccando strizzando cioè gli occhi per qualche secondo).

Un rimedio semplice per portare sollievo agli occhi affaticati è usare qualche **lacrima artificiale** o **colliri decongestionanti**, ma sempre chiedendo consiglio al medico o al farmacista per due ordini di motivi.

Il primo è che, essendo l'occhio un organo delicatissimo, si deve utilizzare il prodotto giusto e non il primo che troviamo in casa o del quale siamo venuti a conoscenza "per sentito dire".

La seconda considerazione riguarda validità e corretta conservazione dei colliri che seguono regole particolari a seconda del prodotto, con particolare attenzione nella stagione calda, quindi anche durante i viaggi e sono in generale più delicati della media dei medicinali.

**Sam è cieca ma alla sua famiglia
ha insegnato a vedere
le più piccole gioie della vita**



Ogni anno in Italia vengono abbandonati oltre 50.000 cani, l'80% rischia di morire in incidenti, di stenti o per maltrattamenti. L'abbandono è un reato punito con l'arresto fino a un anno o con una multa fino a 10.000 euro.

**UNISCITI A NOI, SE ASSISTI A UN CASO DI
ABBANDONO FAI SENTIRE LA TUA VOCE,
DENUNCIA I COLPEVOLI ALLE FORZE DELL'ORDINE**

#IONONTIABBANDONO

Campagna in collaborazione con



Energia e protezione

La **vitamina C** o acido ascorbico è importante per le difese dell'organismo.

Favorisce la resistenza nei confronti dello **stress**, migliora l'umore.

Agisce contro **raffreddore** e **influenza**, contribuisce al successo nella lotta contro i tumori, **brucia i grassi**, accelera la **guarigione delle ferite**.

E ancora, stimola la produzione di tessuto connettivo, protegge la cartilagine delle **articolazioni**, rinforza i tessuti di sostegno dei **denti**.

Come calcolare in generale il **fabbisogno quotidiano**

di Bruno Brigo (*)

La vitamina C è stata identificata chimicamente come **acido ascorbico** oltre cinquant'anni fa. Nel nostro organismo è concentrata soprattutto nello strato corticale delle ghiandole surrenali, ove si nota deplezione di vitamina C in seguito a stress infettivi, nervosi e tossici. È una **vitamina idrosolubile dalle molteplici attività**, essenziale per il normale funzionamento dell'organismo. La carenza grave di vitamina C provoca lo **scorbuto**, malattia caratterizzata da indebolimento generale e fenomeni emorragici. Nel XVIII secolo nella flotta navale britannica si curava lo scorbuto del marinai mangiando arance e limoni, molto prima che venisse identificato il ruolo protettivo della vitamina C.

Tono, energia, vitalità

La vitamina C partecipa ai processi di respirazione cellulare, svolge un'attività simile a quella del magnesio, favorendo l'utilizzo dell'energia a livello delle cellule. Favorisce, inoltre, l'assorbimento intestinale del ferro e dello zinco, inibendo la precipitazione dei fitati di zinco (l'acido fitico, presente soprattutto nella fibre dei cereali, tende a sequestrare lo zinco, oltre al ferro, al magnesio e al calcio). La vitamina C favorisce la **combustione dei grassi**, svolge un'azione di risparmio nei confronti di molte vitamine, promuove la sintesi del neurotrasmettitore noradrenalina, esercitando un'attività tonica generale sull'organismo.

Pillole 24



Scudo protettivo

L'acido ascorbico è coinvolto nella difesa dalle infezioni. Neutralizza le sostanze tossiche favorendone l'eliminazione, protegge le membrane cellulari dai **radicali liberi**, con ritardo dell'**invecchiamento** dei tessuti, inibisce la formazione di nitrosammine a partire dai nitriti e nitrati contenuti negli alimenti (salumi, würstel, carni in scatola ecc.), riduce il colesterolo in eccesso. In particolare, esercita un'attività stimolante sul **sistema immunitario** e, secondo alcuni studi, esplica una funzione preventiva in talune forme di tumore.

Rigenerazione dei tessuti

La vitamina C favorisce la formazione

della **dentina**, partecipa alla formazione e rigenerazione del tessuto osseo e, in particolare, della cartilagine che ricopre

Contenuto di vitamina C (mg)

Papaia (1 dimensione media)	195
Broccoli 100 g	115
Cavolini di Bruxelles 100 g	115
Kiwi 100 g	85
Foglie di rapa 100 g	81
Arance 100 g	70
Fragole 100 g	65
Peperone (1 dimensione media)	65
Pompelmo (1/2 dimensione media)	60
Limoni 100 g	55

Pillole 25

Quando serve la vitamina C

Debolezza, mancanza di energia, convalescenza
Condizioni di stress
Sedentarietà
Dolore osteo-articolare, artrosi
Periodontite (parodontite)
Prevenzione e cura di affezioni virali (raffreddore, influenza)
Abitudine di fumare, dipendenza da nicotina, bronchite cronica
Alimentazione scorretta, sovrappeso

le articolazioni. Accelera la rimarginazione delle ferite e la cicatrizzazione delle ustioni.

Carenza di vitamina C

La vitamina C è sintetizzata dal glucosio in quasi tutte le piante ed anche in alcune specie animali, ma non nell'**uomo** che **deve assumerla dal mondo esterno**. Il suo contenuto è particolarmente alto nella frutta fresca e in alcuni ortaggi. È la meno stabile fra tutte le vitamine poiché si deteriora facilmente in seguito all'esposizione all'ossigeno dell'aria, alla luce e alle temperature elevate. L'esposizione all'aria e alla luce, oltre alla cottura comportano, infatti, una perdita massiccia di vitamina C. Carenze si determinano nei casi di **diete** povere di frutta e verdure fresche e crude, con cibi troppo cotti, uso abituale di alimenti conservati, eccessiva bollitura del latte vaccino. Più spesso sono gli anziani che vanno incontro a deficit di vitamina C dal momento che tendono a mangiare tutti i vegetali cotti, a causa delle difficoltà di masticazione.

I **simptomi da carenza** comprendono: debolezza fisica, inappetenza, irritabilità, diminuzione della resistenza alle malattie infettive (soprattutto nell'infanzia), raffreddori ricorrenti, ritardi nei processi di cicatrizzazione, dolori ossei, articolari e muscolo-tendinei, disturbi digestivi, alterazioni ed emorragie cutanee e mucose, anemia.

Vitamina C in commercio

La struttura biochimica delle vitamine è identica sia negli alimenti naturali che nelle pillole prodotte in laboratorio. Tuttavia il consumo di cibi ricchi di micronutrienti che interagiscono potenziandosi reciprocamente rappresenta la forma

ideale per soddisfare il fabbisogno di vitamine. D'altronde, in condizioni di ridotta assunzione, aumentato fabbisogno o perdita eccessiva si richiede una supplementazione specifica con integratori a base di vitamina C.

La dose quotidiana necessaria in un giovane adulto per assicurare il **fabbisogno in vitamina C** e per evitare la comparsa di fenomeni da carenza è di 90 mg. Tuttavia la **dose ottimale** della vitamina C, e più in generale dei micronutrienti, si ottiene moltiplicando per 3 il valore del fabbisogno quotidiano, raccomandato dai nutrizionisti. Pertanto tutte le proprietà positive e le potenzialità favorevoli della vitamina C (miglioramento del tono e dell'energia, aumento delle difese immunitarie, protezione della cartilagine articolare) si possono ottenere assumendone una **dose quotidiana** di 90 mg x 3, quindi 270 mg.

Per apporti di vitamina C superiori a 1.000 mg al giorno, prolungati nel tempo, si supera il **limite di saturazione** oltre il quale la vitamina C diventa paradossalmente ossidante e quindi sfavorevole sia per il rischio cardiovascolare sia per il rischio tumorale. In generale si consiglia di assumere vitamina C nella misura di **300-500 mg al dì**, per esempio nel periodo a rischio per malattie virali, per cicli di 2 mesi, da ripetere secondo le necessità individuali. In presenza di usura della **cartilagine articolare**, come nell'artrosi di ginocchio, nelle malattie da raffreddamento e nella debolezza, viene utilizzata una dose giornaliera di vitamina C di 1.000 mg. Preferibilmente è bene non somministrare la vitamina C dopo le ore 18, per evitare iperattività serale.

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

Linea diretta con la Regione Veneto

La Regione Veneto finanzia **90 borse di studio per gli specializzandi di medicina** aggiuntive a quelle nazionali.

Cure odontoiatriche: i cittadini **ciechi e sordi** entrano nella categoria riferita alla **“vulnerabilità sociale”**

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto



Borse di studio aggiuntive per medicina

Anche per l'anno accademico in corso, le Università di Padova e Verona potranno contare su **90 borse di studio di specializzazione** per i giovani medici, aggiuntive a quelle messe a disposizione a livello nazionale, e finanziate dalla Regione Veneto.

La delibera su proposta dell'Assessore alla Sanità Manuela Lanzarin prevede uno **stanziamento complessivo di 9.745.000 euro**, dei quali 2.250.000 euro per le borse di quest'anno, 7.195.000 euro per il pagamento dei contratti già in essere relativi agli anni di corso successivi al primo, 300.000 euro da destinare alle obbligazioni derivanti dagli eventuali periodi di maternità o di malattia degli specializzandi. «L'emergenza Covid-19 - dice la Lanzarin - ha dimostrato come non mai quanta necessità abbia il sistema sanitario di **formare nuovi medici specializzati**, dopo

anni di sottostima nazionale del fabbisogno di borse di studio che ha creato i problemi a tutti noti. Con questo provvedimento, e con quelli degli anni precedenti, il Veneto ha colto il problema e fatto la sua parte. Vorremmo poter fare anche di più, ma ciò sarà possibile da quando avremo la maggiore autonomia i cui contenuti si stanno definendo. Nel frattempo - aggiunge l'Assessore - utilizziamo per un nobile scopo una parte dei finanziamenti della Gestione Accentrata regionale nell'ambito del Fondo Sanitario Nazionale, sempre più convinti che l'alta formazione sia uno dei cardini di un futuro migliore per il sistema sanitario pubblico nazionale.

È bene ricordare - conclude Lanzarin - che, per farlo, abbiamo dovuto **vincere un ricorso in Corte Costituzionale** alla quale il Governo, nel 2014, si era rivolto per impedircelo».

Cure odontoiatriche

Estese le modalità di accesso alle prestazioni sanitarie di specialistica ambulatoriale della branca *Odontostomatologia*.

Il provvedimento, in particolare, allarga ai **cittadini non vedenti e sordi** la categoria riferita alla **'vulnerabilità sanitaria'**. Contemporaneamente, quella riferita alla 'vulnerabilità sociale' è stata **estesa** ai pazienti titolari di **esenzione (7R2) perché di età inferiore ai 6 anni o superiore ai 65** e appartenenti ad un nucleo familiare fiscale avente un **reddito complessivo lordo** riferito all'anno precedente non superiore a **36.151,98 euro**. Con questo provvedimento, inoltre, si dispone che le tariffe attualmente vigenti siano mantenute, specificando che la copertura per gli oneri relativi all'erogazione, in regime di esenzione delle prestazioni riguardanti l'odontostomatologia che ammontano a 100.000 euro, trovino copertura nell'ambito delle quote provenienti dalla ripartizione delle risorse del fondo sanitario regionale.

Stai fresco

La **normativa sulla sicurezza alimentare** è molto rigida, ma questo non può bastare per tutelare la salute a tavola.

Il consumatore deve prestare attenzione a tutti i cibi che acquista, deve leggere le etichette e stare molto attento alla **conservazione**.

Usare le **borse isotermitiche** è necessario perchè **ogni 20 minuti** che un alimento deperibile o surgelato passa a temperatura ambiente si verifica il **raddoppio della carica microbica**

di Silvio Introvigne (*)

In questo periodo di emergenza gli acquisti di alimenti hanno stravolto le nostre abitudini sia a causa delle code ai supermercati che per la difficoltà a reperire alcuni generi alimentari (per lo più di importazione), spesso caricati di costi supplementari. Per fortuna che molti consumatori hanno per lo meno imparato ad acquistare i prodotti a Km Zero che sono sicuramente più freschi e sicuri.

Scadenza da frigo e freezer

Fino al dopoguerra gli acquisti venivano fatti in piccole quantità ogni giorno nei mercati rionali e presso il negozietto sotto casa, adesso invece, grazie alla possibilità

di conservare gli alimenti in frigoriferi e freezer e alle esigenze lavorative di molte donne, la spesa viene fatta per lo più una volta alla settimana.

Nei supermercati sono chiaramente suddivisi in **vetrine e banchi frigoriferi** gli alimenti deperibili, cioè quelli che hanno una conservabilità non superiore a 90 giorni, indicata con data di scadenza espressa in giorno/mese/anno, mantenuti refrigerati ad una temperatura da 2 a 4 °C.

I **surgelati e congelati** sono conservati rigorosamente in vetrine freezer con temperature inferiori a -18°C.

