

Pilliole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA

MASKNE

**Nuova acne
da mascherina
Come affrontarla**

CON TUTTI
I TURNI FINO
A DICEMBRE 2020

Influenza
Vaccinazione
stagionale

Autunno
Abbasso la
malinconia

Afte
Dal fastidio
al dolore

Animali
Importante
l'igiene orale

Dona salute ai bambini

20 novembre 2020
Giornata mondiale
Diritti dell'Infanzia

Vieni in farmacia



Venerdì 20 novembre tutti possono compiere un gesto concreto per aiutare tanti **minori** del nostro territorio in stato di **povertà sanitaria** grazie all'iniziativa **"IN FARMACIA PER I BAMBINI"** giunta all'ottava edizione. Se entrando in farmacia ti accolgono i volontari della **Fondazione Francesca Rava - NPH Italia Onlus** fermati pochi secondi e ascolta qual è la finalità della raccolta. **Donando un semplice prodotto sanitario**, anche per **pochissimi euro**, contribuirai al benessere di molti minori le cui famiglie si trovano in difficoltà economica e non possono acquistare **farmaci pediatrici da banco, prodotti baby care, alimenti per l'infanzia**. Ciò che viene donato è successivamente consegnato alle Associazioni socio assistenziali della nostra provincia e distribuito a chi ne ha più bisogno.

"IN FARMACIA PER I BAMBINI" si tiene in concomitanza alla **Giornata Mondiale dei diritti dell'Infanzia** in ricordo della data in cui l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite adottò, nel 1989, la Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

Federfarma Verona da sempre sostiene l'iniziativa umanitaria anche dal punto di vista economico inoltre ogni anno sono sempre più numerose le farmacie veronesi aderenti che offrono ai cittadini di tutto il territorio provinciale la possibilità di compiere un piccolo grande gesto di generosità.

Per ulteriori informazioni www.nph-italia.org

Autunno di progetti per la salute

L'inizio dell'autunno rappresenta da sempre un momento di riflessione su quanto accaduto nella prima parte dell'anno per programmare una **ripartenza progettuale** focalizzata sulla soluzione delle insidie legate alla stagione fredda. Mai come quest'anno ci ritroviamo tutti, farmacisti e cittadini, a ripercorrere con il pensiero quanto accaduto nel recente passato, durante il picco dell'emergenza Covid 19, e a contare i danni subiti: prima di tutto la **perdita di vite umane** e poi le **forti criticità economiche**.

Sussistono forti incognite sull'evoluzione di questa pandemia mondiale, ma oggi siamo certamente più consapevoli e preparati, grazie all'esperienza di quelle lunghe settimane di prima linea nel *lock down* da cui siamo usciti rafforzati e ancora più pronti, nel caso delle farmacie, a gestire il **nostro modello organizzativo sanitario**.

La Farmacia capillarmente presente su tutto il territorio ha fatto passi da gigante nella **digitalizzazione**, basti pensare alla possibilità di accedere alle proprie prescrizioni con la semplice presentazione in farmacia della tessera sanitaria, alla dematerializzazione delle ricette dei farmaci in DPC (Distribuzione per conto), oggi facilmente ordinabili in farmacia senza la necessità di recarsi nell'ambulatorio medico per ritirare la ricetta rossa cartacea. Ci auguriamo di andare nel più breve tempo possibile a regime con il servizio **FarmaCUP** per la prenotazione di visite specialistiche e il ritiro referti direttamente nella propria farmacia di fiducia. Quella stessa farmacia che ha fatto passi da gigante nella domiciliarizzazione di alcuni servizi per il cittadino a partire dalla **consegna a casa dei farmaci urgenti** - uno dei problemi più acuti durante il picco pandemico - che molte farmacie hanno offerto alla comunità in aggiunta a quelli già attivi come il servizio "**Farmaco Pronto**" da anni offerto da Federfarma Verona in concomitanza con la Guardia Medica. Alla consueta apertura di giorno, di notte e nei festivi, ora possiamo, grazie a strumenti innovativi, veloci e precisi, individuare in pochi istanti la farmacia aperta più vicina con la **app "Farmamia Verona"**: ideata e offerta gratuitamente da Federfarma Verona per la comodità di tutti, invito i cittadini a scaricarla.

Un altro importante impegno a tutela della salute pubblica è, in particolar modo quest'anno, la **campagna di vaccinazione antinfluenzale** che deve coinvolgere secondo il parere dell'intera comunità scientifica, il maggior numero di soggetti con un'attenzione massima ai pazienti fragili e alle categorie a rischio, senza dimenticare però tutti coloro che si trovano nella fascia attiva della popolazione e hanno il diritto di potersi vaccinare. Ciò sarà determinante **per ridurre al minimo il rischio di sovrapposizione delle infezioni virali**: stagionale e SARS-CoV-2. A supporto della campagna di vaccinazione antinfluenzale ai farmacisti viene offerta l'opportunità di aderire ad un innovativo progetto formativo "**Il farmacista vaccinatore**" centrato sullo sviluppo di nuove competenze per un'azione di supporto della Farmacia ai Medici di Medicina Generale che anche in questo frangente possono lavorare in sinergia qualora il Governo ne preveda la proattiva collaborazione.

Per non penalizzare i cittadini che avevano ricevuto l'invito durante il blocco della pandemia è ripartita nei mesi estivi e prosegue in autunno la **Campagna di screening del tumore del colon retto** a cura dell'Azienda Ulss 9 Scaligera che vede il farmacista impegnato in un ruolo essenziale non solo nella distribuzione del kit per l'esecuzione dell'esame, ma anche di promotore attivo della cultura della prevenzione. Contemporaneamente Federfarma Verona sta lavorando alla realizzazione di **tutte le altre campagne di prevenzione sanitaria** come la Giornata della Psoriasi e la Giornata del Diabete confermando il suo impegno a favore della salute pubblica.

La Farmacia territoriale è pronta dunque ad affrontare con il cittadino speriamo non una ennesima emergenza, ma certamente una **nuova normalità** dove mascherine, gel, distanziamento fisico, tamponi, misure di monitoraggio al rientro dai viaggi saranno probabilmente parte del nostro quotidiano che dovremo accettare e affrontare tutti insieme con senso di responsabilità civile. Un **grande impegno collettivo** che permetterà alla società tutta di ripartire con sicurezza e positività. La Farmacia, così come ha fatto nel clou dell'emergenza sanitaria, sarà sempre a fianco del cittadino con la stessa energia e determinazione, offrendosi come punto di riferimento sociale all'interno di un sistema sanitario di cui vogliamo sottolineare l'eccellenza a tutela del **bene più grande per la comunità: la salute**.



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, Paola Fiocco,
Martina Trittoni, Lorenzo Dani,
Federica Guernieri, Clizia Dani,
Silvio Introvigne

Progetto grafico:

ConTesto Editore scarl

Fotografie:

Redazione *Pillole*,
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

- Doppia lotta: influenza stagionale e Covid-19 4
- Acne da mascherina e disidratazione 8
- Farmacia aperta per allagamento 12
- Via la malinconia autunnale 14
- Nuove cariche ai farmacisti veronesi 18
- Rivitalizzare la pelle post-abbronzatura 20
- Recupero screening dopo *lock down* 23
- Contro i farmaci fantasma 27
- Dispepsia, azioni per digerire bene 28
- Pericolo farmaci contraffatti 32
- Appello della Farmacia alla nuova Giunta veneta 34
- Rubrica regione: lotta allo sballo dei giovanissimi 50



SALUTE

Combattere fastidio e dolore delle afte 24

Come leggere le etichette alimentari 36

BAMBINI

Salvezza dai test neonatali 42

BENESSERE

Anziani: *Osteoporosi questa sconosciuta* 44

Sport: *Camminata potenziata* 46

Animali: *Igiene orale per cane e gatto* 48

INFORMAZIONI UTILI

Farmacie di turno 52

Numeri di emergenza 59



Doppia lotta

La **vaccinazione antinfluenzale a largo raggio** diventa quest'anno ancora più importante per non “sovrapporre” i sintomi da contagio stagionale e Covid-19.

Le farmacie pronte insieme a tutti i soggetti sanitari per **contenere le patologie e scongiurare l'intasamento dei Pronto Soccorsi.**

Fondamentale l'uso della **mascherina**, il **distanziamento fisico** e la **continua igienizzazione delle mani**. Come scegliere il **gel** giusto.

L'innovativo progetto del “**Farmacista vaccinatore**” e l'utilità, secondo il Ministero della Salute, di rendere **disponibili in farmacia i test sierologici** per il Coronavirus

di Davide Calcinato

Nell'attesa del vaccino anti SARS-CoV-2 che possa debellare la pandemia da Coronavirus la vaccinazione antinfluenzale diventa basilare per la salute del singolo e della collettività. La protezione preventiva, la più efficace scientificamente provata, sarà necessaria per le categorie più a rischio, ma fortemente consigliata anche ai bambini fino ai 6 anni e alla cosiddetta fascia attiva della popolazione. L'obiettivo è quello di aiutare i medici nella diagnosi delle due patologie i cui

sintomi possono risultare sovrapponibili, ma anche non intasare il Pronto Soccorso. Le farmacie raccomandano alla popolazione di seguire le indicazioni del Ministero della Salute e sono come sempre in prima linea disponibili a farsi parte integrante del Servizio Sanitario Nazionale per il supporto al singolo cittadino e alla comunità.

Vaccinazioni a largo raggio

Una delle strategie messe in atto dalle autorità sanitarie è l'ampliamento della

Pillole 4



fascia di età per gli adulti che godono della prevenzione gratuita a partire dai 60 anni di età (prima era per gli over 65) e le forti raccomandazioni per i bambini dai 6 mesi ai sei anni. La vaccinazione antinfluenzale quest'anno è, dunque, particolarmente importante perché, come dice la Direzione Generale della Prevenzione sanitaria del Ministero della Salute, nella stagione influenzale 2020-2021, non è esclusa una co-circolazione di virus influenzali e SARS-CoV-2. Vaccinandosi contro l'influenza si riducono le complicanze, spesso gravi e purtroppo anche letali nei soggetti a rischio, con un lungo elenco di patologie dalle cardiocircolatorie, al diabete, dai tumori alle malattie respiratorie. I vaccini sono una protezione necessaria per coloro che lavorano a contatto con il pubblico, primi fra tutti gli operatori sanitari, ma non è meno importante essere protetti anche per le cosiddette categorie "meno" a rischio. Si tratta di tutti gli altri, cioè quella fascia di popolazione definita "attiva" che fino ad oggi

non si preoccupava molto di contrarre l'influenza stagionale, quindi i giovani e in generale gli adulti sani che lavorano, che si spostano, che hanno continui contatti sociali. Per questi soggetti la vaccinazione è sempre avvenuta tramite il canale della farmacia a seguito di prescrizione medica.

La rete delle farmacie veronesi è in grado di gestire al meglio ricezione e distribuzione capillare, anche nelle zone rurali più isolate, dei vaccini antinfluenzali dedicati alla popolazione. Quest'anno si è verificata una situazione eccezionale che ha visto la produzione dei vaccini totalmente assorbita dalle richieste, aumentate in media del 50%, avanzate su tutto il territorio nazionale dalle amministrazioni regionali, ma le farmacie sono come sempre pronte a fare da tramite fra il Servizio sanitario e il cittadino.

Farmacie attive

Federfarma Verona implementa quest'anno la sensibilizzazione alla vaccina-

Pillole 5

zione antinfluenzale anche perché la primavera scorsa, nel periodo di massimo contagio da Covid-19, il picco dell'influenza stagionale era già passato e quindi non ci si poneva "anche" quella problematica. Adesso si deve partire con il piede giusto e continuare l'**allerta su due fronti: Coronavirus e influenza**. La farmacia mantiene la linea di massima attenzione con l'obbligo di **gel, mascherine, distanziamento fisico**. E questo sarà utile anche per l'influenza stagionale e in generale per le patologie invernali come il semplice raffreddore, il mal di gola, la tosse che non devono per forza sfociare nell'influenza, ma che si trasmettono sempre con la vicinanza e lo scambio di goccioline di saliva.

Federfarma ricorda che servono circa due settimane perché si attivi la **protezione indotta dal vaccino antinfluenzale** che dura 6/8 mesi per poi diminuire. Ogni anno il vaccino viene aggiornato su ceppi che variano da stagione a stagione e sono "ripresi" da quelli precedentemente in circolazione nell'emisfero australe.

Come per il Covid 19 anche per il contenimento dell'influenza sono importanti le misure anticontagio note a tutti: in caso di **starnuto o colpo di tosse** riparare il viso nell'incavo del gomito, utilizzare **fazzoletti usa e getta, lavarsi bene le mani con acqua e sapone e fare girare spesso l'aria nelle stanze**, a maggior ragione se affollate.

In questa situazione emergenziale tutte le forze sanitarie devono collaborare strettamente per ridurre non solo i contagi, ma anche i disagi al cittadino che trova nel sistema-farmacia un front offi-

ce sanitario sempre aperto al quale riferirsi. La farmacia può quindi operare in collaborazione e supporto a tutte le strutture sanitarie compresi gli ambulatori dei Medici di Medicina Generale.

Ci si preoccupa, quindi, anche per tutti quei cittadini che fanno parte della **fascia attiva della popolazione** e che sono quindi sottoposti a maggior rischio di contagio, tutti lavoratori che fino all'anno scorso acquisivano il vaccino, con prescrizione medica, nelle farmacie territoriali non essendo allora inseriti nelle categorie protette e quindi non aventi diritto gratuitamente al vaccino presso le strutture sanitarie.



Nuovi progetti

A partire dalla fine dell'estate Federfarma ha veicolato le adesioni al progetto formativo "**Farmacista vaccinatore**", un corso a cura di Utifar realizzato in collaborazione con il Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco dell'Università di Torino che intende far acquisire nuova formazione a tutti i farmacisti territoriali e ospedalieri interessati. E la massiccia richiesta di partecipazione dimostra quanto i farmacisti desiderino impegnarsi per la comunità in cui operano.

Test sierologici Covid-19 in farmacia

Sul versante della pandemia da Coronavirus il Ministero della Salute ha convenuto sull'utilità di rendere disponibili in farmacia test sierologici validati dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) e dal Comitato Tecnico Scientifico (CTS). "A tale riguardo - si legge in una nota di Federfarma -, il Ministero della Salute si è

impegnato a predisporre un elenco dei test che potranno essere effettuati nelle farmacie, secondo modalità di svolgimento e di trasmissione dei dati da concordare con le Autorità Sanitarie. Si conferma quindi il ruolo che le farmacie territoriali possono svolgere a sostegno della parte pubblica nell'azione di contenimento e contrasto al Covid-19".

Come scegliere il gel

La lotta sui due fronti, influenza stagionale e Coronavirus, prosegue quindi con le misure di contenimento del contagio. Il focus è puntato oltretutto sulle mascherine, sui gel igienizzanti che con la ripresa delle attività lavorative e della scuola risultano sempre più necessari.

Centinaia di prodotti in vendita ovunque, ma **quali sono i parametri per scegliere** l'indispensabile gel igienizzante per le mani?

Una prima doverosa precisazione è che ad oggi non esistono studi specifici di efficacia contro il Covid 19 per cui ci si avvale di lavori precedenti relativi ad altri coronavirus. L'attenzione deve essere posta sulla percentuale di **alcol etilico, alcol isopropilico, Clorexidina o ipoclorito** (disinfettanti ad azione antisettica ad ampio spettro d'azione, attivo verso virus, batteri Gram-positivi e Gram-negativi e miceti) presente nel prodotto. Le raccomandazioni dell'**Istituto Superiore di Sanità** riportano vari studi uno dei quali confermerebbe che i virus umani come SARS coronavirus (non dimostrato su SARS-CoV-2) possono "sopravvivere" sulle superfici dure fino a nove giorni. La **disinfezione delle superfici** con soluzioni di ipoclorito di sodio allo 0,1% o di etanolo fra 62-71% o di perossido di idrogeno allo 0,5% risultano efficaci dopo un minuto di esposizione.

Ma anche altri elementi sono importanti come la **provenienza**, la **qualità delle**

materie prime e la loro **lavorazione** che, come tutti i prodotti certificati, devono rispettare determinate regole. In base a tutte queste informazioni si possono misurare validità ed efficacia.

Un altro elemento da considerare è il prezzo, senza farsi influenzare troppo da questo parametro, perché non è sempre vero che più costoso, sia anche più efficace.

Purtroppo molti gel che tecnicamente sono inseriti nella categoria "cosmetica" non riportano in etichetta la percentuale alcolica e quindi è difficile per il consumatore valutarne l'efficacia disinfettante. Meglio seguire le indicazioni del Ministero della Salute che identificano i "presidi medici": "Tutti i prodotti che vantano un'azione disinfettante, battericida, virucida o una qualsiasi azione adatta a combattere microrganismi devono essere preventivamente autorizzati dal Ministero della Salute.

I disinfettanti prodotti dai farmacisti (galenici) nel laboratorio delle farmacie sono di competenza delle ASL".

Dall'inizio della pandemia i Carabinieri del Nucleo antisofisticazioni (NAS) hanno effettuato numerosi sequestri di gel che vantavano un potere antibatterico (e non antivirale) senza essere stati mai autorizzati dal Ministero della Salute.

Tutto ciò induce a ritenere che in questo settore e in questo periodo esistano in commercio numerosi prodotti truffaldini. Una garanzia di validità arriva dal **consiglio tecnico del farmacista** che saprà fornire tutte le indicazioni necessarie per una scelta consapevole del disinfettante, fermo restando che in farmacia, si trovano solo prodotti validati dal Ministero della Salute oppure dotati di scheda tecnica che ne garantisca la composizione.

[Notizie aggiornate al 14 settembre 2020 data in cui "Pillole" è andato in stampa].

Secchezza da igiene

Coprire **naso e bocca**, detergersi in continuazione le **mani** sono pratiche da seguire, insieme a tutte le altre indicazioni sanitarie per **allontanare quanto più possibile il contagio**.

La pelle risente inevitabilmente di queste abitudini reagendo talvolta con **prurito, rossore, irritazioni e rush cutanei**.

Cosa fare per salvaguardare le mani, ma anche **la pelle del viso** che sotto i dispositivi protettivi può sviluppare piccole abrasioni.

Cos'è e come si manifesta **il nuovo fenomeno chiamato MASKNE, l'acne provocata dalla mascherina**

di Francesca Guernieri - farmacista

Il necessario utilizzo di gel mani igienizzante, saponi, mascherine ha portato inevitabilmente ad un aumento di problematiche legate alla pelle come rossori, pruriti, eruzioni acneiche, irritazioni e rush cutanei.

Il continuo lavaggio e l'utilizzo dei guanti porta ad un impoverimento del film idrolipidico della cute, con la possibile insorgenza di criticità che possono sfociare nella cosiddetta "dermatite da contatto irritativa", una reazione della pelle dovuta al contatto con sostanze in grado di stimolare una risposta infiammatoria, tendente alla formazione di vescicole pruriginose con siero che, rompendosi, possono provocare un'infezione cutanea. A

seconda dei casi si possono utilizzare detergenti specifici, creme idratanti e ristrutturanti fino ad arrivare a prodotti simil cortisonici o nei casi più importanti, sia per le mani che per il viso, a farmaci prescritti dal medico.

Il viso

L'utilizzo delle **mascherine protettive** può causare irritazioni cutanee o aggravare l'acne, in questo caso si parla di **Maskne** (mask + acne) ossia acne da mascherina (soprattutto in persone predisposte) che si presenta sotto forma di rossore, prurito, brufolotti bianchi nelle zone coperte dal dispositivo.

Pillole 8



Nei soggetti meno sensibili, invece, si possono verificare irritazioni, abrasioni di minima entità e rush cutanei. Queste problematiche sono innescate dall'attrito costante contro il viso (soprattutto guance e ponte nasale), dall'umidità derivante dal proprio respiro con relativa crescita di batteri nelle zone di costante contatto.

