

# Pilliole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA



**Individuati  
centinaia di  
positivi  
asintomatici**

**CON TUTTI  
I TURNI FINO  
A GIUGNO 2021**

**Autismo  
Progetto in  
farmacia**

**Protezione  
Guida agli  
spray nasali**

**Lattanti  
Coliche  
addominali**

**Animali  
La scelta  
del cibo**

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA  
**FEDERFARMAVERONA**



ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI  
VERONA

# FARMACIA AMICA DELL'AUTISMO

Insieme per promuovere il diritto di vivere un'azione quotidiana: entrare in una Farmacia Amica e di supporto all'autonomia, per famiglie che vivono ogni giorno l'autismo.



in collaborazione con:



**continuando**  
a **crescere**

"Continuando a Crescere" è adottata da:

**I BAMBINI DELLE FATE**  
per l'inclusione sociale



*Noi ragazzi senza parole soffriamo.  
Sete di vera amicizia, fame di compagnia. Noi ragazzi senza parole soffriamo.  
Sete di vera amicizia, fame di compagnia, a fare lacrime, a capire che la vita nostra...  
Amico aiuta a sorridere, a fare lacrime, a capire che la vita nostra...*

...Solitudine  
non deve diventare...

**L'AMICIZIA**  
Andrea Antonello



## Cresce l'impegno della farmacia nella lotta al Covid-19

Avrei veramente desiderato aprire questo editoriale condividendo con Voi la felicità di essere fuori dalla pandemia Covid-19. Purtroppo ci lasciamo alle spalle un inverno di grandi difficoltà, ma si registrano ancora molti decessi, molti contagi e ci apprestiamo ad affrontare una primavera di continue attenzioni e responsabilità personali per contribuire, ognuno di noi, al contenimento della pandemia.

Abbiamo però una grande notizia, il raggiungimento di un enorme traguardo: l'arrivo del vaccino. E questo deve rassicurarci che presto pur nelle difficoltà operative riusciremo ad arrivare all'immunità di massa, grazie alla quale saremo finalmente tutti al sicuro. È iniziata la campagna vaccinale più vasta della storia che certamente ci restituirà con il tempo una quotidianità più serena.

Le farmacie continuano ad essere al fianco del cittadino in quella che è ormai diventata una nuova "normalità" eseguendo il servizio aggiuntivo dei tamponi rapidi, molto apprezzato per la sua professionale serietà, che di fatto contribuisce ad arginare il contagio e a dare alla popolazione, volontariamente monitorata, una maggiore tranquillità di movimento, nonché la possibilità di vivere, per quanto possibile a seguito delle nuove chiusure, la propria vita sociale.

Le nostre farmacie continuano instancabilmente ad elargire informazione e cultura della prevenzione invitando il cittadino a partecipare agli *screening*, in particolare quello per il tumore del colon retto, in questo periodo in piena attività in tutta la provincia di Verona.

Continuiamo ad avere un occhio di riguardo per i problemi a carattere sociale partecipando quest'anno per la prima volta al progetto "Farmacia amica dell'autismo" di grande spessore e sensibilizzazione sull'importante fenomeno dell'autismo, una realtà difficile che coinvolge molte famiglie veronesi.

Continuiamo dunque lavorare per il nostro territorio consolidandone lo stretto rapporto a tutela del bene comune e della salute di tutti. Perché in ogni luogo della nostra città e della nostra provincia c'è una farmacia aperta e disponibile per Voi.

Dott.ssa Elena Vecchioni  
Presidente di Federfarma Verona

## PILLOLE

La rivista della  
tua Farmacia

[www.federfarmaverona.it](http://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](mailto:fattori.pillole@email.it)

### Redazione:

Tелефono 045.591342

### Editing:

Area Scripta - Verona

### Per la pubblicità:

Federfarma Verona

[info@federfarmaverona.it](mailto:info@federfarmaverona.it)

telefono 045.594774

### Hanno collaborato a questo numero:

Stefano Bellini, Elisabetta Crobetti,  
Davide Calcinato, Lorenzo Dani,  
Francesca Guernieri, Clizia Dani,  
Adriano Speri

### 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 26.200 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.

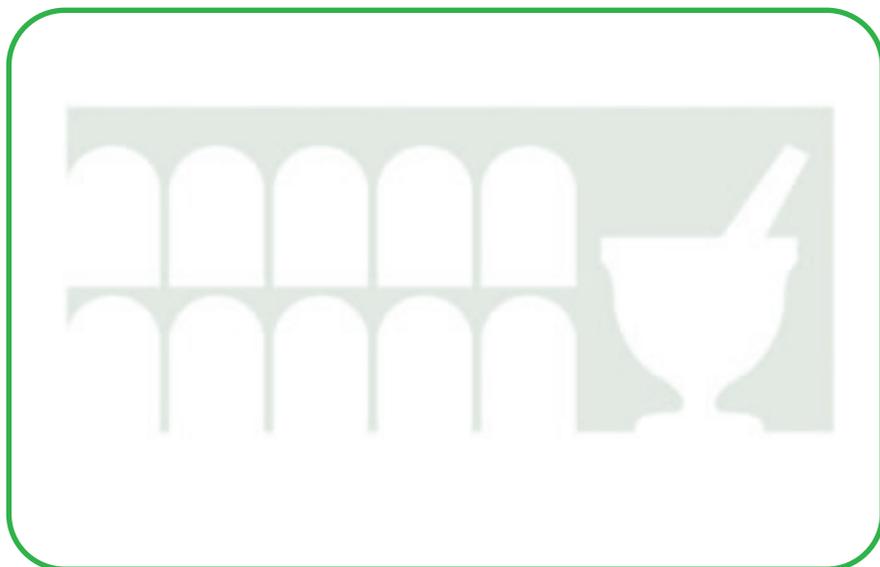
PILLOLE gode del Patrocinio della Provincia di Verona e rappresenta uno strumento di comunicazione tra farmacisti e cittadini orientato allo sviluppo delle politiche di prevenzione e tutela della salute collettiva. Le caratteristiche del giornale (che riporta i turni delle farmacie per l'intero trimestre, 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](http://www.federfarmaverona.it)

