

Pilliole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA

QUESTA FARMACIA ABBATTE LE BARRIERE



Farmacia amica
delle persone sorde
e ipoudenti



CON TUTTI
I TURNI FINO
A MARZO 2021

COMUNICARE IN SERENITÀ

Ossigeno
Necessarie le
bombole vuote

Rosacea
Attenzione
al freddo

MisuriAMO₂
Campagna
saturimetria

Anziani
Contro la
solitudine

in collaborazione con



#GRF21 GIORNATA DI RACCOLTA DEL FARMACO

Anche quest'anno la GRF
dura una settimana!
(dal 9 al 15 febbraio)

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



PERCHÉ NESSUNO DEBBA PIÙ SCEGLIERE SE MANGIARE O CURARSI

dona i farmaci
con questo logo

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

in collaborazione con IBFResearch



CARITA' IN OPERA CONTRO LA POVERTA' SANITARIA

Fondazione Banco Farmaceutico Onlus

bancofarmaceutico_onlus

BANCO FARMACEUTICO - Fondazione onlus

@BFonlus | #grf21

Fondazione Banco Farmaceutico Onlus



www.bancofarmaceutico.org

con il Patrocinio di

Partner Istituzionale

con il contributo incondizionato di



Caring Innovation



Responsabilità e senso civico

Mentre sto scrivendo le prime battute di questo nuovo editoriale il Consiglio dei Ministri ha appena varato l'ultimo DPCM che regolamerà spostamenti e impartirà nuove ordinanze per un **periodo di festività anomalo**, all'insegna dell'incertezza, del timore dei contagi e di un'emergenza sanitaria ancora molto acuta.

Sarà certamente un Natale sacrificato dove le emozioni degli affetti pagheranno un prezzo molto caro concludendo così un anno davvero troppo duro, faticoso, che ha cambiato la vita di tutti noi. Il messaggio che desidero, però, trasmettere è che **ora più che mai dobbiamo dimostrare senso civico**, responsabilità personale, rispetto delle regole e del nostro prossimo, umanità. Soltanto così usciremo tutti insieme, spero il prima possibile, da questa terribile pandemia. Se dobbiamo, però, fare un bilancio di questo **sfortunato 2020, anno di guerra senza precedenti** che ha visto le farmacie in prima linea instancabilmente a fianco della popolazione, grande è la nostra **gratitudine proprio verso la popolazione** che, pur provata dalle difficoltà, ha riconosciuto nel nostro servizio, nel nostro impegno un valore aggiunto importante a tutela della salute pubblica.

La **farmacia sempre aperta** giorno e notte, 24 ore su 24, con professionisti seri, preparati e rassicuranti ha affiancato la struttura ospedaliera e tutti gli altri attori del Servizio Sanitario Nazionale dimostrando di essere efficiente e necessaria in tutto il territorio. Non soltanto nella quotidiana funzione distributiva del farmaco, ma anche nel fornire **al cittadino informazioni essenziali e sicure**, come la recente necessità di far rientrare le bombole di ossigeno vuote e giacenti nelle abitazioni, per sostenere la catena di ricarica e fornitura a favore dei pazienti affetti da Covid e da altre patologie respiratorie, curati e gestiti a domicilio.

Abbiamo dato informazioni precise e responsabili anche difficili da accettare come l'assenza nelle farmacie dei **vaccini antinfluenzali**. A questo proposito molto si è detto e molto abbiamo visto dire e scrivere, ma l'unica verità sta in una annata senza precedenti in cui le farmacie per la prima volta non hanno potuto acquistare le dosi vaccinali antinfluenzali dalle aziende in quanto cedute in toto alle Regioni con la promessa di poterne avere uno stralcio in tempo utile per poter garantire la vaccinazione anche ad una parte della popolazione attiva. Rinunciando all'esiguo quantitativo di dosi dedicato alle farmacie **abbiamo dato precedenza alle categorie a rischio** che, per numerica, sarebbero rimaste, secondo l'Assessorato regionale alla Sanità, escluse dalla campagna vaccinale, quest'anno davvero per loro indispensabile. Ci dispiace di non aver potuto accontentare tutti, ma certamente non si tratta di una resa bensì di una sentita scelta di responsabilità e **ascolto dei bisogni dei più deboli**.

L'emergenza Coronavirus ha stravolto tanti programmi in molti ambiti sanitari ed imprenditoriali, ma non abbiamo mai perso il buon senso di fare le scelte più equilibrate per il bene della Comunità. Le farmacie hanno saputo fare rete con le Asl, con le Amministrazioni comunali, con i medici di medicina generale in un programma nuovo che ci auguriamo costituisca la base di una rinnovata energica ripartenza. Le **farmacie quindi continuano a fare il loro dovere**, certamente come sempre, questo è il nostro ruolo, questa è l'essenza della nostra meravigliosa professione.

Buon 2021 a tutti Voi, dunque, buone Festività e l'augurio più sincero di un nuovo anno in cui si possa finalmente ritornare ad una serena normalità.



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, Lorenzo Dani,
Francesca Guernieri, Clizia Dani,
Adriano Sperti

Progetto grafico:

ConTesto Editore scarl

Fotografie:

Redazione *Pillole*,
Adobe Stock

Foto di copertina:

Federfarma Verona

ClipArt:

Debby



Registrazione
del Tribunale C.P. di Verona,
nr 1610 del 23 settembre 2004
La tiratura di questo numero
è stata di 25.500 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

- Pandemia: dalle bombole di ossigeno ai numeri utili 4
- Campagna MisuriAMO₂ sul saturimetro 8
- Oltre 100 siti chiusi per vendita illegale farmaci 10
- Il dramma delle persone sorde al tempo del Covid 12
- Cioccolatini AIRC in farmacia 20
- Screening colon retto nuovi compiti delle farmacie 22
- Aromaterapia molto più che profumo 26
- Regione: Verona dirige studio mondiale sul Covid 35
- Farmacia dei Servizi fondi al Veneto 36
- Aiutare la ricerca pediatrica in farmacia 38
- Contro la violenza alle donne tutto l'anno 40



SALUTE

- Aumentare le difese immunitarie 16
- Couperose e rosacea allarme freddo 32

BAMBINI

- Piccoli PIÙ in forma 42

BENESSERE

- Anziani: *Riattivato numero soccorso psicologico anti Covid* 44
- Sport: *È la respirazione che fa la differenza* 46
- Animali: *A...come Amico cane* 48

INFORMAZIONI UTILI

- Farmacie di turno 52
- Numeri di emergenza 59



Farmacia al centro

La **rinnovata situazione emergenziale** pone le **farmacie territoriali** ancora una volta **in prima linea nella lotta alla pandemia**, ma anche nella gestione dei **numerosi servizi sanitari, sociali e informativi** rivolti alla cittadinanza. Appello di Federfarma Verona: «**Restituite le bombole di ossigeno vuote**».

Tanti numeri nazionali e locali per la **consegna dei farmaci**.

Mascherina e distanziamento fisico diminuiscono fino a 1.000 volte

la carica virale riducendo la gravità del Covid 19.

Una scelta etica **dirottare i vaccini antinfluenzali sui soggetti deboli**

a cura della redazione

Con la recidiva pandemica le farmacie si ritrovano nuovamente in prima linea al servizio e supporto della comunità, che sta vivendo con particolare apprensione questo periodo invernale di recrudescenza del virus.

In farmacia, dove peraltro la guardia non è mai stata abbassata dall'inizio del contagio, sono sempre altissime le misure di sicurezza insieme all'esempio da portare al cittadino per il contenimento della diffusione della malattia, nello stretto rispetto dei D.P.C.M. governativi. Tante sono le informazioni veicolate in

farmacia e delle quali Federfarma Verona si fa carico integrando i compiti della Sanità pubblica.

RESTITUIRE LE BOMBOLE VUOTE

Una delle più importanti comunicazioni alla cittadinanza riguarda l'appello a restituire in farmacia le **bombole di ossigeno gassoso** già utilizzate, quindi vuote, che vengono prescritte ai **pazienti domiciliari Covid 19 e a tutte le persone affette da patologie respiratorie** che necessitano di questo vitale dispositivo medico.

Pillole 4



«Senza un velocissimo turnover è molto alto il **rischio di rimanere sprovvisti dei contenitori** da ricaricare - spiega **Gianmarco Padovani** vicepresidente di Federfarma Verona -. È inutile dire quanto sarebbe drammatico non poter rifornire i pazienti domiciliari che riescono a respirare solo grazie alle bombole di ossigeno gestite dalle farmacie sotto casa. Chiediamo quindi a tutti i pazienti e ai loro familiari di ascoltare la nostra richiesta finalizzata ad una gestione serena di

questi preziosi e indispensabili dispositivi medici».

BARRIERE AL VIRUS

Altissima è ancora l'attenzione a tutte le **misure precauzionali**, le uniche al momento in grado di frenare l'avanzata della pandemia. Lavarsi molto spesso e con cura le mani, utilizzare gel igienizzanti a corretta base alcolica, pulire tutte le superfici che vengono a contatto con più persone o con oggetti prove-

CONSEGNA DOMICILIARE CROCE ROSSA ITALIANA



Attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7

Destinato a tutta la fascia di popolazione vulnerabile SENZA una rete familiare, amici o vicini, a persone con oltre 65 anni, soggetti con sintomatologia da infezione respiratoria e febbre (oltre 37,5°), persone non autosufficienti o sottoposte alla misura della quarantena o, in ogni caso, risultati positivi al virus COVID-19, in possesso di prescrizione medica.

Servizio gratuito ad eccezione dei costi dei farmaci (a carico del paziente).

Ti invitiamo a dare la priorità ai volontari della Croce Rossa Italiana che si recheranno in farmacia.

I Comitati locali CRI di Verona e Provincia, **oltre al numero verde nazionale** hanno istituito un numero locale e/o un indirizzo mail dedicato affinché l'utente possa accedere all'attivazione del servizio secondo la zona di competenza del comitato stesso, come di seguito riportato:

COMITATO BASSO VERONESE:

Ambito Territoriale del Comitato:

Angiari, Bevilacqua, Bonavio, Boschi S. Anna, Bovolone, Casaleone, Castagnaro, Cerea, Concamarise, Erbè, Gazzo Veronese, Isola Rizza, Legnago, Minerbe, Nogara, Oppeano, Palù, Ronco All'Adige, Roverchiara, Salizole, San Pietro di Morubio, Sanguinetto, Sorgà, Terrazzo, Villa Bartolomea, Zevio

N. RETE FISSA **045 6900193**

Mail: sol.covid.19@gmail.com

COMITATO VALPOLICELLA

Ambito territoriale del Comitato:

Bussolengo, Dolcè, Fumane, Marano di Valpolicella, Negrar, Pastrengo, Pescantina, San Pietro in Cariano, Sant' Ambrogio di Valpolicella, Sant'Anna d'Alfaedo

N. MOBILE **393 9280395**

CONSEGNA DOMICILIARE FEDERFARMA



Servizio gestito da Federfarma Nazionale

Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 18:00

Rivolto alle persone che non sono in grado di recarsi in farmacia perché affette da disabilità o patologie gravi e non hanno nessuno che possa andare in farmacia per loro conto.

Non copre le esigenze aventi carattere di urgenza e sarà la farmacia che ha aderito al servizio ad essere contattata dal paziente, indirizzato dall'operatore del call center nazionale, a provvedere alla consegna domiciliare del farmaco secondo le proprie disponibilità.

nienti dall'esterno, infine il distanziamento fisico che implica di evitare in tutti i modi gli assembramenti.

E poi c'è la **mascherina** unanimemente riconosciuta come **la principale barriera al virus**, da indossare sempre. Più bassa è la quantità di virus che riceviamo al momento del con-

COMITATO PESCHIERA DEL GARDA

N. MOBILE **389 6566593**

COMITATO BARDOLINO – BALDO - GARDA

Ambito territoriale del Comitato:

Bardolino, Cavaion V.se, Affi, Rivoli V.se, Caprino V.se, Ferrara di Monte Baldo, San Zeno di Montagna, Garda, Torri del Benaco, Brenzone, Malcesine, Brentino Belluno

N. MOBILE: **366 4516221**

N. FISSO: **045 6212133**

Mail: bardolinobaldogarda@cri.it

COMITATO EST VERONESE

Ambito territoriale del Comitato Est Veronese:

S. Bonifacio, Albaredo d'Adige, Arcole, Badia Calavena, Belfiore, Caldiero, Cazzano di Tramigna, Cologna Veneta, Colognola ai Colli, Illasi, Mezzane, Montecchia di Crosara, Monteforte d'Alpone, Pressana, Roncà, Roveredo di Guà, San Giovanni Ilarione, San Mauro di Saline, Selva di Progno, Soave, Tregnago, Vello Veronese, Veronella, Vestenonova, Zimella;

N. VERDE NAZIONALE **800 065 510**

COMITATO VERONA

Ambito territoriale del Comitato Verona:

territorio cittadino di Verona

PRENOTAZIONI SERVIZIO

DIRETTAMENTE DA PARTE DELL'UTENTE

N. MOBILE **334 6684286**

MERCOLEDÌ dalle ore 12.00 alle ore 14.00

SABATO dalle ore 9.00 alle ore 12.00

PRENOTAZIONE DEL SERVIZIO DA PARTE DEGLI ENTI PER CONTO DELL'UTENTE (esempio Farmacia)

Inviare una mail a: criperte@criverona.it

Utilizzando il modulo format allegato

IMPORTANTE

I comitati locali CRI consegnano gratuitamente i farmaci richiesti dai pazienti (il costo dei farmaci è a carico dell'utente) **nelle proprie zone di competenza.**

tagio, meno gravi potranno essere i sintomi della malattia. Una tesi prima intuitiva ora supportata scientificamente da un recente studio del Dipartimento di Malattie infettive e tropicali e microbiologia dell'ospedale Sacro Cuore Don Calabria di Negrar (*): **le mascherine insieme al distanziamento abbassano anche di 1.000 volte la carica virale riducendo la gravità della malattia.**

A fare la differenza sono le misure di blocco che, creando un **ambiente a bassa trasmissione del virus**, hanno determinato in primavera e determinano ora, manifestazioni cliniche meno severe. Una conclusione che conferma la validità delle **misure di contenimento**, le uniche, anche se spesso criticate, a ridurre la carica virale sui contagiati e fare in modo che il **sistema sanitario non vada in**

FARMACO PRONTO servizio di **CONSEGNA DI FARMACI URGENTI** attivo su tutto il territorio provinciale e completamente gratuito per il cittadino



Nei **GIORNI FERIALI** dalle ore 20 alle ore 8 del mattino successivo
Dalle ore 10 del **SABATO** o di un qualsiasi altro **PREFESTIVO**
alle ore 8 del **LUNEDÌ** o di qualsiasi giorno successivo al **FESTIVO**



Il servizio viene attivato su specifica urgenza con una semplice telefonata al **numero di telefono 045 509892**.

L'operatore, dopo l'attivazione, si reca presso il domicilio dell'utente per il **ritiro della ricetta**, si reca presso la **farmacia aperta più vicina** per il ritiro dei farmaci e li **consegna al domicilio dell'utente**. Tutte le operazioni vengono effettuate nel completo rispetto della vigente norma sulla privacy. Nulla è dovuto da parte del cittadino per la consegna (**i costi degli interventi sono a totale carico di Federfarma Verona**), ma il **cittadino deve pagare solo l'eventuale costo del farmaco**, se non concedibile, **o il ticket** nel caso in cui si tratti di farmaco a carico del Servizio Sanitario Nazionale, come da regolare scontrino emesso dal Farmacista.

crisi per il ricorso agli ospedali, in particolare alle terapie intensive.

FARMACIE SICURE

La rete delle farmacie territoriali continua ad essere sempre aperta, di giorno e di notte, durante prefestivi e festivi al servizio della popolazione e continua ad essere un sistema sicuro anche perché molto monitorato.

Oltre alla sanificazione dei locali, una costante attenzione viene posta, infatti, sui **farmacisti** e sui **collaboratori della farmacia** che **vengono sistematicamente monitorati**, come tutti gli operatori sanitari, e sottoposti ai test Covid dal Servizio Sanitario Nazionale.

CONSEGNA FARMACI

Un aspetto fondamentale che riguarda la salute pubblica in questi mesi è senz'altro l'approvvigionamento dei farmaci e in questo periodo di rinnovato isolamento è utile sapere che esistono tanti aiuti per chi non può muoversi.

Per fare chiarezza sulle numerose possibilità offerte, Federfarma ha riassunto in alcune tabelle esemplificative (vedi pagina precedente) i numeri da contattare a seconda delle diverse località di residenza, esigenze e relativi servizi.

VACCINI ANTINFLUENZALI

Un anno anomalo addirittura uno stato di "guerra", come da molti è stato definito, che ha **stravolto le prassi sanitarie** consolidate da decenni. **Visite mediche e interventi chirurgici** rimandati a data da destinarsi, **divieto di contatto con i parenti** ricoverati nelle strutture ospedaliere e assistenziali, ma anche a casa

solo per citarne alcuni.

Anche la farmacia ha vissuto un diniego che riguarda la dispensazione dei **vaccini antinfluenzali alla fascia di popolazione attiva**, che non rientra quindi nelle categorie protette (anziani, bambini, pazienti affetti da numerose patologie). «Storicamente il ruolo della farmacia nella prevenzione antinfluenzale è quello di offrire la copertura alla popolazione attiva cui abbiamo sempre garantito l'approvvigionamento dei vaccini impegnandoci fortemente anche in campagne divulgative a sostegno di questa efficace prevenzione sanitaria - conclude Padovani -. Ma quest'anno tutto ha preso una piega diversa perché **la totalità delle dosi vaccinali presenti sul mercato sono state acquistate dalle Regioni** e per quanto ci riguarda dal Veneto il cui assessorato alla Sanità ci ha chiesto espressamente di rinunciare alle poche dosi che sarebbero state disponibili per le farmacie, appena una decina a testa.

Quelle dosi andranno a coprire **le fasce ad alto rischio che quest'anno devono assolutamente risultare ancora più protette dall'influenza stagionale** per non essere maggiormente esposte al contagio da Covid. Si è trattato di una **decisione importante di carattere etico** che siamo certi **sarà condivisa**, grazie ad un alto senso civico, **dalla popolazione più giovane e forte**: "donare" una dose di vaccino antinfluenzale potrà significare **salvare la vita ad un soggetto debole** anche della propria famiglia e penso per primi agli anziani».