In presenza di lesioni i **germi** possono penetrare negli strati più profondi della pelle aggravando il quadro sintomatologico soprattutto in pelli grasse o miste dove la limitata traspirazione aumenta la produzione di sebo (sviluppo di brufoli) e ostruzione di pori (punti neri).

«A fronte della forte richiesta di informazioni degli utenti in farmacia che lamentano problematiche cutanee la nostra prima considerazione è che gli "effetti collaterali" causati da mascherine e lavaggi frequenti delle mani sono trascurabili rispetto ai benefici anticontagio. Può però essere utile conoscere alcune **semplici regole quotidiane** per evitare l'insorgenza di questi spiacevoli inconvenienti - spiega Gianmarco Padovani, vicepresidente di Federfarma Verona -. Innanzitutto è bene sostituire frequentemente (e

mai riutilizzare più di una volta) la **mascherina monouso**. Le mascherine FFP2 e FFP3, invece, non dovrebbero essere indossate **troppo strette** per evitare lesioni a causa dell'attrito e dell'elevato grado di umidità e sostituirle dopo un giorno di normale utilizzo. Se si sceglie, invece, la **mascherina di tessuto** è necessario ricordarsi di lavarla al termine di ogni giornata. È fondamentale, inoltre, **lavare il viso con cura** e con prodotti non aggressivi. Il passo successivo è l'applicazione del **siero viso** seguito dalla **crema viso** entrambi dalla **texture leggera** e a rapido assorbimento, meglio se privi o a bassa concentrazione di fragranze e ricchi di sostanze nutrienti e idratanti, come acido ialuronico e ceramidi.

Al termine della giornata va rimosso il *make-up* (buone le **acque micellari**) per poi ripetere l'atto della detersione cui può seguire la **vaporizzazione di acque termali** dall'elevato potere rigenerante.

È consigliata l'applicazione di una **maschera viso** (almeno una volta a settimana ricordando di scegliere bene tra quelle idratanti, purificanti ed emollienti) che porta all'eliminazione delle scorie

metaboliche e delle lamelle cornee della pelle in fase di desquamazione».

Le creme

Al termine della detersione e della vaporizzazione di acque termali e/o applicazione della maschera viso, la pelle è al suo **massimo grado di ricezione** della crema.

È importante idratare con attenzione anche il **contorno occhi** e le labbra sottoposti a costanti stress sotto alla mascherina. Il contorno occhi deve essere trattato con creme adatte proprio a quella zona evitando l'uso delle creme viso per scongiurare irritazioni oculari. Le **labbra** vanno trattate con burro di cacao super nutriente oppure lipstick ricchi di oli vegetali.

Oltre alla detersione, anche la scelta delle **creme, idratanti o antirughe**, è fondamentale per la cura quotidiana della pelle del viso e dal momento che i consigli fin qui esposti sono indubbiamente utili "a tutti", ma generalizzati si ricorda che in farmacia è a disposizione dell'utente personale preparato da cui ricevere, in qualità di servizio gratuito, indicazioni personalizzate a seconda del tipo di pelle, dell'età e delle diverse esigenze quotidiane legate allo stile di vita e al lavoro.

Le mani

Anche le mani sono state e continuano ad essere sotto pressione con rischio danneggiamento per il super utilizzo di saponi, schiume, liquidi spray, gel igienizzanti. La conseguenza più evidente sono screpolature, secchezza e nei casi più gravi vere e proprie reazioni allergiche e ragadi che si presentano in principal modo attorno alle unghie. L'operazione di lavaggio delle mani con acqua e sapone ha lo scopo di allontanare il virus attraverso un'azione meccanica, ma sarebbe meglio utilizzare acqua non troppo calda al fine di evitare il danneggiamento del film idrolipidico.

Inoltre è bene ricorrere all'uso del gel solamente in assenza di acqua e quando le mani sono completamente asciutte, altrimenti può risultare ineffi-

SCEGLIERE LA GIUSTA MASCHERA VISO

Esistono diverse tipologie di **maschera viso** che deve essere scelta in base all'età del soggetto, ma anche allo stato della pelle in quello specifico periodo.

Importanti i principi attivi presenti e la garanzia che si tratti di un prodotto realizzato secondo la normativa vigente in Italia con componenti di qualità che non aggrediscano la delicata pelle di viso, collo e décolleté:

- 1) **Maschera IDRATANTE**: a base di idrolizzati vegetali proteici, come l'Avena (per tutte le pelli);
- 2) **Maschera PURIFICANTE**: a base di carbone vegetale, argilla e fanghi termali (per pelli miste o grasse);
- 3) **Maschera EMOLLIENTE**: a base di oli vegetali (per pelli particolarmente secche).

ce. Il consiglio è comunque di non abusare dei

gel per evitare, paradossalmente, un'alterazione della funzione principale e naturale della pelle: quella protettiva. In questo modo infatti i batteri avrebbero vita facile e aumenterebbero il rischio di infezioni.

Anche le unghie se non curate possono rappresentare la porta di accesso a virus e batteri. È quindi opportuno mantenerle corte evitando anche la formazione di microferite.

Soprattutto al termine della giornata si dovrebbero sempre utilizzare creme idratanti ed emollienti per aiutare la pelle delle mani a ritrovare il suo equilibrio. Consigliati anche gli impacchi di creme a base di glicerina e super nutrienti (oleoliti). La glicerina svolge la funzione di umettante, ovvero cattura l'acqua e la trattiene nella pelle. Gli oleoliti invece essendo emollienti impediscono la perdita d'acqua con un effetto occlusivo, rallentando così il valore di TEWL (perdita d'acqua transepiteliale).

La crema mani ideale dovrebbe essere quindi costituita proprio dal connubio glicerina-emollienti al fine di ottenere la massima idratazione possibile.

Per ottenere un risultato ottimale basta applicare, prima di andare a dormire, una noce di crema, massaggiarla soprattutto sui palmi e tra le dita, dove solitamente si creano maggiori punti di secchezza e infine indossare dei guanti in cotone per aumentare la penetrazione della crema.

Al risveglio le mani saranno morbide, ma soprattutto idratate e la pelle di nuovo pronta a svolgere il suo ruolo principale di barriera.

BIOTON®

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona

ALESSANDRO FABIAN

[Campione Italiano di Triathlon]



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 IN FARMACIA

www.sellafarmaceutici.it - www.bioton.it

www.facebook.com/biotonsella

www.instagram.com/bioton_integratori #perunavitabuona

Aperto per allagamento

Il **devastante nubifragio** che ha colpito Verona alla fine di agosto ha inondato anche la **farmacia “San Nazaro”** di Veronetta impegnata nel turno di **Guardia Farmaceutica**.

Senza luce e con l'acqua al ginocchio i farmacisti non si sono persi d'animo e sono riusciti a ripristinare l'agibilità del locale senza mai interrompere il servizio ai pazienti.

La **farmacia è un supporto sanitario indispensabile** alla popolazione

a cura di Elisabetta Crobetti

Mezzo metro d'acqua in pochi secondi e la corrente elettrica fuori uso che non permette di attivare l'idrovora, ma i farmacisti non si perdono d'animo e in un paio d'ore la farmacia è di nuovo agibile.

È stato un turno di guardia farmaceutica particolarmente movimentato quello della drammatica domenica 23 agosto per la farmacia San Nazaro di via Muro Padri, nel quartiere di Veronetta.

Duramente colpiti dal nubifragio che ha portato devastazione in tutta la provincia e nonostante l'oggettiva difficoltà, i farmacisti non hanno mai interrotto il servizio di Guardia Farmaceutica garantendo la prestazione sanitaria anche nella



Pillole 12

nottata successiva visto che il turno si sarebbe concluso alle 9 di lunedì.

La testimonianza

«L'inondazione e l'immediata mancanza di corrente elettrica ci hanno reso le cose davvero difficili, ma ci siamo subito attivati chiamando un elettricista che in emergenza è arrivato in farmacia ripristinando l'impianto e consentendoci di attivare la pompa idrovora - racconta Matteo Nigri, contitolare della farmacia "San Nazaro" -. Ringrazio la direttrice Giulia Avesani e tutti i collaboratori impegnati con abnegazione dalle 17 alle 19 in un duro lavoro fisico per rendere di nuovo agibile agli utenti la farmacia che essendo in turno di guardia farmaceutica doveva rimanere attiva. La nostra è stata una corsa contro il tempo, ma siamo soddisfatti di avere sempre tenuto aperto, anche se, nel pieno dell'inondazione la porta di accesso ai cittadini è stata necessariamente quella secondaria».

Importanza della Guardia farmaceutica

«Il servizio durante la guardia farmaceutica è sempre fondamentale per la collettività dal punto di vista sanitario, ma vede aumentata la sua valenza durante i pomeriggi del sabato e per intero nelle giornate festive quando la farmacia diventa l'unico servizio sanitario accessibile, oltre al Pronto Soccorso e alla Guardia Medica. L'apertura delle farmacie è importantissima e viene garantita anche in caso di calamità naturale come avvenuto il 23 agosto - spiega Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona -. Il farmacista è sempre disponibile e in contingenze estreme lascia comunque la porta della farmacia aperta, come hanno fatto i colleghi della farmacia "San Nazaro" che hanno accolto gli utenti sull'uscio sul retro perché quello principale non era praticabile. E contemporanea-



mente si attivavano per sanare l'allagamento.

Il cittadino sa di poter contare sulla presenza costante della farmacia sempre a disposizione anche in situazioni difficili come questa. Meritorio quindi l'operato dei colleghi di Veronetta che seppure in grave difficoltà non si sono persi d'animo riuscendo a ripristinare in brevissimo tempo l'agibilità dei locali e a non interrompere mai il servizio che, lo ricordo, non è rappresentato solo dall'erogazione del farmaco, ma anche dal consiglio professionale del farmacista per qualsiasi esigenza sanitaria anche quella di inviare il paziente al pronto soccorso o alla guardia medica qualora fosse necessario.

Colgo l'occasione per plaudere all'immediato intervento della gente comune, delle Forze dell'Ordine, dei Soccorritori e di tutti gli Enti scaligeri intervenuti nell'immediatezza di questo evento eccezionale e terribile consentendo anche alla nostra categoria di poter proseguire l'attività professionale al servizio della popolazione».

Via la malinconia

L'**autunno** porta spesso con sé uno **stato d'animo** malinconico che colpisce soprattutto alcuni soggetti e a maggior ragione quest'anno con lo spettro del Covid 19.

Tra le cause oggettive la **diminuzione della luce**.

Fisico e psiche possono essere aiutati con l'esposizione ai raggi solari, una dieta mirata e l'integrazione alimentare.

Importante **non lasciarsi andare**, impegnarsi ad avere un **atteggiamento positivo** che "produca" **buon umore**

di Martina Trittoni - farmacista

Il 2020 è stato fin qui e continua ad essere, difficile per tutti. La pandemia ha cambiato tante cose e tante altre ne cambierà. La primavera è stata avvolta dall'incertezza, l'estate invece è stata circondata da una falsa serenità e l'autunno "malinconico", quest'anno ha un sapore ancora più amaro non solo per le motivazioni legate alla fine della stagione calda e alla conseguente mancanza di luce, ma anche per le difficoltà e l'incertezza che ci apprestiamo a ri-vivere a causa del Covid 19. All'autunno si associa tradizionalmente la malinconia, un'emozione che per gli **antichi**

greci e romani (parola che trae origine dal greco melas- melanos che significa nero e chole -bile) era uno dei quattro stati d'animo, alternati come le stagioni, da cui dipendevano il carattere e l'umore delle persone: bile nera, bile gialla, flegma e sangue.

Ippocrate, il padre della medicina, descriveva la **bile nera come la malinconia**, la bile gialla come rabbia e stress, la flegma l'umore freddo caratterizzato da lentezza e goffaggine, sangue o umore rosso il temperamento sanguigno, l'impulsività e la frivolezza.

Pillole 14



Cos'è la malinconia

Oggi la malinconia viene definita come uno stato psicologico variabile, di scoraggiamento e di impotenza, accompagnato da ansia. A tutti è capitato di provare malinconia, magari nel ricordare con nostalgia struggente un momento felice, ma il problema insorge quando questa sensazione profonda si protrae per periodi lunghi che possono diventare debilitanti. La malinconia legata al passaggio autunnale, al rientro dalle ferie (quest'anno per chi ha potuto permetterselo), all'accorciarsi delle giornate, al cambiamento del clima, risulta quindi particolarmente pesante per alcuni soggetti.

Importanza della luce

Il sole e la sua luce esercitano un effetto positivo sull'organismo a livello fisico ed emozionale. Considerata un'alleata del nostro benessere, la luce viene utilizzata attraverso speciali lampade (fototerapia) nel trattamento terapeutico di una forma particolare di sindrome depressiva, detta, appunto stagionale perché si manifesta solamente durante l'autunno-inverno. Si tratta di un disturbo più frequente tra le popolazioni del nord Europa rispetto a

quelle dell'area mediterranea che godono di maggiore insolazione nell'arco dell'anno.

Una forte correlazione tra autunno e malinconia è dovuta, quindi, alla graduale diminuzione e intensità della luce giornaliera, cui si aggiunge l'appuntamento con l'ora solare e l'avvicinarsi sempre più imminente del buio dell'inverno. E più cala la luce, più aumenta la produzione di melatonina.

La **melatonina** è un ormone secreto dall'epifisi (ghiandola pineale) che agisce sull'ipotalamo e serve per regolarizzare il ciclo sonno-veglia. Viene prodotta al buio e la sua concentrazione aumenta, quindi, nel sangue durante le ore notturne. La luce ne inibisce la produzione ed è proprio per questo motivo che viene consigliato di spegnere il cellulare almeno mezz'ora prima di coricarsi, per dare la possibilità a questo ormone di lavorare correttamente e di indurre il sonno nella maniera più fisiologica.

Dunque è del tutto naturale che durante l'autunno ci sia una maggiore produzione di questo ormone che può indurre sonnolenza durante il giorno, provocando stanchezza ed intorpidimento.

Nessuna paura, però, della malinconia che nella stragrande maggioranza dei casi non evolve in sindromi più importanti come la depressione, ma affrontata correttamente può trasformarsi addirittura in un atteggiamento costruttivo come sapersi ascoltare, conoscere i propri limiti ed i propri bisogni per confrontarsi con se stessi.

Come affrontare bene l'autunno

Un ottimo rimedio per contrastare la tristezza stagionale è molto semplicemente quello di **esporsi alla luce** delle prime ore del mattino dalle 8 alle 11 anche sul balcone di casa o ancora meglio facendo una sana passeggiata all'aperto, dal momento che muoversi apporta il benessere generale sia fisico che psichico e stimola il contatto sociale.

A tavola è importante introdurre cibi dalle proprietà energizzanti e tonificanti, sempre senza esagerare, come il cioccolato meglio se fondente, le banane, i semi di girasole che si possono aggiungere allo yogurt o alle insalate, fagioli, lenticchie, spinaci. Questi alimenti sono indicati anche per l'apporto di **magnesio** che comunque si può assumere anche sotto forma di **integratore alimentare** facendo **attenzione a chi soffre di ipertensione** (pressione alta) che prima dell'assunzione deve ricevere il consiglio del medico o del farmacista. Il magnesio aiuta il sistema nervoso stimolando la produzione di serotonina nota anche come l'"ormone della felicità" o del "buon umore", un neurotrasmettitore che svolge un'azione "antidepressiva". In generale è importante mangiare frutta e verdura di stagione, mentre nel campo delle **vitamine** è nota l'azione energizzante del gruppo B (soprattutto B2 e B6) che può ridurre quell'astenia, sensazione di spossatezza, tipica della stagione autunnale. Interessante inoltre l'utilizzo, sempre a seguito di un consulto con medico o farmacista, della vitamina B9, l'**acido folico**, che tra le varie proprietà presenta anche

quella di interferire con la produzione degli ormoni del benessere, come serotonina, dopamina e noradrenalina, migliorando quindi sia i disturbi del sonno che la difficoltà di concentrazione.

Anche le **piante** possono avere un'azione stimolante. Le più note sono il ginseng e il guaranà, ma sono efficaci anche la rodolia, il ginkgo biloba o l'eleuterococco, meno conosciuta, ma valida anche la griffonia che stimola la produzione della serotonina.

Stagione delle contraddizioni

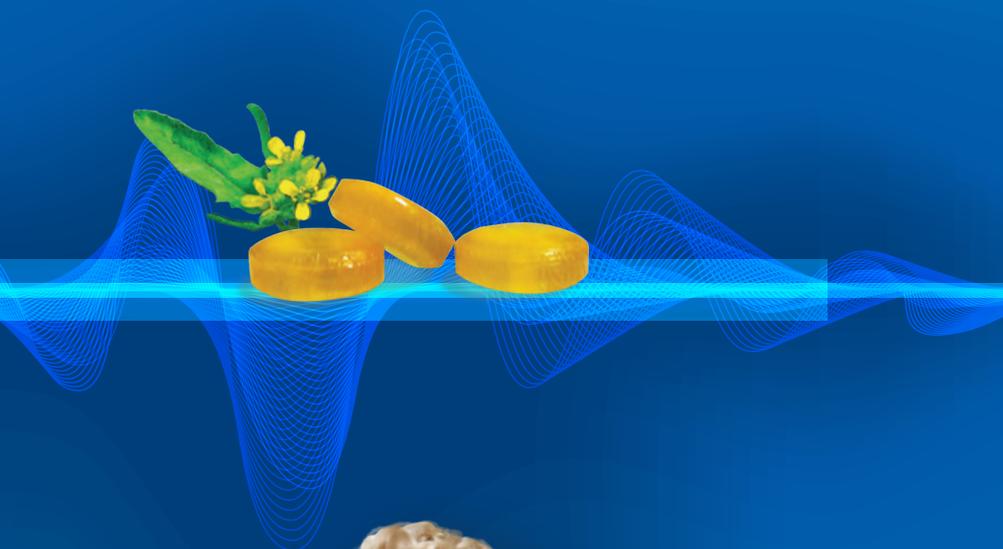
Nell'immaginario collettivo l'autunno è una stagione "triste" perché dopo il caldo e la spensieratezza dell'estate e, prima ancora la rinascita della primavera, arrivano le giornate uggiose e i primi freddi, ma soprattutto è preludio dell'inverno e della "decadenza" della natura. E se è vero che il cadere delle foglie e l'accorciarsi delle giornate portano con sé un senso di malinconia (nel vocabolario americano "fall" significa autunno e "to fall" cadere), esiste anche l'altra faccia della medaglia. L'autunno è, infatti, la stagione della vendemmia e dei raccolti destinati alle scorte invernali, si presenta molto colorata, a tratti magica, grazie alle mille cromie delle foglie, all'arancione delle zucche, dei mandarini e delle arance fino al marrone intenso delle castagne e della frutta secca o il viola di uva, fichi e susine.

È opportuno, dunque, che i soggetti particolarmente sensibili non si lascino esageratamente condizionare dai cambiamenti climatici legati al normale fluire delle stagioni. Quando non si potrà godere di un fine settimana all'aria aperta per il tempo inclemente è salutare contrastare la malinconia **sforzandosi di "produrre" un po' di buon umore**, ognuno secondo le proprie inclinazioni caratteriali. In questo senso può essere d'aiuto la saggezza del filosofo greco Plutarco che diceva: "Nelle persone belle è bello anche l'autunno".

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

Si ricorda l'importanza di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Prima dell'assunzione si ricorda di leggere le avvertenze riportate sulla confezione di vendita.

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



Nuove cariche ai veronesi

Il vicepresidente **Gianmarco Padovani** nel Consiglio Nazionale di Federfarma con il supporto della collega **Claudia Sabini**.

Il segretario **Matteo Vanzan** nel Consiglio di presidenza del Veneto.

Queste le prestigiose cariche assunte dai rappresentanti di Federfarma Verona al lavoro per tutelare farmacisti e utenti della farmacia

di Stefano Bellini

Tre significativi riconoscimenti a livello nazionale e regionale che portano Verona sempre più nella stanza dei bottoni.