I prodotti non deperibili possono essere tenuti a temperature ambiente e comun-



que lontano da fonti di calore e luce. La loro conservabilità è variabile in base alla data (giorno/mese/anno o mese/anno oppure solo anno) definita dal produttore. Nei **mesi caldi** è consigliabile portarsi da casa borse isotermitiche per riporre i surgelati e i prodotti deperibili tenendoli separati da quelli che non richiedono di mantenere la **catena del freddo**.

Dopo aver caricato le borse della spesa in auto non bisogna dimenticare che gli alimenti deperibili possono soffrire lo sbalzo di temperature e devono essere riposti nel frigorifero di casa nel più breve tempo possibile (per i surgelati massimo un'ora, ma nelle giornate torride anche meno).

Qualità degli alimenti in vendita

Possiamo affermare con una certa tranquillità che tutti gli alimenti che troviamo nei supermercati sono sicuri e garantiti dal

produttore se sono soddisfatte le seguenti condizioni: data di scadenza o di conservabilità indicate in etichetta non inferiore a 2-3 giorni dalla scadenza dichiarata.

Spesso nei banchi frigo si dispongono in vista i prodotti con scadenza prossima, mentre le date di scadenza più lontane sono stivate sul retro del banco frigo per facilitare la migliore rotazione dei prodotti.

Le **temperature di conservazione** nei banchi frigoriferi (visibili generalmente sui termometri del banco) devono essere **da 0 a 4°C per i deperibili** (carne, pollame, salumi freschi, latticini, yogurt, pasta fresca) e di **almeno -18°C per congelati e surgelati**.

Il **salmone affumicato** deve essere conservato a temperature di **0-2°C** per impedire la crescita della *Listeria monocytogenes*, microrganismo patogeno riscontrabile in questa specie di pesce che è generalmente allevata in spazi ristretti, ad eccezione

del salmone selvaggio pescato. È opportuno dare un'occhiata, nei casi dubbi, alle temperature dei termometri soprattutto se nei surgelati è visibile un eccesso di brina o formazione di ghiaccio. In qualche caso il negoziante tende a riempire in eccesso i ripiani, non consentendo una ottimale circolazione dell'aria fredda.

Letture delle etichette

Prendendo in mano la confezione dell'alimento, specie se deperibile, occorre verificare innanzitutto l'integrità dell'imballo, piccole perdite, eventuali fenomeni di bombaggio e rigonfiamenti e subito dopo la data di scadenza o di consumo preferenziale.

In base alla fondamentale normativa comunitaria sull'etichettatura (Reg.1697 2011) deve essere obbligatoriamente presente in etichetta un **lungo elenco di diciture** atte a tutelare la salute del consumatore.

Denominazione commerciale del prodotto ed eventuale DOP (denominazione di origine protetta) o IGP (Indicazione geografica protetta), lotto di rintracciabilità (con sigla o data di fabbricazione), Paese di origine per i prodotti importati. Indirizzo dello stabilimento di produzione, eventuale bollo sanitario previsto per latte e derivati, per le carni (con indicazione dello stabilimento di macellazione) per il pesce e le uova, peso netto/volume per i liquidi o peso sgocciolato, modalità di conservazione per i deperibili (ad esempio a temperature da 0 a 4°C), data di durabilità (da consumarsi preferibilmente entro...) o quella di scadenza (giorno, mese e anno).

I **prodotti deperibili** da conservare in frigo devono riportare la data di scadenza (giorno/mese/anno). Dopo tale data non sono più considerati commestibili.

I **non deperibili** sono tenuti ad indicare la diciture "Da consumarsi preferibilmente entro il:..." (mese/anno o solo anno). Questa data non è perentoria, ma consente un consumo ragionevolmente di poco oltre tale indicazione. L'alimento non è considerato pericoloso, ma può perdere una parte delle proprie qualità organolettiche.



Obbligatoria, inoltre, la denominazione di origine solo per carne (con esclusione dei prodotti trasformati a base carne), uova, pasta, miele, frutta, olio, pomodori, latte e derivati, pesce, ma solo grazie a decreti italiani, mentre in altri Paesi CE non è obbligatorio.

L'**elenco degli ingredienti** in ordine decrescente di quantità, deve indicare in grassetto le eventuali sostanze allergeniche presenti. Questo obbligo è molto importante ad esempio per le persone celiache, intolleranti al latte, all'uo-

vo o allergiche ad altre sostanze indicate nella normativa.

Gli **affettati di salumeria** e i **prodotti sfusi di gastronomia** (qualora non espressamente indicato) devono essere consumati entro 2 giorni dall'acquisto. Chi prevede un consumo in tempi più lunghi può cercare nei supermercati gli imballi sotto vuoto o confezionati in atmosfera modificata (gas inerte che evita l'ossidazione del prodotto e rallenta lo sviluppo dei microrganismi).

In generale per il trasporto dal punto vendita fino domicilio è opportuno utilizzare borse isoterme adatte per deperibili e surgelati. **Ogni 20 minuti** che l'alimento passa a temperatura ambiente si verifica il **raddoppio della carica microbica**.

Informazioni nutrizionali

Il produttore deve indicare in etichetta alcuni dati nutrizionali utili per chi sta seguendo una dieta o semplicemente vuol sapere in dettaglio la composizione dell'alimento.

Deve essere specificato il **valore energetico** in Kilocalorie o Kjoule (1 Kcal= 4,18 Kj), il tenore in **proteine, carboidrati totali** (di cui zuccheri), **grassi e grassi saturi, sale** (il sale è = sodio x 2,5). In aggiunta si possono indicare l'amido, le fibre, polioli (sostituti dello zucchero) e vitamine. I valori sono espressi per 100 g o anche per porzione.

Tutti gli alimenti nei quali **si aggiungono sostanze particolari** quali vitamine, sali minerali devono essere preventivamente autorizzati dal Ministero della Sanità.

Latte

Attenzione alle scadenze del latte fresco pastoriz-

zato di Alta qualità (6 giorni) perché una volta aperta la confezione, la scadenza si riduce a 3-4 giorni. Il latte sterilizzato dura tre mesi.

Insalate pronte

Rientrano nei prodotti della IV gamma i freschi (specie insalate e verdure) lavati, mondati, asciugati e confezionati in **atmosfera modificata** e in sacchetti trasparenti. Si tratta di prodotti da tenere in frigorifero con scadenza di pochi giorni. Per maggiore sicurezza è opportuno **risciacquare ulteriormente** la verdura al momento dell'impiego, specie se la confezione è consumata in più riprese.

Agricoltura biologica certificata

Anche per i prodotti dedicati a diete particolari (celiachia, diabete, vegana, a basso tenore di sodio, ecc.) è molto importante leggere attentamente le etichette e l'elenco delle sostanze allergeniche presenti, indicate in grassetto. Viste le conseguenze dirette per la salute se si nutre anche il minimo dubbio è opportuno chiedere ad un professionista qualificato come il farmacista.

Direttamente dal produttore

I formaggi freschi fatti nelle malghe (specie se non già sperimentati) con latte crudo possono dare sviluppo di *Escherichia coli* e altre specie microbiche patogene dovuto alla fase della mungitura e della lavorazione artigianale. Per una maggiore tutela il consumatore può richiedere prima dell'acquisto la regolare autorizzazione alla vendita che garantisce, come per tutti i prodotti anche quelli a Km zero acquistati negli agriturismi, la catena dei controlli sanitari.

Allerte e reclami

È stata istituita a Parma un'Autorità per la Sicurezza alimentare e un sistema rapido di allerta RASFF (per alimenti), RAPEX (non food) che i Paesi membri attivano nel caso di riscontro di pericoli per l'uomo di prodotti importati, o in circolazione. La comunicazione è disponibile on line per gli alimenti sul portale **webgate.ec.europa.eu** ed è sempre ricca di lunghi elenchi di prodotti trovati non idonei al consumo. Con i nomi delle aziende ed i lotti incriminati. Un ulteriore contributo arriva dal sito **www.ilfattoalimentare.it** in cui vengono riportate molte delle allerte

più recenti. Si tratta di un quotidiano online indipendente che pubblica articoli su tematiche alimentari riguardanti la sicurezza, le etichette, la nutrizione, le analisi dei prodotti e approfondimenti su prezzi, consumi, legislazione.

È opportuno tenersi periodicamente informati sul portale per conoscere per tempo i prodotti inidonei, da non acquistare o eventualmente restituire ai negozi. In caso di reclamo per difetti di qualità i punti vendita generalmente sostituiscono o rimborsano il valore della merce purché il prodotto non sia già scaduto in frigorifero. Può capitare che l'alimento venga conservato a temperature non adeguate e perda la sua validità prima della scadenza indicata.

Acquisti a domicilio

Molti gruppi alimentari e fornitori qualificati a Km Zero offrono la possibilità di acquistare i generi alimentari on-line con consegna a domicilio (secondo data e orari prescelti). Il contributo di consegna è modesto ed è agevolato per anziani e disabili.

Nel periodo di *lockdown* questa si è rivelata un'ottima risorsa, anche se resa meno fruibile dalla forte richiesta. Il lato positivo è che sicuramente questa modalità di spesa a distanza è stata resa nota al grande pubblico che da adesso in poi potrà sfruttarla a suo favore con tempistiche più "rilassate". Anche in questo caso, comunque, è sempre consigliabile controllare, una volta recapitati a casa i prodotti, la data di validità e in generale le caratteristiche igieniche dei cibi ordinati.

(*) 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

Bocca igienizzata

L'igiene quotidiana è fondamentale per preservare la salute di **denti** e **gingive**, ma anche dell'intero **cavo orale**.

La scelta mirata di spazzolino e dentifricio può fare la differenza. Alcuni tipi di collutorio sono consigliati dal Ministero della Salute.

Cos'è la **placca batterica** e quando si trasforma in **tartaro**.

L'importanza delle sedute di pulizia professionale dal dentista

di Lorenzo Dani - farmacista

Un'attenta igiene orale è indispensabile per preservare la salute della bocca: a nessuno piace soffrire di mal di denti o di altri problemi legati alla salute orale che possono essere prevenuti grazie a semplici gesti quotidiani.

La **placca batterica** è una pellicola appiccicosa di mucopolisaccaridi di origine salivare che si deposita sullo smalto dei denti. Inizialmente non è formata da batteri ma, dopo appena un'ora dalla sua formazione, viene colonizzata da germi della flora batterica orale. I batteri quindi, con il loro metabolismo, producono acidi organici che corrodono lentamente lo smalto che perdendo di

compattezza, porta nel tempo allo sviluppo delle temute carie.

Se la placca batterica non viene completamente rimossa con una corretta igiene orale, subisce una serie di processi di mineralizzazione che la trasformano in tartaro. L'azione congiunta di questo deposito durissimo e del metabolismo batterico predispone la dentatura alla malattia parodontale.

Lo spazzolino giusto

Lo strumento più adatto per la rimozione della placca batterica è lo spazzolino, che deve essere personale per evitare di trasmettere batteri da una bocca all'al-



tra e in questo periodo di allerta contagio Coronavirus l'attenzione deve essere massima.

Utilizzare lo spazzolino e il dentifricio giusti può davvero fare la differenza. Scegli uno spazzolino a **setole** medie o morbide e con una testina che si adatti alla tua bocca e ti consenta di raggiungere i denti in tutti i punti. Setole troppo dure infatti risultano particolarmente aggressive su gengive e denti, specialmente se applichi una pressione eccessiva nella pulizia. Le testine con setole ad altezza diversa o setole incrociate permettono una miglior pulizia degli spazi interdentali.

Lo spazzolino deve essere conservato con cura e cambiato frequentemente, almeno ogni tre mesi.

Un indizio che ti permette di individuare a colpo d'occhio il **livello di usura** è lo stato delle setole della testina: quando perdono la loro forma originale, perdono anche

la loro utilità. Inoltre, con il passare del tempo, diventano un ambiente antigienico che pullula di microbi e batteri.

I dentifrici non sono tutti uguali

L'alleato dello spazzolino è il dentifricio: una pasta detergente per i denti, caratterizzata generalmente da un basso potere abrasivo e indispensabile per aiutare a remineralizzare lo smalto dei denti e svolgere un'azione antibatterica di complemento.

I dentifrici a base di **fluoro** servono a contrastare la carie. Il fluoro, infatti, ha la capacità di fissarsi allo smalto dei denti rendendolo più duro e più resistente alla carie.

I dentifrici qualificati come sbiancanti, invece, sono notevolmente abrasivi. Usati saltuariamente sono utili perché tolgono dallo smalto le macchie (come tè, caffè, fumo) che ingialliscono i denti. Non serve, invece, usarli abitualmente nella speranza

di modificare il **colore naturale dei denti**, rendendoli più bianchi. Anzi, un impiego prolungato e continuativo può usurare lo smalto dei denti, ad eccezione di quelli con una formula più bilanciata, pensati per l'uso quotidiano in quanto meno aggressivi.

Collutorio: a ciascuno il suo

L'ultima fase della pulizia è il risciacquo della bocca con un collutorio. L'utilizzo di questa soluzione aiuta a tenere sotto controllo i batteri, abbassa il rischio di alitosi e di infezione del cavo orale.