()Studio pubblicato su Clinical Microbiology and Infection e presentato in anteprima alla conferenza sul Coronavirus promossa nel novembre 2020 dalla Società europea di microbiologia clinica e malattie infettive.*

Ossigeno è vita

Una **campagna di educazione sanitaria in farmacia**

incentrata sulla valenza e l'utilizzo del **saturimetro**.

Federfarma ha realizzato **MisuriAMO₂** un progetto nazionale

in collaborazione con la Società italiana di pneumologia.

Doppio obiettivo: **insegnare alla popolazione** a misurare l'ossigenazione

del sangue e **monitorare l'utilizzo del pulsossimetro** nei

pazienti già affetti da patologie respiratorie

a cura di Stefano Bellini

Abbiamo imparato a conoscerlo negli ultimi mesi e soprattutto a capire l'importanza del suo utilizzo. Il pulsossimetro, più comunemente chiamato saturimetro, è un piccolo apparecchio che rileva la quantità di ossigeno nel sangue e la **saturimetria**, l'ossigenazione del sangue appunto, è uno dei **parametri di riferimento per monitorare la funzionalità respiratoria nel caso di infezione da SARS-CoV-2**. Ma è necessario controllare sistematicamente l'ossigenazione del sangue **anche in molte altre patologie respiratorie**.

Confermando la valenza di questo fondamentale monitoraggio sanitario **Federfarma** ha realizzato, in collaborazione con la **Società Italiana di Pneumologia (SIP)** e con il patrocinio di FOFI, la Federazione degli ordini dei farmacisti, il progetto **MisuriAMO₂**, una campagna di educazio-

ne sanitaria per **sensibilizzare la popolazione**, grazie alla collaborazione delle farmacie, sull'importanza della **misurazione del livello di saturazione del sangue**: nei soggetti sani la quantità di ossigeno è compresa tra il 97 e il 99%, ma generalmente i valori superiori al 95% sono considerati normali.

Prima fase

Dal 9 al 20 dicembre 2020 le farmacie veronesi che aderiscono allo screening su base volontaria e sono riconoscibili dalla **locandina**, misureranno gratuitamente ai cittadini interessati il **livello di saturazione del sangue** e il **battito cardiaco** utilizzando il saturimetro o pulsossimetro. I dati delle misurazioni verranno inseriti dalla farmacia in forma anonima in una piattaforma dedicata e saranno utilizzati per uno studio

scientifico a cura della Società Italia di Pneumologia.

Seconda fase

Nella seconda fase dal 14 dicembre 2020 al 18 gennaio 2021, un campione di 20 farmacie veronesi aderenti a Federfarma svolgerà un'attività di supporto nei confronti dei pazienti affetti da patologie respiratorie, come richiesto dalla SIP, consegnando ad un numero calmierato di soggetti del proprio bacino di utenza un saturimetro, fornendo le necessarie informazioni per il corretto utilizzo dello strumento e raccogliendo i dati relativi a saturazione e battiti cardiaci rilevati quotidianamente dal paziente per 8 giorni. Tutte le fasi della campagna sanitaria rispetteranno le misure di sicurezza per il contenimento della pandemia stabilite dal Ministero della Salute.

«Si tratta di uno screening approfondito e particolarmente attuale vista l'emergenza pandemica in corso - spiega **Elena Vecchioni**, presidente di Federfarma Verona -, che risponde ad una reale esigenza della popolazione. Sono moltissimi, infatti, gli utenti della farmacia che quotidianamente ci fanno domande sui saturimetri e la loro valenza in rapporto al Covid-19.

Ci fa molto piacere che la Società Italiana di Pneumologia abbia individuato nelle farmacie territoriali i poli sanitari ideali per condurre questo innovativo screening di particolare rilevanza per la ricerca scientifica.

Nonostante il delicato momento che le farmacie stanno vivendo con l'ulteriore ondata dei contagi, a Verona i colleghi hanno risposto con grande partecipazione.

La farmacia offre questa campagna preventiva per creare una nuova coscienza sanitaria. Monitorare la propria salute è un messaggio che Federfarma promuove da sempre e che adesso si arricchisce di un nuovo elemento con la saturimetria.

Si tratta di un gesto facilissimo che richiede pochi secondi ed è totalmente indolore visto che il saturimetro viene semplicemente a contatto con la punta del dito. Una pratica utile anche nella cura, al di là del Covid-19, delle persone anziane e ovviamente di tutti i pazienti affetti da patologie respiratorie per i quali l'utilizzo del pulsossimetro può essere, secondo le indicazioni del medico, *routine quotidiana*».

misuriamoci 2

**ENTRA IN FARMACIA
E MISURA
i livelli di ossigeno nel sangue**

Campagna Educativa promossa da

federfarma SIP Società Italiana di PNEUMOLOGIA Federazione Ordini Farmacisti Italiani

COS'È L'OSSIGENAZIONE DEL SANGUE

Con la respirazione, l'aria che inspiriamo - carica di ossigeno - entra nel nostro organismo attraversando faringe, laringe, trachea e bronchi, fino a raggiungere i polmoni. A livello degli alveoli polmonari avviene uno scambio gassoso: l'ossigeno contenuto nell'aria inspirata entra nel circolo sanguigno, mentre l'anidride carbonica viene rilasciata. L'anidride carbonica ripercorre in senso inverso le vie respiratorie fino all'esterno del corpo (espirazione), mentre l'ossigeno viene trasportato nel sangue verso tutti gli organi e i tessuti del corpo grazie all'emoglobina, una proteina con una struttura chimica adatta al legame con l'ossigeno. Le molecole di ossigeno raggiungono le cellule del nostro organismo e al loro interno si verifica la cosiddetta "respirazione cellulare" che consente la produzione di energia. Al COVID-19 possono associarsi difficoltà respiratorie e nei casi più seri la malattia può determinare una polmonite interstiziale. L'infezione, infatti, può coinvolgere gli alveoli polmonari, dove avvengono gli scambi gassosi tra aria e sangue, compromettendone il buon funzionamento. Questo può determinare un calo nella percentuale di ossigeno che si lega all'emoglobina (saturazione), con conseguente diminuzione di apporto di ossigeno a organi e tessuti. (Fonte Humanitas)

Cybercrime pandemico

La **paura del virus** spinge **ingenui fruitori della Rete** ad **acquistare senza alcuna garanzia** anche sedicenti farmaci anti Covid-19.

I NAS dei Carabinieri hanno oscurato oltre 100 siti web illegali pericolosissimi per la salute dei cittadini.

L'appello delle Forze dell'Ordine alla popolazione.

È importante sapere cosa si rischia e affidarsi solo ai professionisti.

In farmacia la massima tutela e il consiglio appropriato per ogni esigenza

di Davide Calcinato

Oltre 100 siti web oscurati dall'inizio dell'emergenza pandemica perché vendevano illegalmente farmaci anti Covid. È incessante in questi mesi l'attività dei Carabinieri del NAS, il Nucleo antisofisticazioni dell'Arma, nel contrasto alle truffe online ai danni di ingenui e sprovveduti utenti della Rete. Nel solo mese di ottobre i provvedimenti di oscuramento hanno interessato 11 siti web collocati su server esteri e con riferimenti di **gestori fittizi**, sui quali venivano effettuate la pubblicità e l'offerta in vendita, anche in lingua italiana, di medicinali sottoposti a particolari restrizioni all'utilizzo clinico.

Lo riporta ufficialmente l'Ansa, l'Agenzia nazionale stampa associata, specifican-

do che l'attività di monitoraggio telematico ha consentito di individuare piattaforme on-line che mettevano in vendita illegalmente una molteplicità di medicinali, tra cui, alcuni con indicazioni terapeutiche per il trattamento del Covid-19. Si tratta di medicinali a base dell'antimalarico cloroquina e degli antivirali lopinavir e ritonavir, tutti principi attivi per i quali l'Agenzia Italiana del Farmaco ha confermato la sospensione dell'autorizzazione al trattamento COVID-19, al di fuori degli studi sperimentali clinici condotti in ambienti ospedalieri.

Questi medicinali, spiegano i Nas, venivano espressamente presentati sui siti web oscurati facendo riferimento a **non**



meglio precisati e referenziati studi di laboratorio dimostranti l'efficacia degli stessi nella cura del COVID-19. Nel corso delle verifiche i militari del

NAS si sono imbattuti in due siti web già oggetto di oscuramento, ma riproposti su altri indirizzi internet, circostanza a riprova del continuo tentativo dei gestori di questi siti di eludere i controlli riproponendo i contenuti illeciti. Il mercato web, infatti, avvertono, "è diventato un'importante fonte di commercio e approvvigionamento di farmaci ad uso umano, molto spesso non autorizzati, con claim (n.d.r. slogan), accattivanti e asseritamente (n.d.r. secondo quanto affermato) vantanti proprietà in grado di prevenire e curare diverse patologie". I Nas invitano dunque ad **attenersi solo alle indicazioni fornite dagli organi ufficialmente preposti**, consultando i relativi siti istituzionali, in merito alla crescente presenza di offerte sul web di farmaci non autorizzati o di dubbia provenienza. È "opportuno ribadire che la vendita e l'acquisto di medicinali con obbligo di prescrizione attraverso internet non solo sono sempre vietati dalla normativa italiana, ma sono soprattutto estremamente pericolosi per la salute, non essendovi affatto contezza né della reale composizione degli stessi, né delle corrette modalità di produzione e conservazione, né degli effetti che la loro assunzione può cagionare" concludono i Carabinieri.

Fare leva sulla paura

Se la prudenza nell'ambito della vendita online di medicinali non è mai troppa, come da anni sostiene Federfarma, nei periodi critici si deve fare una maggiore attenzione perché **le truffe si amplificano** moltiplicandosi in rapporto alle preoccupazioni della popolazione. E i delinquenti sanno bene dove andare a parare, facen-

do leva sull'ingenuità di chi ormai si affida alla Rete per qualsiasi esigenza, purtroppo anche quelle sanitarie che dovrebbero invece essere lasciate ai professionisti.

Monitoraggio telematico

Il cosiddetto **cybercrime farmaceutico**, che ha ormai assunto proporzioni inimmaginabili superando addirittura il criminale giro d'affari della droga, non riguarda solo i farmaci legati al Covid. L'attività di **monitoraggio telematico** da parte delle Forze dell'Ordine ha portato alla scoperta di piattaforme online che mettevano in vendita illegalmente una molteplicità di medicinali soggetti a obbligo di prescrizione e vendibili solo in farmacia, con varie indicazioni terapeutiche e contenenti **principi attivi ad azione dopante, antibiotica, antidolorifica e per il trattamento della disfunzione erettile**.

Garanzia farmaceutica

È bene sottolineare che la massima garanzia viene offerta dal **sistema delle farmacie territoriali** i cui prodotti sono costantemente monitorati per legalità, provenienza, stoccaggio, conservazione e qualora vi fosse il minimo problema vengono immediatamente ritirati dal commercio con comunicazione ufficiale da parte dell'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco, per la massima tutela del paziente.

Affidarsi ad internet in questo ambito è dunque un **rischio inutile** che si può facilmente aggirare andando nella farmacia sotto casa dove si può trovare, inoltre, e sempre gratuito, il consiglio del farmacista costantemente aggiornato professionalmente sull'efficacia dei prodotti sanitari legali sottoposti ai rigidi e continui controlli da parte delle Autorità competenti italiane e internazionali.

Basta poco

Per le **persone sorde o ipoudenti** la **mascherina rappresenta un ostacolo insormontabile** alla comunicazione con il prossimo, già molto difficile.

Federfarma Verona ha preso a cuore la loro situazione e si è dotata di **dispositivi medici sicuri e pratici** con inserto trasparente che consente di leggere il movimento labiale perché **urlare non serve a niente**.

La **sezione veronese dell'Ente Nazionale Sordi ringrazia** per la presa di coscienza delle farmacie e **la promuove a tutti i livelli**.

Le mascherine "accessibili" sono utili per avere un maggiore **contatto visivo** anche con i **bambini piccoli** e con **gli anziani**

di Adriano Speri

In un periodo storico in cui proteggersi e proteggere sono le indicazioni fondamentali che dobbiamo seguire per limitare la diffusione della pandemia, l'uso della mascherina ci ha insegnato a leggere anche il **linguaggio del corpo**, in particolare del viso, come ausilio alla comprensione di una **comunicazione ridotta** purtroppo all'essenziale.

Abbiamo imparato a riconoscere il sorriso degli occhi, il disappunto nel movimento delle sopracciglia, la gestualità delle mani accompagnata al tono della voce. C'è tuttavia chi risulta particolarmente in difficoltà di fronte a un volto coperto da una mascherina, perché fa della lettura del viso, in particolare del **movimento labiale**, la propria ancora di salvezza alla comprensione verbale,

tanto da sentirsi più solo, male integrato o addirittura "invisibile". Sono le persone che soffrono di sordità, talvolta dalla nascita o a causa di una patologia genetica degenerativa, costrette a ricorrere in alcuni casi all'impianto cocleare, ma anche a un relativamente semplice apparecchio acustico, per poter vivere una vita quanto più possibile vicino alla soglia della normalità; per tale motivo includiamo in questa fascia di popolazione fragile anche gli anziani afflitti dalla perdita dell'udito legata all'età.

La vetrofania

Le 252 farmacie di tutta la provincia associate a Federfarma Verona grazie alla vetrofania, qui pubblicata, sono ora riconoscibili nel loro impegno

Pillole 12

contro le barriere che ostacolano la comunicazione con le persone sorde o ipoudenti. Essersi dotati di mascherine con inserto trasparente consente, infatti, ai farmacisti di rendere visibile il movimento delle labbra, fondamentale per instaurare un dialogo efficace e al contempo protetto.

Importanza del labiale

Ci dimentichiamo troppo spesso, che l'ausilio principale alla comprensione verbale per queste persone è la **lettura delle labbra** e

non ci accorgiamo di come la mascherina possa rappresentare una barriera davvero insormontabile, quasi più limitante di una barriera architettonica che, anche se con estrema difficoltà, talvolta può essere in qualche modo superata.

Non si può invece aggirare e ignorare il **senso di impotenza** generato dalla totale incomunicabilità per i sordi che si può manifestare in qualsiasi contesto sociale quotidiano.

Pensiamo ad esempio ad un ufficio pubblico nel quale il brusio di fondo, le persone che parlano a voce alta per farsi capire dagli impiegati oltre il vetro, eventuali altoparlanti a volume alto, lo scampanello del turno automatico per l'assegnazione dello sportello, possono limitare la percezione uditiva anche di una persona acusticamente normodotata.

Il problema principale, infatti, è rappresentato dal fatto che **l'interlocutore normodotato non si rende conto** della disabilità dell'altro, innescando così comportamenti inaccettabili di **mal sopportazione**, talora anche violenti.

L'aspetto più controverso di questo tipo di disabilità è che, a differenza di altre, è quasi totalmente invisibile e, nel contempo, può rendere assolutamente invisibile chi ne soffre. Tutto ciò può generare **umiliazione, frustrazione** e un ingiustificato senso di colpa nei confronti di chi incontra quotidianamente difficoltà a svolgere una funzione che è la base della vita sociale e di relazione: capire gli altri per farsi capire e sentirsi accettato. L'alternativa è **l'alienazione** nella sua accezione peggiore.

QUESTA FARMACIA ABBATTE LE BARRIERE



Farmacia amica delle persone sorde e ipoudenti



ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



Alzare la voce non serve

Ricordiamoci, infatti, che molto spesso la prima reazione manifestata da una persona che si trovi di fronte un interlocutore con ipoacusia o problemi di sordità è quella di ripetere le frasi **alzando ingiustificatamente la voce** (le persone sorde se ne accorgono immediatamente dall'ingrossamento delle vene sul collo), talora con disappunto, invece di preoccuparsi di **scandire meglio le parole**, di **eliminare i rumori di fondo** o, meglio ancora, **avvicinarsi e porsi esattamente di fronte**. Sono tutti accorgimenti che potrebbero risultare di aiuto a chi incontra ogni giorno numerose difficoltà nella comprensione degli altri, anche nel pieno rispetto delle misure di distanziamento. Certo, adesso ci sono anche le mascherine di mezzo e la situazione è ancora più difficile.

Nelle farmacie veronesi

Per fortuna, però, c'è chi lavora e si dedica con passione alla soluzione semplice di problemi apparentemente complicati. I farmacisti, calandosi nei panni dei loro utenti sordi o ipoudenti, si sono attrezzati all'interno di un progetto in collaborazione con l'azienda padovana "Undershield" e possono utilizzare quando è necessario **un modello di mascherina con inserto trasparente, un dispositivo medico sicuro e a norma di legge (prodotto omologato DPI Cat. 1)**, in modo da permettere alle persone che la indossano di **non nascondere il movimento labiale** tanto importante per la comprensione da parte di chi abbia necessità di integrare o sostituire totalmente il suono delle parole



con la lettura delle labbra.

Il concetto è molto semplice: si tratta di una **mascherina lavabile** in tutto e per tutto uguale a quelle tradizionali che siamo abituati a indossare quotidianamente, tuttavia dotata di una **finestra rettangolare in grado di visualizzare completamente le labbra retrostanti**. Ecco quindi che tale dispositivo può essere utile sia in **ambito familiare**, qualora

ci fosse comunque la necessità da parte di chi si relaziona con una persona affetta da sordità di proteggerla da eventuali contagi e di rispetto delle norme di distanziamento, sia in **tutti gli altri ambiti** come gli uffici pubblici, ma anche i siti sanitari come farmacie, ospedali, Aziende Ulss, o i negozi di qualsiasi genere, alimentari in primis.

La voce delle persone sorde

«È difficile per chi non ha problemi di udito capire le odissee quotidiane che i sordi vivono per tutto l'arco della loro vita - spiega **Dario Sparapan**, presidente della sezione provinciale dell'Ente Nazionale Sordi -. Il paradosso è che incontriamo enormi difficoltà anche nelle strutture sanitarie come gli ospedali dove non veniamo capiti e spesso trattati in malo modo.