Il vicepresidente di Federfarma Verona Gianmarco Padovani è stato eletto dall'Assemblea di Federfarma Veneto come rappresentante regionale del Consiglio Nazionale di Federfarma (già Consiglio delle Regioni) insieme a due colleghi di Vicenza e Rovigo, Giovanni Battista Scaroni e Sandra Bergamin. Claudia Sabini, presidente del Comitato Rurale di Federfarma Verona è stata, invece eletta come rappresentante rurale supplente.

«L'elezione di Padovani e Sabini al Consiglio Nazionale è per noi motivo di orgoglio e soddisfazione - commenta la presidente di Federfarma Verona Elena Vecchioni - e rappresenta un riconoscimento per tutte le farmacie veronesi».

«Dedico questa mia nomina a chi ha sempre creduto in me e a tutti i colleghi veneti che mi onorerò di rappresentare - dice Gianmarco Padovani, vicepresidente di Federfarma Verona e neoletto rappresentante veneto del Consiglio nazionale di Federfarma -. So che mi attende un ruolo di grande responsabilità, sono orgoglioso, insieme ai col-

leghi eletti, di rappresentare il Veneto a livello nazionale e in generale di operare a tutela della farmacia veneta in particolare della farmacia veronese che fa parte della storia della mia famiglia. Un ringraziamento particolare va al collega Paolo Pomari che in precedenza è stato rappresentante Veneto in Consiglio delle Regioni, organismo ora sostituito dal Consiglio nazionale, per il fattivo contributo apportato alle istanze della Categoria».



Gianmarco Padovani

Nuovi compiti

Il Consiglio Nazionale è l'organo di controllo e di coordinamento delle politiche regionali di Federfarma. Ha funzione propositiva, consultiva e deliberativa, con riferimento a tutte le materie di interesse regionale nelle quali deve essere consul-



Claudia Sabini

tato dal Consiglio di Presidenza. Formula proposte ed esprime il parere nella stipulazione delle Convenzioni e degli Accordi a carattere interregionale, nazionale, sovranazionale ed internazionale con le varie istituzioni, con il Servizio Sanitario Nazionale e con gli Enti pubblici e privati, nonché la stipula dei Contratti Collettivi

Nazionali di Lavoro per il personale dipendente dalle farmacie. Riveste altresì la funzione di controllo anche delle politiche nazionali di Federfarma che possano incidere sugli ambiti regionali.

Elezioni di Federfarma Veneto

Sempre nell'estate appena trascorsa il segretario di Federfarma Verona Matteo Vanzan è stato eletto nuovo segretario di Federfarma Veneto che rappresenta oltre 1.300 farmacie dell'intera regione. Al vertice dell'associazione veneta Andrea Bellon farmacista veneziano che succede ad Alberto Fontanesi presidente uscente.

«Sono molto soddisfatta dell'elezione di Vanzan - continua Vecchioni - grazie alla quale la nostra Associazione, e quindi Verona, è di nuovo protagonista della sanità regionale con un ruolo di primo piano nella politica sindacale delle 1.145 farmacie venete che con la loro estrema capillarità garantiscono un servizio primario al 100% della popolazione».

«Sono particolarmente onorato di questa elezione e ringrazio di cuore tutti i colleghi veronesi e veneti che hanno riposto in

me la loro fiducia - dice Matteo Vanzan neoletto segretario di Federfarma Veneto -. È un riconoscimento importante e di particolare impegno con l'attuale situazione sanitaria che vede la farmacia sempre più indispensabile alle comunità territoriali in particolare nelle zone di periferia e in quelle rurali dove spesso rappresenta l'unico e ultimo avamposto del Sistema sanitario nazionale. La recente esperienza emergenziale del Covid 19 testimonia, infatti, che la farmacia, uno dei pochissimi esercizi rimasti sempre aperti e accessibili al pubblico, ha reso evidente agli occhi degli italiani l'importanza del suo insostituibile ruolo di presidio sanitario sul territorio. Mi impegnerò nell'interesse dei cittadini e dei colleghi farmacisti facendo leva sulla mia passata e attuale esperienza nell'ambito del Consiglio di Federfarma Verona. Ci aspettano delle sfide importanti che sono certo sapremo affrontare insieme con rinnovato entusiasmo e per il bene di tutta la collettività».



Matteo Vanzan

Nuovo Consiglio di Presidenza di FEDERFARMA VENETO

Andrea Bellon
Claudia Pietropoli

Matteo Vanzan
Giovanni Battista Scaroni

Presidente
Vicepresidente e
Presidente Sunifar Veneto
Segretario
Tesoriere

Rappresentanti veneti nel CONSIGLIO NAZIONALE DI FEDERFARMA

EFFETTIVI

Gianmarco Padovani (VR) - urbano
Giovanni Battista Scaroni (VI) -urbano
Sandra Bergamin (RO) - rurale

SUPPLENTI

Andrea Bellon (VE) - urbano
Stefano Sabadin (TV) - urbano
Claudia Sabini (VR) - rurale

Importante il dopo

Prima la protezione dai **raggi del sole**, ma altrettanto fondamentale

l'attenzione che si deve porre in **autunno** alla “**fase restitutiva**”.

Si parte con lo **scrub** per giungere alla **nutrizione**.

La scelta del prodotto giusto per ogni tipo di pelle e del suo stato.

L'idratazione può essere rinforzata assumendo **integratori alimentari**

e seguendo una **dieta ricca di alimenti antiossidanti**

di Clizia Dani - farmacista

Dopo l'estate la pelle appare stressata e disidratata. Ciò deriva dal fatto che nel periodo in cui siamo stati esposti al sole, al cloro delle piscine e all'acqua di mare la pelle ha subito dei veri e propri attacchi alla sua integrità. Bisogna sapere che una strategia del corpo per difendersi dalle radiazioni è l'aumento dello spessore dello strato corneo (il tessuto cutaneo di protezione più esterno) che regola il passaggio di acqua attraverso l'epidermide, evitando che evaporino troppo in fretta. Quando questa naturale barriera si ispessisce, non riesce più a proteggere la pelle in maniera ottimale. Il risultato è una cute

disidratata dall'interno che manifesta prevalentemente secchezza, opacità e tendenza alla desquamazione.

Cura d'autunno

Settembre, ma anche ottobre per chi può concedersi le vacanze nella coda dell'estate, rappresentano nella maggior parte dei casi il ritorno alla normale routine quotidiana. È doveroso quindi iniziare subito a prendersi cura del nostro organo più esteso ritemperandolo dopo le “fatiche” estive.

Le problematiche che interessano la pelle di viso e corpo sono essenzialmente legate al fotoaging, ossia l'invecchia-

Pillole 20



mento causato dall'azione dei raggi solari, al caldo che contribuisce a degradare il collagene facendo perdere elasticità alla cute e alla xerosi (l'ispessimento dello strato corneo).

Ma facciamo un passo indietro. Per una efficace tutela sia dell'abbronzatura che dell'elasticità cutanea è doveroso utilizzare, oltre alle creme solari ad altissima protezione, il doposole che lenisce, calma, nutre la pelle e potenzia la rigenerazione della barriera epidermica compromessa dall'esposizione ai forti raggi del sole. E oltretutto prolunga la tintarella.

Quando, però, l'abbronzatura inizia a scemare, per rigenerare la pelle bisogna eliminare lo strato superficiale dell'epidermide attraverso uno **scrub detossinante** (prodotto arricchito con minuscoli granel-

lini leggermente abrasivi) su tutto il corpo. Questi prodotti hanno un'azione cheratolitica, quindi eliminano le cellule morte superficiali velocizzando il rinnovamento cellulare e ripulendo la pelle da tutte quelle impurità che la cute assorbe ogni giorno, grazie ai piccoli granuli che compongono i prodotti esfolianti, da applicare sul corpo con un massaggio deciso. Da un punto di vista cosmetico si tratta spesso di Sali inorganici o miscele di Sali marini come i Sali del Mar Morto in concentrazioni dal 5 al 15%. Lo scrub favorisce la formazione di nuove cellule donando morbidezza e luminosità alla pelle.

Ci sono moltissime ricette per realizzare uno scrub casalingo: basta unire un ingrediente di base oleoso o cremoso, come l'olio o lo yogurt ad uno con azione esfo-

Pillole 21

liante come il sale o lo zucchero. Ovviamente ne esistono molti già pronti all'uso che necessitano di una valutazione attenta, diversa da soggetto a soggetto in relazione al tipo di pelle e alle sue condizioni, oltre al fatto che è consigliabile sceglierne uno per viso e décolleté, più delicato, e uno per il resto del corpo. In entrambi i casi esfoliazioni troppo aggressive possono causare controproducenti reazioni, che vanno dal semplice rossore per arrivare alla lesione cutanea. Importanti in questo senso il consiglio del farmacista e, qualora esistano problematiche cutanee anche transitorie legate ad esempio a cure specifiche in atto, le indicazioni del medico.

Detersione e creme

A seguito dell'esfoliazione la pelle è più recettiva ed il passo successivo è l'idratazione che parte dalla scelta del detergente, che abbia una composizione delicata per la pelle. Fondamentale è poi la scelta delle creme da applicare dopo il bagno o la doccia. In genere viene consigliata una **crema idratante**, mentre se si parla di pelle secca o alipica (per ridotta secrezione di sebo) occorre una **crema nutriente o sebo restitutiva**. La differenza sta nella formulazione: la prima è più acquosa, mentre la seconda è più grassa e corposa, in genere indicata per le pelli più mature.

In questi ultimi anni sono molto comuni formulazioni che contengono olio di Cocco e di jojoba, burro di Karité, pantenolo, collagene e in particolar modo le ceramidi, naturalmente presenti nella pelle che costituiscono il 50% dei lipidi della barriera cutanea. Quando il

loro livello è basso la pelle può diventare secca o arrossarsi. Anche qui la qualità del prodotto è data da molti fattori come la bontà e il trattamento dei principi attivi, la percentuale presente nella crema o nel gel, con un occhio anche alla consistenza e alla proprietà di assorbimento. Molti preparati, infatti, sembrano a prima vista molto idratanti, ma poi rimangono in superficie con lo spiacevole e inefficace effetto "lucido", oppure vengono immediatamente assimilati, ma senza produrre risultati.

Dieta e integratori

Non basta però idratare dall'esterno, bisogna anche nutrire "dall'interno" con l'assunzione di integratori specifici per la salvaguardia e il trattamento della pelle: i nutraceutici sono efficaci soprattutto se composti da carotenoidi e astaxantina (estratta da un'alga di cui si nutrono i salmoni) che migliora le difese contro i raggi solari. Utile anche un ciclo di antiossidanti come il resveratrolo, estratto dalla vite rossa, che ha un notevole effetto di ripristino delle condizioni fisiologiche della pelle. Ottimi poi gli integratori a base di vitamina A e vitamina E, che preparano la pelle ad affrontare il clima rigido dell'inverno e la cui carenza ha come effetto collaterale, appunto, la secchezza cutanea.

Infine un consiglio che va bene in tutte le stagioni: bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno ed evitare cibi che causano disidratazione come gli alcolici, il caffè e i cibi fritti. Abbondare invece con alimenti antiossidanti e ricchi di acqua come il kiwi, finché si trova l'anguria e tutte le verdure a foglia verde.

Screening eccezionale

È ripreso e **proseguito per tutta l'estate lo screening del tumore del colon retto** che si era interrotto a causa del *lock down* pandemico.

Azienda Ulss 9 Scaligera e farmacie territoriali insieme per offrire ai **cittadini tra i 50 e i 69 anni** una **prevenzione efficace, semplice e indolore**

Tanto importante da non poter essere "cancellato" dal lockdown. Lo *screening* per il tumore al colon retto è stato prolungato per tutta l'estate in favore di quei cittadini che risultavano regolarmente inseriti nella lista redatta dall'Azienda Ulss 9 Scaligera, ma a causa dell'emergenza non avevano potuto partecipare. Le farmacie di Federfarma Verona hanno approvato il **prolungarsi estivo dell'iniziativa** e contribuito, come ormai fanno da molti anni, affinché il maggior numero di cittadini partecipi a questa **azione preventiva di grande efficacia sanitaria**.

La fornitura dei materiali (kit, documentazione, modulistica, etc.) necessari allo svolgimento dello *screening* erano già stati consegnati nel mese di febbraio per quanto riguarda il Comune di Verona, mentre per gli altri Comuni sono stati comunque consegnati in tempo utile alle farmacie territoriali. L'organizzazione già perfettamente rodada ha fatto sì che tutte le procedure siano andate a buon fine e i cittadini interessati abbiano potuto **aderire numerosi all'importante indagine diagnostica**. La partecipazione della popolazione cresce di anno in anno, ma l'obiettivo è di arrivare almeno al 75% di copertura.

Lo *screening* gratuito è rivolto ai soggetti di **età compresa tra i 50 e i 69 anni** e consiste

nella semplice ricerca del sangue occulto nelle feci (SOF).

Prendere parte a questa prevenzione significa **diagnosi precoce** e **monitoraggio continuo**, quindi maggiore salute.

All'interno della campagna sanitaria i **farmacisti** svolgono un ruolo fondamentale anche per la **sensibilizzazione alla cittadinanza** che pone molte domande di carattere pratico e sanitario: prelevare correttamente il campione di feci corrisponde al successo della prevenzione.

I farmacisti si impegnano, inoltre, a consegnare i **kit per lo screening** colon retto ai cittadini-utenti precedentemente invitati a partecipare con una **lettera-invito dell'Aulss 9 Scaligera** che deve essere portata in una farmacia del proprio comune o frazione di residenza. Qui il cittadino riceve il contenitore per la raccolta delle feci, le corrette istruzioni per una valida campionatura e un modulo predisposto dall'Azienda da compilare a cura del cittadino stesso con i propri dati anagrafici.

È importante **sviluppare la cultura** di questa prevenzione che non deve assolutamente spaventare, ma essere colta come una preziosa occasione di monitoraggio sanitario da **ripetere ogni due anni** nel periodo della vita più a rischio per questa patologia.

Dal fastidio al dolore

Le **afte** sono **lesioni della mucosa orale** che in genere provocano **fastidio**.

Non sono contagiose, purtroppo, però, per molti soggetti arrivano ad essere tanto dolorose da invalidare la vita di tutti i giorni.

Tra i **fattori di rischio** problematiche ormonali, stress e patologie.

Importante curare con attenzione l'**igiene orale**.

Quali sono i **rimedi** che si possono trovare **in farmacia**

dai prodotti di sintesi a quelli di origine naturale

di Paola Fiocco - farmacista

Chi soffre di afte, dette comunemente "ulcerette", sa quanto siano non solo fastidiose, ma in molti casi dolorose. La loro presenza può essere così spiacevole da influire negativamente sulle normali e comuni attività di tutti i giorni come mangiare, bere e addirittura parlare.

Si tratta di **ulcerazioni della mucosa orale** che possono formarsi su lingua, gengive, palato, ma anche all'interno di labbra e guance. Inizialmente si nota un semplice arrossamento accompagnato da formicolio e bruciore poi si forma un deposito centrale biancastro

dovuto all'accumulo della proteina fibrina.

Dal punto di vista statistico le afte colpiscono circa il 20% della popolazione con maggior prevalenza nelle donne e nei bambini, mentre per quanto riguarda la geografia risultano più colpiti i Paesi industrializzati.

Fortunatamente queste lesioni **non sono contagiose**, a differenza delle vescicole dell'herpes, e sono generalmente formazioni benigne che si risolvono in una o due settimane senza lasciare cicatrici. Possono essere ricorrenti fino a 3-6 volte durante l'anno e

Pillole 24



Pillole 25

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA 

FATTORI DI RISCHIO DELLE AFTE

- * **Ormonali** (spesso si presentano prima o durante il ciclo mestruale)
- * **Infettivi e/o traumatici** (un morso o una scottatura possono facilitarne l'insorgenza)
- * **Alcuni farmaci**
- * **Stress**
- * **Mancanza di igiene oppure nei bambini il contatto con oggetti o mani sporche**
- * **Malattie come il morbo di Crohn , celiachia , AIDS, tumori**

quasi sempre la loro dimensione resta limitata a qualche millimetro, solo raramente possono superare il centimetro.

Le afte arrecano un forte senso di disagio dovuto al **bruciore** e al **dolore intenso**, mentre non è mai presente il sanguinamento, ma possono essere tanto "invasive" da provocare, nei casi più gravi, anche la febbre e il rigonfiamento dei linfonodi sotto mandibolari.

Le cause non sono completamente note anche se le ipotesi sulla genesi delle afte sono molte e collegate a fattori sia fisici che psico emotivi (vedere tabella).

Il rapporto con il cibo merita una segnalazione utile a chi soffre frequentemente di afte perché è bene evitare i cibi acidi e piccanti, spezie, arance, pompelmo, ma anche noci, cioccolata, patatine, alcool e caffè. È sempre bene prediligere alimenti "sani": frutta, verdura, cibi integrali e ricchi di vitamina B12 come uova, pesce, carne bianca.

Se necessario può essere utile in alcuni casi un'integrazione di Ferro, Zinco e vitamine del gruppo B (in particolare la B9 e la B12).

Igiene orale e afte

I gesti quotidiani di igiene delle bocca e dei denti sono al primo posto nella prevenzione delle afte: laviamo i denti tre volte al giorno dopo mezz'ora dal pasto, spazzoliamo i denti con attenzione cercando di arri-

vare negli spazi più difficili da raggiungere. In caso di bocca infiammata è meglio scegliere spazzolini con setole morbide, filo interdentale e scovolini adatti agli spazi interdentali che variano da soggetto a soggetto e infine è consigliato un buon collutorio lenitivo senza alcool.

L'igiene dovrà essere ancor più meticolosa per gli utilizzatori di apparecchi ortodontici o protesi, che hanno sicuramente una maggior probabilità di soffrire di afte.

Aiuti dalla natura

Quando la dieta o l'igiene non bastano si dovrà ricorrere a rimedi più incisivi. Vasta la gamma nell'ambito del naturale grazie alla quale si potranno eseguire **toccature o sciacqui** con **propoli, tea tree oil, aloe, acido ialuronico**. Se si vuole invece procedere con **farmaci per uso locale** si può agire con cortisone come antinfiammatorio, sucralfato per proteggere la mucosa e anche anestetici locali per il dolore che non sono curativi, ma aiutano a sopportare il disagio, come detto, spesso molto intenso. Una nota a parte per i collutori medicati a base di benzidamina o clorexidina che possono rendere più veloce la guarigione. Vista la casistica molto vasta sicuramente il farmacista saprà indicarvi l'approccio migliore tra i vari rimedi o potrà consigliarvi una visita medica in caso di sintomatologia più complessa e grave.

Diritto alla cura

La **difficoltà di reperire alcuni farmaci** all'interno della catena distributiva è un fenomeno che le farmacie seguono da sempre per trovare una soluzione.

L'**impegno verso i pazienti e le loro famiglie** nella ricerca dei medicinali

Una situazione che i farmacisti seguono attivamente e per la quale si impegnano da molti anni.

Federfarma Verona interviene sul fenomeno dei cosiddetti **"farmaci fantasma"**, cioè l'irreperibilità all'interno della catena distributiva di alcuni prodotti importanti prescritti dal medico specialista per la cura di patologie del sistema nervoso e cardiovascolare, ma anche insulina, analgesici e antiparkinsoniani. Da sempre i farmacisti intervengono in prima persona per aiutare i pazienti e le loro famiglie.