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA

**FEDERFARMAVERONA**

La tua Farmacia ti offre in omaggio  
questa copia di Pillole



# IN QUESTO NUMERO

## Primo Piano

- Tamponi in farmacia: centinaia di positivi 4
- Ansia da contagio 8
- Spray nasali ottima barriera 12
- Povero pancino con le coliche 16
- Farmacia amica dell'Autismo 20
- Le mascherine per le persone sorde fanno scuola 22
- Giornata, anzi, settimana di raccolta del farmaco 24
- I lockdown aumentano la violenza domestica 28
- Tanti farmaci per curare i bambini bisognosi 34
- Regione Veneto: 3 miliardi per arginare i femminicidi 41



## SALUTE

- Un aiuto agli operatori domiciliari dell'ANT 32
- Occhiaie da trattare con delicatezza 38

## BAMBINI

- Igiene dentale totale 42

## BENESSERE

- Anziani: *Non trascurare la cataratta* 44
- Sport: *Allenamento d'altura* 46
- Animali: *Dimmi come mangi...* 48

## INFORMAZIONI UTILI

- Farmacie di turno 52
- Numeri di emergenza 59



# Farmacia e sicurezza

Migliaia di tamponi al mese e **centinaia di positivi che non sapevano di essere contagiati sono stati intercettati** grazie ai **tamponi rapidi** che si effettuano in farmacia.

La cittadinanza apprezza il **servizio in continua crescita**, che **non necessita della richiesta del medico** di medicina generale.

Nella **terza grande ondata pandemica**, la farmacia continua ad essere il **polo sanitario di riferimento quotidiano** della comunità.

Federfarma Verona spiega perché la **vaccinazione anti Covid** ai farmacisti è **fondamentale per mantenere attivo il servizio** della Rete-Farmacie

di Adriano Speri

**U**n contributo indispensabile al monitoraggio di tutti quelle persone affette dal Covid 19, ma assolutamente prive di qualsiasi sintomo riconducibile alla malattia. Dall'inizio dell'anno le farmacie di Federfarma Verona hanno effettuato migliaia di tamponi rapidi intercettando centinaia di soggetti **positivi e asintomatici** che senza la possibilità di effettuare il test avrebbero vissuto normalmente la loro vita contagiando chi veniva a contatto con loro. Grazie ai test eseguiti in sicurezza nelle farmacie territoriali della provincia di Verona, **ogni giorno 10 persone assolu-**

**tamente asintomatiche sono risultate contagiate.** Il dato riguarda il mese di febbraio ed è ricavato dal monitoraggio condotto nelle 78 farmacie territoriali scaligere che hanno eseguito 8.805 test, il 62% in più rispetto a gennaio quando ne erano stati effettuati 4.623 (con 230 positivi). La percentuale dei positivi, che a gennaio risultava del 4,9%, è scesa a 3,2 nel secondo mese dell'anno. Per quanto riguarda la **logistica** sono 10 le farmacie territoriali veronesi che eseguono i **test all'interno dei locali** in uno spazio dedicato e a norma di legge, 4 quelle che si attivano **durante l'orario di**



**chiusura**, 61 in strutture mobili temporanee come **tendoni e gazebo** all'esterno della farmacia e 5 in **altri locali sempre extra farmacia**, approvati dall'Azienda Sanitaria (due farmacie effettuano due modalità contemporaneamente). Inoltre esiste la possibilità per i cittadini di alcuni comuni tra cui quello di Verona di eseguire i **tamponi in "drive in"** rimanendo cioè seduti nella propria auto parcheggiata davanti alla farmacia.

«La disposizione del Comune di Verona, che ringrazio per avere compreso la valenza della nostra richiesta, riserva due **stalli di sosta per i test davanti alle farmacie** e questo offre la possibilità di incrementare l'adesione delle farmacie perché esistono talvolta oggettivi impedimenti logistici - dichiara Gianmarco Padovani, vicepresidente di Federfarma Verona - che non consentono l'esecuzione dei tamponi. Da quando, alla fine del 2020, mi sono personalmente impegnato a livello nazionale affinché si potessero effettuare i

test rapidi in farmacia, sono stati raggiunti ottimi risultati mettendo la nostra professionalità ulteriormente al servizio della società in questo difficilissimo momento storico».

In tutto il Veneto solo nel mese di febbraio il totale dei tamponi rapidi eseguiti in 404 farmacie territoriali ammonta a 46.075.

«Più del doppio dei tamponi da gennaio a febbraio significa che l'impegno delle farmacie veronesi è più che raddoppiato e che in una buona fetta della popolazione **crece il senso di responsabilità**. I cittadini capiscono quanto sia importante conoscere il proprio stato di salute per il bene di tutta la comunità - dice Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona - e potendo eseguire il tampone rapido in farmacia, un ambiente protetto e di massima accessibilità, utilizzano questa opportunità che rientra a tutti gli effetti nella sfera della **prevenzione sanitaria**.

Dal 1° gennaio 2021 sono 14.180 i tamponi eseguiti nelle farmacie veronesi

(comprensivi dei 752 test eseguiti nei primi due giorni di marzo), la maggior parte dei quali nei gazebo allestiti all'esterno della farmacia. I cittadini conoscono ora perfettamente la prassi di prenotazione che deve essere effettuata presso la farmacia prescelta (l'elenco aggiornato è pubblicato nel sito dell'Ulss 9 Scaligera) **senza la prescrizione del medico** di medicina generale perché i soggetti che si rivolgono a noi non presentano alcun sintomo della malattia». Nei primi due mesi dell'anno sono complessivamente 517 i soggetti positivi individuati a Verona e provincia, con un'incidenza del 3,6%, maggiore dello 0,7% rispetto a quella regionale (ferma al 2,9). In tutto il Veneto sono stati, infatti, individuati complessivamente 2.186 positivi sul totale dei 75.196 tamponi rapidi finora processati nelle farmacie di tutte le sette province, alla fine di febbraio il totale dei tamponi rapidi eseguiti in 404 farmacie territoriali ammonta a 46.075.