Con la pandemia la situazione è precipitata proprio a causa delle **mascherine che ci impediscono oggi anche quel minimo e difficoltoso rapporto** che riuscivamo miracolosamente, quando ce la facevamo, ad instaurare. L'iniziativa di Federfarma Verona sensibile alla nostra situazione ci fa ben sperare nel futuro ovvero la creazione di una **coscienza collettiva che si apra ai sordi**, così come noi, leggendo il labiale cerchiamo di adattarci alle esigenze dei normodotati».

«Abbiamo intrapreso un percorso che intendiamo ampliare per venire sempre più in aiuto alle persone sorde o ipoudenti - afferma **Elena Vecchioni** presidente di Federfarma Verona -. La farmacia è un luogo accogliente e sicuro dove tutti devono poter ricevere lo stesso servizio. Ora che tutte le nostre farmacie sono dotate delle mascherine per i sordi **un primo importante passo è stato fatto**, ma ci impegneremo a fare molto di più. Speriamo che adesso anche altre realtà pubbliche e private si

adoperino in questo senso per rendere un po' più semplice la vita a chi di difficoltà ne vive davvero tante».

«Riflettendo sulle esigenze delle persone sorde abbiamo ritenuto che noi farmacisti per primi dovevamo essere "accessibili" - spiega **Claudia Sabini**, responsabile del Comitato rurale di Federfarma Verona -. Per questo motivo abbiamo analizzato con attenzione l'appropriatezza della mascherina gentilmente fornitaci da un'azienda padovana regolarmente accreditata presso il Ministero della Salute, che ringraziamo per avere pensato a soddisfare le esigenze delle persone sorde o ipoudenti e di tutti coloro che con esse interagiscono a cominciare dai familiari.

Da oggi possiamo dire di avere aperto la strada a questa forte esigenza e la rete delle farmacie veronesi è in grado di soddisfare la richiesta degli utenti».

Utile anche ai bambini

Un ambito quello delle persone in difficoltà, che non comprende solo le circa 550 persone sorde della provincia di Verona, ma tutti coloro che hanno un deficit uditivo. Questo dispositivo, tuttavia, potrebbe risultare molto utile anche in un **contesto di assoluta normalità**, come per esempio la necessità di alcune **persone anziane** o dei **bambini piccoli** di essere sempre rassicurati da un **volto conosciuto** o da un viso non mascherato, come insegnano le maestre d'asilo o della scuola primaria. È risaputo, infatti, che la prima reazione che abbiamo alla vista di una persona con il volto coperto è di sconcerto o quantomeno di sospetto, anche se la situazione contingente ci ha purtroppo abituati a questo tipo di relazione. Tuttavia, in un contesto del tutto particolare come una **casa di riposo** o un **reparto pediatrico**, un approccio più umanizzato risulterebbe evidentemente rassicurante. In questo periodo anomalo in cui la pandemia è entrata di prepotenza nel nostro vivere quotidiano, il concetto di barriera ha assunto un ruolo da protagonista, talora così preponderante da nasconderci alla vista alcune esigenze primarie di chi vive una disabilità. Indossiamo una barriera di vitale importanza come la mascherina, viviamo compartimentati tra barriere di plexiglass nei negozi, seguiamo barriere virtuali di entrata/uscita nei percorsi cittadini. Per un momento, apriamo la mente e proviamo a pensare che di fronte a noi possa esserci qualcuno con la necessità di **scavalcare quella barriera**, anche solo per un istante, un istante di importanza vitale per garantirgli di capire e di essere capito. Con gentilezza.

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

Alzare le barriere

Le **proprietà immunostimolanti** di **Echinacea** e **Rosa Canina**.

Fiori, gemme, bacche, fusto, radici vengono utilizzati per aumentare la **risposta immunitaria** dell'organismo soprattutto nella stagione invernale.

Tra le prerogative anche quella di supportare la funzionalità delle **prime vie aeree** riducendo il rischio di contrarre **raffreddori** e **sindromi influenzali**, ma anche accelerare le guarigioni.

L'**inquinamento atmosferico** fa aumentare il fabbisogno di **vitamina C**

di Francesca Guernieri - farmacista

L'entrata prepotente del Coronavirus nelle nostre vite ha portato inevitabilmente a confrontarci in maniera pressante con il termine "prevenzione". Mai come quest'anno, infatti, comprendiamo quanto sia importante prevenire le patologie a qualsiasi età, dai più piccoli ai più grandi.

Il compito di proteggere il nostro organismo, in generale, è affidato al **sistema immunitario** che si occupa quotidianamente di tenere lontani virus, batteri, tossine ed ogni tipo di sostanza estranea. Talvolta però da solo non ce la fa e necessita di un **supporto** che può arrivare

dalla natura sottoforma di due piante diverse tra loro, ma che condividono la stessa funzione primaria, cioè la difesa dell'organismo: *Echinacea Angustifolia* e *Rosa Canina*.

Proprietà dell'Echinacea

L'Echinacea è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Compositae (Asteraceae).

Tre sono le specie di interesse salutistico: *Echinacea angustifolia*, *Echinacea pallida* ed *Echinacea purpurea*.

Il suo nome, dovuto alla testa spinosa, deriva dal greco "Echinos" che significa



riccio di mare.

Si presenta come una pianta con fusto semplice, con foglie allungate e fiori appariscenti di colore dal rosa al porpora. Tradizionalmente veniva utilizzata dalle tribù indiane per uso topico, odontologico, per il trattamento di affezioni a livello della gola, eczemi e ulcere.

Il suo arrivo in Europa è connesso alla fitoterapia tedesca che per prima ha valutato la sua azione immunostimolante attraverso l'assunzione orale.

La droga (pianta o parte di essa che tratta opportunamente viene utilizzata soprattutto nell'industria erboristica e farmaceutica) è costituita dalla pianta intera (radici più parti aeree) delle specie *Angustifolia* e *Purpurea*.

Le sostanze attive sono principalmente: echinacoside, echinaceina e polisaccaridi. Queste sostanze svolgono diverse azioni come:

1) favorire le naturali **difese dell'organismo**;
2) supportare la funzionalità delle **prime vie respiratorie** riducendo il rischio di contrarre raffreddori o influenza;

3) aumentare la **velocità di remissione** dei sintomi.

Inoltre l'Echinacea possiede effetti antinfiammatori e antivirali, quindi può essere utilizzata per il trattamento di **riniti, faringiti e tonsilliti**.

L'Echinacea la possiamo trovare sottoforma di **estratti idroalcolici** oppure di **sciroppo**.

La sua assunzione è ritenuta sicura se consumata in maniera opportuna, con rari effetti collaterali di tipo gastrointestinale (diarrea, vomito e nausea).

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) i medicinali a base di Echinacea devono essere usati solo dagli adulti e adolescenti di età superiore ai 12 anni. Inoltre è controindicata per chi fa uso di farmaci immunosoppressori, antitumorali o chi ha subito trapianti.

Proprietà della Rosa Canina

La Rosa Canina è una pianta spontanea della famiglia delle Rosacee. Detta anche rosa selvatica è un arbusto spinoso con fusti legnosi e radici profonde che presenta piccoli frutti (bacche) e fiori rosati con grandi

Differenza tra tintura madre e macerato glicerico

MACERATO GLICERICO: la parte di pianta fresca con azione fitoterapica viene tritata o frantumata e immersa in un solvente diverso dall'acqua (alcolico, idroalcolico o organico) per 21 giorni a temperatura ambiente o comunque non oltre i 35 °C.

TINTURA MADRE: la parte di pianta fresca con azione fitoterapica viene immersa in un solvente idroalcolico o organico per 21 giorni a temperatura ambiente o comunque non oltre i 35 °C.

petali.

Le bacche di rosa canina sono il falso frutto della pianta (cinorrodi), mentre il vero frutto (achenii) sono i semini gialli ricoperti di fitta e sottile peluria in esso contenuti.

Il nome botanico "canina" deriva da Plinio il Vecchio che racconta di un soldato romano morso da un cane e curato grazie ad un decotto di radici di questa pianta.

Già nel Medioevo era usata tradizionalmente per il trattamento di **affezioni alle vie respiratorie** e durante la seconda Guerra Mondiale per il suo apporto di vitamina C in sostituzione della fonte normale degli agrumi (per evitare l'insorgenza dello scorbuto, ovvero una patologia che si manifesta con il sanguinamento delle gengive, anemia, febbre, apatia, dolori muscolari e articolari, irritabilità e perdita di peso).

Le parti della pianta utilizzate in ambito fitoterapico sono le **gemme** per realizzare il macerato glicerico, le **bacche** (falsi frutti) per tintura madre, integratori, infusi, tisane e decotti e i **fiori** per macerati freddi (in acqua a temperatura ambiente per 24 ore).

L'**azione immunostimolante** si riscontra sia nelle bacche, che infatti presentano una quantità di vitamina C fino a 50/100 volte superiore rispetto alle arance e limoni (100 grammi di bacche contengono la stessa quantità di vitamina C di 1 chilo degli agrumi tradizionali), che nei giovani getti.

In particolare il **gemmoderivato** di giovani germogli ha ottime proprietà immunostimolanti, cioè **aumenta la risposta immunitaria dell'organismo**, soprattutto a livello respiratorio delle prime vie aeree e anche nei bambini al di sopra dei 12 anni di età.

A differenza degli animali che sintetizzano la **vitamina C** (detta anche acido ascorbi-

co), l'uomo non è in grado di farlo e quindi deve essere necessariamente introdotta attraverso una buona e sana alimentazione ricca di sostanze di origine vegetale e frutti come agrumi, kiwi, mele, peperoni, prezzemolo, cavoli, fragole.

Nella maggior parte dei casi però, sia per lo stile di vita che per altri fattori come l'**inquinamento ambientale**, il suo **fabbisogno aumenta** per cui un'integrazione di vitamina C è praticamente necessaria.

La *Rosa Canina* presenta numerose azioni ad ampio raggio:

1) a livello della **circolazione sanguigna** in quanto la vitamina C insieme ai bioflavonoidi, sostanze ad azione antiossidante contenute nella polpa e nella buccia, ottimizzano la circolazione sanguigna;

2) **antinfiammatoria** di flogosi acute a livello delle mucose nasali (riniti di vario genere), degli occhi (congiuntivite) e delle prime vie aeree con conseguente produzione di catarro (tosse);

3) **diuretica** con conseguente eliminazione delle tossine (soprattutto gli acidi urici, che provocano gotta e reumatismi);

4) **tonica** per il controllo della stanchezza e dello stress;

5) proprietà per il trattamento di **cefalee vasomotorie**;

6) proprietà per il trattamento di **herpes labiale recidivante**.

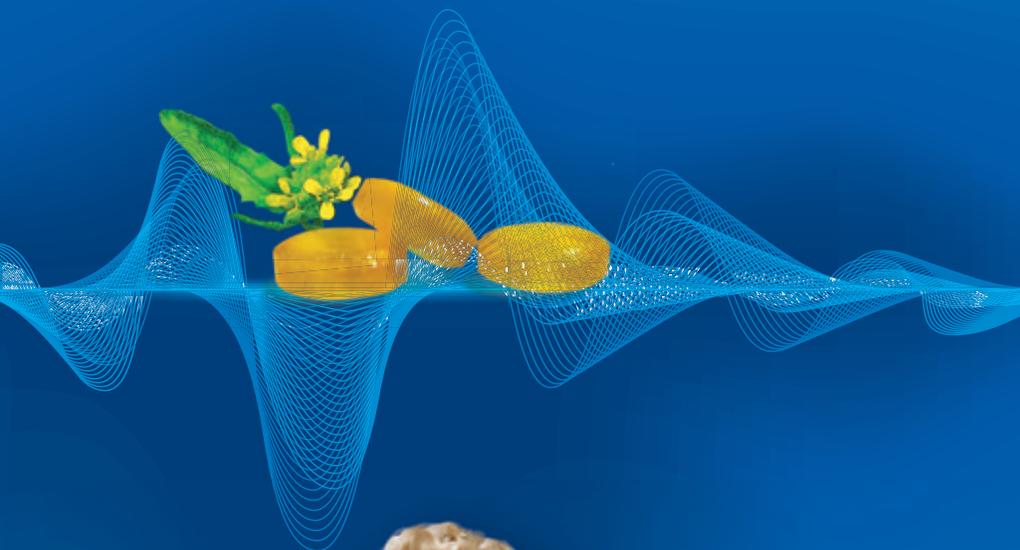
Gli effetti collaterali annoverati sono generalmente dovuti al **sovradosaggio** di vitamina C che ha effetti come nausea, vomito, mal di testa, bruciore di stomaco, diarrea e affaticamento.

È sconsigliata l'assunzione in stato di gravidanza, nei bambini al di sotto dei 12 anni di età e a chi fa uso di farmaci immunosoppressori, antitumorali o chi ha subito trapianti.

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 un 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



Buoni il doppio

I “**Cioccolatini della Ricerca**” quest'anno sono arrivati **in farmacia**.

I tradizionali **banchetti invernali dell'AIROC annullati** dalle misure di contenimento della pandemia.

Le **farmacie hanno risposto all'appello della Fondazione** che esprime grande preoccupazione per l'**emergenza cancro**.

Immediata la **generosa risposta dei veronesi** che hanno acquistato tutti i dolciumi consegnati alle farmacie

di Elisabetta Crobetti

Niente manifestazioni di piazza e saltano anche i banchetti dell'Airc che quest'anno ha trovato nelle farmacie veronesi un punto fermo per la tradizionale raccolta fondi invernale. Federfarma Verona ha, infatti, accolto la **richiesta d'aiuto della Fondazione Airc** per la ricerca e offerto gli spazi delle farmacie e l'entusiasmo dei farmacisti che hanno aderito a titolo volontario alla raccolta fondi mirata alla vendita dei cioccolatini in occasione dei “**Giorni della Ricerca**”.

Si è trattato di un mezzo non solo per recuperare fondamentale liquidità, ma anche per rinnovare la fiducia ai migliori ricercatori oggi al lavoro per

trovare diagnosi sempre più precoci e trattamenti più efficaci per tutti i pazienti.

L'edizione di quest'anno ha assunto un'importanza particolarmente rilevante perché **la pandemia Covid-19 ha influito negativamente sui progressi della ricerca oncologica**, rallentando l'attività nei laboratori e, soprattutto, il trasferimento dei risultati ai pazienti, in particolare per l'approvazione di nuovi farmaci o di nuove strategie terapeutiche. Uno **scenario preoccupante** perché i numeri confermano che il cancro resta un'emergenza a livello mondiale: ricercatori e medici non possono permettersi altre battute d'arresto. In Italia

Pillole 20



solo lo scorso anno sono stati diagnosticati 371.000 nuovi casi, più di 1.000 al giorno. Per incidere su questi dati, AIRC ha assunto l'impegno di sostenere con continuità circa 5.300 scienziati al lavoro per sviluppare diagnosi sempre più precoci e trattamenti più efficaci e mirati per tutti i pazienti.

«Quest'anno i volontari non sono potuti andare fisicamente nelle piazze per la distribuzione dei **Cioccolatini della Ricerca**, così Federfarma Verona ha subito accettato la proposta della Fondazione di proporre le confezioni in farmacia per dare la possibilità ai cittadini di accedere a questo dolce cadeau in piena sicurezza - spiegano **Paola Fiocco** e **Daniela Vaccari**, consiglieri di Federfarma Verona nonché responsabili del progetto di collaborazione con Airc -. Rendere possibile la distribuzione anche attraverso le farmacie, che sempre si sono dimostrate disponibili a sostenere iniziative di spessore, è stato molto coinvolgente. Proporre agli utenti la donazione spiegandone le finalità si è tramutato in un gesto di

spessore sanitario e sociale perché più se ne parla e più si comprende quanto sia profonda la sensibilità della comunità. Sono convinta che aiutare le associazioni meritorie in ambito sanitario sia una delle missioni della **farmacia territoriale** che viene riconosciuta dalla popolazione come **sito "sicuro" e di fiducia** sotto tutti i punti di vista, non solo quindi per la stretta distribuzione del farmaco. E infatti devo proprio dire che la cittadinanza ha risposto con slancio alla nostra proposta acquistando tutte le scatole di cioccolatini che Airc ci aveva fatto pervenire in farmacia. Un atteggiamento di alta valenza civica perché significa che il singolo cittadino ha davvero voglia di aiutare la ricerca, ma in questo periodo di restrizioni non avrebbe potuto farlo in presenza se non, come avvenuto appunto, attraverso la disponibilità delle farmacie che ancora una volta hanno offerto gli spazi, ma soprattutto l'impegno personale nel promuovere una valida campagna umanitaria».



Noi per voi. Con l'empatia e la sensibilità di chi pensa alle Persone.

In tanti anni abbiamo fatto del nostro meglio per contribuire a far crescere la qualità della vita. Con impegno, passione e la massima empatia, con l'eccellenza dei nostri farmaci e dei nostri servizi, oggi EG® STADA Group accompagna generazioni di famiglie verso una vita più in salute, pensando sempre di curare non soltanto sintomi e pazienti ma persone.

Our Mission. Your Health



Prevenzione sotto casa

Lo **screening del colon retto** è attivo **in tutte le farmacie territoriali**

dei 4 distretti appartenenti all'Azienda Ulss 9 scaligera.

Si tratta di una **prevenzione molto efficace e indolore** poiché basta raccogliere correttamente un piccolo campione di feci.