In primo luogo quando arriva in farmacia un paziente che si trova in questo specifico stato di difficoltà si attivano subito attraverso lo strumento **"Cerca farmaco"** che collega in rete e quindi in tempo reale **tutte le farmacie di Federfarma Verona**. Se un'altra farmacia risponde positivamente vi si indirizzerà il paziente per la dispensazione del farmaco in oggetto o nei casi più gravi si organizzerà il trasferimento della preziosa confezione presso la farmacia richiedente. Quando il farmaco non si trova, la ricerca



si amplia tramite contatti telefonici personali dei farmacisti, oltre i confini provinciali e spesso anche regionali. Purtroppo

talvolta tutto ciò non basta ed è per questo che Federfarma a tutti i livelli, provinciale, regionale e nazionale, si muove affinché venga una volta per tutte superato l'*impasse*.

Dal punto di vista burocratico, inoltre, nessun caso viene lasciato a sé perché ad ogni richiesta di questi medicinali corrisponde una dettagliata segnalazione scritta dal parte del farmacista alla Regione

Veneto che la inoltra successivamente al Ministero della Salute.

Federfarma Verona segnala ancora una volta il **forte coinvolgimento delle farmacie** a supporto delle famiglie di tutta la provincia che devono essere aiutate in ogni modo fino all'ottenimento del medicinale prescritto e auspica che in futuro il problema dell'irreperibilità di alcuni farmaci venga finalmente risolto alla base per **fornire ai pazienti la tranquillità** di cui hanno diritto nell'ambito del proprio percorso terapeutico.

Digerire facile

I **problemi di digestione** sono molto diffusi nella società del benessere.

La **dispepsia**, se non legata a particolari patologie diagnosticate dal medico, può essere causata da una **cattiva alimentazione**, dallo **stress**, dalle modalità di assunzione dei cibi, prima fra tutte la **voracità**.

Alcuni **farmaci**, ma anche **integratori alimentari** a base di ferro, possono provocare **spiacevoli disturbi allo stomaco**

di Lorenzo Dani - farmacista

Dispepsia è un termine che deriva dal greco e significa "difficoltà di digestione". In realtà dietro una parola si nasconde una costellazione di sintomi diversi: dolore, fastidio, gonfiore addominale, senso di pienezza dopo pranzo, senso di sazietà precoce, nausea, vomito, bruciore di stomaco e rigurgito acido.

Dispepsia organica e funzionale

Quando la causa patologica della dispepsia è nota, con una lesione organica a carico dell'apparato gastrointestinale, si parla di **dispepsia organica**: la malattia da reflusso gastroesofageo (GERD), l'ulcera peptica e tutte le neoplasie dell'apparato (soprattutto a livello di pancreas, colon e stomaco) ne costituiscono un esempio. Si parla invece di una malattia "**funzionale**",

quando di fatto non c'è un danno o una lesione evidente all'organo coinvolto, ma il disturbo si manifesta con un'**alterazione della funzionalità**, causando un dolore addominale che perdura per tre mesi o più e con sintomi presenti per almeno venti giorni.

Le cause possono essere molteplici e presentarsi contemporaneamente: disturbi della motilità dello stomaco, che risulta rallentata, ipersecrezione di succhi gastrici, presenza di infezione dal batterio *Helicobacter pylori*, disordini alimentari.

Da non sottovalutare in questo ambito l'ormai onnicitato **stress** che se in **forma acuta** può infatti alterare le funzioni gastrointestinali e indurre sintomi come nausea e vomito in soggetti che normalmente non presentano sintomi di questo tipo.

Pillole 28



Il meccanismo dello stomaco

Lo stomaco è il principale imputato coinvolto nella dispepsia insieme al duodeno, il primo tratto dell'intestino. La funzione motoria dello stomaco è di accogliere gli alimenti, tritarli, mescolarli con l'acido cloridrico prodotto dall'organo stesso e infine farli passare nell'intestino. Una volta che lo stomaco si è completamente svuotato comincia a essere percorso da contrazioni ritmiche, sempre più frequenti a mano a mano che si resta a digiuno. I cosiddetti "**crampi allo stomaco**", associati alla sensazione di fame, altro non sono che la percezione di questi spasmi gastrici. Con l'ingestione del cibo le contrazioni terminano, la muscolatura dello stomaco si rilassa, il volume dell'organo si espande per poter accogliere il resto del pasto. Appena il cibo arriva nello stomaco iniziano le **contrazioni peristaltiche** che si propagano come un'onda fino al piloro, la regione terminale dello stomaco che regola il passaggio nel duodeno. In questo punto si trova uno sfintere (un muscolo a forma di anello in grado di aprire e chiudere un orifizio) che rimane chiuso in

modo da consentire a tutto il cibo ingerito di accumularsi nello stomaco.

Solo quando il processo di digestione ha trasformato il cibo in una sostanza semifluida (chimo), il piloro si apre permettendo il passaggio del contenuto. Con il progredire della digestione, le contrazioni peristaltiche si propagano e consentono il graduale svuotamento dello stomaco. Dopo tre o quattro ore dall'inizio del pasto, lo stomaco è quasi vuoto.

Se una delle funzioni dello stomaco, cioè la secrezione di sostanze acide, la secrezione di muco gastrico protettivo o la motilità, viene compromessa si manifesta la dispepsia.

Mai cure fai-da-te

Premesso che in ogni caso chi lamenta sintomi di carattere gastrointestinale dovrebbe rivolgersi al proprio medico che deciderà se prescrivere eventuali approfondimenti diagnostici, la **dispepsia funzionale non è un disturbo grave** e in molti casi può risolvere con prodotti da banco consigliati dal farmacista.

Qualsiasi trattamento farmacologico

dovrà essere preferibilmente monitorato per verificare se i sintomi persistono o se si osservano invece evidenti miglioramenti. Se i sintomi comprendono **dolore gastrico notturno lontano dai pasti** che migliora con l'assunzione di cibo, la scelta ricade su un prodotto antiacido, generalmente a base di idrossido di alluminio e magnesio ma non solo.

Se invece si manifestano **disturbi della motilità associati a nausea, digestione lenta e senso di gonfiore**, meglio optare per farmaci procinetici, come per esempio la metoclopramide o domperidone. Questi prodotti facilitano lo svuotamento dello stomaco e allo stesso tempo esercitano un effetto antiemetico (antinausea). In questo caso l'integrazione con **enzimi e fermenti lattici selezionati** aiuta notevolmente la risoluzione della problematica.

Se si avverte un'eccessiva **presenza di aria nel tratto gastroenterico** è bene individuare prodotti con del simeticone, dimeticone o carbone vegetale.

Infine va ricordato che in commercio esistono anche prodotti che hanno un'azione combinata grazie a un **mix bilanciato di principi attivi che opererà** in sinergia su tutti i sintomi della dispepsia, specialmente quando non si riescono ad individuare con precisione le cause scatenanti.

Dispepsia da effetti collaterali

Anche i farmaci utilizzati per altre patologie possono provocare la dispepsia. Tra questi si trovano gli antinfiammatori non steroidei che vengono individuati con la sigla FANS, inibitori dell'alfa-glucosidasi e metformina (usati nella cura del diabete di tipo 2), codeina (analgesico), prednisone (antinfiammatorio), alendronato (utilizzato nella cura dell'osteoporosi) e alcuni antibiotici assunti per via orale (per bocca) come l'eritromicina.

Per quanto riguarda gli antibiotici, ad esempio, è sempre raccomandata la contemporanea assunzione di fermenti lattici scelti in maniera mirata per ridurre gli effetti collaterali a livello dell'apparato

gastrointestinale.

“Pericolo” integratori

Un integratore alimentare, per definizione, non è un farmaco ma un prodotto alimentare destinato ad integrare la propria dieta ed è una fonte concentrata di sostanze nutritive. Ciò nonostante, bisogna comunque prestare attenzione alla composizione e chiedere consiglio per l'integratore più adatto alle proprie esigenze perché alcuni di essi possono entrare in contrasto con dei farmaci che già si assumono oppure accentuare problematiche pre-esistenti. Ad esempio in un paziente con dispepsia, integratori ad alto contenuto di ferro possono risultare molto fastidiosi, specialmente se presi a stomaco vuoto e per periodi troppo prolungati. Sarà quindi il medico o il farmacista a consigliare di volta in volta il prodotto più adatto che dovrà essere assunto alternando cicli di riposo.

In altri casi come nei pazienti affetti da ipertensione l'assunzione di magnesio deve essere calibrata dal medico e solo in casi di necessità, perché questo sale può peggiorare la patologia.

Correggere le abitudini alimentari

Ricordiamo infine che sempre più spesso il disturbo della dispepsia è legato alle cattive abitudini alimentari, anche la modalità di assunzione del cibo. Cibi troppo piccanti o ricchi di grassi saturi possono peggiorare i sintomi.

Mangiare voracemente e troppo rapidamente, inghiottendo aria può provocare **pirosi**: l'aria ingerita a temperatura corporea si riscalda, si espande e viene eruttata con una spinta che può mandare l'acido dello stomaco fin nell'esofago, dove irrita la membrana causando bruciore e fastidio.

Mai quindi abbuffarsi, ma preferire pasti leggeri distanziati ad intervalli regolari, assumendo un prodotto adatto per tamponare il fastidio quando capita durante il giorno, questo garantirà un benessere più prolungato.



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



Farmaci pericolosi

Cresce il **giro d'affari dei farmaci contraffatti** in mano alla criminalità organizzata che facendo leva sull'**ingenuità degli acquirenti** guadagna più che con la droga.

Il Ministero della Salute mette a disposizione di tutti nel suo sito il **servizio di verifica delle confezioni di medicinali ad uso umano**.

La contraffazione dei medicinali può anche uccidere.

In farmacia la sicurezza della tracciabilità e del monitoraggio costante

a cura di Stefano Bellini

Siamo in ritardo, ma qualcosa si è mosso. Da pochi mesi è attivo nel sito del Ministero della Salute un sistema di tracciabilità fruibile da tutti ideato per combattere la contraffazione del farmaco che oltre a essere pericolosissima, anche letale per la salute, va ad arricchire la malavita con un giro d'affari almeno venti volte superiore a quello della droga. Questo perché gioca sull'**ingenuità e la scarsa percezione del pericolo** degli acquirenti, di tutte le età.

L'antefatto

L'Italia, che insieme alla Grecia è l'unico Paese membro a non avere attivato il nuovo sistema europeo, ha potuto godere di una deroga di 6 anni, in quanto al momento dell'approvazione della Direttiva europea nel 2011 aveva già in funzione, seppure parzialmente, il modello di tracciatura conosciuto

come il sistema "bollini" (dovrà allinearsi entro l'8/2/2025).

Il nostro Paese si dovrà conformare alla normativa europea attraverso la costituzione di una società ad hoc tra gli *stakeholders* (industrie, grossisti, importatori paralleli, farmacie), il cui Statuto è in fase di definizione.

I "bollini"

In attesa di sbloccare la fase di stallo c'è da registrare l'iniziativa del Ministero della Salute che dà la possibilità anche al singolo cittadino di poter verificare autonomamente che il farmaco in suo possesso non sia contraffatto. Il sistema di verifica si basa sull'attuale sistema in vigore ("bollini") che utilizza la registrazione della "targa" del farmaco (un numero seriale) ad ogni passaggio fatto dalla singola confezione all'interno della filiera. Tale sistema di tracciatura completa non ha mai potuto

COSA SONO I FARMACI CONTRAFFATTI

Sono prodotti la cui etichetta riporta informazioni ingannevoli sul contenuto e sull'origine del farmaco. Può trattarsi di medicinali senza ingredienti attivi, con ingredienti attivi differenti o presenti in quantità diversa da quella dichiarata o, ancora, con un principio attivo corretto contenuto in una confezione falsa. La casistica è ampia, dallo sciroppo per la tosse contenente un solvente tossico invece della più costosa glicerina, al medicinale rubato, rietichettato e rimesso sul mercato con l'indicazione di un dosaggio superiore rispetto a quello del farmaco originale. In tutti questi casi, il paziente che assume il farmaco subirà danni, sia per il mancato effetto terapeutico che per gli eventuali effetti collaterali, che talvolta possono addirittura essere letali.

vedere la luce, in quanto si è arenato davanti alle insormontabili difficoltà di poter tracciare ogni singola confezione in transito presso i magazzini. Tuttavia il sistema ha continuato a funzionare, anche se parzialmente, dato che le industrie hanno seguito a "caricare la targa" di ogni singola confezione sul database del farmaco ad uso umano in funzione presso il Ministero della Salute.

Nuovo servizio di verifica

È stato dunque concesso al Ministero di implementare sul proprio sito il suddetto "Servizio per la verifica di una confezione di medicinale ad uso umano" che offre la possibilità, attraverso due semplici passaggi, di verificare l'autenticità di ogni confezione di farmaco ad uso umano, sia etico (con la prescrizione del medico) che senza obbligo di ricetta.

Nella maschera predisposta sul sito del Ministero l'utente dovrà digitare due stringhe di 9 cifre: il codice AIC (Autorizzazione all'immissione in commercio) e il numero di identificazione seriale (la "targa" del farmaco).

Il numero di identificazione seriale è quello apposto lateralmente sullo strato inferiore del bollino autoadesivo. Tuttavia tale numero è presente anche sotto il bollino autoadesivo, e ciò permette al paziente di effettuare la verifica anche dopo la sua eventuale rimozione. A quel punto basterà digitare il codice di

verifica che permette al sistema di essere sicuro che l'interrogazione è opera di uomo e non di un computer. Dopo di ciò il sistema fornisce la risposta in merito alla veridicità del

farmaco dando le informazioni sul titolare dell'AIC, sul nome del farmaco, su dosaggio e forma farmaceutica, sul numero di lotto e sulla scadenza.



Home / Argomenti - Identificazione delle confezioni / Servizio per la verifica di una confezione di

Servizio per la verifica di una confezione di medicinale a uso umano



Servizio per la verifica di una confezione di medicinale a uso umano

Il Ministero della salute mette a disposizione un servizio on line di verifica delle confezioni di medicinali a uso umano.

Il servizio si basa sui dati presenti sul bollino farmaceutico o sulla confezione.

Service for verifying the authenticity of a medicine package



Contro le truffe online

Questo sistema di verifica può essere utile soprattutto al consumatore che lo potrebbe utilizzare in caso di **incauto acquisto su siti online non autorizzati** che, molto spesso, commercializzano farmaci contraf-

fatti di notevole pericolosità per la salute del cittadino, così come ha ribadito anche l'Istituto Superiore di Sanità in un recente report sull'argomento. La garanzia viene data solo dall'acquisto di farmaci in un luogo protetto e costantemente monitorato come la farmacia che oltretutto rientra in una rete nazionale digitalizzata che conta oltre 18.000 farmacie all'interno della quale qualsiasi indicazione o alert ministeriale sullo stato dei farmaci viene attivato in tempo reale per la massima tutela della popolazione.

(Fonte Federfarma)

Farmacia integrata

Alla **nuova Giunta Regionale** Federfarma chede di **lavorare insieme** per fare il **salto di qualità** all'interno del sistema sanitario pubblico.

Bellon (Federfarma Veneto): «Le **farmacie territoriali**, grazie ad un modello affinato durante l'emergenza, sono in grado di **supportare** ancora di più **i cittadini dal punto di vista sociosanitario** e le **istituzioni da quello economico**

a cura di Davide Calcinato

«**C**ontinuare ad investire al servizio della comunità tutta, da quella dei grandi centri urbani ai residenti delle zone a bassa densità abitativa». Andrea Bellon che rappresenta le 1.145 farmacie venete aderenti a Federfarma che garantiscono tutti i giorni, le notti, i festivi non soltanto la distribuzione di farmaci, ma anche servizi di assistenza e primo ausilio alla cittadinanza, si rivolge alla nuova Giunta della Regione Veneto.

«In realtà, **potremmo fare molto di più** per la nostra Comunità - sottolinea il presidente di Federfarma Veneto Bellon -, e lo abbiamo dimostrato con l'emergenza Covid-19: quando anche l'accesso agli studi medici e agli ospedali veniva limitato se non interdetto, le farmacie hanno continuato a presidiare il territorio, rimanendo aperte per un supporto continuativo, mai interrotto nemmeno per un giorno, e garantendo sempre i propri servizi. La disponibilità delle farmacie ha contribuito al contenimento della pande-

mia, alla tranquillità della popolazione, al raggiungimento degli obiettivi sanitari a costo-zero per la pubblica amministrazione. Questa esperienza ha dimostrato quanto possiamo fare in più: senza aggravio di costi per la Regione e con l'**ottimizzazione dei servizi esistenti**.

Le farmacie venete continueranno ad investire, non v'è dubbio - prosegue Bellon -, si tratta però di **migliorare l'organizzazione complessiva del sistema socio-sanitario**. Ad esempio, che senso ha mantenere nel territorio regionale due reti di distribuzione per i **farmaci in DPC** (Distribuzione per conto) con una duplicazione di costi ed un inutile affollamento di ospedali e distretti? Durante l'emergenza le farmacie hanno perfettamente **mantenuto da sole il timone** della situazione a seguito dell'**"abolizione" della ricetta rossa cartacea**, sostenendo il cittadino nell'approvvigionamento di questi farmaci importanti con una capillarità massima grazie alle **farmacie rurali** che offrono un servi-

zio insostituibile in zone in cui molto spesso sono l'unico presidio sanitario rimasto. E a questo proposito chiediamo che la **concentrazione degli ambulatori dei medici** non comporti la **desertificazione assistenziale** in alcuni territori della regione, per lo più già disagiati, depressi ed emarginati.

La farmacia deve essere riconosciuta come parte integrante dell'assistenza sanitaria sul territorio, in sinergia con gli altri operatori coinvolti, garantendo la continuazione dello sviluppo concreto del progetto della **"Farmacia dei servizi"** (servizi cognitivi: riconciliazione della terapia farmacologica e monitoraggio dell'aderenza alla terapia; servizi di front office: attivazione del FSE, FarmaCUP, analisi di prima istanza: servizi di telemedicina, supporto alle campagne di screening regionali) e riconoscendo l'opportunità che la stessa rappresenta per tutto il sistema.

Con la propria **organizzazione in rete** le farmacie assicurano quotidianamente non solo la presenza del farmaco in ogni angolo del Veneto, ma garantiscono un sistema di vigilanza contro la contraffazione, consentono un sistema di **monitoraggio dei consumi**, permettono un efficace e pronto sistema di **farmacovigilanza**, ma possono fare molto di più. La rete è già in connessione con le strutture sanitarie pubbliche e in questo modo può raccogliere e fornire, tramite il **Fascicolo Sanitario Elettronico**, una serie importante di informazioni, per migliorare l'attenzione al paziente nel suo uso e consumo di farmaci.

Le farmacie possono favorire l'utilizzo razionale delle risorse generando **risparmio economico** in termini di appropriatezza d'uso dei medicinali e di aderenza alle terapie con un miglioramento della qualità di vita dei pazienti in cura e di minori costi di ospedalizzazione.

Il cittadino sa bene che **la farmacia non è solo farmaco**, ma è il primo presidio sanitario cui rivolgersi per ogni necessità di salute. L'espressione massima di questa funzione è il servizio di **Guardia farmaceutica notturna e festiva**: centinaia di farmacie con croce accesa che erogano un servizio a costo zero per la collettività e il Sistema Sanitario, che va al di là della fornitura di farmaci urgenti. La

professionalità e la competenza della farmacia sono punto di riferimento, **una sicurezza per il cittadino** perché al suo interno opera personale laureato che si dedica con passione e continuo aggiornamento professionale per soddisfare le esigenze dei pazienti anche semplicemente tramite consulenze gratuite.

Per tutte queste ragioni chiediamo il riconoscimento della **farmacia come parte integrante dell'assistenza sanitaria sul territorio**, in sinergia con gli altri operatori coinvolti, garantendo lo sviluppo concreto della Farmacia dei servizi e valorizzando l'opportunità che essa rappresenta per il sistema, con l'impegno a prevedere investimenti di risorse adeguate a consentire una sempre maggiore integrazione tra la farmacia ed il Sistema Sanitario Regionale, nel primario interesse del cittadino. Per questo è fondamentale il **contestuale potenziamento delle infrastrutture informatiche regionali** che consentano l'interoperabilità della rete delle farmacie con il Servizio Sanitario Regionale che purtroppo risultano ancora sottodimensionate con conseguenti disagi per operatori e cittadini.