La scelta del collutorio è personale e varia a seconda delle necessità. L'utilizzo di collutori **a base alcolica** però va limitato il più possibile perché l'uso prolungato rischia di irritare le mucose e causare problemi a denti e gengive.

In commercio esistono diverse tipologie di collutorio. Quello **medicamentoso** contiene principi attivi battericidi disinfettanti (ad esempio clorexidina) e viene spesso consigliato dai dentisti in seguito a interventi di chirurgia orale e cioè quando c'è bisogno di un'azione antibatterica importante o in caso di gengive molto infiammate.

I collutori che possono essere utilizzati da tutti, ogni giorno, sono invece quelli **a base di fluoro**: le linee guida del Ministero della Salute per la prevenzione della carie consigliano l'uso di collutori fluorati, quindi remineralizzanti, negli adulti a rischio di carie. Se i problemi presentati sono specificatamente dentali, è bene scegliere un collutorio remineralizzante.

Frequenza dei lavaggi

L'ideale è lavarsi i denti almeno due volte al giorno, dopo la colazione e prima di andare a dormire, aspettando almeno trenta minuti se sono stati con-

PARODONTITE

La parodontite (o malattia parodontale) è un'infiammazione dei tessuti di sostegno del dente chiamati collettivamente parodonto (osso alveolare, legamento parodontale, cemento radicolare e gengive). È un grave disturbo gengivale, conseguenza di una gengivite trascurata e un'igiene orale inaccurata. La parodontite è irreversibile e può portare alla perdita permanente dei denti. Richiede un trattamento odontoiatrico, medico o chirurgico.

PIORREA

Presenza di pus nelle gengive e rappresenta uno stadio avanzato di malattia parodontale.

sumati cibi o bevande contenenti acidi (come agrumi, bibite gassate, latticini, succhi di frutta). Infatti, spazzolando i denti mentre gli acidi stanno ancora potenzialmente attaccando lo smalto, potrebbe danneggiarli in un loro momento di vulnerabilità. Visto però che i batteri della carie iniziano ad agire dopo soli dieci minuti dalla fine del pasto, puoi nel frattempo sciacquarti la bocca con dell'acqua un paio di volte oppure, se sei fuori casa, masticando un chewing-gum allo xilitolo: in questo modo ridurrai l'effetto degli acidi e ridurrai il rischio di sviluppare carie.

L'**ultimo lavaggio della giornata** ha il peso più rilevante per la salute della bocca - i batteri del cavo orale infatti trovano terreno fertile durante il sonno, quando la bocca rimane chiusa e diventa piuttosto secca. Una pulizia certosina è basilare per contrastare la formazione della placca che successivamente si mineralizza diventando tartaro.

Tuttavia la pulizia dei denti quotidiana che fai a casa non basta a rimuovere tutta la placca e il tartaro sopra gengivale e di sicuro non riesce a rimuovere quello sotto gengivale che molto spesso rappresenta la causa principale di alcune malattie gengivali come parodontite e piorrea.

Per cui ricordati sempre di prenotare almeno due volte l'anno una pulizia professionale dei denti dal tuo dentista perché vale sempre il vecchio adagio: prevenire è meglio che curare.



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



Grassi positivi

Gli **omega 3** sono preziosi alleati per la salute di **organi e tessuti vitali**.
Contenuti in pesci, crostacei, molluschi, questi acidi grassi polinsaturi aiutano la pelle a trattenere l'acqua, contrastando l'invecchiamento.
Le **reazioni cutanee** provocate dall'utilizzo delle **mascherine**.

Qual è la differenza tra omega 3 e **omega 6**

di Clizia Dani - farmacista

Stress e ansia sono disturbi con cui ormai dobbiamo fare i conti quotidianamente e a risentirne non è solo l'equilibrio psicologico, ma anche la nostra pelle.

Questo periodo di quarantena ha generato certamente uno stato di agitazione continuo a cui il nostro organismo ha risposto facendo aumentare il rilascio del **cortisolo**, l'**ormone dello stress**, che a sua volta crea un aumento della secrezione di **sebo** favorendo la comparsa di sfoghi e arrossamenti cutanei.

A questo si aggiunge la **mascherina** che, se portata per diverse ore, non lascia traspirare la pelle e crea al suo interno un ambiente caldo umido che favorisce la **proliferazione batterica**. Ecco perché mai come ora è importante prendersi cura della pelle con una corretta "beauty routine" (le buone prassi quotidiane) e con un giusto nutrimento.

Una pelle sana non presenta fenomeni infiammatori per contrastare i quali un valido aiuto viene dagli omega 3 che forse conosciamo meglio per la loro funzione regolatrice - insieme agli omega 6 - di colesterolo e trigliceridi e per il loro effetto

benefico su cuore e articolazioni. Ma c'è ancora tanto da scoprire sulle loro proprietà benefiche.

Il nostro organismo può sintetizzare la maggior parte dei grassi richiesti, ad eccezione degli **omega 3 e 6**, detti essenziali e che devono quindi essere necessariamente **assunti con la dieta**. Gli omega 6 derivano dal metabolismo dell'acido linoleico (LA) mentre gli omega 3 da quello dell'acido alfa linolenico (ALA).

Dagli omega 3 derivano degli acidi che troviamo spesso anche negli integratori alimentari e che sono: l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA).

Gli **omega 6**, essendo maggiormente presenti nei cibi, principalmente vegetali, presentano **minor rischio di carenza** rispetto agli omega 3, per questo l'assunzione di questi ultimi risulta più importante.

Le fonti alimentari di questi grassi "buoni" sono principalmente i vegetali e il pesce "azzurro" come merluzzo, sardine, acciughe, sgombro, ma anche salmone e tonno. Tutti i **pesci**, i crostacei e i molluschi contengono acidi grassi omega 3, ma in proporzioni variabili: in generale, i pesci grassi ne

Pillole 36



sono più ricchi. Per ottenere tutti i benefici che questi preziosi alleati offrono alla nostra salute è importante **incrementarne l'assunzione** attraverso gli **alimenti** o gli **integratori alimentari** che si presentano spesso (sia gli omega 3 che gli omega 6) sotto forma di capsule di gelatina molli e oblunghe, elastiche, trasparenti contenenti olio limpido di un colore giallo chiaro.

Benefici per la pelle

L'assunzione quotidiana di omega 3 contribuisce a rinforzare l'integrità e la funzionalità della barriera cutanea contro la disidratazione causata anche dai frequenti lavaggi che la rende più soggetta all'insorgenza di **xerosi** (termine tecnico per indicare l'**inacidimento della pelle** che non appare più elastica e perde la naturale plasticità), **prurito** e **dermatiti**. La loro **azione ristrutturante e lenitiva** svolge un ruolo importante nel mantenimento dei meccanismi protettivi della pelle **aiutando la pelle a trattenere l'acqua** e facendola così apparire più sana e giovane.

Assumere regolarmente omega 3 aiuta dunque a contrastare le **irritazioni cutanee** anche quelle causate in questi mesi anche dal continuo sfregamento della **mascherina** sul viso.

I materiali con cui vengono realizzate le mascherine sono per lo più il poliestere e il cosiddetto Tessuto Non Tessuto o TNT, ma qualunque tipo di mascherina si indossi lo scambio tra l'aria calda e umida della respirazione e l'aria esterna crea una condensa e un **aumento dell'umidità**.

Il microbiota della pelle (l'insieme di microrganismi simbiotici che convivono con l'organismo umano senza danneggiarlo) si ritrova così alterato e per ripristinarne l'equilibrio occorre un giusto supporto sia a partire dall'alimentazione che da prodotti applicati esternamente. Gli omega 3 infatti si trovano anche negli ingredienti di alcuni prepara-

ti cosmetici con la funzione di **ristabilire**

la quantità di lipidi che diminuiscono soprattutto con l'avanzare dell'età causando perdita di tono e secchezza cutanea.

Contro ansia e depressione

Lo studio degli omega 3 è aumentato in maniera esponenziale in questi ultimi anni scoprendone **nuovi ambiti di applicazione** come nella cura della depressione e dell'ansia anche se saranno necessari ulteriori studi per capire meglio i meccanismi che li mettono in relazione con queste patologie.

Gli omega3 sono quindi dei preziosi alleati per la salute dei nostri organi e tessuti vitali, dalla pelle al cervello.

Quantità e controindicazioni

La supplementazione con omega 3, a dosi pari a quelle che si otterrebbero con un regolare consumo di pesce, senza eccedere quindi, possono essere un'alternativa per le persone sane che non possono (per intolleranze o allergie) o non hanno la possibilità di consumare pesce.

Come per tutti gli integratori alimentari, ma anche per i prodotti fitoterapici, è opportuno chiedere sempre consiglio al medico o al farmacista prima dell'assunzione per verificare eventuali controindicazioni o interazioni rispetto a terapie in atto, ma anche stati come la gravidanza o l'allattamento. Gli integratori di omega 3, ad esempio, possono aumentare il tempo necessario per la coagulazione del sangue ed essere quindi poco adatti in caso di **fibrillazione atriale**.

Più in generale, è quanto mai necessario ricevere da personale sanitario esperto un consiglio personalizzato in presenza di qualsiasi tipo di allergia, diabete, patologie epatiche, cardiocircolatorie, tiroidee o pancreatiche.

A portata di touch

Una app indispensabile a chi deve cercare una **farmacia aperta a qualsiasi ora** del giorno e della notte.

“Farmamia Verona” in pochi secondi **geolocalizza la farmacia** fornendo all'utente il percorso più breve per raggiungerla e il numero di telefono per chiamare nel caso in cui sia necessario parlare prima con il farmacista.

È un'applicazione **gratuita** offerta da Federfarma Verona

di Claudia Sabini - farmacista

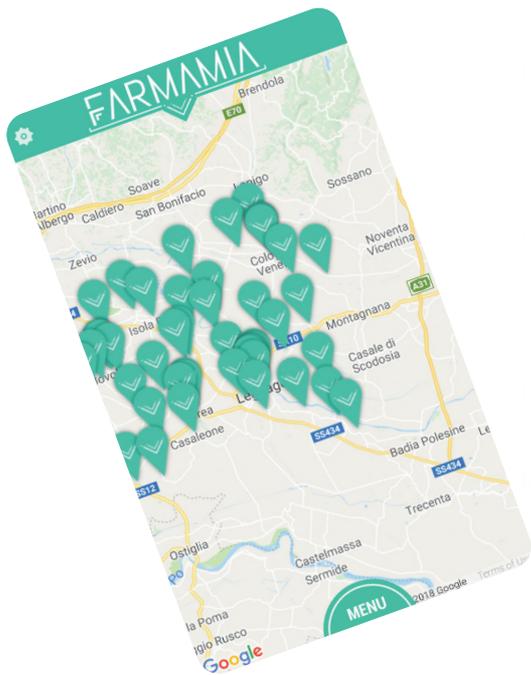
È uno strumento da tenere sempre a disposizione perché pratico, utile, veloce e gratuito.

“Farmamia Verona” l'app mobile realizzata da Federfarma Verona permette di avere sotto mano in pochi istanti, in qualsiasi momento del giorno e della notte, dei feriali e dei festivi, **le farmacie aperte** su tutto il territorio provinciale e **più vicine all'utente** che le sta cercando. Si tratta di un **servizio aggiuntivo e più ampio** rispetto a tutta una serie di supporti informativi che agevolano il cittadino nella ricerca della farmacia durante i turni di Guardia farmaceutica: le informazioni nelle bacheche esterne delle farmacie, l'elenco completo nel sito www.federfarmaverona.it, la rubrica presente in questa rivista a partire da pag. 52 e altro ancora. L'app “Farmamia

Verona” aggiunge tanto di più, cioè la possibilità di individuare e immediatamente **geolocalizzare la farmacia aperta** più vicina anche in orario di lavoro normale tenendo conto di molte variabili come l'apertura in deroga durante tutto l'anno **anche nei giorni festivi**, oppure l'implementazione delle aperture in determinati periodi dell'anno nelle zone turistiche. E tenendo sempre in considerazione i reali orari di apertura che, in virtù della liberalizzazione, possono variare anche in maniera sensibile.

Come si utilizza

La sua fruizione è molto semplice. Quando si apre l'app sullo schermo parte automaticamente un'animazione effetto-radar che identifica le farmacie aperte più vicine all'utente nel raggio di 2 chilometri o sulla



base dell'impostazione fornita. Una mappa-tura reale con indicazioni stradali e numero di telefono della farmacia aperta si visualizza semplicemente attivando la funzione touch screen. L'efficiente applicazione software è utilissima **anche per i turisti** che avranno un immediato impatto visivo della farmacia con la possibilità di raggiungerla senza chiedere informazioni e gestendo quindi le proprie esigenze sanitarie in modo autonomo.

Per visualizzare le specifiche di ogni farmacia basterà cliccare sull'icona grafica balloon oppure tramite una lista, il programma ordinerà le farmacie dalla più vicina alla più lontana. Grazie alla funzione integrata di voice over **l'applicazione leggerà le informazioni** di base della prima farmacia individuata.