In questi mesi una **importante novità: il ruolo della farmacia nell'attivazione del Fascicolo Sanitario Elettronico.**

Un fondamentale **aiuto alla Sanità regionale**, ma soprattutto alle **persone anziane** e a tutti coloro **che non sanno usare il computer**

di Stefano Bellini

Sono coinvolti tutti i distretti sanitari scaligero e tutte le farmacie territoriali della provincia nella campagna invernale sulla prevenzione del tumore al colon retto. Ripresa a pieno ritmo dopo il rallentamento dell'estate provocato dalla pandemia, la campagna sanitaria vede in questi mesi una grande **novità che coinvolge le farmacie territoriali** nel supporto alle persone che si trovano in difficoltà nell'utilizzare il linguaggio digitale. Si tratta del **Fascicolo Sanitario Elettronico** che molti utenti, soprattutto anziani, non hanno ancora aperto perché non sanno usare il computer e Internet. Compito

del farmacista quello di raccogliere preventivamente alla consegna dei kit per lo screening i consensi previsti per l'apertura del Fascicolo laddove non fosse ancora attivato. «Il ruolo del farmacista si amplia sempre di più nell'ambito della sanità pubblica e questo ultimo tassello ne è una prova - spiega **Matteo Vanzan** segretario di Federfarma Verona che riunisce 252 farmacie di città a provincia -. La farmacia è un anello importante della catena sanitaria perché sempre aperta e disponibile sotto casa senza la necessità, inoltre, di prendere appuntamento. La sua fruizione è semplice e diretta, molto



performante soprattutto per le persone anziane o fragili sotto tutti i punti di vista. Il nostro ruolo nella campagna di screening del tumore al colon retto si traduce spesso nella ulteriore spiegazione dell'invito giunto per posta dall'Azienda Ulss 9 Scaligera. E così, oltre agli aspetti tecnici, come il corretto recupero del campione da analizzare, la sua conservazione fino alla consegna o le tempistiche, ci troviamo molto spesso a promuovere questa iniziativa sanitaria di primaria importanza preventiva. Capita, infatti, che il cittadino non voglia affrontare lo screening per molte ragioni, la prima delle quali è **la paura**. Il farmacista rassicura e spiega nel dettaglio tutta l'operatività portando l'acqua al

mulino della prevenzione, la strada più intelligente ed efficace nella lotta ai tumori. Accogliendo **in farmacia il 100% della popolazione** siamo anche in grado di fungere da filtro ed ecco che insieme alla Regione Veneto

COS'È IL FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

Immagina tutti i documenti riguardanti la tua salute sempre disponibili, sempre con te, in formato digitale. Tutto questo è già realtà, ma deve essere implementato. La Regione del Veneto sta sviluppando una "Sanità km zero". Grazie alla riorganizzazione dei sistemi informativi ed informatici è ora possibile far viaggiare sempre più i dati anziché le persone.

La Sanità km zero si basa sul Fascicolo Sanitario Elettronico regionale (FSEr), l'insieme dei dati e dei documenti digitali che riguardano la tua salute, prodotti in occasione di eventi sanitari e sociosanitari presenti e passati (come, ad esempio, i risultati degli esami, le ricette farmaceutiche e specialistiche). In futuro, avrai sempre a disposizione i dati e i documenti digitalmente disponibili riguardanti la tua salute, per finalità di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione. Scopri i servizi.

I dati contenuti nel Fascicolo, previo il tuo consenso, saranno disponibili a chi ti prende in cura per il tempo strettamente necessario. Il Fascicolo assicura il rispetto della privacy: i tuoi dati saranno protetti secondo la normativa vigente.

Per attivare il Fascicolo fino ad ora era possibile rilasciare i consensi al medico di medicina generale, o al pediatra di libera scelta, o all'Ufficio Relazioni con il Pubblico della tua ULSS, o al Distretto Sanitario, ma da oggi anche al farmacista sotto casa in relazione allo screening del colon retto. Puoi rilasciare il consenso per te, per i tuoi figli minori o per una persona di cui sei rappresentante legale. (www.regione.veneto.it)

abbiamo pensato di offrirci come **veicolatori anche dell'apertura del Fascicolo Sanitario Elettronico** strumento indispensabile alla completa digitalizzazione della Sanità pubblica. Sono ancora molte, soprattutto anziane - conclude Vanzan -, le persone che non lo hanno ancora aperto, ma da adesso ci sarà una possibilità in più grazie alla farmacia sotto casa».

A chi è rivolto lo screening

Lo screening è rivolto alla popolazione di età compresa **tra i 50 e i 69 anni** e consiste nella semplice ricerca del sangue occulto nelle feci (SOF). Aderire allo screening del colon retto significa **diagnosi precoce e monitoraggio continuo**, quindi maggiore salute. Dopo il primo step se la struttura sanitaria ritenesse necessario un ulteriore approfondimento, in molti casi la seduta diagnostica coinciderebbe con la cura stessa della patologia grazie alle avanzate tecnologie laparoscopiche mininvasive.

Il primo semplice esame consiste unicamente nel prelevare e depositare in un apposito contenitore una minima quantità di feci. I controlli preventivi sono fondamentali per la salute e uno degli obiettivi della campagna è quello di **aumentare sempre di più l'adesione** da parte dei cittadini.

Chi ha già sperimentato lo screening, che ha una cadenza biennale, dovrebbe sentirsi in dovere di invitare amici, parenti, conoscenti alla partecipazione sapendo che in questo modo potrebbe salvare le loro vite.

Ruolo della farmacia

I farmacisti territoriali sono fondamentali sia dal punto di vista strettamente tecnico sia informativo, poiché il contatto diretto con gli utenti della farmacia si traduce spesso in un supporto di carattere psicologico. Accade spesso, infatti, che la lettera di invito da parte dell'Azienda sanitaria, provochi nel cittadino timori e dubbi in grado di essere sciolti da una persona di fiducia che è anche, come il farmacista, un professionista sanitario. Inoltre, nonostante le informazioni riportate nell'invito siano dettagliate, il farmacista soddisfa le molte domande di

carattere pratico sulle diverse fasi dello screening. Il suo apporto è importante per la riuscita dello screening perché i campioni devono arrivare validi e correttamente esaminabili in laboratorio.

Iter dello screening

I kit per lo screening colon retto vengono consegnati in farmacia ai cittadini-utenti che portano con sé la lettera-invito dell'Azienda sanitaria. Importante è recarsi in una qualsiasi farmacia che sia però appartenente al proprio comune o frazione di residenza. Lì il cittadino riceve il contenitore per la raccolta delle feci e le corrette istruzioni per una valida campionatura.

Qualora fosse specificato, i farmacisti consegnano all'utente anche il preparato per la pulizia intestinale necessario alla preparazione alla colonscopia.

Il monitoraggio viene offerto ogni due anni e mantenuto attivo in favore di ogni singolo cittadino per una durata di 19 anni, considerata dalla medicina la fase di maggiore criticità di questa patologia (50-69 anni). Per coltivare e mantenere un'elevata qualità del servizio e una formazione altamente specializzata i farmacisti partecipano alle lezioni di approfondimento che l'Azienda Ulss 9 Scaligera organizza in tutto il territorio provinciale.

Importanza dello stile di vita

Le indicazioni rivolte alla popolazione da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità contro l'insorgenza del tumore al colon retto sono chiare e mettono al primo posto l'abolizione del tabacco, il contrasto al sovrappeso, senza scordare che, secondo le statistiche, incidono negativamente anche l'abuso di bevande alcoliche, l'inattività fisica, le infezioni.

In ambito alimentare è ormai da anni consigliata la limitazione del consumo di carni rosse e insaccati, ma anche quella di farine e zuccheri raffinati.

Dal punto di vista strettamente medico, la scienza dice che esistono fattori di rischio legati all'ereditarietà o a malattie pregresse come il Morbo di Chron.

Gli **Estratti** di piante

RISORSA NATURALE DI BENESSERE



La selezione degli ingredienti e i processi produttivi seguono gli standard qualitativi di un'azienda farmaceutica di consolidata esperienza



DENOMINAZIONE

Echinacea angustifolia

Integratore alimentare a base di estratti vegetali.

Estratto idroalcolico.

INGREDIENTI

Estratto idroalcolico di Echinacea (alcol, acqua, *Echinacea angustifolia* DC. pianta intera).
Alcol 55% vol.

QUANTITATIVI MEDI PER DOSE MASSIMA GIORNALIERA CONSIGLIATA (7,5 ml)

Pianta intera di Echinacea 690 mg

EFFETTO FISILOGICO

Le parti aeree e le radici di Echinacea favoriscono le naturali difese dell'organismo e supportano la fisiologica funzionalità delle prime vie respiratorie.

MODO D'USO

Per adulti e ragazzi al di sopra dei 12 anni assumere 2,5 ml 1-3 volte al dì con bicchiere dosatore in un po' d'acqua.

MODALITÀ DI CONSERVAZIONE

Tenere al riparo dalla luce, dal calore e dall'umidità.

CONFEZIONE

Flacone da 60 ml con bicchiere dosatore.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano. Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

www.boiron.it



La tua salute merita il più grande rispetto

Non solo profumo

L'**aromaterapia** è molto più della semplice diffusione di sostanze profumate.

Stimolare le cellule olfattive con **oli essenziali** può influire sulla regolazione delle **emozioni** e avere un **effetto positivo sulla psiche**.

L'importanza nella scelta di **prodotti certificati** e sicuri.

La **catalogazione** degli oli essenziali e le **tre note**: alta, media e bassa.

Le mille proprietà di geranio, lavanda, eucaliptolo, arancio, neroli, cedro

di Lorenzo Dani - farmacista

Il termine "aromaterapia" è relativamente recente perché coniato nel 1937 da un profumiere e chimico francese, Gattefossè, in un libro che scrisse sull'argomento.

In realtà gli uomini usano l'aromaterapia da migliaia di anni, trasformando componenti di piante aromatiche in **resine, balsami e oli**. Queste sostanze naturali da sempre utilizzate sia per scopi medici che religiosi, erano note per i loro benefici fisici e psicologici.

Il coinvolgimento del sistema limbico

Il principio che sta alla base dell'aromaterapia è quello di stimolare le cellule

nervose olfattive con oli essenziali aromatici, miscele complesse di sostanze ottenute per distillazione degli elementi di una pianta come foglie, radici, fiori e steli. A dispetto del nome **sono sostanze non oleose**, non grasse e non hanno nulla in comune con gli oli vegetali. Queste essenze concentrate, volatilizzandosi a temperatura ambiente, stimolano intensamente le cellule olfattive trasmettendo un messaggio al sistema limbico nel **cervello**. Questo complesso di strutture encefaliche ha un ruolo chiave nel **regolare le emozioni** che proviamo quotidianamente e il nostro umore, oltre ad essere integrato con lo sviluppo del-



l'apprendimento e della **memoria**. È proprio grazie a questa connessione che proviamo emozioni quando sentiamo particolari **odori che stimolano dei ricordi** nella nostra memoria. Rievocare ricordi piacevoli aiuta a portare benessere e alleviare il forte stress e le tensioni che accumuliamo durante il giorno. Livello che quest'anno ha raggiunto l'apice, e continua a farlo, a seguito della pandemia da Covid-19

L'impatto psicologico del virus

Questo terribile virus sta avendo impatti importanti sullo stato di benessere psicologico. La pandemia e le conseguenti misure adottate dai governi di tutto il mondo per il contenimento della sua diffusione (distanziamento fisico, quarantene, mascherine, costante igienizzazione)

hanno cambiato le nostre vite limitando profondamente le nostre abitudini personali e sociali, con l'obiettivo dichiarato di proteggere la salute fisica. Meno si è parlato, invece, della **salute mentale**, ovvero dell'importanza di mantenere l'equilibrio psicologico, in realtà imprescindibile prerequisito della salute in generale. Il suo contrario, lo squilibrio psicologico, ha risvolti pesanti sia nella produttività lavorativa che nella tenuta del sistema sociale, soprattutto per le fasce di età più giovani della popolazione che costituiscono il futuro del nostro Paese.

Diffusore e giusta essenza

Se stare a casa è diventato l'imperativo dell'anno allora perché non trasformarla in un rifugio e un tempio di relax? Le cande-

le profumate e i diffusori di essenze ad ultrasuoni stanno diventando un elemento cult di questo periodo, utili per creare atmosfera, per profumare l'ambiente, per riscaldarlo di luci soffuse e diffondere le benefiche essenze. Ma questi non sono i soli tipi di diffusori di oli essenziali che possiamo trovare: per esempio, nei mesi più freddi dell'anno, è possibile diffondere le profumazioni anche attraverso i deumidificatori attaccati ai termosifoni o direttamente sui caloriferi.

Un **diffusore elettrico ad ultrasuoni** ha però un grande vantaggio: l'olio non viene bruciato, ma scaldato gradualmente e mantenuto ad una temperatura costante. Questo garantisce una perfetta diffusione dell'aroma essenziale che mantiene inalterate tutte le sue caratteristiche organolettiche e proprietà. In questi dispositivi spesso è associato l'effetto cromatico tramite una lampada multicolore, che può essere cambiata in funzione dell'essenza sprigionata così da creare suggestive atmosfere.

Al di là del gusto personale, ci sono fragranze che si combinano meglio con gli spazi della nostra casa. L'incenso, ad esempio, che è perfetto per gli spazi di **lavoro meditativi**, permette di ritrovare calma e concentrazione. L'ylang-ylang invece, oltre a essere un antidepressivo, è anche un afrodisiaco: perfetto quindi anche per l'intimità di coppia. Note da sempre le **proprietà calmanti e riposanti della lavanda**: qualche goccia sul cuscino, per esempio, concilia rapidamente il sonno.

Le essenze di geranio e camomilla, aggiunte in un bagno caldo, rafforzano le **difese naturali**. Le note talcate, unite a fiori come la rosa, il gelsomino, la fresa, offrono una sensazione di **sicurezza** e protezione.

Le tre note aromatiche

Nel XIX secolo il profumiere francese Piesse elaborò un sistema di cataloga-

zione degli oli essenziali basato su **tre categorie**. Queste categorie, chiamate note, si basano sul tempo necessario per l'evaporazione di un aroma.

Gli oli che evaporano immediatamente e che sono i primi ad essere percepiti costituiscono la **nota alta** (o di testa). Ne sono un esempio l'olio di arancio, canfora, eucalipto e menta piperita tutti **oli dinamici, attivi, stimolanti**.

Quelli che richiedono un tempo più lungo appartengono alla **nota media** (o di cuore), oli intensi, **armonizzanti**, persistenti, danno corposità alla miscela e sono caratterizzati dall'aroma vellutato e floreale (ad esempio camomilla, neroli che viene estratto dai fiori dell'arancio amaro, lavanda).

Quelli che impiegano tempi molto lunghi e non sono percepibili nell'immediato sono annoverati nella **nota di base** (o di fondo). Sono oli essenziali **calmanti, stabilizzanti** e regolatori, dall'aroma forte e penetrante, ma poco volatili come l'olio di cannella, di pino, di cedro.

Qualità degli oli essenziali

Un aspetto fondamentale nell'ambito dell'aromaterapia è la qualità degli oli essenziali che devono provenire da piante non trattate con pesticidi, ma anche essere estratti seguendo specifici protocolli a tutela del consumatore e a garanzia della loro efficacia. Per questo motivo è importante utilizzare prodotti certificati, come quelli che si possono trovare in farmacia.

L'aromaterapia non si può sostituire alla medicina, ma ne è, al contrario, un supporto: dà un apporto positivo alla nostra travolta quotidianità di queste fredde giornate invernali, sempre più all'interno delle nostre case, diventate per molti anche il luogo di lavoro (legasi smart-working).

L'essenza più adatta può far ritrovare il sollievo perduto, la quiete e la pace dei sensi dal mondo irrequieto che ci circonda.

VITAMINA D

perché è così importante in inverno?

La vitamina D è una vitamina liposolubile fondamentale per il benessere del nostro organismo in quanto contribuisce a mantenere la normale **funzione del sistema immunitario**, la **salute delle ossa** e il **buono stato della funzione muscolare**.

La maggior parte della vitamina D di cui abbiamo bisogno, circa l'80-90%, viene prodotto dal nostro corpo attraverso l'**esposizione diretta della cute alla luce solare**. La restante parte, circa il 10-20%, viene assunta mediante l'alimentazione (1).

Per produrre il corretto quantitativo di vitamina D dovremmo esporci al sole almeno **15 minuti ogni giorno**, lasciando scoperte alcune zone del corpo come viso, mani, parte delle gambe e delle braccia. Nel periodo invernale, a causa dell'abbassarsi delle temperature e della riduzione delle giornate di sole, spesso non è possibile farlo.

Inoltre, le radiazioni UVB con lunghezze d'onda da 290 a 315 nanometri, necessarie per l'autosintesi della vitamina D, non si verificano tutto l'anno ovunque, ma solamente nelle regioni al di sotto del 35° grado di latitudine (a sud di Creta). A latitudini più elevate, l'intensità e la durata delle radiazioni sufficienti diminuiscono, quindi la formazione di vitamina D diventa dipendente dalla stagione.

Nel **Nord Italia** ad esempio, che si trova circa a 45° di latitudine, **la formazione di vitamina D tramite la cute è possibile solo nel periodo da marzo a ottobre circa** (1). Nei mesi da novembre a febbraio risulta quindi particolarmente importante importare e sopperire al fabbisogno di vitamina D tramite altri canali, come ad esempio l'alimentazione.

In accordo con quanto espresso dalla Società Italiana per la Nutrizione Umana (SINU), l'assunzione raccomandata di vitamina D per adolescenti e adulti è di 15 microgrammi al giorno, che aumentano a 20 al di sopra dei 75 anni (2).

Tuttavia, la dieta spesso contribuisce solamente in parte limitata al corretto approvvigionamento di vitamina D in quanto questo micronutriente è contenuto in quantità significative solo in pochi alimenti,



quasi tutti di origine animale (1) (principalmente anguilla, aringa, sardina, salmone, carne di vitello)(3).

Anche seguendo un'alimentazione consapevole, **spesso non è possibile coprire completamente il proprio fabbisogno di vitamina D con il cibo**; si stima infatti che adulti e adolescenti assumano solamente da 2 a 4 microgrammi di vitamina D al giorno attraverso la nutrizione (4).

Nel periodo invernale quindi, se le nostre necessità di questa preziosa vitamina non riescono ad essere soddisfatte tramite l'esposizione alla luce o l'assunzione in alimenti, può essere utile ricorrere all'integrazione mediante prodotti dedicati.