Auspichiamo che vi possa essere una vera concertazione sulle tematiche sanitarie. In questo modo si possono fissare obiettivi, pianificare gli investimenti necessari da parte di tutti i soggetti coinvolti, e verificare il raggiungimento dei target prefissati. **Questa programmazione porterà a grandi risultati**: noi ci siamo, abbiamo garantito, garantiamo e garantiremo sempre il nostro servizio. Noi **siamo pronti a rimboccarci le maniche**, a reinvestire nelle nostre aziende. Noi saremo insieme a coloro che vorranno sottoscrivere questo patto - conclude Bellon - e lo faremo con la voglia e l'orgoglio di svolgere la nostra bella professione, vicini come siamo sempre stati, e saremo, ai bisogni dei cittadini».



Andrea Bellon

Spesa consapevole

Spesso la fretta non ci fa soffermare sulla **qualità dei cibi** che acquistiamo.

È un errore perché ne va della **salute di tutta la famiglia**.

Esistono precise **normative a tutela del consumatore** che è bene conoscere.

L'**etichetta** è uno strumento fondamentale, ma è importante anche

l'**osservazione attenta** di ciò che mettiamo in tavola.

I segreti di **latte, carne, olio, uova, pesce, passata di pomodoro e prodotti bio**.

Perché è meglio scegliere il **Made in Italy**

di Silvio Introvigne (*)

Le normative comunitarie e quelle nazionali hanno iniziato da qualche anno a definire le caratteristiche merceologiche e di qualità di molti alimenti per aiutare il consumatore ad una scelta più consapevole a garanzia dei cibi che acquistiamo.

Oggi l'**etichetta del prodotto alimentare** è da considerarsi, anche se non del tutto completa, ricca di informazioni preziose che è molto opportuno leggere attentamente.

Oltre alla data di scadenza o di consumo preferibile, occorre analizzare gli ingredienti, le informazioni nutrizionali e le modalità di utilizzo sebbene spesso occorra munirsi di una lente di ingrandimento (specialmente per leggere le diciture sulle confezioni più piccole). Questo accorgimento

vale soprattutto per i consumatori che hanno allergie, intolleranze o particolari esigenze di dieta. Le mamme devono stare attente anche a preferire per i propri figli cibi che presentino elevate caratteristiche di freschezza e qualità seppure ad un costo più elevato (vedi di seguito il paragrafo dedicato al latte fresco).

L'Italia è sempre stata la principale promotrice di leggi in grado di tutelare la tipicità e l'origine dei prodotti alimentari in difesa del **MADE IN ITALY** oramai riconosciuto e apprezzato in tutto il mondo. Purtroppo ancora molti Paesi cercano di bloccare queste iniziative di **difesa del marchio tipico** e consentono la circolazione di copie contraffatte di formaggi quali il "Parmesan", la "Mozarella" e di salumi prodotti all'estero senza



rispettare la qualità e le caratteristiche di quelli italiani.

Per alcuni prodotti si è riusciti ad imporre l'obbligo di indicare l'origine e il luogo di lavorazione. Esempi tipici sono l'olio di oliva o meglio di olive, il latte, la carne, le uova, i prodotti biologici o il pomodoro.

Olio di oliva

L'olio di oliva, in base alla qualità ed acidità originaria delle olive molite, è classificato in:

Olio **extra vergine**, **olio vergine**, **olio di oliva** (generalmente raffinato e deacidificato), **olio di sansa** (estratto con solvente) ed **olive**.

L'origine dell'olio è indicata dal Paese di raccolta e dallo Stato in cui si trova il frantoio di molitura.

Quindi, quando l'indicazione dell'origine indica uno Stato dell'Unione Europea significa che

entrambe le fasi (raccolta delle olive e la successiva molitura) sono avvenute in quello Stato. Analogamente ciò vale per Paesi extraeuropei quali l'Algeria e la Tunisia.

Con **olio "italiano"** si dichiara che le olive sono state raccolte in Italia e la loro molitura è avvenuta in Italia. Non è possibile indicare in etichetta la regione o la provincia di produzione a meno che non si tratti di marchi registrati **DOP** (Denominazione di origine protetta) o **IGP** (Indicazione geografica protetta).

Con **olio dell'"Unione europea"** si attesta che le olive sono state raccolte in un Paese della UE e la loro molitura è avvenuta nella stessa Unione Europea.

Per i **Paesi extra europei** fa testo l'origine del Paese dove è avvenuta la fase di molitura.

L'olio **Extra Vergine** è ottenuto direttamente dalle

olive unicamente mediante processi meccanici.

L'indicazione "**prima spremitura a freddo**" è riservata agli oli di oliva extra vergini trattati a temperature inferiori a 27°C, con spremitura meccanica della pasta di olive e uso tradizionale di presse idrauliche.

L'indicazione "**estratto a freddo**" è riservata all'olio extra vergine (sempre a temperature inferiori a 27°C) con estrazione e successiva centrifugazione della pasta di olive.

Purtroppo le **malattie** che hanno ultimamente colpito molti olivi pugliesi hanno ridotto sensibilmente i raccolti per cui i prezzi hanno subito una forte impennata. Per consentire al consumatore di valutare l'eventuale miscela con olio importato esiste oggi l'obbligo di apporre in etichetta l'indicazione del luogo di coltivazione e della molitura delle olive.

Gli oli comunitari sono prevalentemente di origine spagnola o greca. Quelli extracomunitari sono algerini o tunisini. In fase di acquisto è senza dubbio difficile districarsi tra tutti i tipi di olio proposti dai punti vendita. È sempre meglio **evitare prodotti a prezzi troppo bassi** perché non coprono neppure il costo della raccolta. Occorre puntare su un buon rapporto qualità/prezzo che tenga conto del marchio del produttore, della zona di produzione e del sapore caratteristico. Il prodotto italiano offre sicuramente maggiori garanzie di qualità e controlli.

Le **caratteristiche organolettiche** dell'olio possono essere riportate in etichetta solo se stabilite da un Panel Test di esperti certificati. I termini utilizzati sono: Fruttato, Fruttato verde, Fruttato maturo, Amaro, Piccante. Il grado di intensità può essere espresso con gli aggettivi Leggero, Medio e Intenso.

Latte

L'Italia non è autosufficiente per quanto concerne il fabbisogno di latte e prodotti caseari ed è costretta da importare da Germania, Danimarca e Paesi dell'Est soprattutto per la produzione di derivati caseari. Per il latte e i formaggi esiste l'obbligo di indicare il Paese di origine (D.M.09.12.2016) specificando il Paese di mungitura, quello di condizionamento e quello di trasformazione. Si trovano in com-

mercio a **basso prezzo** mozzarelle prodotte nella UE, ma attenzione perché la qualità non è certo paragonabile a quella di origine italiana.

È opportuno controllare sempre l'etichetta dei prodotti anche per identificare il **bollo sanitario dello stabilimento** di produzione che riporta la sigla del Paese e il numero di identificazione della latteria.

Il **latte crudo** può essere venduto direttamente al consumatore solo in distributori refrigerati, ma con l'obbligo di farlo bollire prima dell'utilizzo. Questa misura igienica riduce i rischi microbici, ma ne peggiora la qualità organolettica.

Il latte (tradizionalmente quello di vacca) può essere **scremato parzialmente** (circa 1.5% di grasso) o **totalmente scremato** (sotto 0.3%). Se il latte è di pecora o di capra deve essere sempre specificato.

Il latte **pastorizzato fresco** è quello che mantiene le migliori qualità organolettiche specialmente se rientra nella classificazione "**Di alta qualità**" in quanto proveniente da allevamenti selezionati, certificati e monitorati dagli Organismi ufficiali di Controllo. Il trattamento termico di pastorizzazione più blando consente in questo prodotto di preservare al meglio i valori nutrizionali del latte e delle sieroproteine che non devono risultare inferiori al 15,5%. La scadenza massima è di 6 giorni e in ogni caso il latte fresco deve essere mantenuto in frigorifero ad una temperatura non superiore a 4°C. La **pastorizzazione tradizionale** consiste nell'esposizione del latte crudo ad una più elevata temperatura per un breve periodo di tempo (generalmente +71,7°C per 15 secondi).

Il latte **Microfiltrato** è un latte pastorizzato fresco sottoposto a trattamento fisico di microfiltrazione per ridurre la carica microbica e ha una scadenza massima di 10 giorni.

Il **latte sterilizzato**, definito anche con la sigla UHT (Ultra High Temperature), con un trattamento termico spinto ad alte temperature (130-140°C per pochi secondi), garantisce la distruzione totale di tutti i microrganismi e delle spore nel latte. Questo consente una **shelf life** (data di scadenza) fino a 3 mesi del prodotto fuori dal frigorifero. La **qualità organolettica** del latte decade con la sterilizzazione e non è

consigliabile per l'alimentazione dei bambini, ma solo per i soggetti che hanno difficoltà ad approvvigionarsi frequentemente col prodotto fresco. La scelta del **latte pastorizzato o sterilizzato** dipende spesso da questioni di comodità (ad esempio, non dover essere obbligati a fare la spesa tutti i giorni) e di gusto (i cultori del latte faticano ad accettare il sapore del latte sterilizzato, che ha un sentore di "cotto"). La sterilizzazione riduce parzialmente la presenza delle vitamine del gruppo B.

Il **latte delattosato** è un latte sterilizzato che è sottoposto a un trattamento per eliminare il lattosio, rendendolo così più digeribile e adatto per i soggetti intolleranti al lattosio.

Carne

Il Regolamento CE 1760/2000 per gli **allevamenti di Bovini e vitelli** (se inferiori a 185 Kg) e il D.Lgs 200/2010 per i suini prevedono che gli animali siano registrati nella Banca Dati Nazionale con l'obbligo di apporre una marca auricolare (o sulle cosce per il suino) alla nascita del capo con registrazione del carico-scarico in allevamento. Questo vale anche per gli animali importati per cui è sempre identificato il Paese di nascita e di allevamento. La sede di macellazione e sezionamento delle carni è indicata nel Bollo Sanitario che specifica il Paese e identifica lo stabilimento autorizzato. Questa rigorosa **tracciabilità** consente di isolare facilmente eventuali casi di animali non idonei.

Il **colore dei tagli di carne** deve presentarsi all'acquisto rosso vivo e la scadenza non deve essere prossima. La **carne macinata** deve essere tenuta in frigo a 2-4°C e va consumata entro 24 ore a meno che non sia confezionata in atmosfera modificata con data di scadenza ben evidenziata.

Il Regolamento 1234/2007 per il **pollame** stabilisce le varie tipologie dei volatili e i tagli relativi. Per il pollame grande importanza deve essere attribuita alla temperatura di conservazione (da 2 a 4°C) oltre alla data di scadenza. La carne di pollo è un **alimento**



altamente deperibile e a rischio di presenza di batteri patogeni e va sempre tenuto al freddo fino al momento della cottura. Attenzione ad assicurare in **cottura** il raggiungimento della temperatura al cuore (nel punto più profondo) di almeno 73-74°C. Il pollo, se non già cotto originariamente, **non deve essere cucinato in microonde** poiché non sempre si riescono a raggiungere le temperature di sicurezza.

Uova

L'Italia dovrebbe essere autosufficiente per la produzione ovicola, ma si possono trovare

in commercio uova importate da altri Paesi. È sempre consigliabile acquistare solo uova italiane poiché si verificano occasionalmente allarmi di contaminazioni di uova importate.

Le uova commerciabili sono tutte di categoria A (Dir.CE 4/2002 e Reg.CE 589/2008). Esiste l'obbligo di stampigliare sul guscio un **codice identificativo** che specifichi:

- a) la modalità di allevamento 0 di tipo Biologico, 1 Allevamento all'aperto, 2 A terra, 3 In gabbia;
- b) la sigla del paese di origine (IT per l'Italia);
- c) Il codice identificativo dell'allevamento autorizzato;
- d) Il peso medio dell'uovo (XL >73g, L da 63 a 73 g, M da 53 a 63g, S < 53g).

È indicata sempre la data di deposizione e quella di scadenza, solitamente inferiore a 29 giorni. Le **uova Extra o Extra fresche** sono definite quelle acquistate entro i primi 9 giorni dalla deposizione.

Per legge le uova che vengono esposte al punto vendita NON sono refrigerate per evitare che si possa formare condensa sulla superficie e favorire così sviluppo di salmonella. Il consumatore però ha l'obbligo di riportarle **in frigorifero** ad un massimo di 6°C, fino al momento dell'utilizzo entro la data di scadenza indicata.

Prodotti agricoli biologici

La produzione biologica è un sistema di

gestione di produzioni agricole e agroalimentari basate sui principi delle migliori pratiche ambientali, nel rispetto della biodiversità e della salvaguardia delle risorse naturali, realizzate con sostanze e procedimenti naturali senza l'impiego di sostanze chimiche e fitofarmaci potenzialmente pericolosi per l'uomo e gli animali. Quelle biologiche riguardano, oltre alle produzioni agricole anche l'allevamento e l'acquacoltura. In tutte sono **espressamente vietati gli OGM** (Organismi Geneticamente Modificati).

Un prodotto composto per potersi definire biologico deve essere composto da almeno il **95% di ingredienti biologici**. L'Italia è oggi fortemente orientata al biologico e gli incrementi annuali di crescita nella UE sono a due cifre specie nelle regioni del Sud, in Emilia Romagna e Lombardia.

Le numerose normative comunitarie (Reg.CE 834/2007) e nazionali (D.Lgs 23 febbraio 2018) sono molto stringenti e impongono l'identificazione e la mappatura delle aziende, registri dei trattamenti consentiti e il controllo di Organismi di Controllo e la Certificazione con marchio e numero identificativo aziendale. Le sanzioni previste per i trasgressori sono molto pesanti.

Il sistema nazionale dei controlli è di competenza del MiPAAF (Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali) che coordina i compiti di controllo degli Organismi di Controllo privati e Certificati in appositi elenchi.

Passata di pomodoro

Il Decreto Ministeriale del 11 agosto 2017 stabilisce l'obbligo di indicare il Paese di origine del pomodoro per la preparazione di passate e concentrati. La UE ha contestato questa norma italiana in quanto non ritenuta obbligatoria. In Italia i produttori comunque si sono uniformati anche per indicare che non viene utilizzato il pomodoro proveniente dalla Cina che ha purtroppo invaso i mercati europei. Evitare quindi di comperare derivati di pomodoro non italiani.

Pesce

Tutte le tipologie di pesce, molluschi bivalvi e crostacei devono riportare la zona di pesca FAO (ad esempio Mediterraneo 37 con le sottozone 37.1,37.2,37.3) e indicare se il pesce è **allevato o pescato** (con indicazio-

ne del mezzo meccanico di pesca). Possibilmente **evitare l'acquisto di pesci provenienti da mari caldi o inquinati** (Zone FAO 51-57), il Mar del Giappone e dal Golfo del Messico.

È preferibile il pesce proveniente dalle aree più fredde dell'Atlantico del Nord e del Sud. Il Pangasio, originario dei fiumi inquinati del Vietnam e della Cina, è spesso confuso col pesce persico della Tanzania.

I pesci allevati come il salmone, la trota, il branzino e l'orata sono più grassi rispetto quelli pescati e più soggetti a malattie. Il salmone (affumicato) migliore è quello pescato e proveniente dal Canada o Atlantico del Nord.

Nei **mercati ittici** (e nella maggioranza dei supermercati) è acquistabile il pesce più sicuro in quanto sottoposto a frequenti monitoraggi sanitari. I **molluschi bivalvi**, dopo raccolta, devono essere sottoposti a processo di depurazione e sull'etichetta devono essere riportati la data di confezionamento e la scadenza. Non va dimenticato che pesce e molluschi vanno conservati sempre a temperature non superiori a 2°C e consumati nelle 24 ore.

Il pesce congelato, sfilettato e conservato in freezer a oltre -18°C, è spesso da preferire soprattutto quando lavorato fresco direttamente nelle navi fattoria attrezzate.

Prodotti light

Un breve cenno ai cibi a ridotto contenuto calorico. Le indicazioni nutrizionali e sulla salute (CLAIMS) oltre al Regolamento 1169/2011 sono disciplinate dal Regolamento 1924/2006. A chi fosse interessato ad approfondire questo argomento consiglio di visionare queste normative che aiutano il consumatore a chiarire i requisiti legislativi relativi a tutte le definizioni nutrizionali come "A ridotto contenuto di", "Light" o leggero, "Senza Glutine", "Senza zuccheri aggiunti" e altre ancora.

(*) 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: silviointro@alice.it

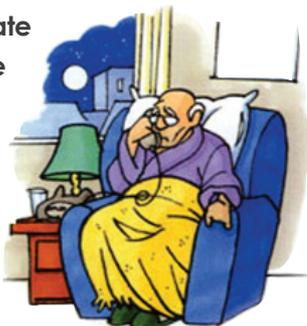
Federfarma Verona - l'Associazione delle 251 farmacie di Verona e provincia - ti offre questo servizio

FARMACO PRONTO



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

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



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



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



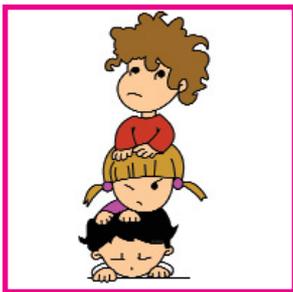
L'operatore verrà presso il vostro domicilio per prelevare la ricetta e si recherà poi presso la Farmacia

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



Consegna a domicilio
FARMACI URGENTI
Il servizio è gratuito
045 509892





Salute Bambini

Diagnosi precoce

Sono in grado di individuare in tempo utile patologie come sordità, cataratta, ipotiroidismo, fibrosi cistica. L'enorme importanza degli **screening neonatali**

Gli screening neonatali rappresentano un programma necessario, complesso, integrato e multidisciplinare di **prevenzione sanitaria secondaria, gratuita** e, come sottolinea il Ministero della Salute, offerta obbligatoriamente (*). Tale importante azione di sanità pubblica merita la giusta attenzione e la diffusione di informazioni omogenee e corrette nei Punti Nascita e nei Consultori Familiari, **sin dalla fase preconcezionale, quindi in gravidanza e nel periodo perinatale.**

Diagnosi precoce della sordità congenita

La sordità neonatale rappresenta il difetto sensitivo ereditario più frequente nei neonati con un'incidenza stimata nei Paesi occidentali fra 0,5 e 1,5 casi ogni mille nati. Se non diagnosticata e trattata precocemente, può determinare **gravi deficit fortemente invalidanti** in grado di influire negativamente sui processi di sviluppo neurosensoriale, di apprendimento e di inserimento sociale del bambino. Lo **screening uditivo neonatale** viene effettuato nei primi giorni di vita del bambino mediante un'indagine di breve durata e non invasiva, che non necessita della collaborazione del bambino e che si può eseguire durante il sonno spontaneo inviando al bambino stimoli acustici di diversa intensità. Una diagnosi precoce permette l'avvio di una riabilitazione tempestiva del deficit uditivo mediante **apparecchi acustici o impianto cocleare** in caso di sordità profonde.

Diagnosi precoce della cataratta congenita

Le malattie oculari congenite rappresentano gravi affezioni neonatali ad alto impatto socia-

le in quanto influiscono in maniera determinante sullo sviluppo della capacità di relazione del bambino. La cataratta congenita ancora oggi rappresenta **una delle principali cause di cecità curabile nell'infanzia**, con un'incidenza compresa tra 1 e 6 casi su 10.000 nati vivi.

Lo **screening visivo neonatale** previsto dai Livelli essenziali di assistenza (LEA) per tutti i nuovi nati è rappresentato dal test del riflesso rosso, un esame molto semplice che permette di valutare la presenza o meno del riflesso rosso del fondo oculare: è lo stesso effetto che osserviamo spesso nelle fotografie effettuate con il flash. La mancanza del riflesso rosso o la differenza fra i due occhi in termini di omogeneità sono indicativi di possibili patologie e permettono di indirizzare subito il bambino allo specialista oculista per una diagnosi e una presa in carico tempestiva.