Cliccando poi sul nome prescelto si apre una schermata contenente i dati specifici con recapiti, indirizzo e orari di apertura, che si potrà salvare nei "Preferiti" oppure cominciare una nuova ricerca per nome o località. Grazie all'integrazione con il sistema mappe di iOS e Android viene fornito un ulteriore servizio: la visualizzazione del percorso stradale. Se poi ci fosse la necessità di parlare con il farmacista per chiedere informazioni specifiche, l'utente lo potrà fare semplicemente attivando il numero di telefono che appare

nella scheda informativa della farmacia.

"Farmamia Verona" è uno strumento pensato e **realizzato per il cittadino** che costituisce una svolta altamente fruibile nel rapporto della farmacia con la popolazione perché è in grado di soddisfare le esigenze e i nuovi ritmi di vita portando la farmacia a divenire un servizio sanitario e sociale sempre più vicino alla comunità. Ma risulta utile anche ai farmacisti dal momento che Federfarma Verona attraverso questa app può comunicare con i propri associati e con gli utenti tramite una sezione interattiva denominata "Notizie".

Dove trovare le info

Tutti i riferimenti per accedere a "Farmamia Verona" sono disponibili nel sito dell'Associazione Titolari di Farmacia (www.federfarmaverona.it) e anche in quello dell'Azienda Ulss 9 Scaligera (www.aulss9.veneto.it). Ricordiamo che l'applicazione mette a disposizione del cittadino tutte le farmacie presenti sul territorio provinciale comprese quelle del Comune di Verona gestite dall'Agec per quanto riguarda la Guardia farmaceutica e la geolocalizzazione. Si ringraziano per la collaborazione Eg e Menarini Diagnostic.

Foglie poliedriche

Il **Tea Tree oil** agisce come **antibatterico, antibiotico e antimicotico**.

Viene estratto dalla **Melaleuca alternifolia** scoperta dagli aborigeni australiani e poi adottata dai marinai inglesi per il rito del tè.

L'olio essenziale può essere assunto **puro**, in forma di **gel o pomata** e anche dagli **animali come antiparassitario**

di Francesca Guernieri - farmacista

Viene definita "miracolosa" per le sue **innumerevoli proprietà farmaceutiche e cosmetiche**. La *Melaleuca alternifolia* venne scoperta ed utilizzata dagli **aborigeni australiani** per bagni curativi che risolvevano problematiche cutanee, come la cicatrizzazione delle ferite e solo successivamente fu chiamata Tea Tree, dai marinai di Sua Maestà approdati in Australia, che volevano mantenere il secolare rito britannico del tè.

A partire dalla colonia inglese furono successivamente avviate piantagioni anche in altri Paesi come Sudafrica, Cina, India ed Indonesia per

ché la coltivazione del Tea Tree è adatta soprattutto ai climi subtropicali richiedendo terreni fertili, ben

drenati e costantemente sotto al sole.

Ad interessare maggiormente gli speciali sono le **foglie** che costituiscono la parte medicamentosa della pianta, poiché è qui che si accumula il famoso olio essenziale.

Dallo stesso genere di pianta si possono però distinguere **3 differenti oli essenziali**: dalla specie *Melaleuca alternifolia* l'olio di Tea Tree, dalla specie *Melaleuca cajuputi* l'olio di Cajeput (utile per le vie respiratorie e urinarie nonché contro parassiti intestinali) e dalla specie *Melaleuca quinque-nervia* l'olio di Niaouli (espettorante e antisettico, è utile contro stress e mal di testa).

L'olio essenziale di Tea Tree è una miscela variabile di molti componenti terpenici.

I **terpeni** (componenti principali delle resine e degli oli essenziali delle piante che conferiscono a ogni fiore o pianta un caratteristico odore o aroma) sono sostanze organiche che devono essere bilanciate per avere un maggiore effetto terapeutico e un minimo effetto irritativo, l'eucaliptolo ad esempio va limitato per evitare casi di ipersensibilizzazione cutanea.

Chiamato anche Tea Tree (albero del tè) la **Melaleuca alternifolia** è un albero sempreverde appartenente alla famiglia delle Myrtaceae. Le foglie sono piccole, a punta e seghettate (lunghe fino ai 15 cm), i fiori piccoli, bianchi a grappoli lunghi fino a 50/60 cm e i frutti legnosi e a forma di coppa con diametro 2-3 mm.

Pillole 40



Quando è utile il Tea tree oil

Le principali funzioni dell'olio di Tea Tree sono quelle **antibatterica, antibiotica e antimicotica**.

In rapporto alla dose la sua azione può essere sia batteriostatica (inibisce o limita la replicazione batterica senza uccidere il microorganismo) che battericida (uccide il microorganismo).

In particolare modo questo olio è risultato efficace contro molti batteri come lo *Staphylococcus aureus*, lo *Streptococcus pyogenes*, l'*Enterococcus faecalis* e l'*Escherichia coli* grazie al suo meccanismo d'azione che destabilizza la parete cellulare di questi microbi.

L'**olio di Melaleuca** ha dimostrato, inoltre, interessanti proprietà antimicotiche nei confronti di diversi funghi e lieviti, come la *Candida albicans*, a livello di cute, mucose ed annessi cutanei.

Tanti altri però sono i suoi usi, come ad esempio in **ambito veterinario** dove lo possiamo ritrovare sotto forma di spray oppure di shampoo per il trattamento e la prevenzione delle pediculosi (infestazioni di parassiti) di cani e gatti.

La **somministrazione orale ad uso umano** è sconsigliata per il possibile insorgere di effetti collaterali e avversi. Anche l'**applicazione diretta dell'olio puro sulla pelle** è da valutare con attenzione chiedendo sempre consiglio al medico o al farmacista per evitare l'insorgenza di dermatiti da contatto (vedi tabella in questa pagina).

Il suo utilizzo, infine, è **controindicato in gravidanza**, durante l'allattamento e in pazienti con insufficienza epatica e renale.

L'olio di Tea Tree può essere utilizzato

Puro per il trattamento di:

Foruncoli (applicando direttamente una goccia viene svolta un'azione astringente);

Acne vulgaris (applicando direttamente una goccia viene svolta un'azione astringente);

Piede d'atleta (Tinea Pedis);

Forfora moderata;

Onicomicosi;

Sinusiti (alcune gocce per suffumigi decongestionanti le vie aeree superiori in caso di raffreddamento);

Anti zanzare (alcune gocce nei diffusori per ambiente)

Pomate oppure gel in caso di:

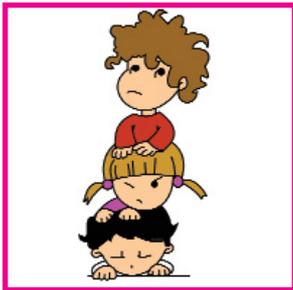
Punture d'insetti;

Prurito e/o infiammazioni cutanee;

Gengiviti

Prodotti disponibili

Possiamo ritrovare l'olio di Tea Tree in molti dentifrici, cosmetici e diversi prodotti curativi e anche quelli **galenici** realizzati, cioè, nei laboratori delle farmacie. È sempre bene comunque affidarci al **consiglio di un farmacista** prima di procedere al suo utilizzo in base alle proprie problematiche e necessità, perché anche i **preparati fitoterapici possono interagire** con terapie in atto o non essere adatti in determinate situazioni.



Salute Bambini

Post isolamento

Il superamento dell'**ansia** provocata nei bimbi dal *lockdown* passa per la ripresa dei normali ritmi di vita. Lo **spettro "Hikikomori"** e l'attenzione anche per gli over 10

di Stefano Bellini

Cosa ha provocato nei bambini questo lungo periodo di isolamento anti-contagio? Se lo chiedono tutti: dalla famiglia alla scuola, dalla medicina alle società sportive. Gli eventi sono precipitati in fretta. In casa la gestione della vita è diventata più complessa e i rapporti interpersonali completamente stravolti venendo a mancare molti **punti di riferimento**.

Le preoccupazioni

Prima la scuola e poi velocemente tutto il resto. Hanno chiuso piscine, palestre, campi sportivi, ma anche il parco giochi. Si sono interrotte le attività pomeridiane come la danza o la musica. E a poco a poco non si poteva più uscire nemmeno per un giro in bici, incontrare i compagni, gli amici, organizzare le festine di compleanno, neanche entrare in ascensore con i condomini. L'unico ambiente "vivibile" è diventata la casa e per chi non ha un giardino o un appartamento grande è stata davvero dura.

Dopo il primo momento di euforia per l'interruzione delle lezioni i bambini hanno manifestato un senso di insofferenza, ma anche di ansia. Di giorno gli sbalzi d'umore, di notte la fatica ad addormentarsi e la **preoccupazione per la salute dei "grandi"**. Il timore che si potessero ammalare mamma, papà e nonni era sempre lì ad assillarli. Le notizie non erano certo rassicuranti e purtroppo sono state numerose le famiglie colpite dal Covid-19, drammaticamente anche in maniera estre-

ma. E così tra un discorso in famiglia e un servizio in televisione i bambini si sono caricati di angoscia e di tristezza.

La sindrome "Hikikomori"

Chiusi in casa hanno assorbito le preoccupazioni dei genitori, che non scompaiono per magia solo per il fatto che adesso la vita sembra tornata alla quasi normalità. E poi c'è anche il rischio della de-socializzazione ovvero la tendenza a stare per conto proprio, come si è fatto fino a maggio, che può arrivare all'estremo con la temuta sindrome **"Hikikomori"**, termine giapponese che significa stare in disparte, isolarsi nella propria stanza anche per anni, che non riguarda uno stato depressivo e nemmeno, strettamente, la dipendenza da videogames.

Si tratta di un **disagio profondo** che comincia a manifestarsi nella preadolescenza e che questi mesi di per sé solitari possono avere in alcuni casi facilitato (per maggiori informazioni www.hikikomoriitalia.it).

I ritmi della normalità

Quindi adesso si devono recuperare i giusti ritmi giornalieri: alzarsi presto, una sana colazione, gioco, pranzo, nel pomeriggio...magari qualche compito per le vacanze e poi ancora fuori casa all'aria aperta per arrivare a sera stanchi fisicamente e non psicologicamente come durante il lock down, pronti per un bel sonno senza interruzioni fino al mattino.



Un toccasana è sicuramente il pensiero che a settembre si tornerà in aula, perché tutti hanno potuto verificare quanto sia fondamentale per una crescita equilibrata il ritmo delle lezioni, la sicurezza che infondono i prof. seduti dietro alla vecchia cattedra o davanti alla moderna LIM, il rapporto con i compagni e anche i battibecchi in presenza. Insomma tutto quello che si dava per scontato ed era considerato faticoso o pesante, adesso viene visto come un miraggio, un traguardo da raggiungere insieme per il bene di tutta la società.

Sempre seguendo, però, le indicazioni anti contagio del Ministero della Salute.

Preadolescenti e adolescenti

Dalla SIP, Società Italiana di Pediatria, arriva un grido d'allarme per quella fascia che va dagli 11 anni e fino, almeno, alla maggiore età. «Molto si è parlato di bambini, in questa quarantena, del loro diritto negato alla socialità, al movimento e al gioco all'aperto, di come stimolarli a casa

e di come raccontare loro ciò che sta accadendo. Molto si è parlato degli anziani, della loro solitudine, del dolore di morire senza un ultimo abbraccio. Molto si è parlato anche dei genitori, faticosamente divisi tra smart working e figli piccoli.

Poco o per nulla si è parlato di loro: preadolescenti e adolescenti. Li abbiamo visti all'improvviso scomparire da qualsiasi luogo di aggregazione, inghiottiti nelle loro case, tra videolezioni, serie tv, e social network.

Li abbiamo visti rinunciare alla libertà, ai primi amori, silenziosi, ubbidienti in una stagione della vita in cui per definizione ci si ribella, forse anche resilienti. Ma come hanno davvero vissuto questo periodo? Intanto - conclude la Società Italiana di Pediatria - un Rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità avverte che la **salute mentale degli adolescenti** peggiora in tutti gli Stati europei e che occorrono investimenti volti a sostenere il loro benessere».



Salute Anziani

Truffe da Coronavirus

Un **vademecum** rivolto agli anziani che li mette in guardia da bufale, false notizie anche tramite social e whatsapp, ma soprattutto **pericolosi raggiri legati al Covid-19**

a cura di Davide Calcinato

Disagio, ma anche tante risorse personali e spirito di adattamento attivati sia nella fase dell'emergenza acuta che dopo il lockdown.

Il problema principale è stata la solitudine per sette anziani su dieci che hanno espresso un profondo bisogno di compagnia associato alla forte preoccupazione per la salute, disagio psicologico, situazioni familiari complesse. Ed è proprio l'**isolamento** che preoccupa maggiormente Senior Italia Federanziani che ha sentito la necessità di redigere un **vademecum anti truffe e sciacallaggio** ai danni degli over 65, che riporta anche utili indicazioni sanitarie.