Messaggio a cura di Zentiva

Fonti:

(1) Paragrafo del Robert Koch-Institut (2019): "Risposte del Robert Koch Institute alle domande frequenti sulla vitamina D", consultato il 05/11/2020 https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html

(2) Società Italiana di Nutrizione Umana. Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: VITAMINE. <https://sinu.it/2019/07/09/assunzione-raccomandata-per-la-popolazione-pri-e-assunzione-adequata-ai/>

(3) Banca svizzera dei dati nutrizionali (Swiss Food Comparison Database). Versione <https://naehrwertdaten.ch/en/>

(4) Società tedesca per la nutrizione (2012): "Nuovi valori di riferimento per la vitamina D", consultato il 09/11/2020 <https://www.dge.de/presse/pm/neue-referenzwerte-fuer-vitamin-d/>

La **VITAMINA D** è fondamentale per la tua **SALUTE** e il tuo **BENESSERE**.

La **VITAMINA D** è coinvolta in molti processi che determinano il buono stato di salute dell'organismo:

- > per il normale **assorbimento del calcio** e del **fosforo**
- > per la **salute delle ossa** e dei **muscoli**;
- > per mantenere i **denti** in buona salute;
- > per la funzione del **sistema immunitario**.

“Lo sai che quando c'è **POCO SOLE** produci poca **VITAMINA D?**”

NOVITÀ

D₃Force

INTEGRATORE ALIMENTARE di Vitamina D3

Per il buon funzionamento del **sistema immunitario** e il mantenimento della funzione muscolare e della salute delle ossa.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 3 anni.



Due mesi di utilizzo

PREZZO SPECIALE € 9,90

Prodotto disponibile nelle farmacie partner Zentiva



ZENTIVA

www.d3force.it

Non per vergogna

Couperose e **rosacea** sono condizioni patologiche della pelle che colpiscono soprattutto le donne e in particolare i soggetti con pelle chiara. La **diagnosi precoce** è fondamentale per contenere con efficacia i sintomi.

Detergenti e **creme** dedicati, ma anche l'utilizzo di prodotti specifici da utilizzare nel **camouflage** quotidiano per **sentirsi bene**, psicologicamente, quando ci si trova **a contatto con gli altri**.

Gli **agenti atmosferici** dal freddo ai raggi del sole peggiorano la situazione

di Clizia Dani - farmacista

Con l'arrivo dell'inverno la pelle di tutto il corpo, ma in particolare quella del viso, appare più secca e iniziano a comparire le prime screpolature superficiali. Nel caso di pelli sensibili appaiono anche arrossamenti e irritazioni e in soggetti predisposti si può osservare il fenomeno della **couperose**, un rossore localizzato che si manifesta soprattutto ai lati del naso e sulle guance. Si tratta a tutti gli effetti di un'infiammazione del microcircolo cutaneo superficiale che può **degenerare in rosacea**, una condizione patologica dermatologica, che al di là del disagio estetico sfocia spesso in forte disagio psicologico e sociale soprattutto per chi deve stare per lavoro a stretto contatto con il pubblico. Definita in passato come "maledizione dei

Celti", la rosacea colpisce per di più i soggetti con carnagione e occhi chiari come gli abitanti dei Paesi scandinavi e più in generale del nord Europa per la natura del loro incarnato.

I sintomi della rosacea sono vari e possono anche cambiare nel tempo.

La rosacea si divide in **più stadi** a seconda

Principali sintomi della rosacea

Persistente colorazione rossastra della pelle
Rossore e secchezza

Papule

Ispessimento della pelle

Dilatazione visibile dei vasi sanguigni

Irritazione degli occhi e altri disturbi della vista

Pillole 32



della gravità partendo da **vampate** leggere e intermittenti (flushes) con **arrossamenti e calore al viso** seguiti, negli anni successivi, da **rossore persistente** (rosacea eritematosa) e dalla comparsa di piccole venule violacee. Nella **fase pustolosa** invece compaiono papule e pustole non follicolari spesso confuse con l'acne. Esiste, infine, una forma più grave fortunatamente molto rara che porta ad ipertrofia degli organi coinvolti come il naso (rizofima), mento, palpebre e occhi. La rosacea si caratterizza per il graduale sfiancamento della parete delle micro-venule con **dilatazione dei capillari**, subito sotto l'epidermide con un apporto maggiore di sangue e quindi con il crearsi di rossore persistente, **calore e senso di bruciore**. È spesso localizzata su **guance, fianchi del naso** o anche sui **lati del collo** quindi tutte zone del corpo esposte. Questa patologia è più comune nella donna e **può esordire fin dall'adolescenza** anche se

compare **più frequentemente fra i 30 e i 60 anni di età**. Nell'uomo è meno frequente, ma quando lo fa si manifesta spesso nella forma più grave con ispessimento progressivo dell'epidermide della pelle del naso che appare così deformato.

Spesso la causa risiede nella **predisposizione genetica**, ma la fragilità venosa del viso è aggravata anche dal **freddo**, dal **vento** e dalla **esposizione solare**, le fonti di calore infatti e i raggi UV danneggiano le delicate strutture della parete venosa. Ecco perché è sempre raccomandabile l'uso di un buon filtro UV con protezione alta anche d'inverno quando l'estetica ne risente maggiormente. L'esposizione al sole è, infatti, sempre un fattore aggravante per la rosacea, ma **in estate** l'abbronzatura tende ad uniformare il colore della pelle del viso dando la **percezione di un falso miglioramento**. Nei **mesi più freddi**, invece, il quadro clinico **tende a peggiorare** e ad essere più evidente a causa degli spo-

stamenti da ambienti ben riscaldati (casa, ufficio, macchina) al freddo esterno.

La rosacea è una di quelle malattie in cui fa davvero la differenza l'attenzione che si pone **all'alimentazione**, soprattutto nella fase iniziale. Si devono evitare gli alimenti che scatenano il flush (arrossamenti) come gli alcolici, i cibi troppo caldi, i cibi piccanti (le spezie), il caffè, il the e la cioccolata. Sembra invece che il pane, la pasta e gli zuccheri, tradizionalmente sconsigliati al paziente affetto da rosacea, abbiano un impatto meno importante sulla malattia.

I pazienti devono essere a conoscenza del fatto che, **se diagnosticata in tempo**, è possibile **interrompere l'evoluzione** della rosacea, quindi il consiglio è di farne subito menzione al medico di medicina generale che eventualmente potrà indirizzare allo specialista dermatologo.

Non perdere tempo è fondamentale quando si notano rossori anomali, perché spesso si arriva alla diagnosi solo quando il rossore del viso è diventato cronico.

Non ci sono ancora cure definitive per questa condizione, ma ci sono diversi trattamenti sia locali che sistemici in grado di contenere il problema.

La **terapia topica** si avvale di **creme, gel e lozioni** con attività antibatterica antiinfiammatoria, ed è generalmente ben tollerata dai pazienti.

La **terapia sistemica** trova una sua utilità soprattutto nelle fasi più avanzate della malattia. Esistono anche **trattamenti fisici e chirurgici** tramite l'utilizzo di sorgenti luminose non ablativo, la luce pulsata o il laser.

Trattamento cosmetico

Visto che la rosacea, ma anche la più blanda *couperose* possono avere importanti risvolti psicologici soprattutto tra le donne, è importante sapere che esistono cosmetici specifici molto delicati, idratanti e lenitivi con un alto grado di tollerabilità e privi di profumi. Fondamentali i prodotti che schermano non solo i raggi UV-B, ma anche gli IR (i raggi infrarossi), e creano un **film protettivo attenuante** **gli sbalzi termici** e ancora prodotti che contengono sostanze capillaro-protettrici come i

bioflavonoidi, la vitamina C, gli antocianosidi simili ai flavonoidi, contenuti in abbondanza nel mirtillo. Utili anche le **sostanze ad azione antiflogistica** (antinfiammatoria) e **decongestionante** come le saponine contenute nell'ippocastano, nell'edera e nel rusco. Rimane comunque sempre consigliata l'applicazione della crema viso prima di uscire da casa, meglio se specifica e che possa essere usata anche come base del makeup. Per la rosacea in genere si tratta della pomata prescritta dal medico o una crema idratante e in aggiunta, soprattutto d'estate, una protezione solare completa. Al termine della giornata bisogna porre attenzione anche alle **sostanze detergenti** che devono essere prive di sapone e di profumi.

Recentemente nel trattamento estetico della rosacea è stato introdotto il **camouflage** o **maquillage protettivo** che, con metodiche precise, utilizza sostanze coprenti come creme specifiche con pigmenti, in grado di mascherare con efficacia gli inestetismi della malattia. La tecnica consiste innanzitutto nel pulire accuratamente la pelle e poi, una volta definite le tonalità in base al tipo di pelle, si sceglie da una vasta gamma di colori un tono di fondo e in genere un altro colore. Queste due tonalità possono quindi essere mescolate a piacimento in modo che il **camouflage** sia il più naturale possibile. Se la pelle è troppo rossa, si utilizza abbondantemente il **colore complementare verde**. Inoltre, è possibile scegliere fra prodotti con diverso effetto coprente, da molto compatto (effetto coprente dal 40 al 50%) a leggero, in base allo stato della pelle.

Couperose e rosacea, quindi, non sono affatto da sottovalutare e per questo motivo **chi ne soffre non deve vergognarsi**, ma affrontare quanto prima il problema. In farmacia si trovano prodotti e consigli mirati in ambito cosmetico, in alcuni casi anche in merito alla terapia topica, ed è importante sottolineare quanto i rimedi "fai da te", magari trovati in rete, siano assolutamente sconsigliati vista la estrema delicatezza della pelle affetta da queste condizioni: per una diagnosi professionale si deve sempre ricorrere al dermatologo che valuterà la cura più efficace.

Linea diretta con la Regione Veneto

Si chiama “**Orchestra**” il progetto di ricerca che coinvolge **15 Paesi del mondo** e studia la **pandemia anche in prospettiva futura**.

Alla guida **Evelina Tacconelli dell'Università di Verona**

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto



Docente veronese alla guida di un progetto sanitario internazionale sul Covid

Ha preso avvio ufficialmente il **progetto sanitario internazionale “Orchestra”**, ricerca triennale volta ad affrontare la pandemia di coronavirus, a cui la **Regione del Veneto** ha aderito come **partner** su indicazione del presidente Luca Zaia. Veneta è anche la professionista alla guida del progetto che coinvolge **26 istituzioni di 15 Paesi** (Argentina, Belgio, Brasile, Congo, Francia, Gabon, Germania, India, Italia, Lussemburgo, Paesi Bassi, Romania, Slovacchia, Spagna, Venezuela): la professoressa **Evelina Tacconelli dell'Università di Verona**.

Il budget complessivo del progetto è di circa 20 milioni di euro, finanziato dal programma di ricerca e innovazione Horizon 2020 dell'Unione Europea nell'ambito del piano d'azione ERAvsCORONA, sviluppato congiuntamente dai servizi della Commissione e dalle varie **autorità nazionali per affrontare la pandemia**. In particolare quando si tratterà di rendere disponibili in tempo reale quei dati utili per dare forma alle strategie di salute pubblica e di vaccinazione, il team di “Orchestra”, in coordinamento con la Commissione Europea, si consulterà con il Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie (ECDC) e l'Agenzia europea per i medicinali (EMA).

«Ci aspettiamo che questo lavoro possa aiutare a fornire i dati mancanti necessari per **proteggere le popolazioni fragili** e per **affrontare le conseguenze a lungo termine dell'infezione** da SARS-CoV-2 che ora sappiamo essere di importanza

significativa - spiega la professoressa Tacconelli -. Mai prima d'ora c'è stata una necessità così urgente di **soluzioni rapide e innovative** basate su prove per affrontare le emergenze sanitarie legate alla salute della popolazione. Oltre a fornire le risposte tanto necessarie per **reagire alla pandemia di coronavirus**, questa è anche l'occasione per trarre **insegnamenti dalla crisi attuale** e approfondirli al fine di essere meglio preparati **in caso di minacce alla salute pubblica nuove e future** di dimensioni e proporzioni simili». Per rispondere a queste esigenze, il progetto “Orchestra” **lavorerà anche alla creazione di una nuova coorte** (insieme di individui appartenenti ad una popolazione predefinita) pan-europea, costruita su coorti esistenti e nuove. Le conoscenze raccolte dallo studio di queste coorti informerà le **strategie europee** per quanto riguarda: efficace **protezione delle popolazioni fragili** in Europa; riduzione dei rischi per il **personale sanitario in prima linea**; conseguenze a **lungo termine** del Covid-19 sulla salute e il benessere degli individui; risposta alla **vaccinazione**; impatto di **fattori ambientali**, determinanti **socioeconomici, stile di vita** e misure di confinamento sulla diffusione del Covid-19.

Un'infrastruttura federata e correlata all'intelligenza artificiale e agli strumenti di analisi, consentirà la condivisione dei dati in tutta Europa e al di fuori dei confini Ue.

I dati riguarderanno **individui infetti e non infetti** da SARS-CoV-2 di tutte le età e condizioni.

Farmacia dei Servizi

Sono in fase di utilizzo **4 milioni di euro** per una complessa **sperimentazione** incentrata sulla "Farmacia dei Servizi".

Il presidente di Federfarma Veneto Andrea Bellon la definisce una «**Svolta epocale nella storia della farmacia** e delle **opportunità sanitarie rivolte al cittadino**».

Le farmacie venete coinvolte potranno offrire servizi che vanno dallo **screening diabetologico** all'attivazione del **Fascicolo Sanitario Elettronico** dall'**holter pressorio** alla **spirometria**

a cura della redazione

Quasi 4 milioni di euro al Veneto per una complessa sperimentazione nell'ambito della "Farmacia dei Servizi" che non solo **riconosce la centralità e la capillarità delle farmacie territoriali**, ma sovvenziona nelle farmacie venete screening, monitoraggi, servizi di telemedicina rivolti ai cittadini.

È la **prima volta** che le Istituzioni mettono in atto un piano di questa portata che, attraverso la raccolta di dati sanitari specifici in maniera omogenea sul territorio nazionale, permetterà di strut-

turare un **nuovo modello di prestazioni erogabili al cittadino nelle farmacie** e di definire una nuova Convenzione farmaceutica.

Le farmacie venete, coinvolte nella sperimentazione, potranno offrire i **seguenti servizi**: attivazione del Fascicolo Sanitario Elettronico, screening diabetologico, supporto allo screening del sangue occulto nelle feci per la prevenzione del tumore del colon retto, monitoraggio dell'aderenza terapeutica per pazienti affetti da ipertensione, BPCO (broncopneumo-



patia cronica ostruttiva), diabete, ricognizione della terapia farmacologica (eventuali variazioni di farmaci, principi attivi, dosaggi), servizi di telemedicina (holter pressorio e cardiaco, spirometria, elettrocardiogramma). (*)

Nel corso dell'emergenza Covid le farmacie sono rimaste sempre aperte, a disposizione dei cittadini dimostrando l'importanza del loro **ruolo di prossimità** in un momento in cui le interazioni personali sono divenute difficili ed è stato dato ampio spazio alla informatizzazione. La sperimentazione dei nuovi servizi intende quindi **potenziare l'assistenza sul territorio integrata con il Sistema Sanitario regionale** utilizzando le farmacie per la loro professionalità e peculiarità di prossimità e di vicinanza al cittadino, soprattutto a quello più fragile.

«Si tratta di una **svolta epocale nella storia della farmacia** e delle opportunità sanitarie rivolte al cittadino - spiega **Andrea Bellon**, presidente delle 1.145 farmacie regionali aderenti a Federfarma Veneto -. Il primo nucleo della "Farmacia dei Servizi" nasce 11 anni fa (L. 69/2009 e d.lgs. 153/2009) e da allora il nostro impegno è sempre

stato rivolto al suo perfezionamento perché crediamo che la farmacia sia un **polo sanitario irrinunciabile per la comunità**, riconosciuta come parte **integrata della Sanità pubblica**. Il fatto che le farmacie territoriali siano dappertutto, anche **nelle zone rurali più isolate** della nostra regione, le rende dei siti perfetti per l'accessibilità al cittadino. Siamo certi che percorrendo questa strada la popolazione potrà godere a breve di molte **prestazioni sanitarie efficienti e in tempi rapidi nella farmacia sotto casa**».

La sperimentazione, che sta prendendo avvio anche in altre regioni d'Italia, è svolta dalle farmacie aderenti, opportunamente formate, secondo protocolli definiti insieme alla Regione del Veneto che fungerà da collettore dei dati per una valutazione complessiva del progetto da parte del Ministero della Salute.

() I servizi oggetto della sperimentazione sono avviati sulla base di specifici protocolli stipulati tra Federfarma, Federazione degli Ordini dei farmacisti, e Regioni, in base alle "Linee di indirizzo per la sperimentazione dei nuovi servizi nella farmacia di comunità" approvate in sede di Conferenza Stato-Regioni del 17 ottobre 2019.*

Per mano alla ricerca

Raccolta fondi a tempo di record per una **borsa di studio** incentrata sul **miglioramento della qualità di vita dei bimbi affetti da patologie tumorali**.

Federfarma partecipa a questa nobile iniziativa legata alla **ricerca scientifica** a cura dei giovani farmacisti Agifar con un focus specifico dedicato al nostro territorio: **VERONA#PerMano**.

In farmacia **un salvadanaio per la raccolta** rivolta ai cittadini

a cura di Davide Calcinato

Sostenere la ricerca con la raccolta fondi per una borsa di studio in ambito oncologico pediatrico.

È questo il progetto di Fenagifar la Federazione Nazionale Associazioni Giovani Farmacisti che, in collaborazione con la Fondazione Umberto Veronesi, si rivolge a tutti i cittadini italiani e della provincia di Verona per migliorare la qualità della vita e sviluppare nuovi protocolli di cura per i piccoli pazienti affetti da tumore.

Si tratta di una iniziativa nata in brevissimo tempo che punta a raggiungere la cifra di 30.000 euro entro la fine di febbraio 2021. La raccolta **#PerMano** gode dei patrocini di Fofi la Federazione degli Ordini dei farmacisti, Federfarma ed Utifar l'Unione tecnica italiana farmacisti.

Nasce "VERONA #PerMano"

Agifar Verona, in collaborazione con l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Verona e Federfarma Verona ha creato una campagna tutta personalizzata "VERONA#PerMano", visibile anche sui social: www.facebook.com/veronapermano e www.instagram.com/veronapermano. Per partecipare alla donazione basta entrare nelle farmacie scaligere che aderiscono al progetto (la lista completa è consultabile nel sito www.agifarverona.com) e mettere in un salvadanaio dedicato la propria offerta anche piccolissima. Per amplificare l'impatto dell'iniziativa è stata creata una raccolta fondi online specifica per la nostra provincia al link: <https://insieme.fondazione-veronesi.it/campaign/verona-permano/>,

Pillole 38



dove con pochi e semplici passaggi è possibile effettuare la donazione con carta di credito, carta prepagata o PayPal.