Diagnosi precoce delle malattie metaboliche ereditarie

Grazie a un test effettuato su qualche goccia di sangue prelevata dal tallone del neonato e versata su un apposito cartoncino, è possibile effettuare lo screening neonatale che permette di identificare diverse malattie congenite che, se non diagnosticate e trattate tempestivamente, possono causare ritardo mentale e/o di crescita, gravi danni permanenti e in alcuni casi morte. In Italia si effettua lo screening neonatale su goccia di sangue per tre malattie: **ipotiroidismo congenito, fibrosi cistica, fenilchetonuria.**

Oggi, grazie alle nuove tecnologie a disposizione, è stato possibile allargare queste attività di



screening ad **un più ampio numero di malattie metaboliche ereditarie**, con costi relativamente contenuti, pertanto si parla di **Screening Neonatale Esteso (SNE)** che, effettuato al momento della nascita, permette di **identificare alcune malattie prima che queste si manifestino clinicamente**. Le malattie metaboliche ereditarie sono **malattie rare** che possono esordire fin dalle prime settimane di vita e, alcune di esse, hanno forme gravi e progressivamente invalidanti che, **se non riconosciute in tempo utile**, possono provocare gravi handicap fisici e mentali.

In tutte le regioni d'Italia

Per assicurare la massima uniformità del sistema screening sul territorio nazionale è stato istituito il Centro di Coordinamento sugli Screening neonatali. La Legge di bilancio 2019 ha modificato la Legge 167/2016 che estende lo screening alle malattie neuromuscolari genetiche, alle immunodeficienze congenite severe e alle malattie da accumulo lisosomiale e stabilisce che il

Ministero della Salute predisponga un protocollo operativo per la gestione degli screening neonatali con le modalità di presa in carico del paziente positivo allo screening neonatale e di accesso alle terapie. È prevista inoltre la revisione periodica, almeno biennale, della **lista delle malattie da ricercare attraverso lo screening neonatale**, in relazione all'evoluzione nel tempo delle evidenze scientifiche in campo diagnostico-terapeutico per le malattie genetiche ereditarie.

() Art. 38, comma 2, del DPCM 12 gennaio 2017 sui nuovi Livelli essenziali di assistenza, che garantisce a tutti i neonati "le prestazioni necessarie e appropriate per la diagnosi precoce delle malattie congenite previste dalla normativa vigente e dalla buona pratica clinica, incluse quelle per la diagnosi precoce della sordità congenita e della cataratta congenita, nonché quelle per la diagnosi precoce delle malattie metaboliche ereditarie individuate con decreto del Ministro della Salute in attuazione dell'articolo 1, comma 229, della legge 27 dicembre 2013, n. 147, nei limiti e con le modalità definite dallo stesso decreto".*



Salute Anziani

Inconsapevolezza

Il 50% delle pazienti **non sa di essere affetta da osteoporosi**. La prevenzione deve partire dall'adolescenza. L'importanza dei **corretti stili di vita nella terza età**

Solo una donna su due affetta da osteoporosi sa di esserlo, negli uomini la percentuale scende a uno su cinque. In generale il 50% delle persone che pensano di essere ammalate di osteoporosi non lo sono, mentre la metà di quelli realmente affetti dalla malattia non sa di esserlo (*).

L'osteoporosi è una condizione caratterizzata dalla diminuzione della massa ossea e dal deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo: questo porta a un aumento della fragilità ossea e conseguente **aumento del rischio di fratture**, che si verificano soprattutto nelle zone del polso, delle vertebre e del femore prossimale.

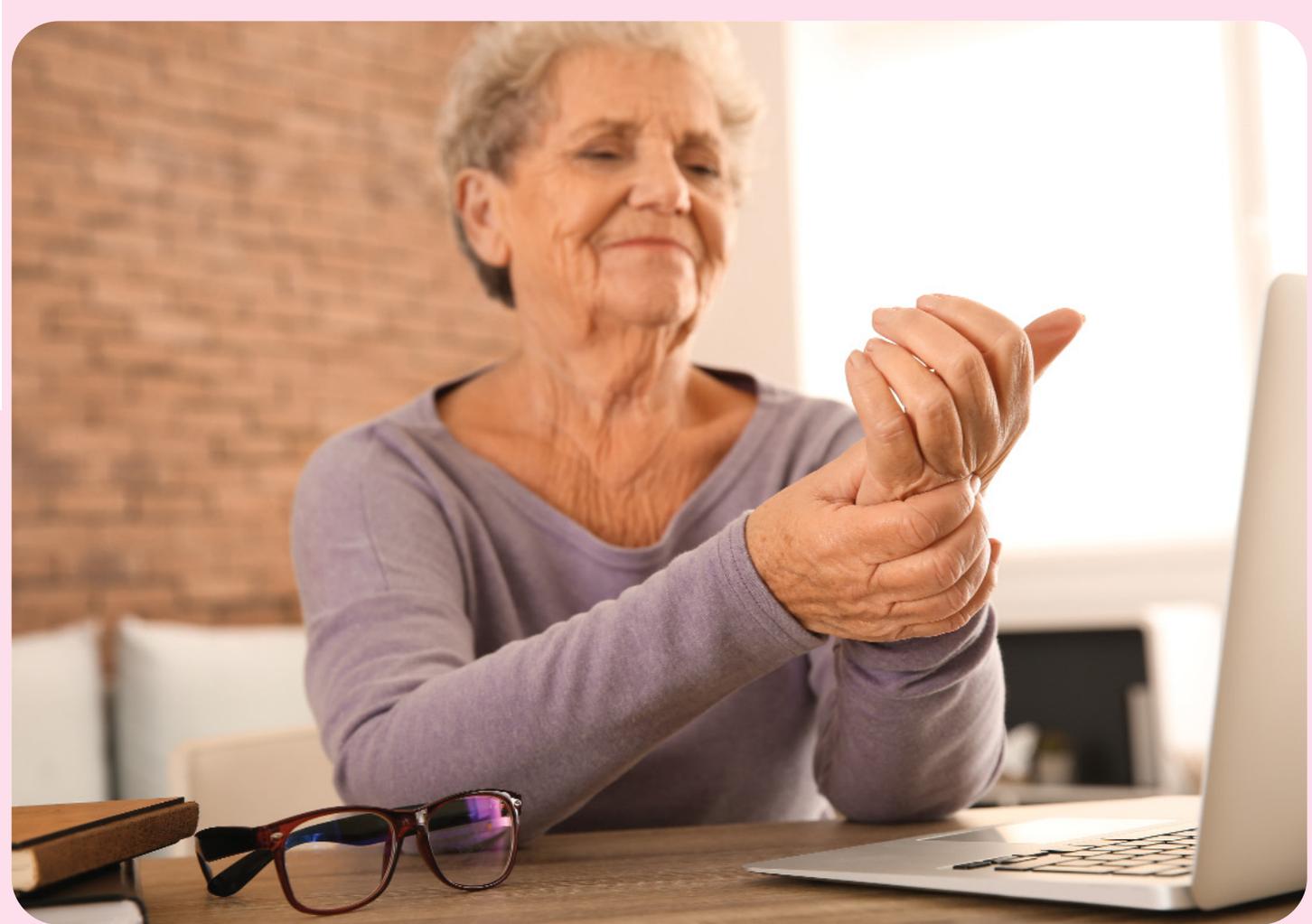
Le conseguenze legate alle fratture del femore sono molto pesanti. La mortalità è del 15-25%, la disabilità motoria colpisce più della metà dei pazienti nell'anno successivo alla frattura e solo il 30-40% di queste persone riprende autonomamente le attività quotidiane. Un problema simile è costituito dalle fratture vertebrali, spesso spontanee, la metà delle quali non sono diagnosticate e la cui incidenza è paragonabile a quelle del femore. A questo bisogna aggiungere che in Europa l'Italia ha la maggiore percentuale di ultra-65enni e quindi le fratture del femore previste sono in costante aumento: solo nelle donne si stima di passare dalle oltre 300 mila da inizio Terzo millennio a quasi 800 mila nel 2050. Per questo la lotta all'osteoporosi deve essere considerata come uno dei maggiori obiettivi per la salute. La prevenzione svolge un ruolo fondamentale a partire dall'adolescenza, quando l'apporto di calcio attraverso gli alimenti viene assorbito dall'organismo e contribuisce effettivamente al

consolidarsi della densità ossea, così come è necessario che giovani e bambini partecipino regolarmente ad attività fisiche sin dalla scuola materna e durante tutta la secondaria.

La **prevenzione** dell'osteoporosi deve quindi iniziare quanto prima. Ciò è **in particolare necessario per le donne** che presentano il maggior rischio e la maggiore probabilità dello sviluppo di osteoporosi. Per tentare di ridurre l'impatto sanitario e sociale di una **patologia per lo più asintomatica, progressiva** si deve sensibilizzare la popolazione sui vantaggi collegati all'adozione di **stili di vita sani** in una visione che abbracci l'intero corso della vita.

Le adolescenti, in particolare, e **le donne in menopausa** dovrebbero assicurarsi un apporto costante regolare degli alimenti ricchi di calcio e di vitamina D (in caso contrario supplementare secondo le indicazioni mediche) e praticare regolarmente un'attività fisica per le articolazioni portanti al fine di consolidare la struttura ossea in età giovanile (la compattezza dell'osso si raggiunge in età giovanile grazie all'assunzione di calcio) e di rallentare, di bloccare e auspicabilmente invertire la **perdita di massa ossea** che inevitabilmente si accompagna all'invecchiamento. Assumere regolarmente **cibi che contengano calcio** (ad esempio il latte a colazione) garantisce una migliore performance dell'osso del soggetto adulto.

La **eccessiva magrezza va evitata** in quanto alla perdita eccessiva di peso si accompagna anche la rarefazione dell'osso con conseguente minore resistenza ed elasticità agli stimoli esterni, anche accidentali.



FATTORI PREDISPONENTI (difficilmente modificabili)

- 1) **Menopausa precoce**
- 2) Comparsa tardiva del **primo ciclo mestruale**
- 3) Periodi prolungati di **scomparsa del ciclo** conseguenti a alimentazione o nutrizione inadeguate (anorresia)
- 4) **Età avanzata**
- 5) Trattamento prolungato con alcune categorie di **farmaci** (ad esempio diuretici, cortisonici, ormoni tiroidei, lassativi, antiacidi contenenti sali di alluminio)
- 6) Prolungata **immobilizzazione** conseguente a ricoveri
- 7) **Asportazione chirurgica in età fertile delle ovaie**

FATTORI MODIFICABILI (legati agli stili di vita)

- 1) Garantire nel periodo della crescita un apporto adeguato alimentare di **calcio** (alimenti ricchi in calcio sono come latticini, broccoli, spinaci, fagioli, soia, salmone conservato, mandorle ecc.)
- 2) Favorire una **stile di vita non sedentario** e praticare regolarmente attività fisica (anche leggera)
- 3) **Prevenire possibili cause di fratture** (domestiche ad es.) che possono incrementare la probabilità di sviluppo di osteoporosi su ossa già "fragili" (in particolare del femore)
- 4) **Evitare di fumare**
- 5) Favorire una **alimentazione adeguata** che eviti di condurre ad una struttura corporea gracile e ad una evitabile, eccessiva magrezza
- 6) Garantire adeguati introiti alimentari di **vitamina D**
- 7) **Evitare l'abuso di alcool e/o caffè**

Parimenti andrà **evitato il sovrappeso, in particolare nelle donne anziane**, che sottopone ad un incrementato rischio di frattura (anche spontanea, più frequentemente vertebrale e femorale) la struttura ossea indebolita dalla perdita anche fisiologica di calcio che si osserva in vecchiaia.

Le donne più anziane dovrebbero comunque essere incoraggiate a partecipare a **sedute di attività fisica e muscolare moderata** (ginnastica dolce, piscina). Occorre ricordare che una **esposizione ai raggi solari** nei periodi primaverili ed estivi, momenti

in cui la pelle è più esposta ai raggi solari, incrementa la produzione e la disponibilità di vitamina D utile per il fissaggio del calcio alimentare alla massa ossea. L'evidenza scientifica dimostra inoltre che **abuso di alcol e il fumo nuocciono alla massa ossea** e sono fattori di rischio per lo sviluppo dell'osteoporosi.

(*) Studio condotto in Italia, presentato dall'Istituto Superiore di Sanità, che ha coinvolto persone di età compresa fra 35 e 74 anni appartenenti a 476 famiglie che rientravano nel campione della indagine Istat.



Quattro passi di Salute

Camminata potente

Si chiama **power walking** e segue precise regole che vanno dal passo deciso al ritmo, dall'oscillazione delle braccia alla postura. Si possono aggiungere **piccoli pesi**

Camminare fa bene sempre, ma quando è "strutturato" può diventare un vero toccasana. Il *power walking* o *fitwalking*, nato sulle spiagge dell'East Coast degli Stati Uniti, è una camminata potenziata che aiuta muscoli e articolazioni, in particolar modo **gambe** e **glutei**, ma anche il **cuore** e i **polmoni**. Importanti anche gli aspetti positivi legati all'**umore**, all'**autostima** e alla **socializzazione**, che vengono sempre apportati dall'attività all'aperto e in particolare dalla camminata.

Il **power walking** prevede un **passo più lungo** e una **velocità più sostenuta** rispetto al proprio standard, con falcate ampie che raggiungano in media una velocità di 7-9 chilometri orari. L'aspetto fondamentale è assumere una postura adeguata: **schiena rilassata** e **ritmica oscillazione delle braccia**.

Si consiglia di praticare il *power walking* almeno un paio di volte la settimana cominciando, se non si è molto allenati, con camminate di una mezzoretta per arrivare a sessioni di un'ora. Prima di prendere il ritmo vero e proprio è bene camminare normalmente, magari con qualche saltello ogni tanto. Se fosse possibile sarebbe perfetto eseguire la camminata su **terreni "elastici" come la sabbia**, ma vanno benissimo anche i **prati** o i **sentieri di terra battuta**, escludendo quindi strade e marciapiedi asfaltati.

Qualcosa in più

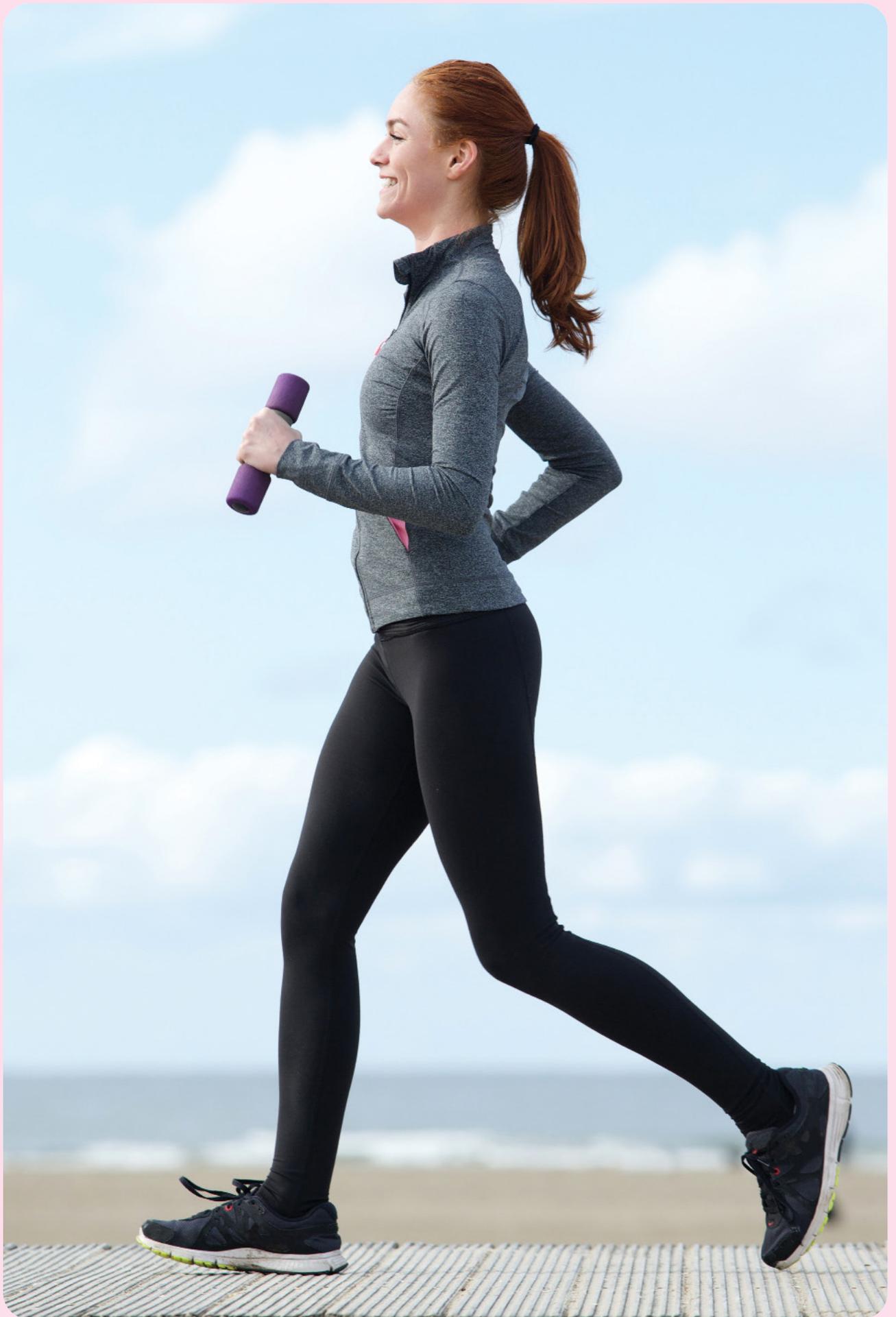
Per performance ancora più intense si può ulteriormente potenziare la camminata,

magari dopo una decina di giorni di allenamento "normale", utilizzando **piccoli pesi da 1 chilogrammo** tenuti in mano oppure applicati alle caviglie in modo da sollecitare maggiormente i muscoli degli arti superiori, inferiori e del busto, quindi sforzare maggiormente il metabolismo. Un altro suggerimento è utilizzare in piccole soste l'elastiband, la fascia elastica per ginnastica. Oltre alla tonificazione dei muscoli è importante sapere che una camminata potenziata fa consumare dalle **300 alle 400 chilocalorie (Kcal) per ora**. Un'avvertenza da tenere sempre presente quando si compiono camminate lunghe e a maggior ragione se intense è quella di indossare **buone scarpe da ginnastica** che siano in grado di ammortizzare il passo deciso.

Impegnare tutti i muscoli

Per chi vuole allenare tutti i muscoli del corpo in una sola seduta sportiva della durata di circa un'ora è consigliato alternare camminata blanda, media, intensa, ad esercizi con l'elastico o a corpo libero per poi riprendere il *power walking*. Per ottenere risultati significativi la frequenza settimanale non deve scendere al di sotto delle tre volte a giorni alterni.

Come per tutti gli allenamenti bisogna rispettare per circa 5 minuti la fase iniziale (**riscaldamento** con scioglimento dei muscoli e passeggiata lenta) e per la stessa durata quella finale (**defaticamento** indicato come camminata lenta) con l'aggiunta dello **stretching** per le zone del corpo che ne hanno maggiore necessità.





Salute Animali

Denti sani

L'**igiene orale** è necessaria anche per **cani e gatti domestici** che rischiano altrimenti **gengiviti e perdita dei denti**, ma anche **patologie più importanti**

Cominciamo subito con il dire che non è una "fisima" di padroni troppo apprensivi che umanizzano il proprio animale da compagnia, ma un'esigenza sanitaria e per nulla legata all'estetica. L'igiene orale di cani e gatti è necessaria per allontanare patologie anche molto gravi che possono portare addirittura ad infettare il naso (tartufo del cane) attraverso le gengive malate.