Uno strumento per difendersi da un pericoloso virus che colpisce soprattutto gli anziani e le fasce più vulnerabili della popolazione: quello della **disinformazione** e delle **fake news** (false notizie o bufale) **sul Coronavirus**, che **viaggiano sui social**, attraverso i messaggi **whatsapp**, il **passaparola**, e spesso **preludono a gravissime truffe**. Il decalogo è stato messo a punto per aiutare e tutelare questa parte della popolazione già particolarmente provata dalla diffusione del contagio affinché sappia riconoscere i delinquenti e chiamare immediatamente le Forze dell'Ordine o parenti, amici, vicini di casa.

Dubbi e timori possono essere riportati anche nella **farmacia di fiducia** che viene percepita sempre di più soprattutto dalle fasce sensibili della popolazione come punto di riferimento sociale, oltreché sanitario, della comunità.

In 20 semplici punti, il vademecum mette in guardia dai **sedicenti funzionari pubblici** che si fingono incaricati dalle Asl per effettuare **opera-**

zioni sanitarie e **somministrare tamponi**, dalle **finte disinfestazioni delle abitazioni**, dei **condomini** e delle **banconote**, dalle **truffe che viaggiano via e-mail**, dai **rincarì ingiustificati**, in particolare modo negli **acquisti online di disinfettanti**, dalle **pubblicità ingannevoli di dispositivi inefficaci** che vengono presentati come validi strumenti di prevenzione. Attenzione anche alle persone sconosciute che si avvicinano riportando notizie, magari relative alla salute, di **fantomatici amici e parenti** che non si vedono da molto tempo. Si tratta di **tentativi di approccio fraudolenti** che hanno scopi criminali. Un'altra tecnica usata dai malintenzionati è fare gli **auguri di compleanno**, alle volte con tanto di regalino o mazzo di fiori. La data di nascita può essere stata carpita o recuperata in molti modi. Basta questo per compiere un **gesto pericolosissimo**: aprire la porta di casa ai delinquenti.

L'invito rivolto ai senior è anche a non credere a chi propone **rimedi miracolosi o vaccini per il Coronavirus**. E a denunciare immediatamente al 112 ogni truffa o tentativo di truffa subito. La guida (nella pagina a fianco) aiuta a individuare le **corrette fonti di informazione** a cui fare riferimento per la prevenzione del Coronavirus, ovvero i siti del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità. Il decalogo - scaricabile anche dal sito www.senioritalia.it - ribadisce anche le **modalità di trasmissione del virus** e ricorda agli anziani **cosa fare qualora se ne ravvisassero i sintomi**, ovvero rivolgersi al proprio medico di famiglia contattandolo al telefono, senza andare subito in ambulatorio o al Pronto Soccorso se non in casi di evidente necessità.

L'EMERGENZA MALATTIA DA CORONAVIRUS, CHE DA ORA IN POI CHIAMEREMO CON IL PIÙ APPROPRIATO NOME DI COVID-19, IMPONE ALLE PERSONE CON PIÙ DI 65 ANNI ALCUNE PRECAUZIONI GENERALI:

1. OCCHIO ALLE TRUFFE

NON APRIRE LA PORTA A SEDI-CENTI FUNZIONARI PUBBLICI INCARICATI DI SOMMINISTRARE IL TAMPONE PER IL CORONAVIRUS: NESSUN INCARICATO DI ASL O DI PUBBLICA AMMINISTRAZIONE STA EFFETTUANDO OPERAZIONI DI QUESTO TIPO SENZA PREAVVISO. SI TRATTA CON OGNI PROBABILITÀ DI TRUFFE.

2. ATTENZIONE ALLE FINTE DISINFESTAZIONI

NON APRITE A CHI SI PRESENTA PER ESEGUIRE DISINFESTAZIONE DELLE ABITAZIONI E DEI CONDOMINI O DELLE BANCONOTE. SI TRATTA, CON OGNI PROBABILITÀ, DI TRUFFE.

3. ATTENZIONE ALLE EMAIL

NON RISPONDETE AD EMAIL O TELEFONATE CONTENENTI INDICAZIONI SUL COVID-19. IN ATTO NON CI SONO INIZIATIVE ORGANIZZATE IN MERITO E SI TRATTA, CON OGNI PROBABILITÀ, DI TRUFFE.

14. DIAGNOSI

PER AVERE UNA CORRETTA DIAGNOSI È NECESSARIO ESEGUIRE LE ANALISI NEI LABORATORI DI RIFERIMENTO REGIONALE, ATTRAVERSO UN TAMPONE FARINGEO E NASALE PER LA RICERCA DEL VIRUS. IN CASO DI POSITIVITÀ, LA DIAGNOSI DEVE ESSERE CONFERMATO DAL LABORATORIO DI RIFERIMENTO NAZIONALE DELL'ISS.

15. IL TAMPONE

E' INUTILE CHIEDERE O PRETENDERE IL TAMPONE: SARANNO I MEDICI, VALUTANDO SINTOMI, CONTESTO, LUOGO DI RESIDENZA, A DISPORRE O NO IL TAMPONE.

4. OCCHIO AI RINCARI

CONTROLLARE I PREZZI, IN PARTICOLAR MODO NEGLI ACQUISTI ONLINE DI DISINFETTANTI, PERCHÉ SI SEGNALANO NUMEROSE TRUFFE E RINCARI INGIUSTIFICATI; ATTENZIONE A PUBBLICITÀ INGANNEVOLI CHE PROMETTONO LA PROTEZIONE DAL CORONAVIRUS ATTRAVERSO SEMPLICI MASCHERINE CHIRURGICHE O ALTRI OGGETTI COME GUANTI, COPRIWATER ETC.

5. MASCHERINE E ALTRI DISPOSITIVI INEFFICACI

L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ HA RACCOMANDATO DI INDOSSARE LA MASCHERINA SOLO IN PRESENZA DI PROPRI SINTOMI COME TOSSE O STARNUTI PER PROTEGGERE GLI ALTRI. VA USATA PER PROTEGGERE SE STESSI SOLO SE SI PRESTA ASSISTENZA A UNA PERSONA SOSPETTA DI INFEZIONE. LAVARE LE MANI COME INDICATO AL PUNTO 16 PRIMA DI INDOSSARE LA MASCHERINA E DOPO AVERLA TOLTA. LE MASCHERINE SONO EFFICACI SOLO SE ASSOCIATE AL LAVAGGIO DELLE MANI.

16. IGIENE

SEGUIRE LE REGOLE DEL MINISTERO DELLA SALUTE E DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

- A. IGIENE PER SÉ:** LAVAGGIO DELLE MANI FREQUENTE CON ACQUA E SAPONE O CON SOLUZIONE IDRO-ALCOLICA, EVITARE DI TOCCARSI IL NASO, LA BOCCA E GLI OCCHI CON LE MANI IN QUANTO LE MANI TOCCANO MOLTE SUPERFICI E SE QUESTE SONO CONTAMINATE POSSONO TRASFERIRE ATTRAVERSO LE MANI IL VIRUS ALLA PELLE; DA QUI IL VIRUS PUÒ ENTRARE NEL CORPO.
- B. IGIENE PER GLI ALTRI.** QUANDO SI STARNUTISCE O SI TOSSISCE

6. DENUNCIARE SUBITO

NON STATE ZITTI, SE SIETE STATI VITTIMA DI UNA TRUFFA COME QUELLE SOPRA: TELEFONATE AL 112.

7. ATTENTI ALLE FALSE NOTIZIE

NON RILANCIARE MESSAGGI, SIA AUDIO CHE DI TESTO, DIVULGATI MEDIANTE APPLICAZIONI DI MESSAGGISTICA O SOCIAL NETWORK E CONTENENTI NOTIZIE CHE POSSONO GENERARE ALLARME NELLA POPOLAZIONE.

8. ATTENZIONE AI DISINFETTANTI FAI DA TE

NON PREPARATE DISINFETTANTI FAI DA TE CHE PREVEDONO L'UTILIZZO DI SOSTANZE PERICOLOSE SIA DAL PUNTO DI VISTA DEGLI EFFETTI PER LA SALUTE UMANA CHE DAL PUNTO DI VISTA DEI PERICOLI FISICI.

9. FONTI CORRETTE E AUTOREVOLI

PER LE NOTIZIE E LE INFORMAZIONI SUL CORONAVIRUS FIDATEVI SOLO DELLE FONTI ISTITUZIONALI FACENDO RIFERIMENTO AI SITI UFFICIALI (MINISTERO DELLA SALUTE, ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ, COMMISSARIATO DI P.S., PROTEZIONE CIVILE, CROCE ROSSA)

10. MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS

IL COVID-19 SI DIFFONDE ATTRAVERSO IL CONTATTO STRETTO CON UNA PERSONA MALATA MEDIANTE LE GOCCIOLINE EMESSE CON LA TOSSE E GLI STARNUTI, OPPURE TRAMITE CONTATTI DIRETTI TOCCANDO CON LE MANI CONTAMINATE (NON ANCORA LAVATE) BOCCA, NASO O OCCHI.

COPRIRE NASO E BOCCA CON IL GOMITO PIEGATO O UN FAZZOLETTO DI CARTA, GETTANDO QUEST' ULTIMO IMMEDIATAMENTE.

17. ANZIANI

SI RACCOMANDA PARTICOLARE CAUTELA AGLI ANZIANI E ALLE PERSONE CON MALATTIE PREESISTENTI, QUALI DIABETE E MALATTIE CARDIACHE.

18. IL CIBO

NORMALMENTE IL CIBO NON È VEICOLO DI TRASMISSIONE DEL VIRUS, MA OCCORRE FARE CAUTELA NELLA PREPARAZIONE DEI PASTI RISPETTANDO LE USUALI PRATICHE IGIENICHE.

11. COS'È UN CONTATTO STRETTO (FONTE ECDC)

- UNA PERSONA CHE VIVE NELLA STESSA CASA DI UN CASO DI COVID-19;
- UNA PERSONA CHE HA AVUTO UN CONTATTO FISICO DIRETTO CON UN CASO DI COVID-19 (ES. STRETTA DI MANO, TOCCARE FAZZOLETTI DI CARTA USATI, CONTATTO INFERIORE A UN METRO PER OLTRE 15 MINUTI, PERMANENZA NELLO STESSO AMBIENTE CHIUSO A MENO DI UN METRO PER OLTRE 15 MINUTI);
- AVER FORNITO ASSISTENZA DIRETTA AD UN CASO DI COVID-19 SENZA L'IMPIEGO DEI DISPOSITIVI DI PROTEZIONE (GUANTI E MASCHERINA);
- AVER VIAGGIATO IN AEREO NEI DUE POSTI ADIACENTI DI UN CASO DI COVID-19.

12. SINTOMI

I SINTOMI PIÙ COMUNI INCLUDONO FEBBRE, TOSSE, DIFFICOLTÀ RESPIRATORIE. NEI CASI PIÙ GRAVI, L'INFEZIONE PUÒ CAUSARE POLMONITE, SINDROME RESPIRATORIA ACUTA GRAVE, INSUFFICIENZA RENALE.

13. A CHI SEGNALARE I SINTOMI

IL PUNTO DI RIFERIMENTO È IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE CHE TRAMITE UNA APPOSITA SCHEDA PUÒ VALUTARE IL REALE RISCHIO DI ESSERE CONTAGIATI DA COVID-19. SI RACCOMANDA DI CONTATTARLO TELEFONICAMENTE E NON ANDARE IN AMBULATORIO NÉ IN PRONTO SOCCORSO SENZA INDICAZIONE IN QUESTO SENSO DAL MEDICO O DA NUMERO UNICO DELLA VOSTRA REGIONE.

19. ANIMALI DA COMPAGNIA

NON VI È EVIDENZA SCIENTIFICA CHE GLI ANIMALI DA COMPAGNIA ABBIANO CONTRATTO L'INFEZIONE O POSSANO DIFFONDERLA.

20. VACCINI E FARMACI

NON ACQUISTATE NULLA DA CHI VI PROPONE RIMEDI MIRACOLOSI: VACCINI NON SONO IN COMMERCIO E FARMACI SPECIFICI NON CI SONO ANCORA. LAVATE SOLO BENE CON ACQUA E SAPONE VOI STESSI E LE MANI.



Quattro passi di Salute

Low sport

Le raccomandazioni della Federazione medico sportiva italiana per la **ripresa dell'attività fisica che deve essere graduale**. Regole anche per lo **smart working**

Il periodo di stop forzato all'attività motoria ha messo a dura prova la nostra tenuta psicofisica e per molti ha rappresentato un problema di efficienza funzionale dell'organismo. La **Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)** ha messo a punto le linee guida per un corretto **programma di ricondizionamento fisico** che deve necessariamente rispettare una ripresa graduale dell'attività, partendo da 30-45 minuti ogni giorno fino ad un totale di 150-300 minuti a settimana, in combinazione ad esercizi di tonificazione muscolare, flessibilità ed attività aerobica. Una **ripresa troppo rapida** infatti esporrebbe a situazioni di **affaticamento precoce** per ridotte capacità aerobiche o a infortuni per alterata funzione dei muscoli, risultando **controproducente** per la salute.