«Abbiamo preso a cuore l'iniziativa - afferma Giacomo Ferro, presidente Agifar Verona - e ci siamo subito messi all'opera per creare un progetto territoriale di squadra, efficace e accessibile a tutti: vogliamo che i cittadini, dal più giovane al più anziano, possano avere la possibilità di aderire alla donazione. È una valida causa per cui battersi e ringrazio tutti coloro che si sono impegnati a tempo di record nell'organizzazione. Un ringraziamento doveroso va a Carolina Carosio, presidente di Fenagifar e a tutto il suo Consiglio Direttivo per aver dato vita alla raccolta fondi a livello nazionale e per aver successivamente coinvolto tutte le Agifar provinciali compresa la nostra».

«Sono estremamente felice di aver potuto portare sul nostro territorio questo progetto - sottolinea Matteo Zerbinato, vicepresidente dell'Ordine dei Farmacisti di Verona e consigliere di Fenagifar-. Nella nostra provincia la sinergia perfetta tra gli organi di rappresentanza di categoria porterà, ne sono certo, ad un risultato prezioso per le prospettive di vita di tanti bimbi. A nome dell'Ordine confermo che daremo il massimo supporto invitando ogni collega a farsi promotore della raccolta impegnandosi, con sensibilità, a toccare il cuore dei veronesi».

«Con grande impegno e senso di responsabilità desideriamo sostenere la campagna "VERONA#PerMano" per questo grande progetto di ricerca - conferma Elena Vecchioni, presidente di Federfarma

Verona-. La farmacia da sempre si fa garante dei bisogni della popolazione, a partire dalle categorie più fragili ed è quindi il luogo

naturale dell'ascolto, è la casa naturale della salute e si sta facendo parte attiva nel sostenere questa iniziativa di forte spessore umano e scientifico che potrà raggiungere il suo ambizioso traguardo grazie alla generosità degli utenti della farmacia».

I tumori pediatrici

Purtroppo, come sempre, i numeri parlano chiaro e i tumori pediatrici rappresentano la prima causa di morte per malattia nei bambini, con un impatto sconvolgente sulle loro famiglie, che si fanno carico di un contesto di sofferenza psicologica ed emotiva a cui non erano preparate. Ogni anno nel mondo si ammalano di tumore circa 250.000 bambini, di cui in Italia 1.400 fra gli 0 ed i 14 anni e circa 900 fra gli adolescenti (15-19 anni). Grazie ai progressi della ricerca il tasso di guarigione è notevolmente aumentato, ma la strada è ancora lunga.

La ricerca non solo deve sviluppare cure sempre più efficaci e personalizzate, per svincolarsi da quelle meramente mutuate dagli adulti, ma deve anche potenziare la diagnosi, investire nello studio delle cause, purtroppo ancora in gran parte ignote, e promuovere la prevenzione.

Finanziare la ricerca con le migliori cure per i piccoli pazienti è quindi il principale mezzo che abbiamo per vincere il cancro e possiamo fare tutti la nostra parte sostenendo nobili progetti come questo.

Donne in pericolo

Non si arresta anzi aumenta la drammatica piaga dei **femminicidi**, punta di un'iceberg che nasconde ogni giorno milioni di **soprusi familiari**.

La **Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne** è l'occasione per tenere sempre alta la guardia.

Nelle farmacie veronesi è attivo il Progetto MIMOSA che ricorda alle donne di chiedere aiuto con fiducia.

Da sole non ce la possono fare

di Elisabetta Crobetti

Una lotta che continua e non deve mai fermarsi soprattutto davanti alle tragedie che non diminuiscono e si sono ulteriormente incrementate durante il lock down. Le farmacie hanno celebrato la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne rimarcando il loro ruolo di accoglienza offrendo un aiuto mirato di primo orientamento alle donne in difficoltà vittime di abusi, violenze fisiche e psicologiche. È questo l'obiettivo del **Progetto "Mimosa", attivo tutti i giorni dell'anno**, che parte dalle farmacie per allargarsi al territorio e alle principali realtà locali di sostegno alle donne.

Il progetto mette a disposizione attraverso le farmacie aderenti a Federfarma Verona un pieghevole contenente i riferimenti dei principali centri di ascolto accreditati sul

nostro territorio a cui le donne possono rivolgersi. La farmacia costituisce così il primo sportello di aiuto grazie alla figura professionale del farmacista che avrà la sensibilità di cogliere eventuali casi delicati a cui saprà essere di supporto e orientamento primario. Federfarma Verona è inoltre inserita nella rete dell'iniziativa "Esci dalla violenza...chiama!" a cura del Comune di Verona rivolta alle donne vittime di violenze non solo fisiche, ma anche psicologiche ed economiche.

«Un risvolto negativo legato alla pandemia è proprio quello dell'aumentata **dipendenza economica** della donna alla figura maschile - spiega **Nadia Segala** Federfarma Verona e responsabile del Progetto Mimosa -. Le **vessazioni all'interno della famiglia** e la mancanza di autostima

Rete Nazionale Antiviolenza 24h24 **1522**

Telefono Rosa Verona 045 8015831

Verona - Via S. Toscana, 1/P

In funzione un servizio di segreteria telefonica 24h24

E-mail: lrverona@gmail.com

Centro antiviolenza P.E.T.R.A.

NUMERO VERDE 800392722

In funzione un servizio di segreteria telefonica 24h24

Mail: petra.antiviolenza@comune.verona.it

PREFETTURA DI VERONA 045 8673411

SERVIZIO DI RISPOSTA TELEFONICO 24H24

SPAZIO ASCOLTO UOMINI 3339313148

SPAZIO DI ASCOLTO PER UOMINI CHE AGISCONO VIOLENZA

NELLE RELAZIONI AFFETTIVE E INTRAFAMILIARI

con segreteria telefonica

(lasciare un recapito telefonico e si verrà richiamati da un operatore)

e-mail: spazio.uomini@comune.verona.it

LEGNAGO DONNA 3922237670

e-mail: legnagodonna@gmail.com



Materiale realizzato a cura di Federfarma Verona

GIÙ LE MANI!

Una donna non si tocca neanche con un fiore



Progetto Mimosa

CAMPAGNA DI SOSTEGNO E
PREVENZIONE CONTRO LA
VIOLENZA SULLE DONNE



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



sono aggravate dalla impossibilità di gestire qualsiasi aspetto della vita anche la gestione dei soldi per la spesa o per le piccole esigenze personali. Il **nostro appello è di non arrendersi e annullarsi**, men che meno per il cosiddetto "bene" dei figli che in realtà vivendo in un clima di soprusi assimilano dei comportamenti scorretti che in futuro potrebbero replicare oppure vivono nella paura sviluppando stati d'ansia che spesso condizionano tutta l'esistenza.

È importante che la donna **non si senta sola** e deve sapere che in farmacia trova non solo il conforto umano, ma il primo approccio ad una **rete di sostegno fatta di professionisti** che la possono davvero aiutare. Se non si ha il coraggio di aprirsi allora basta portare con sé la brochure del Progetto Mimosa in cui sono riportati tutti i numeri di aiuto a cui riferirsi. Un appello doveroso, infine anche a **chi è testimone di situazioni a rischio**, può essere un altro membro adulto della famiglia, amici, colleghi, vicini di casa. Non girate la testa dall'altra parte perché intervenendo attraverso i corretti canali, potreste salvare una vita».

È importante che ogni donna ricordi:

TU NON SEI UN PROBLEMA, TU HAI UN PROBLEMA

COSA FARE????
USCIRE DALLA VIOLENZA SI PUÒ.
INSIEME È PIÙ FACILE.

Affrontare le situazioni di violenza è estremamente complesso, ma uscire dalla violenza si può.

Se hai vissuto situazioni di questo tipo, probabilmente hai bisogno di qualcuno che ti ascolti, ti comprenda, ti creda.

Ciò ti permetterà con il tempo di superare la vergogna, affrontare il senso di colpa e iniziare a mettere ordine nella tua vita.

Puoi scegliere di avere un confronto per capire ciò che stai vivendo, sapere dove trovare aiuto per evitare di affrontare da sola questa difficile situazione.

Questi sono i **PRIMI PASSI** che puoi iniziare a fare per te stessa:

RICONOSCERE di vivere o aver vissuto una situazione di violenza

RICONOSCERE che la violenza non è mai giustificabile

RICONOSCERE che tu non sei mai responsabile della violenza che subisci

RICONOSCERE che è normale che tu ti senta depressa e triste

RICORDATI che è sempre possibile trovare una soluzione ...

PARLA di quello che stai vivendo con qualcuno che ritieni possa capirti

Pillole 41



Salute Bambini

Genitori attenti

Tante **indicazioni sanitarie, sociali, comportamentali, dietetiche, ambientali** per aiutare mamma e papà a crescere consapevolmente i figli in età **prescolare**

Il sito PiccoliPiù In Forma si popola di nuovi contenuti volti a sensibilizzare genitori e bambini verso stili di vita sostenibili con importanti benefici per l'ambiente e la salute.

Obiettivo del progetto a cura del **Ministero della Salute** è quello di condurre all'adozione di stili di vita salutari, rispettosi dell'ambiente ed economicamente sostenibili, attraverso percorsi, elaborati e validati da pediatri ed esperti in nutrizione e attività motoria, con ricette sfiziose, giochi e consigli utili per tutta la famiglia. La navigazione è facile e offre 9 percorsi, contenuti interattivi, schede, giochi, test: Quantità di cibo adatte all'età, Giù da quel divano, Fare colazione, 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, 2 ore al giorno di movimento, Meno zuccheri, grassi e sale, Variare i cibi, Vivere la cucina insieme, Gite in famiglia.

Focus sulla sostenibilità ambientale

L'inquinamento atmosferico, il cambiamento climatico e gli eventi estremi che ne derivano sono tra i fattori di rischio più importanti per la salute della popolazione, in particolare per quella dei bambini. **I più piccoli sono infatti particolarmente vulnerabili alle esposizioni ambientali** che iniziano già prima del concepimento, durante la gravidanza e continuano dopo la nascita (i primi 1000 giorni di vita), passando attraverso l'infanzia e l'adolescenza fino all'età adulta. In questo contesto, è necessario parlare di cambiamenti climatici anche ai

bambini per spiegare cosa si può fare anche in ambito familiare per contrastarli. È importante per le famiglie avere una maggiore consapevolezza dei livelli di inquinamento dell'aria della propria città e dell'importanza di promuovere la creazione e l'utilizzo degli spazi verdi all'interno delle aree urbane.

È importante anche ricordare che ciò che scegliamo di **mangiare** ha un impatto sull'ambiente in cui viviamo e può rappresentare un fattore rilevante per il peggioramento dei cambia-

menti climatici, per la perdita della biodiversità, per il degrado del suolo e per la scarsità di acqua. Tutti noi possiamo contribuire con piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini a ridurre la nostra impronta ecologica, ad esempio

diminuendo la quantità di cibo che sprechiamo ogni giorno o consumando meno plastica.



Il progetto

Il sito è rivolto ai genitori di bambini di 4 e 5 anni al fine di promuovere una alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo, necessari per la prevenzione dell'obesità infantile e al fine di incentivare l'attuazione di scelte sostenibili per il pianeta.

Tutte le figure che sono in contatto con un bambino in **età prescolare** hanno l'opportunità di insegnare, soprattutto attraverso l'**esempio** e la **partecipazione**, l'adozione di stili di vita salutari e rispettosi dell'ambiente. Tutto ciò gli sarà utile per la vita intera.





Salute Anziani

Contro la solitudine

È stato riattivato per estrema necessità il **numero verde** dedicato al **supporto delle persone anziane** che si trovano **isolate in questa ulteriore ondata pandemica**

Dopo le numerosissime chiamate ricevute durante il primo periodo del lockdown, il numero verde nato all'inizio della pandemia per supportare gli anziani soli, è di nuovo attivo e continuerà ad offrire aiuto a coloro che abbiano **bisogno di ascolto e sostegno psicologico** in questo prolungato periodo di isolamento.

Una recente indagine di Senior Italia FederAnziani, condotta sull'universo dei centri sociali per anziani aderenti alla federazione, ha mostrato come l'80% degli over 65 viva una condizione di difficoltà legata all'attuale scenario pandemico, e come il 57% della popolazione senior abbia praticamente azzerato la propria vita sociale e di relazione in questi mesi.

Da qui la decisione di proseguire nell'iniziativa riattivando il **numero verde 800.99.14.14** raggiungibile da telefono fisso e mobile, operativo **dal lunedì alla domenica dalle ore 14.00 alle ore 19.00**. Il numero è attivo **anche nei giorni festivi** anche durante le festività natalizie, le giornate più difficili per l'emergenza solitudine. «Quattordici milioni di anziani in Italia in questi mesi hanno visto le loro vite cambiare radicalmente, hanno limitato fortemente ogni loro relazione sociale, anche con la famiglia - dichiara **Roberto Messina** presidente nazionale di Senior Italia FederAnziani - . Sono persone preoccupate che non hanno nessuno con cui parlare e **chiedono di non essere abbandonate** in questo momento di **grande difficoltà**. È per supportare loro, specialmente quelli più soli

e fragili, privi di reti sociali o supporti familiari già prima della pandemia, che Senior Italia FederAnziani e SIPEM SoS Federazione hanno deciso di rinnovare l'iniziativa del numero verde gratuito, già operativo nei mesi del lockdown offrendo loro un supporto psicologico attraverso una rete di qualificati professionisti». «L'emergenza COVID-19 sta continuando a mettere a dura prova la serenità psicologica della popolazione - conferma il presidente nazionale di SIPEM SoS Federazione **Roberto Ferri** -. L'esperienza avviata durante il periodo più duro del lockdown attraverso l'istituzione del call center ha confermato, nei numeri, l'estrema vulnerabilità delle persone anziane, soprattutto di quelle con patologie importanti preesistenti. L'**ansia**, il **disorientamento**, il **disagio psicologico** sono particolarmente sofferti laddove si interrompono o si limitano in maniera repentina i rapporti sociali e familiari, in quanto gli stessi sono importanti non solo per la prevenzione del declino cognitivo dell'anziano ma anche per la corretta percezione del sé, vale a dire di considerarsi una persona di valore ancora utile per gli altri.

Nella precedente esperienza abbiamo riscontrato come per gli anziani avere a disposizione dei professionisti, capaci di intercettare tali bisogni di socialità, consente di **limitare l'ansia e la spersonalizzazione**, aiutandoli a dare un senso a ciò che sta accadendo facendoli sentire meno soli ed angosciati nell'affrontare questa dura prova».

L'iniziativa di alto valore sociale gode del



SENIOR ITALIA
FEDERANZIANI

EMERGENZA SOLITUDINE

Supporto Psicologico e Ascolto

Con gli psicologi di SIPEM SoS

CHIAMA

IL NUMERO VERDE NAZIONALE
di **SENIOR ITALIA FEDERANZIANI**

 **800.99.14.14**
Servizio Gratuito

**ATTIVO TUTTI I GIORNI - FESTIVI COMPRESI
DALLE ORE 14:00 ALLE ORE 19:00**

Il Numero Verde Nazionale è un SERVIZIO DI ASCOLTO professionale dedicato a chi è chiuso in casa, anziano e solo, ed ha bisogno di SUPPORTO PSICOLOGICO nell'emergenza Coronavirus

patrocinio di Federfama da sempre molto vicina, grazie all'operato delle farmacie territoriali, alle delicate esigenze delle persone anziane che vedono nella farmacia un punto di riferimento sicuro non solo sanitario, ma anche sociale. Ed è proprio l'**aspetto psicologico legato all'isolamento** a preoccupare maggior-

mente in questo difficilissimo periodo che vede le persone anziane esposte ad un maggior rischio contagio, a più gravi conseguenze sanitarie del Covid-19 e a subire, oltretutto, l'isolamento più stretto, necessario alla salute, ma molto deleterio dal punto di vista della serenità interiore.



Quattro passi di Salute

Facile come respirare

Le corrette **tecniche respiratorie** permettono di **diminuire l'ansia**, ma anche **migliorare la performance sportiva**. Respirare male sotto sforzo può provocare l'asma

L'aria (comburente) e il cibo (combustibile), acqua compresa, sono gli unici due elementi che l'uomo introduce per garantire lo svolgimento delle funzioni vitali dell'organismo. Solo il cervello umano dell'adulto consuma circa il 25% di ossigeno del fabbisogno totale e addirittura, nel bambino, arriva anche al 50%.

Tipico aspetto dell'ansia, molto diffusa nel dinamismo esasperato della moderna società, è il ritmo respiratorio accelerato, orale e superficiale. Le **tecniche rivolte ad abbassare il livello ansioso** tendono a decelerare e rendere più profondi gli atti respiratori.

La respirazione è anche utilizzata nella **ginnastica correttiva** per agevolare il ritorno degli atteggiamenti viziati e dei paramorfismi entro i limiti della norma.

L'**educazione respiratoria** è quindi un aspetto importantissimo, soprattutto nella formazione fisica di base, in quanto ci permette di **migliorare l'elasticità della gabbia toracica** e aumentare la funzionalità e l'efficienza dell'apparato respiratorio, migliorare i processi metabolici dell'intero organismo quindi maggiore efficienza fisica generale, mantenere la corretta postura, far acquisire un più facile controllo degli stati di ansia e di emotività, favorendo la concentrazione ed il rilassamento generale.

La respirazione nelle **attività sportive cicliche** a forte impegno organico (corsa a piedi, ciclismo, canottaggio, nuoto, ecc.), è più conveniente se effettuata anche attraverso la bocca in quanto permette di raggiungere i

massimi valori di ventilazione polmonare e, quindi, di rendimento.