### **Farmacisti vaccinati**

Dopo una sentita protesta da parte dell'Ordine dei Farmacisti e di Federfarma Verona ha preso il via la vaccinazione anti Covid dei farmacisti e dei collaboratori di farmacia.

«**Abbiamo dovuto protestare apertamente** perché per settimane era inspiegabilmente sceso l'oblio sui farmacisti e i collaboratori di farmacia che non solo non venivano vaccinati, ma nemmeno inseriti nelle liste di attesa senza ricevere alcuna informazione di previsione in tal senso - spiega Vecchioni -. Sembrava che la nostra categoria fosse stata dimenticata e non rientrasse inspiegabilmente tra quelle a maggior rischio, quando invece è evidente il contrario. Per diversi motivi. Per prima cosa siamo **operatori sanitari** a tutti gli effetti come

stabilito dalla legge e quindi con diritto alla tempestiva vaccinazione per manifesti motivi di contatto con il pubblico. Inoltre, dal momento che stiamo eseguendo l'**importante servizio di monitoraggio della popolazione con i tamponi rapidi agli asintomatici**, siamo doppiamente esposti al rischio contagio e sono i numeri a dirlo».

«Senza la vaccinazione ai farmacisti **si mette in pericolo tutto il Sistema-Farmacia** perché il timore più che reale è l'eventualità di chiusura, già avvenuta in provincia di Venezia, delle farmacie i cui titolari e collaboratori vengano contagiati, con maggior rischio per le 104 realtà rurali (in totale sono 259 le farmacie aderenti a Federfarma in tutta la provincia) - sottolinea Claudia Sabini, presidente Comitato dei rurali **di Federfarma Verona** -. Sono farmacie che possono contare solo sul titolare o su un numero esiguo di collaboratori e che sono spesso l'unico presidio sanitario in aree vaste e disagiate in cui l'ospedale di riferimento può essere molto distante e il medico di famiglia non sempre facile da raggiungere fisicamente, soprattutto per anziani polipatologici».

### **Punto di riferimento**

«La vaccinazione consente di avere una certezza in più nel poter mantenere attiva la **filiera relativa alla distribuzione del farmaco**. Ringraziamo la popolazione che, quando eravamo in attesa di risposte - prosegue Vecchioni - sperava che ci vaccinassero al più presto perché si rendeva perfettamente conto del disagio che avrebbe subito in caso di chiusura della propria farmacia di riferimento.

La Sanità pubblica ha contato sulla farmacia fin dalla prima ora dell'emergenza quando nella primavera del 2020 ci siamo immediatamente attrezzati per



di Verona circa il **10% tra farmacisti e collaboratori di farmacia è stato contagiato** o posto in quarantena precauzionale per il rispetto e la tutela degli utenti, con conseguente enorme disagio per l'organizzazione interna della farmacia, che ha continuato - **c o n c l u d e** Vecchioni - a rimanere aperta senza lamentarsi e senza chiedere nessun aiuto alla Sanità pubblica. Gli operatori e i presidi sanitari, tutti, devono essere tutelati per il bene dell'intera comunità per continuare ad essere in grado di aiutare e

garantire al cittadino, che faceva conto quasi esclusivamente su di noi, il supporto di un **polo sanitario sempre aperto** e disponibile. In questi lunghi e difficili mesi in provincia

sostenere la cittadinanza che a loro si affida».

[Questo numero di *Pillole* è andato in stampa i primi giorni di marzo. Informazioni e dati contenuti in questo articolo si riferiscono, quindi, a tale periodo].

# Ansia da contagio

Sono molti i pazienti che hanno **cancellato le prenotazioni mediche per paura di contrarre il Covid nelle strutture ospedaliere.**

L'ultimo allarme viene lanciato dagli psicologi ed è suffragato da uno **studio nazionale** che vede Verona in prima linea.

Aumentano le sintomatologie da **stress** e quindi le richieste in farmacia di **prodotti per gestire l'ansia o l'insonnia** che devono essere **scelti con attenzione** per ogni singolo soggetto.

**L'invito a non interrompere la prevenzione** di tutte le patologie e partecipare alle **campagne di screening anche in farmacia**

di Stefano Bellini

---

**D**opo gli specialisti a lanciare l'allarme sono gli psicologi: i pazienti che cancellano autonomamente visite e terapie ospedaliere per paura di contrarre il Covid, sono ad alto rischio di aggravamento non solo della loro patologia, ma anche della loro salute psicologica. La fragilità emotiva di molti di questi pazienti, dovuta alla malattia, rende necessaria una presa in carico psicologica, perché la probabilità di un peggioramento in scenari come quelli dell'epidemia da SARS COV2 è rilevante, con conseguenze non trascurabili anche dal punto di vista della sostenibilità economica.

A dirlo è uno studio multicentrico ImpACT-COVID 19, pubblicato su International Journal of Environmental Research and Public Health e coordinato dall'IRCCS Sacro Cuore Don Calabria di Negrar con la partecipazione di altri 11 ospedali distribuiti sul territorio italiano, tra cui il San Martino di Genova e i milanesi Besta e Sacco.

## **Doppia fase**

La ricerca è stata condotta in due fasi diverse, tuttavia non sono emerse sostanziali differenze tra i 758 questionari somministrati durante il **lockdown** e i 698 distribuiti a mag-



gio, in contemporanea con le prime aperture. Come non esiste difformità di comportamento tra le tante tipologie di pazienti: oncologici, reumatologici, cardiologici o affetti da altre patologie. Il dato complessivo ha infatti rilevato che il 33% dei pazienti con patologie preesistenti ha manifestato una sintomatologia da stress post traumatico nelle forme più gravi. Percentuale che tocca il 66% includendo soggetti con sintomi lievi o medi.

Una condizione psicologica fatta di **ansia, insonnia, depressione, calo di attenzione, disorientamento, tipica dei grandi traumi**, che ha

avuto una diretta ricaduta sulla storia clinica del paziente: il 35% di questi soggetti ha dichiarato di aver annullato autonomamente visite, esami e terapie già programmati.