La corretta **intensità del lavoro** deve variare secondo le condizioni fisiche individuali e l'età, consigliando attività d'intensità moderata per la maggior parte della settimana, con una parte delle singole sedute svolta a intensità più alta. Se il periodo d'isolamento ha comportato un **aumento di peso corporeo** sarà assolutamente raccomandato il ritorno al peso forma, abbinando alla ripresa dell'attività fisica anche un **regime dietetico controllato**, moderatamente ipocalorico e ricco di vitamine, con attenzione ad una **appropriata idratazione**. Inoltre, potrebbe essere utile una valutazione presso un medico specialista in medicina dello sport per un corretto inquadramento delle proprie condizioni di salute e delle effettive possibilità fisiche, soprattutto per quelle persone con fattori di rischio per malattie croniche o gli over 50. Per coloro che **sono stati affetti da Covid-19**, dopo il benessere dell'infettivologo, ma prima della ripresa dell'attività, è

certamente consigliabile una valutazione da parte dello specialista.

L'esercizio fisico regolare riduce efficacemente il rischio di malattie del sistema cardiovascolare, riduce il rischio di sindrome metabolica e diabete di tipo 2, aumenta la densità minerale ossea e la massa muscolare e, influisce positivamente sulla salute mentale. Una corretta quantità di attività fisica, svolta con le dovute cautele e in condizioni di assoluta sicurezza, è quindi un elemento imprescindibile della vita di tutte le persone. Dal lato opposto, studi di fisiologia dell'esercizio mostrano come **anche brevi periodi di detraining cioè la ridotta attività fisica** (minori di 4 settimane) o completo allenamento comportino **profonde alterazioni strutturali e funzionali** a livello di tutti gli organi, muscoli inclusi.

Le evidenze scientifiche mostrano che la massima capacità di svolgere attività aerobiche si riduce già dopo **2-4 settimane di inattività**, in primo luogo come conseguenza di una riduzione della capacità del cuore di spingere il sangue verso i tessuti periferici (gittata cardiaca). Nello stesso modo, il detraining causa alterazioni sia nella struttura che nella funzionalità del muscolo: densità capillare del muscolo, distribuzione delle fibre muscolari, enzimi muscolari, sezione trasversale (CSA), la forza e potenza muscolare sono tutte influenzate negativamente da periodi variabili di detraining, fino a portare il muscolo a non disporre più delle sue caratteristiche funzionali e strutturali (atrofia muscolare) se l'inattività è prolungata per numerose settimane.

Ecco perché atleti professionisti, sportivi amatoriali o anche coloro che svolgono attività lavorative



usuranti e gravose non possono quindi riprendere le proprie attività senza tener conto degli effetti deleteri del *detraining*.

Il ricondizionamento fisico dovrebbe prevedere un programma di allenamento contenente **esercizi posturali, di stretching, di core-stability** (l'abilità di controllo della posizione e del movimento del corpo) e **di equilibrio**. Raggiunti questi obiettivi di base, sarebbe consigliato introdurre **esercizi per l'aumento del tono muscolare** e, contemporaneamente un programma di **attività di resistenza** per migliorare la capacità aerobica. Nella fase iniziale può essere utile **alternare i giorni di allenamento con giorni di riposo** o aumentare di qualche minuto ogni giorno il volume di attività fisica quotidiana praticata. In seguito sarebbe opportuno introdurre gradualmente **movimenti specifici delle eventuali attività sportive** praticate. Prima dell'inizio dell'attività fisica è opportuno dedicare 5 minuti allo stretching ed altrettanto dedicare gli ultimi 5 minuti ad una fase di defaticamento con esercizi di allungamento muscolare.

Dal momento che evidenze scientifiche mostrano effetti negativi sulla salute se si **superano le 6-8 ore al giorno di tempo totale in posizione seduta**, una indicazione importante è rivolta soprattutto a coloro che sono in **smart working**. Sarebbe consigliabile interrompere la sedentarietà ogni 30-60 minuti con attività fisica a bassa intensità o attività quotidiane.

Precauzioni generali anticontagio

Ci sono poi delle indicazioni preventive e di buon senso volte comunque al contenimento del conta-

gio anche in periodo di massima riapertura visto che non si può sapere come e quando potrà svilupparsi in futuro una seconda ondata di Sars-CoV-2. È consigliabile praticare attività fisica a livello individuale e mantenersi comunque a distanza da altre persone. Considerato che **l'attività fisica aumenta la frequenza e la profondità degli atti respiratori** e di conseguenza lo spazio percorso dalle goccioline di saliva presenti nel nostro respiro, sarà opportuno (salvo diverse indicazioni governative) portare la distanza di sicurezza ad almeno 5 metri durante il **cammino, corsa** e altre **attività aerobiche** come **yoga** e **pilates** e ad almeno 20 metri nel caso del **ciclismo**. Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli **indumenti** indossati per l'attività fisica, ma riporli in zaini o borse personali e, una volta rientrato a casa, lavarli separatamente dagli altri indumenti. Appena possibile, dopo l'attività fisica, **lavarsi accuratamente le mani** con acqua e sapone per almeno 20 secondi, sciacquandole ed asciugandole con una salvietta monouso. Se non si ha accesso ad acqua corrente è possibile ricorrere a **prodotti di disinfezione**, bere sempre da **bicchieri monouso** o **bottiglie personalizzate**, buttare subito in appositi contenitori i **fazzolettini di carta** o altri materiali usati come **cerotti, bende, (ben sigillati)**, non toccarsi gli occhi, il naso o la bocca con le mani non lavate, coprirsi la bocca e il naso con l'incavo del gomito o con un fazzoletto, preferibilmente monouso, ma non con la mano, qualora si **tossisca** o **starnutisca**.

Le "Linee guida per un ritorno all'attività fisica dopo il lockdown per pandemia Coronavirus" sono disponibili nel sito della Federazione medico sportiva italiana www.fmsi.it



Salute Animali

Rischio estate

Nella stagione calda gli animali domestici vivono molto all'aria aperta e possono andare incontro a una **lunga serie di pericoli** che il padrone può **prevenire**

di Cecilia Trittoni - farmacista

Durante le passeggiate estive con il cane, ma anche nel caso dei gatti che escono di casa, i nostri amici sono esposti ad insidie, alcune delle quali gravi per la loro salute, che necessitano della **nostra attenzione** e del tempestivo **intervento del medico veterinario**. Tenendo presenti alcune regole generali come non uscire nelle ore più calde, fornire sempre un riparo all'ombra e abbondante acqua fresca, vediamo quali sono i pericoli più comuni.

I cosiddetti **forasacchi**, "spighe" di alcune graminacee selvatiche che si trovano in campagna, ma anche nei centri urbani soprattutto ai bordi delle strade, sono davvero infidi. Grazie alla loro natura strutturale che permette di attaccarsi al vello per propagare i semi, la punta tagliente può penetrare la **cute** e i microaghi, di cui sono ricoperti, fanno sì che si muovano solo in avanti, riuscendo a scavare un tunnel nella cute soprattutto delle zampe, con successiva infiammazione, pus e fistole. Attenzione però perché possono entrare anche nelle **narici** e soprattutto il cane vista la sua innata predisposizione al fiuto, può inalarli iniziando da subito a starnutire "a raffica" anche a lungo, fino a provocare goccioline di sangue.

I forasacchi possono, inoltre, infilarsi nelle **orecchie**

causando dolore (il cane scuote la testa e si gratta spesso) e otiti (l'animale può assumere una postura innaturale con il muso rasente il suolo perché accuserà anche deficit dell'equilibrio) arrivando addirittura a perforare il timpano. Le spighe



sono in grado di nascondersi anche negli **occhi** provocando lacrimazione e blefariti, infiammazioni acute con palpebra gonfia e arrossata. In caso entrassero dalla **bocca** il pericolo è che giungano fino ai polmoni dando origine a polmonite.

Un'efficace **prevenzione** consiste nell'esaminare bene dopo la passeggiata il cane soprattutto tra i polpastrelli e sotto le zampe, sul collo, sotto la coda e nel retro coscia, dove il pelo è più fitto. La stessa procedura è consigliata per il gatto al suo rientro a casa. Se notiamo qualcosa di anomalo è utile

sapere che **la spiga non uscirà da sola**. Quindi in caso di ripetuti starnuti, tosse, lacrimazione, gonfiore o zoppia bisogna recarsi immediatamente dal veterinario per evitare gravi conseguenze. Se siamo fortunati il veterinario potrà intervenire estraendo manualmente il corpo estraneo, ma è una pratica delicata e complessa da eseguire anche per il professionista, che molto spesso è costretto a ricorrere alla chirurgia.

Un problema legato alle alte temperature è il

Pillole 48



INCREMENTO DEL CALORE IN AUTO

Temperatura esterna 24 C°: in dieci minuti l'abitacolo raggiunge i 34 C°, dopo mezz'ora sale a 43 C°.

Temperatura esterna 32 C°: in dieci minuti l'abitacolo raggiunge i 43 C°, dopo mezz'ora sale a 51 C°.

cosiddetto "**colpo di calore**". I soggetti più a rischio sono le razze brachicefale (muso schiacciato), gli anziani, i cuccioli, i cani di colore nero, gli obesi, e chi accompagna il padrone che pratica sport nelle ore più calde della giornata.

È molto importante fare attenzione, inoltre, alla permanenza **in automobile** di tutti gli animali perché il calore nell'abitacolo aumenta, anche quando è parcheggiato all'ombra o si abbassano i finestrini, di una ventina di gradi centigradi nell'arco di trenta minuti.

I **sintomi del colpo di calore** sono vari: tachicardia, vomito, diarrea, eccessivo affanno, lingua e gengive scure e appiccicose, ma possono riscontrarsi anche barcollamento e convulsioni. Ma attenzione a come si interviene perché non si deve **mai immergere l'animale nell'acqua fredda**, che potrebbe provocare uno shock termico anche letale. Quello che si deve invece fare è cercare un **posto all'ombra**, meglio se ventilato, rinfrescare il cane con acqua non troppo fredda, avvolgere le zampe e la testa con panni bagnati. In ogni caso si deve chiamare subito il veterinario perché si possono verificare gravi **danni alla salute anche**

distanza di giorni per denaturazione delle proteine e necrosi (morte) cellulare.

Chiunque porti fuori un cane in estate deve pensare al problema dell'**asfalto** bollente. È possibile provare con le proprie mani: se non si riesce a tenerle appoggiate per più di 5 secondi, allora vuol dire che è troppo caldo anche per il nostro cane. Se fuori ci sono 30 C° l'asfalto raggiunge i 55 C° e a questa temperatura la pelle si danneggia, anche quella dei polpastrelli degli animali. Avete notato che **cani e gatti non sudano**? Non avendo ghiandole sudoripare per liberarsi del calore in eccesso al massimo ansimano (i felini lo fanno nei casi estremi e molto spesso durante i trasporti in auto) e il pelo funge da efficace protezione sia dal caldo che dal freddo. La loro pelle non è nata per essere esposta e per questo motivo **tosare cani e gatti può essere dannoso**, poiché non li farebbe stare più freschi, mentre può aumentare il rischio di **ustioni solari e punture di insetto**.

Un discorso a parte va fatto per i gatti a pelo lungo che devono essere regolarmente e delicatamente privati dei fastidiosi nodi meglio se da un toelettatore professionista, e per quelli glabri (nudi) o di colore chiaro nonché i cani a pelo molto corto che non godendo di una protezione naturale possono andare incontro ad ustioni solari. Per loro, quindi come per gli esseri umani è raccomandata la **crema solare**, soprattutto nelle zone che presentano il pelo più rado. Il consiglio del veterinario o del farmacista è indispensabile per individuare il **prodotto più adatto** anche in caso di eventuali **eritemi solari**.

Più vicina più ricca

Frutta e verdura sono alla base di una dieta sana ed equilibrata.

Se i **prodotti sono stagionali** e **locali** si aggiunge salute, anche al pianeta.

La buona abitudine di seguire i tempi della natura riporta al passato quando i cibi avevano più gusto e più nutrienti perchè frutta e verdura **non erano sature di liquidi**, maturavano al sole e venivano colte al momento giusto.

Cosa sono i **GAS** per incentivare l'agricoltura a Km Zero

di Martina Trittoni - farmacista

Frutta e verdura sono alla base di un'alimentazione sana, sono fonte di vitamine e sali minerali indispensabili per il nostro organismo e sono ricche di antiossidanti utili a combattere l'invecchiamento precoce. Inserirle in una dieta equilibrata contribuiscono a mantenere idratato l'organismo, facilitano la diuresi perché ricche di acqua, mentre le fibre aiutano l'intestino. Forse non tutti sanno però che per avere la garanzia di assumere tutti i principi attivi dobbiamo nutrirci di prodotti di stagione.

Per questo motivo bisognerebbe correggere così il famoso detto: "Una mela stagionale al giorno toglie il medico di turno". Anche la mela, infatti, non è disponibile in natura tutto l'anno e se la possiamo mangiare in piena estate è solo perché ha subito vari processi di conser-

vazione che riducono sapore e nutrienti.