Nelle **attività sportive acicliche** (pesistica, sport di combattimento, lanci, salti, ecc.), la fase di sforzo muscolare avviene **in apnea**. Infatti, una normale inspirazione e successiva apnea consente di coordinare meglio i movimenti del corpo, di controllare adeguatamente lo spostamento del carico (bloccaggio della gabbia toracica e posizione di partenza in maggiore allungamento dei muscoli che vi sono inseriti) e scaricare parte del peso gravante sulla colonna vertebrale sulla fascia addominale (circa il 40%). Inoltre l'apnea determina un più alto valore di forza muscolare, l'espiazione uno minore e l'inspirazione uno più basso.

Va evitata l'apnea assoluta (inspirazione forzata e successiva apnea e sforzo fisico) in quanto provoca iperpressione del sistema venoso intracranico, diminuzione del ritorno venoso al cuore, nei polmoni una riduzione della quantità del sangue alveolare e aumento della resistenza del piccolo circolo (cuore-polmoni). Va evitata soprattutto in presenza di disfunzioni cardiocircolatorie.

Negli **sport di resistenza** come ciclismo, podismo, sci di fondo, nuoto di fondo, triathlon spesso il senso di "dispnea" coincide con l'affaticamento. Questa spiacevole sensazione sopraggiunge, quasi sempre, prima della stanchezza muscolare.

Fino a pochi anni fa, però, i metodologi e medici sportivi, avvezzi a trovare tecniche di allenamento sempre più innovative, si sono

principalmente occupati di affaticamento muscolare. Hanno, difatti, rivolto le loro attenzioni ad allenare le capacità dei muscoli direttamente coinvolti nel gesto atletico per migliorarne la prestazione, tralasciando completamente quella che è la componente respiratoria.

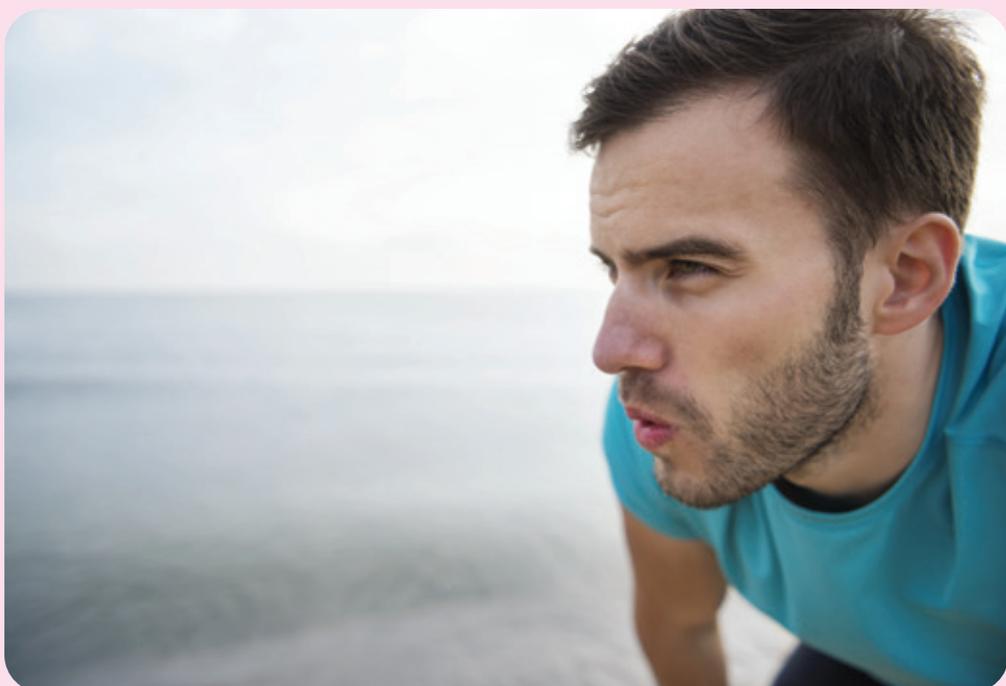
La stanchezza dei muscoli periferici, quelli coinvolti nell'esercizio, è da attribuire prima di tutto ad un ridotto apporto di ossigeno agli stessi. Durante l'esercizio tutti i muscoli vengono affaticati, compresi quelli respiratori che, ovviamente, non potendo essere mai fermati per non arrecare danni all'intero organismo, non raggiungono mai un vero stato di affaticamento. Esiste infatti un **riflesso neurochimico** che, riducendo l'afflusso di ossigeno ai muscoli periferici, quando la richiesta di ossigeno della muscolatura scheletrica non può essere soddisfatta dallo scambio polmonare, determina quella sensazione di stanchezza e dolore ai muscoli. Ciò è dovuto al "blocco" della ossigenazione periferica che porta all'inevitabile diminuzione dell'intensità di esercizio.

Un **training mirato dei muscoli respiratori** permette di ritardarne l'affaticamento e aumentare, di conseguenza, il tempo di esaurimento in esercizi di resistenza di natura sia aerobica che anaerobica.

Eliminare il limite respiratorio significa portare la capacità di prestazione fino a raggiungere il vero limite, quello dei muscoli specifici del gesto sportivo.

Respirare è il gesto più semplice e naturale che conosciamo, ma sotto sforzo richiede coordinazione e possibilmente coscienza: molti atleti anche di altissimo livello non sanno nemmeno la **differenza tra respirazione diaframmatica e toracica**, presentando dei reali deficit coordinativi soprattutto a carico dei muscoli inspiratori.

La muscolatura respiratoria è un fattore limitante la prestazione e deve quindi essere allenata tanto quanto la muscolatura specifica, recenti studi scientifici lo dimostrano.



Oltre alla componente muscolare e coordinativa non dimentichiamo che ci sono altri fattori che possono influenzare negativamente la respirazione, non è difficile infatti incontrare **atleti asmatici o sofferenti di bronco costrizione indotta dall'esercizio** (Exercise-induced bronchoconstriction, EIB).

In entrambi i casi si manifesta un aumento delle resistenze al flusso di aria nelle vie aeree che **provoca tosse, dispnea, difficoltà respiratorie ed eccessiva produzione di muco**.

Diversi studi hanno evidenziato che questa sintomatologia è più diffusa negli sportivi che nella popolazione generale: ciò è dovuto ad una **maggior iperventilazione da esercizio**, alla prolungata esposizione ad allergeni e sostanze irritanti per i bronchi oltre all'inalazione di aria fredda e secca.

La muscolatura respiratoria si può allenare in modo specifico con tecniche e con particolari strumenti, mentre l'insorgenza del broncospasmo da esercizio può essere contrastata **integrando l'alimentazione** con acidi grassi polinsaturi delle serie Omega3. Secondo una recente ricerca, infatti, l'assunzione di acidi grassi polinsaturi della serie Omega3, ad elevato standard di purezza e concentrazione, è di aiuto nel contrastare la sintomatologia dell'EIB, permettendo allo stesso tempo una riduzione del trattamento farmacologico.

Sono numerose le letterature scientifiche che evidenziano come gli **Omega 3 ad elevato titolo e purezza**, ed assunti in dosaggi adeguati, permettono di contrastare il bronco spasmo e coadiuvano la riduzione dei fenomeni infiammatori, di cui spesso soffrono gli sportivi.

[Articolo a cura di "Scienze Motorie" accreditato dagli Atenei italiani]



Salute Animali

Amico cane

Educazione comportamentale e sanitaria, nutrizione e legislazione. Sono solo alcune delle sezioni di un recente **opuscolo utile a tutti i proprietari di cane e scaricabile da Internet**

“**A**mico dell'uomo, da sempre, è stato considerato il cane. Se decidiamo di farci accompagnare da un cane lo dobbiamo fare con criterio, sapendo che accanto ad affetto, scodinzolii e tanta compagnia avremo anche qualche ciabatta rosicchiata, uscite con giornate piovose, spese alimentari e sanitarie, visite dal veterinario”.

Si apre così **“A...come amico Cane”** l'opuscolo informativo a cura della Commissione Affari Animali del Comune di Verona, presidente Laura Bocchi e vicepresidente Gianmarco Padovani, redatto per divulgare la cultura dell'**attenzione al proprio animale** in un territorio, quello veronese che registra un sempre maggior numero di *pet*. Precisando che la stessa cura deve essere rivolta a tutte le specie che vivono in famiglia, il pieghevole, patrocinato tra gli altri da Federfarma Verona, è incentrato sulla salute dei cani: dalle vaccinazioni al passaporto, dalla sterilizzazione alla nutrizione solo per citare alcune sezioni.

La **VACCINAZIONE** è una pratica medica che consiste nell'inoculazione (rare sono altre vie di somministrazione) di un microrganismo (virus, batterio, protozoo) non patogeno, o parte di esso, con lo scopo di stimolare una risposta immunitaria da parte dell'animale e quindi cercare di renderlo resistente alla malattia provocata dall'agente patogeno stesso. Il **cucciolo rappresenta la fase di vita del cane più esposta alle malattie**, per cui è importante che il veterinario imposti un protocollo vaccinale adeguato, in base alle linee guida attuali e al reale rischio epidemiologico. **Sia per i cani che per i gatti** la prima vaccinazione viene effettuata a circa 45/60 giorni, seguita, secondo i

nuovi protocolli, da due richiami a distanza di 21/30 giorni l'uno dall'altro. **I cani dovrebbero essere vaccinati contro il cimurro, la parvovirosi (gastroenterite virale), epatite, parainfluenza e leptospirosi.** Prima di aver concluso la profilassi vaccinale, è consigliato che il cucciolo venga esposto con moderazione agli altri animali, per evitare che possa contrarre una di queste malattie. La **frequenza delle vaccinazioni** diminuisce nel cane adulto, ma è comunque consigliato almeno un intervento annuale. Per quanto riguarda i controlli dei parassiti intestinali (elminti, coccidi, giardia) vengono eseguiti normalmente dopo esame delle feci e si basano su somministrazioni di farmaci, assoggettati a **ricetta elettronica veterinaria**. Possibile attuare anche trattamenti ambientali, soprattutto ove ci sia notevole promiscuità di animali (canili, rifugi, allevamenti, pensioni, campi formativi ecc.). Ribadiamo **l'importanza di non disperdere le feci nell'ambiente**, per limitare il diffondersi di malattie trasmissibili per questa via, e anche ai sensi di un **obbligo di rimozione** come riportato nell'articolo 4 del Regolamento Comunale per la Tutela ed il Benessere degli animali.

Qualsiasi **DIETA** decidiamo di somministrare ai nostri cani deve essere: **sicura**, cioè non deve contenere sostanze tossiche o pericolose; **completa**, cioè non deve mancare della giusta quantità di nutrienti per evitare carenze a medio-lungo termine; **digeribile** e quindi ben assimilabile dall'intestino; **appetibile**, cioè gradevole per il gusto ed infine **bilanciata**, vale a dire contenere i giusti micronutrienti (minerali e vitamine), in giuste quantità, considerando anche età, sesso, razza e



attività fisica. Essenzialmente possiamo fare 2 scelte e optare per un'alimentazione industriale pronta, di tipo secco o umido, o per un'alimentazione fresca casalinga, che sia essa cotta o a crudo. Entrambe le scelte hanno vantaggi e svantaggi. **L'alimentazione industriale è sicuramente veloce**, comoda, completa e bilanciata (solo se di qualità) e dispone di prodotti formulati per esigenze nutrizionali particolari e/o legate a patologie. La **dieta "casalinga"** per avere le caratteristiche sopra elencate deve essere ben fatta, cioè preparata su misura da un veterinario nutrizionista in base alle caratteristiche soggettive del cane (c.d. individualità) e alle sue esigenze nutrizionali, sia per un comune mantenimento che per qualsiasi patologia. I **vantaggi di una dieta casalinga** sono la scelta delle materie prime, l'alta appetibilità e digeribilità, il fatto che può essere formulata su misura per ogni soggetto, anche portatore di più patologie, rispettando le esigenze nutrizionali di ognuna di esse. La dieta casalinga può essere anche una "dieta a crudo" (cosiddetta B.A.R.F. Biologically Appropriate Raw Food o Bones And Raw Food). Ricordiamo che alimentare un cane con una dieta BARF non consiste nel somministrare "semplice carne cruda"; BARF più che una dieta è un metodo, che prevede l'utilizzo di alimenti crudi di origine animale, incluse ossa, frattaglie/organi, trippa verde, oli e grassi, frutta, verdura e integratori. Per seguire un'alimentazione casalinga è sempre consigliabile sentire il parere di un veterinario nutrizionista, al fine di evitare carenze o eccessi nutrizionali che nel lungo periodo potrebbero portare problemi al cucciolo o ad animali con patologie. Per la frequenza di somministrazione, sono consigliati **3-4 pasti al giorno fino a 6 mesi di età**, per passare poi a **2 pasti al giorno nell'animale adulto**, questo indipendentemente dalla razza e dalla taglia del cane, per tor-

nare **nuovamente a 3 pasti nell'anziano** (oltre i 12 anni nei cani di piccola taglia, oltre i 9 anni per le taglie medie e oltre i 6/7 anni nelle taglie grandi), poiché la capacità digestiva del cane va calando con il progredire dell'età.

Fare sempre attenzione ad alcuni cibi che per noi sono commestibili e invece **altamente tossici e pericolosi** (in alcuni casi anche mortali) per i nostri animali:

- **Uva e uvetta secca/disidratata** possono causare ad alcuni soggetti problemi renali acuti
- **Noci di macadamia, avocado, caffè, cioccolato (soprattutto fondente)**, per l'alto contenuto di teobromina, che è un alcaloide con azione stimolante sul sistema nervoso centrale simile alla caffeina (ma più potente), che i nostri amici animali non metabolizzano come l'uomo; un piccolo cane potrebbe intossicarsi già con 25 gr di cioccolato fondente.
- **Aglio, cipolle e porri** contengono composti dello zolfo, che possono ledere i globuli rossi nel sangue del cane e possono portare ad anemia emolitica.
- **Le patate crude** non vengono ben tollerate dai cani. Contengono infatti la solanina, alcaloide tossico, presente soprattutto nella buccia, nelle parti verdi e nei germogli. L'ingestione di patate crude può determinare sintomatologia nervosa e gastroenterica.

Come per l'essere umano così per il nostro cane, sono talvolta necessarie **variazioni del regime alimentare** a seconda di eventuali patologie, cambiamenti di attitudini o semplicemente con il mutare dell'età. Un confronto con interlocutori competenti è consigliato perché l'alimentazione è spesso preventiva e curativa per alcune malattie. L'**opuscolo correlato di QR code** di approfondimento **può essere scaricato al seguente link:**

https://www.comune.verona.it/media/_ComVR/Cdr/Ambiente/Allegati/Animali/Amico_cane.pdf

NOVITÀ IN

Barriera difensiva contro i malanni di stagione



Con il freddo **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, con 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. Bioton Difesa Forte **oltre ad aiutare a prevenire influen-**

za e raffreddore, riduce i tempi di guarigione ed è un utile complemento alla vaccinazione antinfluenzale. Disponibile al gusto arancia rossa, senza coloranti, senza lattosio e senza zucchero. La confezione contiene 12 bustine effervescenti da sciogliere in acqua. Disponibile anche **Bioton Difesa Bambini**, in forma di sciroppo.



Potere della vitamina C

In risposta all'aumento di stanchezza e affaticamento ed al mantenimento di un normale metabolismo energetico **Phyto Garda** propone **C® TOTAL 1000**, un integratore alimentare a base di 1000 mg di vitamina C, senza glutine, senza lattosio e senza zuccheri aggiunti.

La vitamina C contribuisce alla **normale funzione del sistema immunitario** ed alla formazione del **collagene** perciò risulta fondamentale per la normale **funzione dei vasi sanguigni, delle ossa, delle cartilagini, della pelle, dei denti e delle gengive**.

Si consiglia l'assunzione di 1 compressa al giorno da sciogliere in un bicchiere d'acqua.

P.P:C® TOTAL 1000 in confezione da 20 compresse effervescenti a 9,90 euro.

F A R M A C I A

Quanto è importante la vitamina D

La **vitamina D** è un **micronutriente fondamentale per il benessere** dell'organismo. Questa vitamina può essere sia assunta tramite l'alimentazione, sia sintetizzata dal nostro corpo attraverso l'esposizione della cute ai raggi ultravioletti del sole. In **inverno**, quando la **produzione di vitamina D è spesso insufficiente**, può essere utile ricorrere all'integrazione alimentare. **D3 Force è il nuovo integratore alimentare di vitamina D**, utile per mantenere la normale funzione del **sistema immunitario**, la **salute delle ossa** e il **buono stato della funzione muscolare**. In una comoda confezione da 60 compresse ad un prezzo conveniente, senza glutine e senza lattosio, D3 Force offre i benefici della vitamina D fino a due mesi di utilizzo.



Per un sonno di alta qualità

A base di **magnesio, melissa e semi d'uva** ricchi in polifenoli, dalle proprietà antiossidanti, **Nutri'Notte** è il **nuovo integratore alimentare di Boiron** formulato per migliorare la qualità del sonno. Una confezione di Nutri'Notte contiene 30 capsule per un trattamento di 15 giorni. Si consiglia di assumere 2 capsule alla sera, con un bicchiere d'acqua, prima di coricarsi. Il prodotto è **adatto sia per i vegani che per gli intolleranti al glutine**. Nutri'Notte è in vendita in farmacia a un prezzo consigliato di 13,90 euro.