Certo sarebbe meglio abituare i nostri amici fin da piccoli così da rendere la pratica della pulizia dei denti un momento piacevole, da condividere in maniera giocosa, invece che una pratica fastidiosa.

Comunque non è mai troppo tardi per cominciare anche da anziani, soprattutto dopo un *check up* del cavo orale da parte del veterinario che deciderà eventualmente se effettuare la **detartrasi** (pulizia dei denti). Si tratta di un piccolo intervento in anestesia totale che deve prevedere molti accorgimenti al fine di evitare che i pericolosi batteri di placca e tartaro possano infettare le vie respiratorie e soprattutto i polmoni. Spesso i **denti malati vengono rimossi** ed è un grande sollievo per gli animali che non sentiranno più dolore e potranno quindi ricominciare a mangiare regolarmente.

Considerando che a partire dai tre anni di età la maggior parte dei cani e dei gatti soffre di disturbi gengivali che possono portare difficoltà di masticazione spesso confusa con inappetenza, la cura della bocca è fondamentale per il loro benessere generale.

L'alimentazione

Il consiglio generalizzato è di puntare sui cibi

secchi, che con la loro azione abrasiva contribuiscono a mantenere puliti i denti, ma non possono essere invece somministrati se esiste già un problema perché l'animale prova troppo dolore.

Se si opta per gli **snack** cosiddetti funzionali, mai troppo duri perché possono fratturare i denti, può essere utile la presenza del tripolifosfato di sodio ed il solfato di zinco che contribuiscono a rallentare il processo di formazione della placca.

Il tripolifosfato di sodio viene usato come conservante alimentare (E451) ed è presente anche nei dentifrici poiché inibisce il processo di formazione del tartaro ovvero la cristallizzazione tra il calcio ed il fosfato contenuti nella saliva.

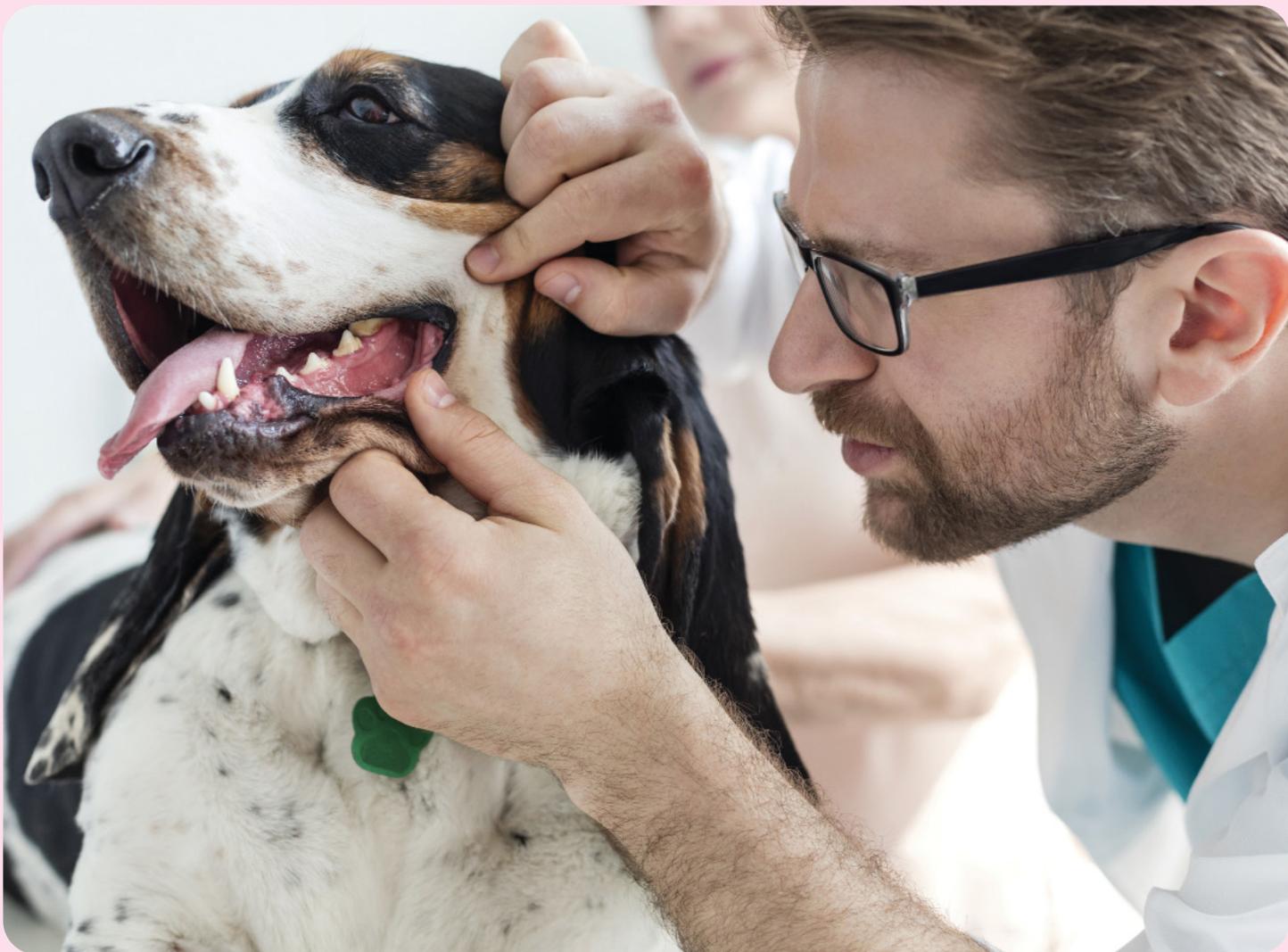
Il solfato di zinco riduce invece la concentrazione del calcio nella saliva.

Come si lavano i denti degli animali?

Per prima cosa dovremo utilizzare un dentifricio specifico adatto a cani e gatti. Si consiglia di cominciare dai denti molari e dai premolari, prima di procedere con la pulizia degli altri. Bisogna cercare di creare un angolo di 45 gradi tra dente e gengiva, e strofinare con cura e delicatezza il dente, dall'attaccatura fino alla punta, imprimendo dei movimenti circolari.

Lo spazzolino giusto

Esistono spazzolini specifici per cani e gatti di ogni età. All'inizio si possono usare piccole garze imbevute del loro dentifricio o spazzolini a setole morbide per bambini. Esistono però in



commercio speciali spazzolini di gomma che vanno posti sulla punta del dito e offrono una maggiore sensazione di morbidezza allontanando anche il rischio di urto tra dente e plastica. Se i cuccioli non riescono subito ad abituarsi si possono scegliere appositi snack, gel o spray.

Gengivite

La gengivite è perlopiù causata da un'infezione batterica che si sviluppa tra gengive e denti, originata dalla placca, chiamata anche patina dentaria, placca batterica o biopellicola orale. Si tratta di una sostanza appiccicosa ed opalescente che si deposita sulle superfici dei denti.

Tra i sintomi più comuni della gengivite del cane c'è il dimagrimento perché l'animale fatica a prendere gli alimenti e poi a masticarli, ma anche l'alitosi e l'iper salivazione.

È bene rivolgersi al veterinario perché sarà lui a chiarire le cause della gengivite che può talvolta dipendere anche da allergie o intolleranze alimentari.

La malattia dei denti del gatto

Conosciuta anche come malattia parodontale, nella sua forma più lieve si presenta come un'inflammazione della parte delle gengive intorno al dente.

Andando avanti nel tempo il peggioramento della situazione può portare, oltre al dolore, alla caduta dei denti.

Quando i resti di cibo si depositano tra i denti del gatto e lungo il margine gengivale, si crea un ambiente perfetto per la proliferazione dei batteri che non sono di per sé nocivi, ma insieme agli zuccheri dei resti di cibo creano la placca. Questa pellicola morbida e appiccicosa aderisce ai denti e alle gengive del gatto, dove i batteri si nutrono degli zuccheri e producono acidi e tossine che attaccano lo smalto dei denti irritando sempre più le gengive.

Lavare i denti al gatto con una spazzolatura regolare è l'unica soluzione in grado di rimuovere con efficacia la placca che si indurisce calcificandosi si trasforma in tartaro.

A quel punto lo smalto si corrode e cominciano a formarsi le carie.

Linea diretta con la Regione Veneto



Sempre di più e **sempre più giovani** i consumatori di alcol, fumo e droghe. Assegnati **4 milioni di euro** al nuovo **Piano regionale per le dipendenze 2020-2022**. All'Università di Padova i **test salivari per il Coronavirus**

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto

Cala l'età dello sballo

Sempre più giovani, sempre più inclini all'alcol e allo sballo, senza alcun timore a sperimentare e mescolare nuove e vecchie sostanze per 'divertirsi' o sentirsi forti e sfidare il rischio. Anche in Veneto il fenomeno delle dipendenze sta cambiando volto e si fa sempre più sfaccettato. Lo scorso anno i **Serd** (i 38 servizi regionali per le dipendenze del sistema socio-sanitario veneto) hanno preso in cura **10.051 persone, il 15% in più** rispetto all'anno precedente.

Il 25,6 per cento degli studenti italiani dichiara di aver utilizzato almeno una sostanza, l'1 per cento degli under 19 (pari a circa 24 mila giovani) dice di consumare abitualmente eroina, uno su 4 dei consumatori abituali di cannabis ha cominciato prima dei 16 anni. L'età del **primo contatto con l'alcol** è scesa a **12 anni** e l'Italia risulta essere il paese in Europa dove si comincia a bere prima e dove il **binge-drin-**

king (cioè il bere per il bere, a qualunque ora e senza limiti) è diventato una 'epidemia culturale'. Il **fumo**, che risulta in calo tra gli adulti, è invece in aumento invece tra i giovani che mischiano nuove e vecchie sostanze: cocaina e ketamina, cannabis ed eroina 'fumata', ma anche psicofarmaci e farmaci oppioidi utilizzati per la terapia del dolore. È questo lo scenario di riferimento del **nuovo piano regionale per le dipendenze 2020-22**, che la Giunta regionale del Veneto, su proposta dell'assessore alla sanità e al sociale Manuela Lanzarin, ha finanziato con **4 milioni di euro**.

«La peculiarità del Veneto è la forte integrazione tra pubblico e privato - spiega l'assessore-, tra i 38 servizi socio-sanitari, ai quali spettano diagnosi e cura, e i 30 enti ausiliari, le 3 comunità pubbliche, i 60 enti del terzo settore e i 600 gruppi di mutuo auto-aiuto».

Covid 19: nuovi test salivari

Prima in Italia, l'**Università di Padova** avvia una **sperimentazione su vasta scala** che, per la diagnosi sul Covid-19, utilizza il **test salivare al posto del tampone orofaringeo**. Coinvolti per primi i circa ottomila dipendenti tra docenti e amministrativi.

«Si tratta di una prospettiva storica perché fa parte dell'evoluzione verso un sistema di test rapido di massa in autoscreening - dice il presidente della Regione Veneto Luca Zaia -, abbinato alla **spinta sulla ricerca dell'antigene**. Il test salivare una volta appropriatamente testato con la sperimentazione, potrà diventare una risposta veloce e sicura, con procedure più semplici e dall'esito garantito». Il **test salivare è diverso dal tampone** tradizionale per la modalità di raccolta del materiale da analizzare (un tamponcino di cotone, masticato e inserito in un contenitore dotato di codice a barre abbinato alla persona, al posto dell'inserimento del tampone orofaringeo) ma, come il tampone tradizionale, consente la diagnosi di tipo molecolare.

Pillole 50

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

NOVITÀ IN FARMACIA

Stimolare le difese immunitarie



Con l'arrivo della **stagione fredda** aumentano i rischi di contrarre influenza, raffreddore e mal di gola. Si tratta di disturbi spesso lievi, ma che possono mettere a rischio il benessere dell'apparato respiratorio e più in generale dell'intero organismo. Per prevenire e aiutare a superare questi malanni, **Sella Farmaceutici ha sviluppato BIOTON DIFESA FORTE**, un integratore alimentare utile per **stimolare le difese immunitarie** caratterizzato da una formulazione innovativa e completa a base di una miscela di **tre specie di Echinacea**, con l'aggiunta di **Propoli, Estratto di Arancia**

Rossa di Sicilia, Vitamina C ed Eleuterococco. Echinacea e Propoli sono estratti naturali in grado di svolgere un'efficace **azione immunostimolante ed antibatterica**. L'Estratto di Arancia Rossa e la Vitamina C sono **antiossidanti**, utili per contrastare la formazione di radicali liberi, che si sviluppano in particolar modo nel corso di infiammazioni ed infezioni. Infine l'Eleuterococco che, grazie alla sua azione tonica psico-fisica, aiuta a **superare la debolezza** connessa ai mali di stagione. Bioton Difesa Forte oltre ad aiutare a prevenire influenza e raffreddore, riduce i tempi di guarigione ed è un **utile complemento alla vaccinazione anti-influenzale**. Al gusto di arancia rossa, senza coloranti, senza lattosio e senza zucchero, si consiglia l'assunzione di 1 bustina al giorno. Disponibile anche **Bioton Difesa Bambini**.

Il benessere delle vie urinarie



Per la **funzionalità delle vie urinarie Phyto Garda propone Monucyst™ Force**, un integratore alimentare a base di **estratti secchi di Cranberry** (Vaccinum Macrocarpon) e **Malva**, potenziato con 1 g di **Mannosio**. Il **Cranberry Oximacro®** è titolato in proantocianidinetotali (pari a 47,1 mg/busta) e di tipo A (pari a 40 mg/busta) i cui dimeri e trimeri hanno il **maggior effetto sull'Escherichia Coli**, il batterio responsabile dei fastidi alle vie urinarie. Il contenuto di proantocianidinetotali viene calcolato con metodica BL-DMAC, in seguito le proantocianidine di tipo A vengono titolate con HPLC.BL-DMAC (Brunswick Lab; 4-dimethylaminocinnamaldehyde method) e HPLC (High Performance Liquid Chromatography) sono tra i metodi di analisi più idonei e precisi per analizzare il contenuto di questi principi funzionali del

Cranberry. La **Malva**, inoltre, **migliora la sintomatologia grazie alla sua azione emolliente e lenitiva sulle vie urinarie**. Si consiglia di assumere 1 bustina al giorno, preferibilmente la sera prima di coricarsi. In confezioni da 10 buste.



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 19 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 21 SETTEMBRE 2020

DUE CAMPANE Centro Storico - VR Via Mazzini, 52
DONADUZZI Valdonega - VR Via Marsala, 19/A
PONTE CATENA Zona Navigatori - VR Via Vasco De Gama, 6/C
COM.LE PALAZZINA Palazzina - VR Via S. Giov. Lupat., 22/B
MANFRINI Buttapietra P.za Roma, 41
ALL'ALBARO Montorio - VR P.za Buccari, 3
GALLO Zimella Via Molini, 16
PALLARO Montecchia di Crosara Via Roma, 12

SS. PIETRO E PAOLO Zevio Via Altichiero, 42
ZANZONI Concamarise Via Capitello, 24
MAZZON Legnago Via Casette, 16
S.TERESA Caselle Sommacamp Via Scuole, 25
FIORI Prun di Negrar Via Aleardi, 3
FERRARI Valgatara Marano Valp. Via del Lavoro, 3A
FANTONI Pacengo di Lazise Via Peschiera, 8

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

LINFA Centro Storico - VR Corso Porta Nuova, 27
BORGIO MILANO Borgo Milano - VR Corso Milano, 69
COMUN. S. ROCCO Quinzano - VR Via Fabbr. Scolastico, 33
DEI SANTI Cadividavid - VR Via Belfiore, 59
VERONA EST S.Mart. Buonalbergo Viale del Lavoro, 39
RIZZINI Monteforte d'Alpone Via Vitt.Veneto, 22
DE TOMI Carpi Villabartolomea Via Maestrello, 26

ISALBERTI Bovolone P.za V. Emanuele, 15
PIEROPAN Minerbe Via Roma, 1
DONATO Sommacampagna Via Osteria Grande, 26
COMUN. S. MARTINO Corrubio di Negrarine Via Cedrare, 51
GIUBERTONI Peschiera d/Garda Via Milano, 22
MERCANTI Rizza di Villafranca Str. La Rizza, 208

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

AL SEMINARIO Veronetta - VR Via Int. Acqua Morta, 42
COM.LE Bgo NUOVO Borgo Nuovo - VR Via Taormina, 23/C
ARMANI Golosine - VR Via Tanaro, 11
SACRA FAMIGLIA Sacra Famiglia - VR Via Vigasio, 51
COMUN. CADIDAVID Cadidavid - VR Via F. Carmagnola, 36
POMARI S.Mart. Buonalbergo Via Nazionale, 9/B
BASSETTO Veronella Via S. Marcello, 6
VILLABELLA Villabella S.Bonifacio Loc.Villabella, 24/H

S. PAOLO S. Giovanni Ilarione P.za dell'Osto, 37
BACCHIELLI Oppeano Via XXVI Aprile, 18
MAD. d/SALUTE Porto di Legnago P.za d. Costituzione, 21
LUGAGNANO Lugagnano Via Pelacane, 16 A
DEI COLLI VERONESI Negrar Viale Europa, 3
COM. DOSSOBUONO Dossobuono Via Stazione, 34
COMUN. E. BASSINI Vigasio P.za Papa A. Luciani, 6
S. GIOV. BATTISTA Erbè Via XXV Aprile, 11

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

S. NAZARO Veronetta - VR Via Muro Padri, 56
MARTARI Borgo Trento - VR P.za Vitt. Veneto, 22
BETTINI Saval - VR Via Marin Faliero, 71
COMUN. TOMBA Borgo Roma - VR Via Centro, 237
MAD. d/SALUTE Mad. di Dossobuono Via Mantovana, 127/B
GHIACCIA Castel d'Azzano Via Mascagni, 77
VITTORIA S.Mart. Buonalbergo Via Pietro Piazzola, 18
AL REDENTORE S. Bonifacio P.za Costituzione, 21

MAGAGNOTTO Roncà Via Giovanni XXIII, 6
FIDES Casaleone Via Vitt. Veneto, 43
NARDI Ronco all'Adige Viale Vitt. Veneto, 10
ORLANDO Boschi S. Anna Via Caseggiato, 5
PRECERUTI S. Vito di Bussolengo Via Piemonte, 81/B
ALL'ANGELO Negrar Via S. Martino, 3
ALLA MADONNA Bardolino Via Croce, 35
CENT.LE NERI Isola della Scala Via Spaziani, 8

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

COGHI Borgo Trento - VR Via IV Novembre, 11
COMUN. CHIEVO Chievo - VR Via Berardi, 94
COMUN. GOLOSINE Golosine - VR Via Po, 8
FONGARO Biondella - VR Via Cipolla, 11
VANZAN S. Pietro di Lavagno Via Fontana, 44
GIUSTI Albaredo d'Adige P.za V. Emanuele, 3
SALUS S. Giovanni Ilarione Viale dell'Industria, 72

SARTORI Vallese di Oppeano Via Spinetti, 97
COPPIARDI S. Pietro di Legnago Via Padana Inf. Ovest, 17
SABINI Roncanova di Gazzo V.se Via Roma, 19/21
COMUN. SONA Sona P.za della Vittoria, 10
BRAGHETTA S. Ambrogio Valpol. Via G. Matteotti, 10/A
C.LE MONTRESOR Valeggio sul Mincio P.za Vitt. Veneto, 11
FERRON Vigasio Via Risorgimento, 2/A

DALLE ORE 9:00 DEL 29 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 1° OTTOBRE 2020