Fa bene anche al Pianeta

La frutta di stagione è benefica per molte ragioni. Innanzitutto non richiede l'utilizzo di serre e luci artificiali, maturando al sole in maniera più naturale e direttamente sulla pianta sarà molto più ricca di vitamine o sali minerali. Sarà sicuramente più gustosa e profumata rispetto a quella fuori stagione, che potrà anche avere un aspetto ottimale, essendo cresciuta in serra, ma spesso ha un gusto insipido e mediocre perché **satura d'acqua**.

Un altro vantaggio della frutta stagionale è che non deve essere raccolta con grande anticipo per arrivare matura al mercato e scegliendo prodotti locali si incentiva la produzione locale a Km Zero, che passa dalla terra alla nostra tavola

Pillole 50



nel raggio di pochi chilometri. Una scelta vantaggiosa per la salute del consumatore, ma anche dell'ambiente perché si evitano lunghi trasporti che aumentano l'inquinamento atmosferico e di conseguen-

za il riscaldamento globale. Un esempio negativo è quello legato al consumo di avocado che può essere senza dubbio definito "poco sostenibile". In primis poiché l'avocado essendo un frutto originario dall'America Latina deve essere raccolto acerbo e attraversare l'Oceano Atlantico prima di arrivare sulle nostre tavole. Non è secondario poi il fatto che, per sostenere questa richiesta in aumento, intere foreste autoctone siano state abbattute per far posto a nuove piantagioni intensive. È importante, dunque, che impariamo a mangiare sano, ma è altrettanto importante conoscere l'origine del cibo fresco che acquistiamo, privilegiando i piccoli produttori del nostro territorio.

Alternarsi di cibi e ricette

Un altro aspetto positivo dei prodotti stagionali riguarda il variare della nostra alimentazione. Il ciclo della natura ci insegna a mangiare in maniera non ripetitiva nel corso dell'anno, magari riscoprendo le vecchie e mille ricette legate alla tradizione popolare che oltre ad essere buone sono anche corrette dal punto di vista nutrizionale. Spesso non ce ne rendiamo neanche conto, ma la natura ci fornisce gli alimenti quando ne abbiamo maggiormente bisogno. Ad esempio arance, mandarini e kiwi li troviamo nel periodo invernale quando il fisico richiede un surplus di vitamina C.

I **prodotti primaverili** come le fragole sono ricchi di colore e di vitamine mentre asparagi e carciofi sono depurativi. In **estate** la natura offre frutta e verdura ricche di acqua come

meloni, angurie, more e frutti di bosco, pesche, albicocche, utili contro il pericolo disidratazione e per questo particolarmente adatte alle persone anziane e ai bambini (stando comunque attenti alle calorie date dalla componente zuccherina). Oppure possiamo gustare i frutti intensi di piante che resistono in natura al caldo torrido come i fichi e i fichi d'india. I contorni a base di cetrioli, pomodori, peperoni sono ideali anch'essi per la componente idrica e per la piacevole freschezza che si contrappone alle torride giornate estive.

A partire dalla coda dell'estate e poi in **autunno** sarà il momento dell'uva, degli agrumi, delle mele e delle pere, di zucca, cavoli, patate, radicchio, cicoria o topinambur, cavolfiori, ma anche spinaci e carciofi solo per fare alcuni esempi, che ci accompagneranno poi per tutto l'inverno.

I GAS

Per ottimizzare gli acquisti a Km Zero e rendere più fruttuoso il lavoro degli agricoltori è utile e conveniente iscriversi ai cosiddetti GAS, gruppi di acquisto solidale, presenti in tutta la provincia di Verona a seconda delle località di residenza e facilmente reperibili nella rete. Il contadino preparerà il quantitativo di prodotti stagionali ordinati on line e il consumatore si recherà in azienda per prelevarli. Un'ottima soluzione anche perché si potranno ricevere dal produttore tutte le informazioni sulle tecniche di coltivazione e sugli eventuali trattamenti antiparassitari a cui le piante sono state sottoposte.

**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 21 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 23 GIUGNO 2020**

COM.LE GRATTACIELO BURRI	Centro Storico - VR Borgo Trento - VR	P.za Santo Spirito, 2/B Via Mameli, 4
DELL'IMMACOLATA SS. REDENTORE	S. Marco - VR Marchesino Buttapietra	Via Don Luigi Sturzo, 3 Via Monte Carega, 4
S.ANTONIO ANTICHE TERME	Borgo Venezia - VR Caldiero	Via Col. Fincato, 66 Via Strà, 50
BIONDANI MAINIERI	Pressana Cerro Veronese	Via Giovanni XXIII, 1 P.za Alferia, 1

SANTAMARIA COM.LE FAKES SEGALA	S. Maria di Zevio Bovolone	Via 1° Maggio, 8/A Via San Pierin, 59
BENINCASA SANT'ANNA MORTARI	Angiari Bussolengo	Via Lungo Bussè, 890 Via De Gasperi, 31
AMBROSINI	Calmasino-Bardolino Villafranca Caprino V.se	Via VR, 63 Via Pace, 29 P.za Roma, 18

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

S.TOMIO BORGO ANTICO	Centro Storico - VR Avesa - VR	Via Mazzini, 11 Via Podgora, 16 B
BACCHINI GIAROLO	Borgo Roma - VR S. Michele Extra - VR	Via Giuliari, 23 Via A. Fedeli, 50
S.APOLLINARE NIGRI	Lugo di Grezzana S. Mart. Buonalbergo	Via Bombieri, 16 P.za del Popolo, 2
AL POMO D'ORO FARINELLI SELVA DI PROGNO	Cologna Veneta Costalunga-Monteforte Selva di Progno	Via Copernico, 5 Via Aroldi, 25 Via Trento, 2

MELA BERTOLASO S.VITO	Villafontana S. Pietro di Morubio S.Vito di Cerea	Via Villafontana, 30 Via Kennedy, 3 Via Mantova, 66
COM. SOMMACAMP. SETTIMO MIGLIO MAD. d/SOCC.SO PARMIGIANI PEDROTTI	Sommacampagna Settimo di Pescantina Torri del Benaco Quaderni Villafranca Trevenzuolo	Via Gidino, 2 Via Bertoldi, 84 Via Gardesana, 1205 Via De Amicis, 22 Via Roma, 47 A

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

PONTE PIETRA PANCALDO COM.LE OLIMPIA	Veronetta - VR Corte Pancaldo - VR Stadio - VR	Regaste Redentore, 8/C Via L. Pancaldo, 34 Via Palladio, 61
S. PANCRAZIO POZZO MONTANARI FRACASTORO LESSINIA	Porto S. Pancrazio-VR Pozzo S. Giov. Lupat. Vago di Lavagno Prova di S. Bonifacio Boscochiesanuova	Via Galilei, 70 Via XXIV Maggio, 16 Via Copernico, 5 Via Prova, 55/A P.za della Chiesa, 25

COM.LE BARIONI ZERBINATO STORI	Ca' d'Oppi-Oppeano Bevilacqua Sanguinetto	Via Croce, 93 Via Roma, 239 Via Battisti, 124
BALCONI ALLA MADONNA COM.LE MARTINELLI SILVI VALDADIGE	Balconi di Pescantina Piovezzano-Pastrengo Villafranca Pellegrina Isola d/Scala Peri di Dolcè	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 27 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 29 GIUGNO 2020

S. FERMO PADOVANI PALLADIO SOAVE	Centro Storico - VR Borgo Trento - VR Stadio - VR S. Massimo - VR	Stradone S. Fermo, 40 Via Mameli, 39 Via Albere, 63 Via S. Lucillo, 8
MARCHIORI S. CROCE MARTELLETO C.LE MARCHESIN ANSELMI	B.g.o S. Croce VR Colognola ai Colli Cologna Veneta Vestenanova	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 Montagna	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 29 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 1° LUGLIO 2020

S. ZENO CAPRI PACI	S. Zeno - VR Bassona - VR Castel d'Azzano	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56 P.za Gilardoni, 4
S. CHIARA FRASSOLDATI PIEROPAN LESSINI ROSSIGNOLI	Borgo Venezia - VR Soave Tregnago Erbezzo Albaro Ronco a/Adige	Via Montorio, 59/A P.za Castagnedi, 9 Via Battisti, 18 Via Roma, 64 Via della Repubblica, 3

SANTA CHIARA CHERUBINE COM.LE VITALBA EFFELUNGA FARINOLA S.BENEDETTO PIZZOLETTA	Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda Pizzoletta di Villafranca	Via Battisti, 13 Via Leopardi, 18 Via Festara, 1/A Via Casette, 2 Via Danzia, 3 Via Bell'Italia, 47 Via Duca d'Abruzzi, 6
--	---	---

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

CENTRALE S. LUCIA GAROFOLI	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Giov. Lupatoto	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137
COM.LE MAD. di CAMP. S.BIAGIO S. FRANCESCO ZORZI ISOLA RIZZA	Madonna di Camp. VR Colognola ai Colli Locara di S. Bonifacio Arcole Isola Rizza	Via Monte Bianco, 1 Via Stra', 47 Via Fossacan, 4/C Via Padovana, 104 Via L. Ferrari, 61

SALIERI COM.LE MATTIOLI S.VALENTINO GARDESANA INTERN. MARCHESINI MAD. d/POPOLO MODERNA NERI	Legnago Macaccari Gazzo V.Se Bussolengo Castelnuovo d/Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	V.le dei Caduti, 69 P.za Macaccari, 66 L.go S. D'Acquisto, 16 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
--	---	--

**DALLE ORE 9:00 DEL 3 LUGLIO ALLE ORE 9:00 DEL 5 LUGLIO 2020**

CASTELVECCHIO S. ANNA COM.LE S. MASSIMO FIORINI S. GIUSEPPE BELLAMOLI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Raldon S. Giov. Lupat. Borgo Venezia - VR Poiano - VR Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 P.za De Gasperi, 43 Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99 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 Costermanno Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via Gen. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B V.le della Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
--	---	--	---	--	---

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

MARTINI XXIV GIUGNO ROMA SARTORI FITTÀ COM.LE QUINTO PORTIOLI COM.LE GAZZOLO	Centro Storico - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR Castel d'Azzano S. Giov. Lupatoto Quinto - VR Illasi Gazzolo di Arcole	Via Stella, 9 Via XXIV Giugno, 32/A Via Centro, 53 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 Legnago Domegliara Cavaion V.se Brenzono 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/I Via Colombo, 8 Via del Garda, 34 Via IX Maggio, 38
--	---	--	---	--	---

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

INTERNAZIONALE S. PAOLO LA MIA FARMACIA COSSATER ROBERTO 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 Brà, 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 Valpollicella, 46 Via A. Della Scala, 56 C.so V. Emanuele, 222 P.za S. Marco, 4
--	--	--	--	---	--

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

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

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

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

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

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

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

LINFÀ BORGO MILANO COM.LE S. ROCCO DEI SANTI VR EST RIZZINI DE TOMI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Quinzano - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalbergo Monteforte d'Alpone Carpi Villabartolomea	C.so Porta Nuova, 27 C.so Milano, 69 Via Fabbr. Scolastico, 33 Via Belfiore, 59 V.le del Lavoro, 39 Via Vittorio Veneto, 22 Via Maestrello, 26	ISALBERTI PIEROPAN DONATO COM.LE S. MARTINO GIUBERTONI MERCANTI	Bovolone Minerbe Sommacampagna Corrubbio di Negarine Peschiera d/Garda Rizza di Villafranca	P.za V. Emanuele, 15 Via Roma, 1 Via Osteria Grande, 26 Via Cedrare, 51 Via Milano, 22 Str. La Rizza, 208
--	---	--	---	--	--

**DALLE ORE 9:00 DEL 17 LUGLIO ALLE ORE 9:00 DEL 19 LUGLIO 2020**

AL SEMINARIO COM.LE B.go NUOVO SACRA FAMIGLIA ARMANI COM.LE CADIDAVID POMARI VILLABELLA BASSETTO	Veronetta - VR Borgo Nuovo - VR Sacra Famiglia - VR Golosine - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalbergo Villabella S. Bonifacio Veronella	Via Int. Acqua Morta, 42 Via Taormina, 23/C Via Vigasio, 51 Via Tanaro, 11 Via F. Carmagnola, 36 Via Nazionale, 9/B Località Villabella, 24/H Via S. Marcello, 6	S. PAOLO BACCHIELLI MAD. d. SALUTE LUGAGNANO DEI COLLI VERONESI COM. DOSSOBUONO COM.LE BASSINI S. GIOV. BATTISTA	S. Giovanni Ilarione Oppeano Porto di Legnago Lugagnano Negrar Dossobuono Vigasio Erbè	P.za dell'Osto, 37 Via XXVI Aprile, 18 P.za della Costituzione, 21 Via Pelacane, 16 A V.le Europa, 3 Via Stazione, 34 P.za Papa A. Luciani, 6 Via XXV Aprile, 11
--	--	---	--	---	---

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

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

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

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

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

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

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 27 LUGLIO ALLE ORE 9:00 DEL 29 LUGLIO 2020