«Lo studio non individua la pandemia come causa della sintomatologia psicologica più o meno grave emersa dalle risposte date nei questionari - spiega Giuseppe Deledda, direttore della Psicologia Clinica di Negrar e coordinatore dello studio -. Bensì che in situazioni di emergenza come un'epidemia può essere utile **investire maggiormente nella gestione psicologica** di pazienti già provati da patologie preesistenti

## Pillole 9

al fine di evitare aggravamenti clinici e psicologici che hanno una diretta conseguenza sulla loro qualità di vita e sulla sostenibilità economica del sistema sanitario. Di fronte alla chiamata di un paziente che annulla un appuntamento, il semplice prendere nota della sua decisione senza capire le reali motivazioni potrebbe restituirci in un futuro prossimo una persona con un quadro clinico aggravato, nei casi più complessi con problematiche psichiatriche e bisognoso di cure più costose».

Il telefono e i collegamenti video possono essere i mezzi per un **supporto psicologico** a distanza per un paziente «che rifiuta di venire in ospedale non perché individua in esso la fonte di un possibile contagio, come ci ha abituato la narrazione di questi mesi. Ma perché, come emerge dalle risposte dei questionari, teme di non essere assistito adeguatamente a causa dell'impegno dei sanitari sul fronte Covid, convinzione probabilmente nata da informazioni distorte» prosegue il direttore. L'analisi dei dati fornisce agli operatori anche un indicatore attraverso il quale individuare i **pazienti più ansiosi** ed emotivamente più in difficoltà. «Paradossalmente sono coloro che cercano più volte il medico per essere rassicurati. Un grido di aiuto che dobbiamo cogliere» conclude Deledda.

### **ANSIA "IN" FARMACIA**

La stessa insicurezza viene toccata con mano quotidianamente in farmacia dove i pazienti spesso riferiscono di non volere recarsi in ospedale per paura del contagio, e manifestano il loro disagio chiedendo in maniera massiccia ansiolitici di libera vendita. «Sono situazioni andate via via consolidandosi a partire dal primo lock down del 2020 - spiega Gianmarco Padovani, vicepresidente di Federfarma Verona -. Si sperava in una sorta di adattamento all'attuale congiuntura sanitaria, ma non è stato così. I **sintomi ansiogeni persistono** in una larga fetta della popolazione che ci racconta di vivere anche le più piccole difficoltà in maniera negativa, di non riuscire a dormire, di non vedere la luce alla fine del

tunnel. Tutte **sensazioni che alterano la realtà** e possono creare problemi dal punto di vista familiare, sociale e lavorativo. Esistono **molti preparati farmacologici anche fitoterapici** che possono senz'altro aiutare nella **gestione dell'ansia o dell'insonnia** e che devono essere scelti in base al singolo soggetto, alle sue esigenze, all'età e alle terapie in atto, ma quando ci troviamo davanti ad un **soggetto particolarmente provato** dal punto di vista psicologico lo invitiamo subito a recarsi dal proprio medico di medicina generale.

Esiste però un altro consiglio generale che le farmacie vogliono ribadire con determinazione: prendersi cura di se stessi soprattutto dal punto di vista della salute. **Non si devono saltare visite programmate e analisi**, come è importante **partecipare a tutte le campagne sanitarie** offerte dalla Sanità pubblica e dalle farmacie territoriali. Cito *in primis* il semplice e indolore screening preventivo del **tumore del colon retto** dell'Azienda Ulss 9 Scaligera in collaborazione con tutte le farmacie della provincia di Verona nel cui ambito i **cittadini tra i 50 e i 69 anni di età** ricevono la lettera-invito con cui recarsi in farmacia per ricevere il kit di prelievo del campione di feci.

Nei mesi scorsi le farmacie di Federfarma hanno offerto la campagna **"MisuriAmO<sub>2</sub>"** in collaborazione con la Società Italiana di Pneumologia (SIP) incentrata sull'utilizzo del saturimetro per calcolare il valore dell'ossigenazione del sangue, tanto importante in rapporto al Covid 19.

Invitiamo, inoltre, la popolazione a **proseguire nei consueti monitoraggi per tutte le patologie**, molto importanti quelle cardio-circolatorie e tumorali come, solo per fare alcuni esempi, il pap test e la mammografia per le donne oppure il dosaggio dell'antigene prostatico specifico (Psa) nel sangue, indagine efficace e non invasiva per "misurare" la salute della prostata. La prevenzione - conclude Padovani - è in assoluto il miglior salvavita che possiamo gestire in collaborazione con tutti gli operatori sanitari, farmacisti compresi».

# 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](http://www.sellafarmaceutici.it) - [www.bioton.it](http://www.bioton.it)

[www.facebook.com/biotonsella](https://www.facebook.com/biotonsella)

[www.instagram.com/bioton\\_integratori](https://www.instagram.com/bioton_integratori) #perunavitaBuona

# Barriera nasale

Il **naso** svolge una fondamentale **azione-barriera** verso l'esterno.

Quotidianamente **riscalda, umidifica e filtra migliaia di litri d'aria**.

Il meccanismo **si può "inceppare"** per **allergie stagionali, sbalzi di temperatura, freddo** e la circolazione di **virus** ai quali le difese immunitarie non rispondono.

Sono molti i prodotti farmacologici che possono aiutare a vari livelli:

**preventivi spray con microgel, decongestionanti e lavaggi nasali.**

Alcuni non vanno presi alla leggera stando molto attenti alle

**controindicazioni** soprattutto per i **soggetti ipertesi** e con **glaucoma oculare**.

Chiedere consiglio al medico o al farmacista è importante per la salute

di Lorenzo Dani - farmacista

**A**nche in primavera a causa dei frequenti sbalzi di temperatura capita di avere il cosiddetto "naso che cola". Ogni giorno il naso **riscalda, umidifica e filtra** migliaia di litri di aria, che in una situazione di normalità raggiunge quindi i polmoni senza contaminazioni e alla **giusta temperatura**.

Al passaggio dell'aria fredda e secca, i nervi nasali inviano un segnale al cervello che risponde intensificando l'afflusso di sangue nei vasi delle cavità nasali per facilitare il riscaldamento, anche le **ghian-dole del muco** aumentano la produzione per apportare la giusta umidità all'aria

inspirata.