GUARDIA FARMACEUTICA DI VERONA E PROVINCIA

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



Disponibile anche su federfarmaverona.it - mobile.farmacieverona.it - Tel 045 8041996 - app Farmamia Verona

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 14 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 16 DICEMBRE 2020

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

S. NICOLÒ	Roverè	P.za V. Emanuele, 32
CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125
BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
SAN GIORGIO IN SALICI	San Giorgio in Salici	Via Don V. Castello, 8
RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11
COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 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
CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56
PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A
FRASSOLDATI	Soave	P.za Castagnedi, 9
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18
LESSINI	Erbezzo	Via Roma, 64
ROSSIGNOLI	Albaro di Ronco a/Adige	Via della Repubblica, 3

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

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

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

COMUN. MATTIOLI	Maccacari Gazzo V.se	P.za Maccacari, 66
SALIERI	Legnago	Viale dei Caduti, 69
S.VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
SAN FLORIANO	S. Pietro in Cariano	Via Don Cesare Biasi, 47
GARDESANA	Castelnuovo del Garda	Via Montini, 2
INTER. MARCHESINI	Malcesine	Via Gardesana, 149
MADONNA d/POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
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	C.so Porta Palio, 2/A
S. ANNA	Saval - VR	Via Da Mosto, 27
COMUN. S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Don G. Trevisani, 39
FIORINI	Raldon S. G. Lupatoto	P.za De Gasperi, 43
S. GIUSEPPE	Borgo Venezia - VR	Via Spolverini, 2/H
BELLAMOLI	Poiano - VR	Via Poiano, 99
DAL COLLE	Cazzano di Tramigna	P.za Matteotti, 41
S. MARIA	Roveredo di Guà	Via Alighieri, 11

TURRI	Velo Veronese	P.za della Vittoria, 12/A
DELLA MADONNA	Zevio	P.za Marconi, 2
MARCOLUNGO	Nogara	Via Gen. Dalla Chiesa, 25
DE STEFFANI	Cerea	P.za Matteotti, 5
CAVALCASELLE	Cavalcaselle	Via XX Settembre, 99
S. ROCCO	Pescantina	Via Pozze, 13/B
COSTERMANO	Costermano	Viale della Repubblica, 2
BALLADORO	Povegliano	Via A. De Gasperi, 1

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

MARTINI	Centro Storico - VR	Via Stella, 9
XXIV GIUGNO	S. Massimo - VR	Via XXIV Giugno, 32/A
ROMA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 53
SARTORI	Castel d'Azzano	Via Marconi, 42
FITTÀ	S. Giovanni Lupatoto	P.za Umberto I, 57
COMUN. QUINTO	Quinto - VR	Via Valpantena, 42
PORTIOLI	Illasi	Via Dante Alighieri, 26
COMUN. GAZZOLO	Gazzolo di Arcole	Via Casalveghe, 10

SOLDÀ	Roverchiara	Via Roma, 42
TREGNAGO	Salizole	P.za Castello, 38
ARFIERO	Vangadizza Legnago	Via Pellini, 25
DOMEGLIARA	Domegliara	Via del Pontiere, 2A
CHIMICIA ORLANDI	Cavaion V.Se	Via Fracastoro, 1/1
ZACCARIA	Brenzono	Via Colombo, 8
SALONZE	Salionze Valeggio s/M	Via del Garda, 34
S. LEONARDO	Pradelle Nog.le Rocca	Via IX Maggio, 38

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

INTERNAZIONALE	Centro Storico - VR	P.za Brà, 28
S. PAOLO	Veronetta - VR	Via S. Vitale, 1/A
LA MIA FARMACIA	Golosine - VR	Via Murari Bra', 53
COSSATER ROBERTO	S. Giovanni Lupatoto	P.za Umberto I, 120
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	C.so Venezia, 21
S. STEFANO	Stallavena/Grezzana	Via Chiesuola, 1/A
BELLONZI	Mezzane di Sotto	Via S. Giovanni Di Dio, 5
BOSELLI	Caselle di Nogara	Via Costa, 4

PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10
LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
BENATI	Lazise	Via A. Della Scala, 56
AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222
AGOSTI	Caprino V.se	P.za S. Marco, 4

**DALLE ORE 9:00 DEL 26 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 28 DICEMBRE 2020**

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

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 30 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 1° GENNAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 1° GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 3 GENNAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 3 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 5 GENNAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 5 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 7 GENNAIO 2021

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	NARDI	Ronco All'adige	Viale Vitt. Veneto, 10
MARTARI	Borgo Trento - VR	P.za Vitt. Veneto, 22	FIDES	Casaleone	Via Vitt. Veneto, 43
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
MAD. DELLA SALUTE	Mad. di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B	PRECERUTI	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 P. Piazzola, 18/20	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21	CENT.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8

DALLE ORE 9:00 DEL 7 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 9 GENNAIO 2021

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11	SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ov., 17
COM.LE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8	SABINI	Roncanova Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambrogio Valpol.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo d'Adige	P.za V. Emanuele, 3	C.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 9 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 11 GENNAIO 2021**

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6
ZAI	Zai - VR	L.go Perlar, 12
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz. Vecchia, 6
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51
COM.LE	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	C.so Fraccaroli, 133
BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isoella, 52A
COM.LE PALAZZOLO	Palazzolo di Sonà	Via IV Novembre, 46
BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
ALPO	Alpo di Villafranca	Via Don A. Provalo, 4
ZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	P.za V. Emanuele, 5A

DALLE ORE 9:00 DEL 11 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 13 GENNAIO 2021

COM.LE GRATTACIELO	Centro Storico - VR	P.za Santo Spirito, 2/B
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4
DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi 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	P.za Alferia, 1

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

DALLE ORE 9:00 DEL 13 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 15 GENNAIO 2021

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11
BORGO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23
GIAROLO	S. Michele extra - VR	Via A. Fedeli, 50
NIGRI	S. Mart. Buonalbergo	P.za del Popolo, 2
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2

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

DALLE ORE 9:00 DEL 15 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 17 GENNAIO 2021

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 17 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 19 GENNAIO 2021

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

S. NICOLÒ	Roverè	P.za V. Emanuele, 32
CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125
BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
S. GIORGIO IN SALICI	San Giorgio In Salici	Via Don V. Castello, 8
TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11
COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 13

DALLE ORE 9:00 DEL 19 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 21 GENNAIO 2021

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 21 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 23 GENNAIO 2021

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

ARFIERO	Legnago	Viale dei Caduti, 69
COM.LE MATTIOLI	Maccacari Gazzo V.se	P.za Maccacari, 66
S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
SAN FLORIANO	S. Pietro in Cariano	Via Don C. Biasi, 47
GARDESANA	Castelnuovo del Garda	Via Montini, 2
INTERN. MARCHESINI	Malcesine	Via Gardesana, 149
MAD. D. POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
MODERNA NERI	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1

**DALLE ORE 9:00 DEL 23 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 25 GENNAIO 2021**

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

DALLE ORE 9:00 DEL 25 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 27 GENNAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 27 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 29 GENNAIO 2021

INTERNAZIONALE S. PAOLO LA MIA FARMACIA COSSATER S. GIUSEPPE BELLONZI S. STEFANO PAVAN	Centro Storico - VR Veronetta - VR Golosine - VR S. Giovanni Lupatoto S. Bonifacio Mezzane di Sotto Stallavena/Grezzana Bonavigo	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A Via Murari Brà, 53 P.za Umberto I, 120 C.so Venezia, 21 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Chiesuola, 1/A Via Roma, 10	BOSELLI LORA SEGALA FAPPANI HIPPO 36 BENATI AL GIGLIO AGOSTI	Caselle di Nogara Terrazzo Bussolengo Arbizzano Lazise Villafranca Caprino V.se	Via Costa, 4 Via Baldini Sinistra, 18 Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46 Via A. Della Scala, 56 C.so V. Emanuele, 222 P.za S. Marco, 4
--	---	--	---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 29 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 31 GENNAIO 2021

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	C.so 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. MART. SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Lugagnano Pedemonte Sandrà Castelnuovo Vigasio - Forette Pesina - Caprino	Via Battisti, 21 Via Garibaldi, 17 Via Mazzini, 2 Via Cao del Prà, 53 Via Camprostrini, 45 Via Salgari, 5 Via Custoza, 2/A Via S. Luigi, 175
---	--	--	---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 31 GENNAIO ALLE ORE 9:00 DEL 2 FEBBRAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 2 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 4 FEBBRAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 4 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 6 FEBBRAIO 2021

LINFÀ SANTA CATERINA BORGO MILANO COM.LE S. ROCCO DEI SANTI VERONA EST RIZZINI	Centro Storico - VR Porto San Pancrazio Borgo Milano - VR Quinzano - VR Cadidauid - VR S. Mart. Buonalbergo Monteforte d'Alpone	C.so Porta Nuova, 27 Via P. S. Stoppele, 25/B C.so Milano, 69 Via Fabr. Scolastico, 33 Via Belfiore, 59 Viale del Lavoro, 39 Via Vitt. Veneto, 22	ISALBERTI DE TOMI PIEROPAN DONATO COM.LE S. MARTINO GIUBERTONI MERCANTI	Bovolone Carpi Villabartolomea Minerbe Sommacampagna Corrubio di Negarine Peschiera d/Garda Rizza di Villafranca	P.za 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 6 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 8 FEBBRAIO 2021**

AL SEMINARIO COM. B.go NUOVO ARMANI SACRA FAMIGLIA COM.LE 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 P.za Dell'Osto, 37	BACCHIELLI MAD. DELLA SALUTE LUGAGNANO DEI COLLI VERONESI ALL'ADIGE COM. DOSSOBUONO COM.LE E. BASSINI S. GIOV. BATTISTA	Oppeano Porto di Legnago Lugagnano Negrar Sega di Cavaion Dossobuono Vigasio Erbè	Via XXVI Aprile, 18 P.za d. Costituzione, 21 Via Pelacane, 16 A Viale Europa, 3 Via Marconi, 20 Via Stazione, 34 P.za Papa A. Luciani, 6 Via XXV Aprile, 11
--	---	---	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 8 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 10 FEBBRAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 10 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 12 FEBBRAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 12 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 14 FEBBRAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 14 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 16 FEBBRAIO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 16 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 18 FEBBRAIO 2021

S. TOMIO BACCHINI BORGO ANTICO GIAROLO NIGRI AL POMO D'ORO FARINELLI S. APOLLINARE SELVA DI PROGNO	Centro Storico - VR Borgo Roma - VR Avesa - VR S. Michele Extra - VR S. Mart. Buonalbergo Cologna Veneta Costalunga Monteforte Lugo di Grezzana Selva di Progno	Via Mazzini, 11 Via Giuliani, 23 Via Podgora, 16 B Via A. Fedeli, 50 P.za del Popolo, 2 Via Cavour, 66/68 Via Aroldi, 25 Via Bombieri, 16 Via Trento, 2	MELA BERTOLASO S.VITO COM. SOMMACAMP. SETTIMO MIGLIO MAD. D. SOCC.SO PARMIANI PEDROTTI	Villafontana S. Pietro di Morubio S. Vito di Cerea Sommacampagna Settimo di Pescantina Torri del Benaco Quaderni Villafranca Trenzuolo	Via Villafontana, 30 Via Kennedy, 3 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 18 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 20 FEBBRAIO 2021

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 20 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 22 FEBBRAIO 2021**

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	S. GIORGIO in SALICI	San Giorgio in Salici	Via Don V. Castello, 8
MARCHIORI	Borgo Santa Croce - VR	Via Villa Cozza, 28	SAN FLORIANO	S. Pietro in Cariano	Via Don Cesare Biasi, 47
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32	RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
C.LE MARCHESINI	Cologna Veneta	Pza Garibaldi, 3	CAVALIERI	Povegliano	Pza IV Novembre, 11
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13	COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 13

DALLE ORE 9:00 DEL 22 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 24 FEBBRAIO 2021

S. ZENO	S. Zeno - VR	Pza 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	Pza Gilardoni, 4	COM.LE VITALBA	Sona	Via Festara, 1/A
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A	EFFELUNGA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18	FARINOLA	Affi	Via Danzia, 3
FRASSOLDATI VACCARI	Soave	Pza Castagnedi, 9	SAN 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 24 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 26 FEBBRAIO 2021

CENTRALE	Centro Storico - VR	Pza Erbe, 18/20	COM.LE MATTIOLI	Maccacari Gazzo V.se	Pza Maccacari, 66
S. LUCIA	S. Lucia - VR	Via Mantovana, 62/A	ARFIERO	Legnago	Viale dei Caduti, 69
GAROFOLI	S. Giovanni Lupatoto	Via Garofoli, 135/137	S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
COM.LE 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 Strà, 47	GARDESANA	Castelnuovo del Garda	Via Montini, 2
S. FRANCESCO	Locara di S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C	INTERN. MARCHESINI	Malcesine	Via Gardesana, 149
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104	MAD. D. POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
ISOLA RIZZA	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61	MODERNA NERI	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 26 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 28 FEBBRAIO 2021

CASTELVECCHIO	Centro Storico - VR	C.so Porta Palio, 2/A	TURRI	Velo Veronese	Pza della Vittoria, 12/A
S. ANNA	Saval - VR	Via Da Mosto, 27	DELLA MADONNA	Zevio	Pza Marconi, 2
COM.LE S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Don G. Trevisani, 39	MARCOLUNGO	Nogara	Via Gen. Dalla Chiesa, 25
FIORINI	Raldon S.G. Lupatoto	Pza De Gasperi, 43	DE STEFFANI	Cerea	Pza 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	Pza Matteotti, 41	COSTERMANO	Costermano	Viale della Repubblica, 2
S. MARIA	Roveredo di Guà	Via Alighieri, 11	BALLADORO	Povegliano	Via A. De Gasperi, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 28 FEBBRAIO ALLE ORE 9:00 DEL 2 MARZO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 2 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 4 MARZO 2021

INTERNAZIONALE	Centro Storico - VR	Pza Brà, 28	BOSELLI	Caselle di Nogara	Via Costa, 4
S. PAOLO	Veronetta - VR	Via S. Vitale, 1/A	LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
LA MIA FARMACIA	Golosine - VR	Via Murari Bra', 53	SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
COSSATER	S. Giovanni Lupatoto	Pza Umberto I, 120	FAPPANI HIPPO 36	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	C.so Venezia, 21	BENATI	Lazise	Via A. Della Scala, 56
BELLONZI	Mezzane di Sotto	Via S. Giovanni Di Dio, 5	AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222
S. STEFANO	Stallavena/Grezzana	Via Chiesuola, 1/A	AGOSTI	Caprino V.se	Pza S. Marco, 4
PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10			

DALLE ORE 9:00 DEL 4 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 6 MARZO 2021

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 6 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 8 MARZO 2021**

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

DALLE ORE 9:00 DEL 8 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 10 MARZO 2021

DUE CAMPANE DONADUZZI PONTE CATENA COM.LE PALAZZINA MANFRINI ALL'ALBARO GALLO PALLARO	Centro Storico - VR Valdonega - VR Zona Navigatori - VR Palazzina - VR Buttapietra Montorio - VR Zimella Montecchia di Crosara	Via Mazzini, 52 Via Marsala, 19/A Via Vasco De Gama, 6/C Via S. Giov. Lupat., 22/B P.za Roma, 41 P.za Buccari, 3 Via Molini, 16 Via Roma, 12	SS. PIETRO E PAOLO ZANZONI MAZZON S.TERESA FIORI FERRARI FANTONI	Zevio Concamarise Legnago Caselle Sommacamp. Prun di Negrar Valgataro 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 10 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 12 MARZO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 12 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 14 MARZO 2021

AL SEMINARIO COM. BORGIO NUOVO ARMANI SACRA FAMIGLIA COM.LE CADIDAVID POMARI VILLABELLA BASSETTO S. PAOLO	Veronetta - VR Borgio 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 P.za dell'Osto, 37	BACCHIELLI MAD. DELLA SALUTE LUGAGNANO DEI COLLI VERONESI ALL'ADIGE COM.LE DOSSOBUONO COM.LE BASSINI S. GIOV. BATTISTA	Oppeano Porto di Legnago Lugagnano Negrar Sega di Cavaion Dossobuono Vigasio Erbè	Via XXVI Aprile, 18 P.za d. Costituzione, 21 Via Pelacane, 16 A Viale Europa, 3 Via Marconi, 20 Via Stazione, 34 P.za Papa A. Luciani, 6 Via XXV Aprile, 11
--	---	---	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 14 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 16 MARZO 2021

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

DALLE ORE 9:00 DEL 16 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 18 MARZO 2021

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

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
Villafranca 045 6338111
Negrar 045 6013111

Legnago 0442 632111
Peschiera 045 6449250
Bussolengo 045 6712111



Punti di primo intervento

Ospedale di Bovolone 045 6999311
Ospedale di Malcesine 045 6589311



Guardia Medica (Continuità assistenziale)

Azienda Ulss 9 Scaligera (Distretti 1-2-3-4 copertura provinciale)
Notturna dalle 20.00 alle 8.00 - Prefestiva dalle 10.00 - Festiva fino alle 8.00 del giorno feriale successivo

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

VERONA CENTRO via Bramante, 15 (Zona Stadio)

VERONA EST piazzale Lambranzi c/o Ospedale di Marzana

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

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

TREGNAGO via Massalongo, 7 presso Centro Sanitario Polifunzionale

SAN GIOVANNI ILARIONE via degli Alpini, 12

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

COLOGNA VENETA via Rinascimento - c/o Centro Sanitario Polifunzionale



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

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

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

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

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

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

VILLAFRANCA via Ospedale, 2 - c/o Ospedale

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

MALCESINE via Gardesana, 57 c/o Ospedale

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

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

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

CAPRINO VERONESE via Cappuccini - c/o Centro Sanitario Polifunzionale

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

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



045 6013324
Centro Malattie
Tropicali
Don Calabria



045 8622235
Dipartimento
Dipendenze
Ulss 9 Scaligera



114
Servizio Emergenza
Infanzia



045 8000220
Centro Diritti
del Malato



338 1519010
Tribunale
del Malato



045 8015831
Telefono Rosa
Verona





la ronda®
SERVIZI DI VIGILANZA



SCONTO

15%

sui servizi
di vigilanza

OFFERTA DEDICATA AI LETTORI DI "PILLOLE"

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

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

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

Chiamaci per scoprire
le offerte dedicate

045 8292514

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

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





VERONA #PerMano

VERONA #PerMano: in prima linea al fianco della Fondazione Umberto Veronesi nella lotta contro i tumori infantili. Sosteniamo la ricerca in ambito **oncologico**, un settore scientifico in costante evoluzione, che richiede fresche risorse ed energie; nello specifico la nostra scelta sarà dedicata all'oncologia pediatrica, **una lotta contro il cancro al fianco dei più piccoli**, per contribuire concretamente al miglioramento della qualità della vita e di nuovi protocolli di cura.

**Scansiona il QRCode
per donare anche tu**



Posiziona la fotocamera

Con il patrocinio di:



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI
VERONA

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

SITO DONAZIONI:

insieme.fondazioneveronesi.it/campaign/verona-permano/



VERONA #PerMano



veronapermano