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

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

PONTE PIETRA COM.LE OLIMPIA PANCALDO S. PANCRAZIO COSSATER MONTANARI FRACASTORO SILVI	Veronetta - VR Stadio - VR Corte Pancaldo - VR Porto S. Pancrazio - VR S. Giov. Lupatoto Vago di Lavagno Prova di S. Bonifacio Pellegrina Isola d/Scala	Regaste Redentore, 8/C Via Palladio, 61 Via L. Pancaldo, 34 Via Galilei, 70 P.za Umberto I, 120 Via Copernico, 5 Via Prova, 55/A Via Abetone, 85	LESSINIA COM.LE BARIONI STORI ZERBINATO BALCONI ALLA MADONNA COM.LE MARTINELLI VALDADIGE	Boscochiesanuova Ca' d'Oppi Oppeano Sanguinetto Bevilacqua Balconi di Pescantina Piovezzano Pastrengo Villafranca Peri di Dolcè	P.za della Chiesa, 25 Via Croce, 93 Via Battisti, 124 Via Roma, 239 Via Brennero, 71/B Via Due Porte, 41/C C.so V. Emanuele, 236 Via Brennero, 303
---	--	---	--	--	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 31 LUGLIO ALLE ORE 9:00 DEL 2 AGOSTO 2020**

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

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

S. ZENO	S. Zeno - VR	P.za Corrubbio, 1	ROSSIGNOLI	Albaro Ronco a/Adige	Via della Repubblica, 3
CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56	SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 13
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A	CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4	COM.LE VITALBA	Sona	Via Festara, 1/A
FRASSOLDATI	Soave	P.za Castagnedi, 9	EFFELUNGA	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

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

CENTRALE	Centro Storico - VR	P.za Erbe, 18/20	COM.LE MATTIOLI	Maccacari Gazzo V.se	P.za Maccacari, 66
S. LUCIA	S. Lucia - VR	Via Mantovana, 62/A	SALIERI	Legnago	V.le dei Caduti, 69
GAROFOLI	S. Giov. Lupatoto	Via Garofoli, 135/137	PRECERUTI	S. Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
COM.LE MAD. CAMP.	Madonna di Camp. - VR	Via Monte Bianco, 1	GARDESANA	Castelnuovo d/Garda	Via Montini, 2
S.BIAGIO	Colognola ai Colli	Via Stra', 47	INTERN. MARCHESINI	Malcesine	Via Gardesana, 149
S. FRANCESCO	Locara di S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C	MAD. d/POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104	MODERNA	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1
ISOLA RIZZA	Isola Rizza	Via I. Ferrari, 61			

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

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

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 10 AGOSTO ALLE ORE 9:00 DEL 12 AGOSTO 2020

INTERNAZIONALE	Centro Storico - VR	P.za Brà, 28	BOSELLI	Caselle di Nogara	Via Costa, 4
S. PAOLO	Veronetta - VR	Via S. Vitale, 1/A	LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
LA MIA FARMACIA	Golosine - VR	Via Murari Bra', 53	SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
POZZO	Pozzo S. Giov. Lupatoto	Via XXIV Maggio, 16	FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	C.so Venezia, 21	BENATI	Lazise	Via A. Della Scala, 56
S. STEFANO	Stallavena/Grezzana	Via Chiesuola, 1/A	AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222
BELLONZI	Mezzane di Sotto	Via S. Giovanni Di Dio, 5	AGOSTI	Caprino V.se	P.za S. Marco, 4
PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10			

DALLE ORE 9:00 DEL 12 AGOSTO ALLE ORE 9:00 DEL 14 AGOSTO 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 Pra', 53
DELLA PUNTA	S. Giov. Lupatoto	Via Marconi, 22	S. ROCCO	Pedemonte	Via Camprostrini, 45
C.LE S.MICHELE	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 120	PIETROPOLI	Sandrà Castelnuovo	Via Salgari, 5
C.LE TESSARI	Soave	P.za al Combattente, 1	FORETTE S. MARTINO	Vigasio - Forette	Via Custoza, 2/A
RAUCO	S. Stefano di Zimella	Via Martiri d/Libertà, 76	SARTORI	Pesina - Caprino	Via S. Luigi, 175

**DALLE ORE 9:00 DEL 14 AGOSTO ALLE ORE 9:00 DEL 16 AGOSTO 2020**

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

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

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

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

COM.LE AGLI ANGELI BORGO MILANO COM.LE S. ROCCO DEI SANTI VR EST RIZZINI DE TOMI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Quinzano - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalbergo Monteforte d'Alpone Carpi Villabartolomea	C.so Porta Nuova, 28 C.so Milano, 69 Via Fabbr. Scolastico, 33 Via Belfiore, 59 V.le del Lavoro, 39 Via Vittorio Veneto, 22 Via Maestrello, 26	ISALBERTI PIEROPAN DONATO COM.LE S. MARTINO GIUBERTONI MERCANTI	Bovolone Minerbe Sommacampagna Corrubio di Negrar Peschiera d/Garda Rizza di Villafranca	Pza V. Emanuele, 15 Via Roma, 1 Via Osteria Grande, 26 Via Cedrare, 51 Via Milano, 22 Str. La Rizza, 208
--	---	--	--	---	---

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

AL SEMINARIO COM.LE B.go NUOVO SACRA FAMIGLIA ARMANI COM.LE CADIDAVID POMARI VILLABELLA BASSETTO	Veronetta - VR Borgo Nuovo - VR Sacra Famiglia - VR Golosine - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalbergo Villabella S. Bonifacio Veronella	Via Int. Acqua Morta, 42 Via Taormina, 23/C Via Vigasio, 51 Via Tanaro, 11 Via F. Carmagnola, 36 Via Nazionale, 9/B Località Villabella, 24/H Via S. Marcello, 6	S. PAOLO BACCHIELLI MAD. d. SALUTE LUGAGNANO DEI COLLI VERONESI COM.LE DOSSOBUONO COM.LE E. BASSINI S. GIOV. BATTISTA	S. Giovanni Ilarione Oppeano Porto di Legnago Lugagnano Negrar Dossobuono Vigasio Erbè	Pza dell'Osto, 37 Via XXVI Aprile, 18 Pza d. Costituzione, 21 Via Pelacane, 16 A V.le Europa, 3 Via Stazione, 34 Pza Papa A. Luciani, 6 Via XXV Aprile, 11
---	--	---	--	---	---

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

S. NAZARO MARTARI BETTINI. COM.LE TOMBA MAD. d. SALUTE GHIAIA VITTORIA AL REDENTORE	Veronetta - VR Borgo Trento - VR Saval - VR Borgo Roma - VR Mad. di Dossobuono Castel d'Azzano S. Mart. Buonalbergo S. Bonifacio	Via Muro Padri, 56 Pza Vittorio Veneto, 22 Via Marin Faliero, 77 Via Centro, 237 Via Mantovana, 127/B Via Mascagni, 77 Via Pietro Piazzola, 18 Pza Costituzione, 21	MAGAGNOTTO NARDI FIDES ORLANDO S. VALENTINO ALL'ANGELO ALLA MADONNA C.LE NERI	Roncà Ronco all'Adige Casaleone Boschi S. Anna Bussolengo Negrar Bardolino Isola della Scala	Via Giovanni XXIII, 6 V.le Vittorio Veneto, 10 Via Vittorio Veneto, 43 Via Caseggiato, 5 L.go S. D'Acquisto, 16/17 Via S. Martino, 3 Via Croce, 35 Via Spaziani, 8
--	---	--	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 24 AGOSTO ALLE ORE 9:00 DEL 26 AGOSTO 2020

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

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

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 28 AGOSTO ALLE ORE 9:00 DEL 30 AGOSTO 2020**

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

DALLE ORE 9:00 DEL 30 AGOSTO ALLE ORE 9:00 DEL 1° SETTEMBRE 2020

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 11 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 13 SETTEMBRE 2020**

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

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 15 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 17 SETTEMBRE 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 Camprotrini, 45
C.LE S.MICHELE	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 120	PIETROPOLI	Sandrà Castelnuovo	Via Salgari, 5
C.LE TESSARI	Soave	Pza al Combattente, 1	FORETTE S. MARTINO	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 17 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 19 SETTEMBRE 2020

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

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

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42
DONADUZZI	Valdonega - VR	Via Marsala, 19/A	ZANZONI	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 Sommacamp	Via Scuole, 25
MANFRINI	Buttapietra	Pza Roma, 41	FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
ALL'ALBARO	Montorio - VR	Pza Buccari, 3	FERRARI	Valgatara Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
GALLO	Zimella	Via Molini, 16	FANTONI	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12			

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

LINFÀ	Centro Storico - VR	C.so Porta Nuova, 27	ISALBERTI	Bovolone	Pza V. Emanuele, 15
BORGIO MILANO	Borgo 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	Cadividav - VR	Via Belfiore, 59	COM.LE S. MARTINO	Corrubbio di Negarino	Via Cedrare, 51
VR EST	S. Mart. Buonalbergo	V.le del Lavoro, 39	GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via Vittorio Veneto, 22	MERCANTI	Rizza di Villafranca	Str. La Rizza, 208
DE TOMI	Carpi Villabartolomea	Via Maestrello, 26			

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 Antiveneni 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



NOVITÀ IN FARMACIA

Sali minerali con Taurina e vitamina B6



A volte un'alimentazione sana ed equilibrata non è sufficiente a reintegrare i sali minerali necessari per la produzione di energia per un aumento del fabbisogno energetico come nei casi di **attività motoria, pratica sportiva, convalescenza, eccessiva sudorazione, condizioni di stress, uso della pillola**. VITAVIT® MAGNESIO-POTASSIO di SPECCHIASOL è un integratore alimentare di **Magnesio, Potassio, Vitamina B6 e Taurina** utili in caso di aumentato fabbisogno, eccessiva perdita o ridotto apporto nutrizionale di tali nutrienti. È la prima formulazione che associa Magnesio e Potassio con Taurina e Vitamina B6 sfruttandone la **sinergia d'azione per massimizzare i risultati** in termini di energia psico-fisica. La **Taurina, infatti, rende più completi e duraturi gli effetti del Magnesio**, ma per essere sintetizzata richiede la presenza di **Vitamina B6**, che a sua volta esercita il suo ruolo in presenza di **Magnesio**.

Linea completa contro insetti e meduse

La Linea **AFTER BITE SELLA** disponibile in 3 diversi formati è il rimedio ideale per lenire la pelle dalle **punture di insetti tra cui zanzare, zanzare tigrì, mosche, tafani, api, vespe, ma anche le meduse**. After Bite **PENNA** è la formula classica con **ammoniaca (per insetti e meduse)**, indicata per adulti e bambini dai 2 anni in su con efficacia garantita da studi e sperimentazione clinica. After Bite **CREMA NATURAL** è la versione **speciale per bambini, senza ammoniaca**, adatta ai bimbi dai 3 mesi di età, con principi attivi naturali come il Bicarbonato di Sodio, l'Eucalipto, il Tea Tree Oil e l'Aloe vera. After Bite **Gel EXTRA - Speciale Meduse** - è la versione **più "forte"** che unisce ammoniaca, bicarbonato e Tea Tree Oil. **Tutta la LINEA AFTER BITE è dermatologicamente testata su pelli sensibili**. After Bite Penna lenitivo 14 ml a 8,70 euro. After Bite Crema Natural 20 ml a 8,70 euro - After Bite Gel Extra 20 ml a 8,70 euro.

IN FARMACIA. www.sellafarmaceutici.it



Attivare le naturali difese per combattere l'Herpes



Per favorire le naturali difese dell'organismo **PHYTO GARDA** ha sviluppato **HERPESTOP®**, un integratore alimentare a base di estratti di **erbe officinali** (Aloe, Ribes nero, Uncaria e Perilla), **Vitamine A e C, Zinco, Metilsulfonilmetano (MSM) e Lisina**. Perilla, Uncaria, Zinco e Vitamine A- C sostengono la risposta immunitaria mentre il Ribes possiede **proprietà simil-antistaminiche** ed è utile nei casi di **prurito e pizzicore** percepiti nella zona irritata. La Lisina **contrastata la proliferazione virale** ed il MSM, fonte naturale di zolfo, **favorisce la cicatrizzazione**. Completa la formula l'Aloe che possiede **proprietà immunostimolanti**, cicatrizzanti ed **antinfiammatorie**. La formulazione bilanciata e completa rende HERPESTOP® un prodotto particolarmente indicato come **coadiuvante di trattamenti farmacologici** in caso di **Herpes Labiale, Herpes Zooster o altre infezioni**. Senza glutinee senza lattosio. Si consiglia l'assunzione di 1 compressa al giorno. Herpestop®, 14 compresse 14,00 euro.

Dalla Ricerca Scientifica Specchiasol



VITAVIT[®] 

PROTEZIONE ED ENERGIA

Integratore alimentare
di Vitamina C,
per il benessere
dell'organismo

DAL GUSTO
GRADEVOLE



Nel pratico formato masticabile

Ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Prima dell'uso, leggere le avvertenze riportate sull'astuccio.

DISPONIBILE IN ERBORISTERIA, FARMACIA E PARAFARMACIA

www.specchiasol.it | Seguici su



Natura Scienza Salute