## **Spray con microgel nella prevenzione**

Alcune condizioni possono compromettere questo delicato equilibrio e determinare un continuo processo di irritazione del sistema respiratorio che può predisporre ad attacchi più efficaci da parte dei virus da malattie da raffreddamento.

Un **aiuto preventivo** arriva da soluzioni spray che contengono un microgel in grado di aderire alla mucosa nasale e che svolge una tripla azione, **intrappola i virus** nella parte posteriore del naso dove iniziano a svilupparsi, **inattiva il virus**



### Cosa contengono i MICROGEL a base acquosa

\* Idrossipropilmetilcellulosa utilizzato come stabilizzante per accentuare la viscosità e dare la giusta texture al prodotto.

\* Acido succinico, regolatore di acidità e dall'azione antiossidante

\* Acido pidolico (PCA) è parte costituente del film idrolipidico che funge da barriera e come tale contribuisce a proteggere le mucose da fattori esterni e irritazioni.

\* Alcol feniletilico che è usato come conservante antimicrobico nelle formulazioni nasali e oftalmiche.

Sono inoltre presenti alcol feniletilico ed EDTA (acido etilendiamminotetraacetico) come conservanti antimicrobici e spesso principi attivi aromatici balsamici come mentolo ed eucaliptolo, spesso utilizzati per le sindromi da raffreddamento.

abbassando il pH e riducendo la capacità di riproduzione dei virus e **stimola la secrezione mucosale** per favorire la rimozione del virus in modo naturale.

### Naso chiuso anche per allergie

Mentre lo spray con microgel va usato in via preventiva e nei primi stadi del raffreddore, per ridurre la probabilità di un raffreddore completo, quando il "naso chiuso" diventa estremamente fastidioso meglio ricorrere a prodotti diversi.

Il naso chiuso esprime la conseguenza di una dilatazione dei piccoli vasi nella mucosa nasale: l'edema (gonfiore) che ne consegue riduce il passaggio dell'aria rendendo più difficile la respirazione. Può essere una condizione di **natura allergica o di natura infettiva**, dovuta a batteri e virus circolanti.

Pillole 13

### Spray decongestionanti

Per alleviare questo sintomo si ricorre spesso a spray con principi attivi vasocostrittori, che **diminuiscono l'afflusso di sangue e la congestione**, producendo un rapido sollievo.

I prodotti in commercio contengono **vasocostrittori** (fenilefrina, nafazolina, oximetazolina, xilometazolina) spesso associati fra loro o con altre sostanze, ad esempio di tipo **balsamico** (mentolo, eucaliptolo, canfora).

Hanno un'attività simpaticomimetica, ovvero attivano specifici recettori del sistema nervoso simpatico presenti sui vasi sanguigni della mucosa nasale, determinando vasocostrizione e riducendo la congestione.

L'efficacia dei vari principi attivi è sovrapponibile, cambia solo la **durata d'azione**:

**Breve** (4-6 ore) per fenilefrina e nafazolina.

**Intermedia** (6-8 ore) per xilometazolina.

**Lunga** (8-10 ore) per oximetazolina.

La diversa durata d'azione condiziona la **frequenza delle somministrazioni**: 3-4 volte al giorno per il primo gruppo di farmaci, 2 sole per quelli a maggiore durata d'azione.

### Controindicazioni

La cosa più importante da sapere è però che questi farmaci, se **usati cronicamente e per lunghi periodi consecutivi** (più di 5 giorni), possono provocare dipendenza e tolleranza e quindi risultare più dannosi che efficaci.

Le prime reazioni avverse sono a livello locale e sono irritazioni di tipo transitorio. Il problema è quando si verifica la cosiddetta **congestione secondaria da rimbalzo**, vasodilatazione indotta da utilizzo eccessivo di questi vasocostrittori. Se si intende sopperire alla ridotta efficacia incrementando la frequenza delle somministrazioni è bene sapere che si sta compiendo uno sbaglio. I recettori diventano

sempre meno sensibili e questo può causare **tachifilassi** (insensibilità al farmaco) e alterazioni della mucosa nasale.

Particolare attenzione devono prestare **pazienti ipertesi e con glaucoma** poiché la mucosa nasale è una buona superficie di assorbimento e quantità di questi farmaci possono essere assorbite e causare un aumento della pressione. Per questo **non vanno assunti alla leggera** e si deve sempre chiedere consiglio al medico o al farmacista.

### Lavaggio nasale

Nonostante l'elevata incidenza di raffreddore nei bambini, i decongestionanti nasali contenenti vasocostrittori non possono essere utilizzati al di sotto dei 12 anni di età per le differenze esistenti sia nell'anatomia nasale sia nella tolleranza ai farmaci.

Quindi per loro, per le donne in gravidanza, ma anche tutti gli altri, che hanno esigenza di utilizzare gli spray per periodi più prolungati, esistono dispositivi medici a base di soluzioni isotoniche o ipertoniche che permettono di effettuare lavaggi nasali a scopo terapeutico.

La **soluzione ipertonica** è una soluzione salina naturale (acqua di mare) chiamata ipertonica perché è caratterizzata da una osmolarità, ovvero una concentrazione di sale (NaCl) superiore allo 0,9% (di solito è tra il 2 e il 3%). Questo 0,9% è il valore di riferimento dell'osmolarità fisiologica dei liquidi presenti nel nostro organismo ed è quindi quello della soluzione fisiologica o isotonica.

Le **soluzioni isotoniche** rispettano la fisiologia della mucosa nasale e aiutano a ristabilire la sua naturale funzione protettiva, ma le soluzioni ipertoniche hanno una maggior azione decongestionante. In parole semplici, la soluzione ipertonica per la detersione nasale è caratterizzata da una concentrazione di sali o soluti

superiore a quella dei liquidi fisiologici organici e questa caratteristica è alla base del meccanismo che regola la sua capacità di favorire la liberazione delle cavità nasali in presenza di muco abbondante che ristagna causando congestione.