S. ANASTASIA Centro Storico - VR Via Massalongo, 3/C
S. MARCO Borgo Milano - VR Via A. Gramsci, 6
SOPRAPANA Parona - VR L.go Staz. Vecchia, 6
ZAI Zai - VR L.go Perlar, 12
CECCHERELLI Borgo Trieste - VR Via Pisano, 51
DELL'ASSUNTA Grezzana Via Roma, 43
COMUN. Coriano V.se-Albaredo Via Gennari, 28
NICOLI Belfiore Via Monti Lessini, 4

DANI Palù Via Roma, 16
BELLINI Asparetto di Cerea Str. Prov. 2 Isoella, 52A
ALL'ANGELO Villabartolomea Corso Fraccaroli, 133
COMUN. PALAZZOLO Palazzolo di Sona Via IV Novembre, 46
BRAGHETTA Fumane Viale Verona, 71
DEL GARDA Garda Corso Italia, 78
PERINA Valeggio sul Mincio Via Gottardi, 30
RIZZOLO S. Anna d'Alfaedo P.za V. Emanuele, 5A

**DALLE ORE 9:00 DEL 1° OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 3 OTTOBRE 2020**

COM. 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 L. Sturzo, 3 Via Monte Carega, 4
S. ANTONIO ANTICHE TERME BIONDANI MAINIERI	Borgo Venezia - VR Caldiero Pressana Cerro Veronese	Via Col. Fincato, 66 Via Strà, 50 Via Giovanni XXIII, 1 P.za Alferia, 1

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

DALLE ORE 9:00 DEL 3 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 5 OTTOBRE 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 COMUN. SOMMACAMP. SETTIMO MIGLIO MAD. d/SOCCORSO PARMIGIANI PEDROTTI	S. Pietro di Morubio Villafontana S. Vito di Cerea Sommacampagna Settimo di Pescantina Torri del Benaco Quaderni di 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 5 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 7 OTTOBRE 2020

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

COMUN. BARIONI STORI ZERBINATO BALCONI ALLA MADONNA COMUN. MARTINELLI SILVI VALDADIGE	Ca' d'Oppi-Oppeano Sanguinetto Bevilacqua Balconi di Pescantina Piovezzano-Pastrengo Villafranca Pellegrina-Isola d/Scala Peri di Dolcè	Via Croce, 93 Via Battisti, 124 Via Roma, 239 Via Brennero, 71/B Via Due Porte, 41/C Corso V. Emanuele, 236 Via Abetone, 85 Via Brennero, 303
--	--	--

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

S. FERMO PADOVANI PALLADIO SOAVE MARCHIORI MARTELLETO C.LE MARCHESIN ANSELMI	Centro Storico - VR Borgo Trento - VR Stadio - VR S. Massimo - VR B.go S. Croce - VR Colognola ai Colli Cologna Veneta Vestenanova	Stradone S. Fermo, 40 Via Mameli, 39 Via Albere, 63 Via S. Lucillo, 8 Via Villa Cozza, 28 Via Montanara, 32 P.za Garibaldi, 3 Via Monte Grappa, 13
---	---	---

S. NICOLÒ CROSARE BOCCHI TREVENZOLI RUZZA CAVALIERI COSTABELLA	Roverè Bovolone-Crosare Legnago S. Pietro Incariano Peschiera d/Garda Povegliano S. Zeno di 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 9 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 11 OTTOBRE 2020

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

SANTA CHIARA CHERUBINE COMUN. VITALBA EFFELUNGA FARINOLA S.BENEDETTO PIZZOLETTA	Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda Pizzoletta 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 11 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 13 OTTOBRE 2020

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

COMUN. MATTIOLI SALIERI S.VALENTINO SAN FLORIANO GARDESANA INTER. MARCHESINI MAD. d/POPOLO MODERNA NERI	Maccacari Gazzo V.Se Legnago Bussolengo S. Pietro In Cariano Castelnuovo del Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	P.za Maccacari, 66 Viale dei Caduti, 69 L.go S. D'Acquisto, 16 Via Don Cesare Biasi, 47 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
--	---	---

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

CASTELVECCHIO S. ANNA COMUN. S. MASSIMO FIORINI S. GIUSEPPE BELLAMOLI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Raldo S. G. Lupatoto Borgo Venezia - VR Poiano - VR Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	Corso 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 Costermano Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B Viale d. Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
--	---	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 15 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 17 OTTOBRE 2020**

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

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

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

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

AL GIGLIO ALLA CONCEZIONE S. MASSIMO S. TERESA DELLA PUNTA CENT.LE S.MICHELE CENT.LE TESSARI RAUCO	Centro Storico - VR Veronetta - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR S. Giovanni Lupatoto S. Michele Extra - VR Soave S. Stefano di Zimella	Corso Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71 Via Stanga, 4 Via Centro, 13 Via Marconi, 22 Via Unità d'Italia, 120 Pza al Combattente, 1 Via Martiri d'Libertà, 76	INFANTI BORDOGNA ZANONI PUMO S. ROCCO PIETROPOLI FORETTE S. MARTINO SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Lugagnano Pedemonte Sandrà di 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 21 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 23 OTTOBRE 2020

MAD. d/POPOLO COMUN. CADORE REALDON GIOVANNI XXIII LIO SAN GIOVANNI OLIVATO S. NICOLA	Centro Storico - VR Ponte Crencano - VR S. Lucia - VR Pozzo S. Giov. Lupat. S. Michele Extra - VR S. Bonifacio Cologna Veneta Castagnaro	Via Garibaldi, 20 Via Poerio, 28/A Via Villafranca, 48 Via Cesare Battisti, 27 Via Unità d'Italia, 169 Via Fiume, 59 Viale del Lavoro, 1/A Via Dante Alighieri, 200	ALBERTINI C.LE BUSSOLENGO GARGAGNAGO CASTELNUOVO PERETTI GIOVANNINI RIZZOTTI	Cerea Bussolengo Gargagnago-S. Ambrogio Castelnuovo d/Garda Dossobuono Mozzecane Rivoli Veronese	Via Municipio, 4/A 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 23 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 25 OTTOBRE 2020

DUE CAMPANE DONADUZZI PONTE CATENA COMUN. 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. G. Lupatoto, 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	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 25 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 27 OTTOBRE 2020

LINFA BORGO MILANO COMUN. S. ROCCO SANTA CATERINA DEI SANTI VERONA EST RIZZINI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Quinzano - VR Porto San Pancrazio Cadidavid - VR S.Mart. Buonalbergo Monteforte d'Alpone	Corso Porta Nuova, 27 Corso Milano, 69 Via Fabbr. Scolastico, 33 Via P. e S. Stoppele, 25/B Via Belfiore, 59 Viale del Lavoro, 39 Via Vitt. Veneto, 22	ISALBERTI DE TOMI PIEROPAN DONATO COMUN. S. MARTINO GIUBERTONI MERCANTI	Bovolone Carpi Villabartolomea Minerbe Sommacampagna Corrubbio di Negarine Peschiera d/Garda Rizza di Villafranca	Pza V. Emanuele, 15 Via Maestrello, 26 Via Roma, 1 Via Osteria Grande, 26 Via Cedrare, 51 Via Milano, 22 Str. La Rizza, 208
---	--	--	--	---	---

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

AL SEMINARIO COM.LE Bgo NUOVO ARMANI SACRA FAMIGLIA COMUN. CADIDAVID POMARI VILLABELLA BASSETTO S. PAOLO	Veronetta - VR Borgo Nuovo - VR Golosine - VR Sacra Famiglia - VR Cadidavid - VR S.Mart. Buonalbergo Villabella S. Bonifacio Veronella S. Giovanni Ilarione	Via Int. Acqua Morta, 42 Via Taormina, 23/C Via Tanaro, 11 Via Vigasio, 51 Via F. Carmagnola, 36 Via Nazionale, 9/B Loc. Villabella, 24/H Via S. Marcello, 6 Pza dell'Osto, 37	BACCHIELLI MAD. d/SALUTE LUGAGNANO DEI COLLI VERONESI ALL'ADIGE COMUN. DOSSOBUONO COMUN. E. BASSINI S. GIOV. BATTISTA	Oppeano Porto di Legnago Lugagnano Negrar Sega di Cavaion Dossobuono Vigasio Erbè	Via XXVI Aprile, 18 Pza d. Costituzione, 21 Via Pelacane, 16A Viale Europa, 3 Via Marconi, 20 Via Stazione, 34 Pza Papa A. Luciani, 6 Via XXV Aprile, 11
---	---	--	---	--	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 29 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 31 OTTOBRE 2020**

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

DALLE ORE 9:00 DEL 31 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 2 NOVEMBRE 2020

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40	S. NICOLÒ	Roverè	P.za V. Emanuele, 32
PADOVANI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 39	CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125
PALLADIO	Stadio - VR	Via Albere, 63	BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucilio, 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
CENT.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 12 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 14 NOVEMBRE 2020**

S. ZENO CAPRI PACI S. CHIARA FRASSOLDATI PIEROPAN LESSINI ROSSIGNOLI	S. Zeno - VR Bassona - VR Castel d'Azzano Borgo Venezia - VR Soave Tregnago Erbezzo Albaro Ronco a/Adige	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56 P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A P.za Castagnedi, 9 Via Battisti, 18 Via Roma, 64 Via della Repubblica, 3	SANTA CHIARA CHERUBINE COMUN.VITALBA EFFELUNGA FARINOLA S.BENEDETTO PIZZOLETTA	Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda Pizzoletta 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 14 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 16 NOVEMBRE 2020

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

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

CASTELVECCHIO S. ANNA COMUN. S. MASSIMO FIORINI S. GIUSEPPE BELLAMOLI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Raldon S. G. Lupatoto Borgo Venezia - VR Poiano - VR Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	Corso 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 Costermanto 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 Viale della Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
---	--	---	--	--	--

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

MARTINI XXIV GIUGNO COMUN. TOMBA SARTORI FITTA COMUN. QUINTO PORTIOLI COMUN. GAZZOLO	Centro Storico - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR Castel d'Azzano S. Giovanni Lupatoto Quinto - VR Illasi Gazzolo di Arcole	Via Stella, 9 Via XXIV Giugno, 32/A Via Centro, 237 Via Marconi, 42 P.za Umberto I, 57 Via Valpantena, 42 Via Dante Alighieri, 26 Via Casalveghe, 10	TREGNAGO SOLDÀ ARFIERO DOMEGLIARA CHIMICA ORLANDI SALIONZE ZACCARIA S. LEONARDO	Salizzole Roverchiara Vangadizza di Legnago Domegliara Cavaion V.se Salionze Valeggio s/M Brenzono Pradelle Nog.le Rocca	P.za Castello, 34 Via Roma, 42 Via Pellini, 25 Via del Pontiere, 2A Via Fracastoro, 1/1 Viale del Garda, 34 Via Colombo, 8 Via IX Maggio, 38
---	--	---	--	---	---

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

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

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

AL GIGLIO ALLA CONCEZIONE S. TERESA S. MASSIMO DELLA PUNTA CENT.LE S. MICHELE CENT.LE TESSARI RAUCO	Centro Storico - VR Veronetta - VR Borgo Roma - VR S. Massimo - VR S. Giovanni Lupatoto S. Michele Extra - VR Soave S. Stefano di Zimella	Corso Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71 Via Centro, 13 Via Stanga, 4 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. MARTINO SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Lugagnano Pedemonte Sandrà di Castelnuovo Forette 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 Custoza, 2/A Via S. Luigi, 175
--	--	--	--	--	---

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

MADONNA d/POPOLO COMUN. CADORE REALDON GIOVANNI XXIII LIO SAN GIOVANNI OLIVATO ALBERTINI	Centro Storico - VR Ponte Crencano - VR S. Lucia - VR Pozzo S. Giov. Lupat. 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 Viale del Lavoro, 1/A Via Municipio, 4/A	S. NICOLA CENT.LE BUSSOLENGO GARGAGNAGO CASTELNUOVO PERETTI GIOVANNINI RIZZOTTI	Castagnaro Bussolengo Gargagnago-S. Ambr. Castelnuovo d/Garda Dossobuono Mozzecane Rivoli Veronese	Via D. 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 26 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 28 NOVEMBRE 2020**

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52
DONADUZZI	Valdodega - VR	Via Marsala, 19/A
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via Vasco De Gama, 6/C
COMUN. PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S. G. Lupatoto, 22/B
MANFRINI	Buttapietra	Pza Roma, 41
ALL'ALBARO	Montorio - VR	Pza Buccari, 3
GALLO	Zimella	Via Molini, 16
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12

SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42
ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
S.TERESA	Caselle Sommacamp.	Via Scuole, 25
FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
FERRARI	Valgatara Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
FANTONI	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 28 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 30 NOVEMBRE 2020

LINFA	Centro Storico - VR	Corso Porta Nuova, 27
BORGO MILANO	Borgo Milano - VR	Corso Milano, 69
COMUN. S. ROCCO	Quinzano - VR	Via Fabbr. Scolastico, 33
SANTA CATERINA	Porto San Pancrazio	Via P. S. Stoppele, 25/B
DEI SANTI	Cadidavid - VR	Via Belfiore, 59
VERONA EST	S.Mart. Buonalbergo	Viale del Lavoro, 39
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via Vitt.Veneto, 22

DE TOMI	Carpi Villabartolomea	Via Maestrello, 26
ISALBERTI	Bovolone	Pza V. Emanuele, 15
PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
COMUN. S. MARTINO	Corrubbio di Negrarine	Via Cedrare, 51
GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
MERCANTI	Rizza di Villafranca	Str. La Rizza, 208

DALLE ORE 9:00 DEL 30 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 2 DICEMBRE 2020

AL SEMINARIO	Veronetta - VR	Via Int.Acqua Morta, 42
COM.LE Bgo NUOVO	Borgo Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51
COMUN. CADIDAVID	Cadidavid - VR	Via F. Carmagnola, 36
POMARI	S.Mart. Buonalbergo	Via Nazionale, 9/B
VILLABELLA	Villabella S.Bonifacio	Loc.Villabella, 24/H
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6
S. PAOLO	S. Giovanni Ilarione	Pza dell'Osto, 37

BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
MAD. d/SALUTE	Porto di Legnago	Pza d. Costituzione, 21
LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16A
DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale Europa, 3
ALL'ADIGE	Sega di Cavaion	Via Marconi, 20
COMUN. DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34
COMUN. E. BASSINI	Vigasio	Pza Papa A. Luciani, 6
S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11

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

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56
MARTARI	Borgo Trento - VR	Pza Vitt.Veneto, 22
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71
COMUN.TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237
MAD. d/SALUTE	Mad. di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77
VITTORIA	S.Mart. Buonalbergo	Via Pietro Piazzola, 18
AL REDENTORE	S. Bonifacio	Pza Costituzione, 21

MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
NARDI	Ronco all'Adige	Viale Vitt.Veneto, 10
ORLANDO	Boschi S.Anna	Via Caseggiato, 5
FIDES	Casaleone	Via Vitt.Veneto, 43
PRECERUTI	S.Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
CENT.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8

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

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11
COMUN. CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94
COMUN. GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44
GIUSTI	Albaredo d'Adige	Pza V. Emanuele, 3
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale Dell'industria, 72

SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
SABINI	Roncanova-Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
COMUN. SONA	Sona	Pza della Vittoria, 10
BRAGHETTA	S. Ambrogio Valpol.	Via G. Matteotti, 10/A
CENT.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	Pza Vitt.Veneto, 11
FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A

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

S.ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz.Vecchia, 6
ZAI	Zai - VR	L.go Perlar, 12
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51
COMUN.	Coriano V.Se-Albaredo	Via Gennari, 28
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43
DANI	Palù	Via Roma, 16

ALL'ANGELO	Villabartolomea	Corso Fraccaroli, 133
BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isoella, 52A
COMUN. PALAZZOLO	Palazzo di Sona	Via IV Novembre, 46
BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
DEL GARDA	Garda	Corso Italia, 78
PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
ALPO	Alpo di Villafranca	Via Don AProvolò, 4
RIZZOLO	S.Anna d'Alfaedo	Pza V. Emanuele, 5A

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

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

SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via I° Maggio, 8/A
COMUN. FAKES	Bovolone	Via San Pierin, 59
SEGALA	Angiari	Via Lungo Busse', 890
BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31
SANT'ANNA	Calmasino di Bardolino	Via Verona, 63
MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
AMBROSINI	Caprino V.se	Pza Roma, 18

**DALLE ORE 9:00 DEL 10 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 12 DICEMBRE 2020**

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

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

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

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

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40	S. NICOLÒ	Roverè	Pza V. Emanuele, 32
PADOVANI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 39	CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125
PALLADIO	Stadio - VR	Via Albere, 63	BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucillo, 8	TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
MARCHIORI S. CROCE	B.g. S. Croce - VR	Via Villa Cozza, 28	RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32	CAVALIERI	Povegliano	Pza IV Novembre, 11
CENT.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 16 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 18 DICEMBRE 2020

S. ZENO	S. Zeno - VR	P.za Corrubbio, 1	SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 13
CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56	CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4	COMUN. VITALBA	Sona	Via Festara, 1/A
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A	EFFELUNGA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
FRASSOLDATI VACCARI	Soave	P.za Castagnedi, 9	FARINOLA	Affi	Via Danzia, 3
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18	S.BENEDETTO	Peschiera d/Garda	Via Bell'italia, 47
LESSINI	Erbezzo	Via Roma, 64	PIZZOLETTA	Pizzoletta Villafranca	Via Duca d'Abruzzi, 6
ROSSIGNOLI	Albaro Ronco a/Adige	Via della Repubblica, 3			

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

CENTRALE	Centro Storico - VR	P.za Erbe, 18/20	COMUN. MATTIOLI	Maccacari di Gazzo V.se	P.za Maccacari, 66
S. LUCIA	S. Lucia - VR	Via Mantovana, 62/A	SALIERI	Legnago	Viale dei Caduti, 69
GAROFOLI	S. Giovanni Lupatoto	Via Garofoli, 135/137	S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
COMUN. MAD. di CAMP.	Mad. di Camp. VR	Via Monte Bianco, 1	SAN FLORIANO	S. Pietro in Cariano	Via Don Cesare Biasi, 47
S. BIAGIO	Colognola ai Colli	Via Stra', 47	GARDESANA	Castelnuovo del Garda	Via Montini, 2
S. FRANCESCO	Locara di S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C	INTER. MARCHESINI	Malcesine	Via Gardesana, 149
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104	MADONNA d/POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
ISOLA RIZZA	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61	MODERNA	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1

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

CASTELVECCHIO	Centro Storico - VR	Corso 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
COMUN. S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Don G. Trevisani, 39	MARCOLUNGO	Nogara	Via G. Dalla Chiesa, 25
FIORINI	Raldon S. G. Lupatoto	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
BELLAMOLI	Poiano - VR	Via Poiano, 99	S. ROCCO	Pescantina	Via Pozze, 13/B
DAL COLLE	Cazzano di Tramigna	P.za Matteotti, 41	COSTERMANO	Costermano	Viale della Repubblica, 2
S. MARIA	Roveredo di Guà	Via Alighieri, 11	BALLADORO	Povegliano	Via A. De Gasperi, 1

Federfarma Verona ricorda a tutti gli utenti della farmacia il servizio **"Farmaco Pronto"** offerto gratuitamente ai residenti e ai turisti di tutta la provincia **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





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



COS'È L'APP "FARMAMIA VERONA"

"Farmamia Verona" è una applicazione per dispositivi mobili (APP) di geolocalizzazione delle FARMACIE APERTE associate a Federfarma presenti nel territorio di Verona e provincia, che permette all'utente di visualizzare in tempo reale la farmacia aperta più vicina a lui, in qualsiasi momento, di giorno e di notte, nei giorni festivi e feriali.

"Farmamia Verona", unica app ufficiale di Federfarma Verona, indica inoltre l'indirizzo della farmacia selezionata più vicina, gli orari, il numero di telefono, la mail ed il percorso per raggiungerla, accompagnato anche da una voce guida.

COME SI SCARICA L'APP "FARMAMIA VERONA"

"Farmamia Verona" è un'app offerta gratuitamente da Federfarma, disponibile sui sistemi Android e ios.