Quando due liquidi a concentrazioni diverse di sali (in questo caso liquidi corporei e soluzione ipertonica) sono separati da una membrana semipermeabile (mucosa nasale) si verifica un fenomeno chiamato **osmosi** per cui l'acqua passa dal liquido meno concentrato a quello più concentrato fino ad equilibrare l'osmolarità tra i due lati della membrana.

Quindi con un paio di spruzzi di soluzione ipertonica nelle cavità nasali, l'acqua dai liquidi corporei passerà per osmosi nelle cavità nasali per diluirla.

Il passaggio del liquido nelle cavità nasali **fluidifica le secrezioni in eccesso**, consentendone un miglior drenaggio, oltre a rimuovere le impurità dell'aria inspirate, come polvere, allergeni e agenti patogeni.

Le soluzioni saline hanno, inoltre, il potere di umidificare l'interno delle narici, donando sollievo in caso di disagi respiratori.

**L'azione idratante sulle cavità nasali**, adjuvata eventualmente da sostanze lenitive e idratanti come **Aloe Vera**, **Camomilla** e **Acido ialuronico**, allevia la congestione e aiuta a ripristinare la condizione fisiologica ottimale della mucosa nasale, facilitando la respirazione e fornendo una sensazione di

rapido sollievo.

A differenza degli spray decongestionanti per uso topico, i **lavaggi nasali non determinano fenomeni di assuefazione o secchezza delle mucose**. Tuttavia, non andrebbero effettuati in presenza di infiammazione acuta o lesioni nasali.

Concludo dicendo che l'igiene delle mucose nasali è la più elementare e sicura forma non solo di prevenzione alle problematiche respiratorie, ma anche di terapia.



# Nexcare™

## COLDHOT™

**È un metodo efficace, naturale e sicuro per alleviare il dolore.**

-  Usato freddo aiuta a ridurre il gonfiore, l'infiammazione e il dolore. È consigliato in caso di mal di testa, mal di denti, urti e contusioni.
-  Usato caldo aiuta a ridurre gli spasmi muscolari, lenisce il dolore e rilassa. È consigliato in caso di dolore al collo, alla spalla e alla schiena, dolori mestruali, artrite e rigidità.



**99% GEL\* BIODEGRADABILE**

\* 99% di principi attivi nei cuscini in gel, ai sensi della direttiva 84/449/EEC. Usare sempre il cuscino in gel con la fodera. Prima dell'uso, leggere attentamente le istruzioni fornite con il prodotto. I prodotti della linea 3M Nexcare™ ColdHot™ sono Dispositivi Medici marchi CE.

Aut. Min. Ric.



# Povero pancino

Le **coliche** possono essere invalidanti per il neonato e frustranti per i genitori perché risolverle non è sempre così facile.

È utile conoscere i **motivi fisiologici** o **ambientali** che le provocano.

Tanti i rimedi, tra **prodotti** e **pratiche antiche**, che devono essere mirati e personalizzati altrimenti si rischia di peggiorare la situazione.

Attenzione ai sintomi per **non confonderle con vere e proprie patologie**.

In che cosa consiste la “**regola del tre**”

di Francesca Guernieri - farmacista

**P**ianti inconsolabili e notti insonni possono spesso accompagnare le prime settimane di vita dei neonati. La causa nel 30% dei casi è da attribuirsi alle coliche neonatali.

Il termine ‘colica’ deriva dal greco kólon che suggerisce la parte intestinale interessata da una contrazione spasmodica della muscolatura liscia dei visceri.

Questa contrazione è causata da un’alterata connessione neuroimmune e neuroendocrina tra il microbiota (l’insieme di microorganismi simbiotici che convivono con l’organismo umano senza danneggiarlo), il cervello e l’intestino.

Le coliche si presentano sotto forma di

pianti di durata superiore a **tre ore** al giorno, per almeno **tre giorni** alla settimana e per un periodo di almeno **tre settimane**. L’insorgenza dei sintomi segue quindi la cosiddetta “**regola del tre**” formulata nel 1954 dal pediatra Morris Arthur Wessel.

Le crisi colpiscono i lattanti di entrambi i sessi, di tutte le etnie, di tutte le fasce sociali e indipendentemente dalla tipologia di allattamento.

Si tratta di una **sindrome comportamentale** che colpisce fin dai primi giorni di vita, si fa **più intensa tra la quarta e la sesta settimana** e scompare verso i quattro/cinque mesi di vita.

Indicativamente le coliche hanno un’inci-



### Le coliche possono essere accompagnate da...

**Agitazione**  
**Arrossamento del viso**  
**Addome teso, gonfio e dolente**  
**Pianto improvviso** forte, insistente, eccessivo e inconsolabile  
**Gambe flesse sull'addome**  
**Smorfie di dolore**  
**Pugni serrati**  
**Gas addominale**

denza del 12-30% tra i lattanti e in 1 caso su 6 richiedono il parere del medico per scongiurare la presenza di patologie più gravi a livello intestinale, i dolori insorgono improvvisamente **prevalentemente nelle ore serali** (spesso dopo la poppata).

#### Tanti rimedi

Innanzitutto è bene applicare la regola del tre per evitare di scambiare le coliche con il vero pianto del bimbo. Inoltre non tutti i rimedi sono efficaci allo stesso modo per tutti i neonati.

È bene sempre rivolgersi alla pediatra e al farmacista prima di mettere in atto qualsiasi pratica o assumere prodotti che potrebbero anzi peggiorarne i sintomi.

La terapia tradizionale prevede che in caso di **allattamento** materno la mamma debba mangiare **poche proteine del latte vaccino** (latticini)

### Le cause delle coliche possono essere attribuibili a...

**Immaturità transitoria dell'apparato digerente** (data anche da una diversa flora batterica intestinale determinata dalla tipologia di parto, infatti bimbi nati con parto cesareo sono mancanti di una serie di batteri che invece si riscontrano nei bimbi nati con parto naturale).

**Alterazione della microflora** per eccesso di gas prodotto dai batteri intestinali o ingerito nell'intestino (aerofagia).

**Riduzione della velocità del transito gastrointestinale.**

**Assunzione scorretta dei pasti** (poppate troppo ravvicinate).

**Sensibilità agli stimoli ambientali** (difficoltà ad adattarsi a nuovi rumori, luci, odori che li circondano).

**Alcuni componenti del latte** come le PLV (proteine del latte vaccino) oppure del lattosio (predisposizione con assunzione di latte artificiale).

## Simbionti

Sono detti simbionti gli organismi che vivono obbligatoriamente un rapporto con altri organismi viventi e non per forza traggono reciproco vantaggio della vita in comune

## Probiotici

Sono microrganismi (soprattutto batteri) viventi e attivi, contenuti in determinati alimenti o integratori ed in numero sufficiente per esercitare un effetto positivo sulla salute dell'organismo, rafforzando in particolare l'ecosistema intestinale

per un periodo di almeno due settimane. In caso di **allattamento artificiale**, invece, è bene consultare il parere del pediatra che potrebbe consigliare l'utilizzo di **formule delattosate** (ridotta concentrazione di lattosio) oppure con proteine parzialmente idrolizzate e/o con aggiunta di probiotici. La somministrazione del latte deve avvenire utilizzando **biberon anti-coliche** che presentano una tecnologia antibolle).

A seconda dei casi sono utili i **probiotici** (*Lactobacillus casei* e *Bifidobacterium breve*) che agiscono sulla flora batterica intestinale. Se il pediatra lo ritiene opportuno possono venire somministrati principi attivi tollerati dai neonati che agiscono sulla tensione superficiale delle **bolle da meteorismo**. Da segnalare anche i **fitoterapici** a base di Finocchio ad azione carminativa (promuove l'espulsione dei gas dallo stomaco e dall'intestino) ed antispasmodica gastro-intestinale, Melissa (riduce tensione addominale e sedativo) e Passiflora (contrastata l'irritabilità e i disturbi gastrointestinali con componente nervosa).

Per concludere uno sguardo al panorama dei **prodotti omeopatici** che possono essere un valido aiuto privo di qualsiasi effetto collaterale e di facile somministrazione (direttamente in bocca oppure nel biberon).

È bene comunque affidarsi al proprio farmacista e pediatra che sapranno indirizzare i genitori con un consiglio personalizzato.

### I vecchi consigli della nonna

Alcuni comportamenti sono comunque utili per cercare di abbreviare la durata delle coliche e questi consigli che si perdono nella notte dei tempi sono sempre utili. Il neonato troverà giovamento nel **delicato massaggio del pancino**, in un **ambiente tranquillo**, privo

di luci e rumori, nel **contatto con mamma e papà** (in braccio oppure con fascia porta bebè), consigliato anche **cullare con movimenti ritmici** (viaggio in auto oppure passeggiate avanti-indietro oppure su e giù dalle scale) e il **bagnetto con acqua tiepida** che aiuta a rilassare la muscolatura contratta dell'addome.

E infine quello più classico e sempre efficace: parlare al piccolo o cantare una ninna nanna.

### Prestare attenzione ai sintomi

Il ruolo dei genitori è molto importante nella comprensione dei sintomi del loro bebè e nella determinazione da parte della pediatra di una patologia vera e propria diversa dalle coliche (addome acuto, sepsi, reazioni avverse agli alimenti e tanto altro).

I segnali comportamentali che possono aiutare a **discriminare una colica da una vera e propria malattia** possono essere l'inappetenza del piccolo che mangia meno del solito oppure non si attacca al seno, ma anche l'irritabilità e la sonnolenza protratta nel tempo (il neonato non ha più momenti di benessere). Sintomi più decisi sono il vomito, la diarrea, l'alterazione del respiro (più affannoso), una crescita rallentata (meno di 130 grammi a settimana).

È bene ricordare ai neo genitori di porre particolare attenzione qualora si riscontrassero **altri sintomi** in aggiunta a quelli caratteristici delle coliche.

Importante è quindi osservare ogni comportamento e segnale che arriva dal neonato per aiutare sia il pediatra che il farmacista nella scelta del rimedio più appropriato per la risoluzione della sintomatologia.

# FISIOACID<sup>®</sup>

con  
**GastroSystem<sup>®</sup>**



Reflusso  
Bruciore  
Cattiva  
Digestione

**1** Attenua  
il REFLUSSO acido

**2** Riduce  
il BRUCIORE

**3** Protegge  
la MUCOSA dell'esofago



È un Dispositivo Medico **CE** 0373  
Aut. Min. del 18/12/2020  
Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze  
d'uso contenute nel foglio illustrativo.

**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 **045 6770222** 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**

# Farmacia inclusiva

Parte dalla provincia di Verona il progetto pilota nazionale  
“**Farmacia amica dell’Autismo**” per superare il muro della diffidenza  
e divulgare le corrette modalità di **interazione sociale**.

Dolcezza e disponibilità sono le armi più efficaci per relazionarsi  
con **bambini, ragazzi, adulti affetti da autismo** che possono ottenere  
significativi miglioramenti grazie ad una società accogliente.

Tra gli obiettivi il raggiungimento dell’**autonomia personale**

di Elisabetta Crobetti

---

**U**n sorriso e tanta dolcezza sono la ricetta giusta per scavalcare il muro dell’isolamento. Si chiama “**Farmacia amica dell’Autismo**” il progetto pilota a livello nazionale che coinvolge le 259 farmacie di Federfarma Verona, l’Ordine dei Farmacisti, l’Associazione “Continuando a Crescere onlus” che rappresenta a Verona “I bambini delle fate”.

Bimbi, ragazzi, adulti che presentano difficoltà relazionali e verbali, ma non solo, nell’ambito dell’autismo possono uscire dalla gabbia nella quale sono imprigionati se correttamente seguiti da specialisti e operatori, ma molto può fare anche la comunità in cui vivono. I disturbi del neuro sviluppo che si manifestano **a partire dai 18 mesi d’età** sono in costante crescita anche in Italia dove si stima che **un bambino su 65 ne venga colpito**. Obiettivo

della campagna di sensibilizzazione è far conoscere l’autismo e fare comprendere che l’inclusione sociale parte da ciascuno di noi. «**C’è molto bisogno di informare la cittadinanza** su questa realtà - spiega Monica Meda presidente “Continuando a crescere” con sede in via Ca’ di Cozzi a Verona - perché l’ostacolo più impegnativo è proprio quello dell’**approccio iniziale**. Un atteggiamento sereno nei confronti del soggetto autistico, l’accoglienza, la sensibilità possono fare davvero moltissimo e noi lo sperimentiamo tutti i giorni. Recentemente un ragazzo non verbale di 22 anni ha pronunciato le sue prime parole mentre si trovava in sella al cavallo nel corso di una nostra *pet therapy*. Potete immaginare l’emozione fortissima del papà che ha assistito alla scena insieme agli operatori presenti. Migliorare si può, dunque, e non solo per

quanto riguarda la parola. L'obiettivo che molti giovani, correttamente seguiti con progetti su misura, stanno raggiungendo in questi anni è l'**autonomia personale** con la possibilità di vivere un'esistenza piena nel giusto contesto sociale. Proseguiamo sulla strada aperta dal presidente de "I bambini delle fate" Franco Antonello che con il figlio Andrea è un esempio reale di come la vita possa cambiare in meglio.

Questi giovani, che riteniamo siano figli dell'intera società, devono venire accolti e si devono integrare perché grazie alla loro **estrema sensibilità** possono farci conoscere profondità d'animo eccezionali. Ringraziamo le **farmacie veronesi e i farmacisti** che hanno accolto il nostro appello e che stanno facendo da **apripista a livello nazionale** perché questa campagna si allargherà a tutta Italia».

«Le farmacie veronesi fanno da apripista, e non solo nella **Giornata nazionale della consapevolezza dell'autismo** che si celebra il 2 aprile, con la distribuzione di migliaia di volantini informativi rivolti alla cittadinanza - spiega Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona -. I ragazzi affetti da autismo vengono, infatti, a trovarci insieme agli operatori per approcciare una vita che li conduca passo passo verso l'autonomia in una società che li comprenda e li accolga come una risorsa pre-



ziosa per tutti. Il contatto diretto con le associazioni ci ha condotto verso una conoscenza più profonda di questa realtà che coinvolge migliaia di bambini, giovani e adulti della nostra provincia».

«Di fondamentale importanza una **specifico formazione** rivolta non solo alle farmacie, ma a tutti i farmacisti veronesi - spiega Martina Trittoni, tesoriere di Federfarma Verona e responsabile del progetto "Farmacia amica dell'Autismo" insieme alle consigliere di Federfarma Verona Paola Fiocco e Daniela Vaccari -. La **farmacia è un luogo protetto, ideale per lo sviluppo di progetti sociali** come questo. Per esperienza personale so che è fondamentale avere una determinata sensibilità che, abbinata alla corretta formazione, può migliorare e facilitare la quotidianità degli utenti più fragili».

«Supportare ragazzi e famiglie è un **impegno continuativo** che deve durare nel tempo per offrire una **garanzia di efficienza** concreta - spiega Alessandra Marchiori, referente per Verona "I bambini delle fate" -. Ed è proprio la costanza nelle donazioni che ci permette di progredire in modo efficace e professionale. Tra l'altro il nostro progetto "**Fare impresa nel sociale**" (per info 3406047491) garantisce ai supporter la deducibilità fino al 100% della donazione. "**Sporcatevi le mani**" è invece dedicato ai privati e il riferimento per chi volesse aiutarci è la sede veronese di "Continuando a crescere", il nostro partner locale. In tutta Italia sono oggi **90 i progetti attivi**, uno dei quali coinvolge fuori orario scolastico, gli **studenti delle superiori** con riconoscimento dei crediti formativi e la possibilità di ottenere una borsa di studio».

L'impresa sociale "**I bambini delle fate**" con sede a Treviso, è stata fondata nel 2005 da Franco Antonello il papà di Andrea. Documentari, articoli, interviste, libri come "Se ti abbraccio non avere paura", film come "Tutto il mio folle amore" del regista Gabriele Salvatores, sono serviti in questi anni a divulgare la cultura dell'accoglienza e ad assicurare sostegno economico a progetti e percorsi di inclusione sociale gestiti da partner locali a beneficio di famiglie con autismo e altre disabilità.



# Esempio di civiltà

Si allarga l'attenzione innescata da Federfarma Verona con la campagna "**Farmacia amica delle persone sorde e ipoudenti**".

L'utilizzo delle **mascherine omologate, con inserto trasparente** che consente la visione del **movimento labiale**, viene apprezzato e replicato.

Il **presidente di Federfarma nazionale Marco Cossolo** ha definito

l'iniziativa scaligera '**di alto valore sociale**'.

Soddisfatti anche i vertici della sezione provinciale dell'Ente Nazionale Sordi:

«L'intervento delle farmacie aiuta a creare una **cultura**

**di accoglienza** verso le esigenze delle persone con problemi di udito»

di Adriano Speri

**Q**ualcosa si muove anche fuori dall'ambito delle 259 farmacie territoriali di Federfarma Verona. La campagna socio sanitaria "**Farmacia amica delle persone sorde e ipoudenti**" smuove le coscienze e sta diventando un esempio da seguire per molte altre realtà a contatto con il pubblico e non solo. «Abbiamo raggiunto l'obiettivo sperato - dice Elena Vecchioni presidente di Federfarma Verona - che era quello di porre l'attenzione su un diritto civico fondamentale, troppo spesso negato. Attrezzando le farmacie con le mascherine che consentono la **lettura del movi-**

**mento labiale** e denunciando pubblicamente insieme all'Ente nazionale sordi la discriminazione subita in questo complesso periodo storico speravamo proprio di porre insieme le basi per la divulgazione di una sensibilità diffusa riguardo ad una legittima esigenza di attenzione». Il **presidente nazionale di Federfarma Marco Cossolo** ha espresso i complimenti ai colleghi veronesi sottolineando non solo l'importanza dell'utilità pratica dell'iniziativa, ma anche il suo alto valore sociale per la collettività. «La campagna veronese non solo porta un aiuto concreto, ma valorizza il ruolo del farmacista e fa emergere ulte-

riormente l'impegno della farmacia nell'abbattimento delle barriere che rendono più difficile la comunicazione tra farmacista e soggetto fragile».

«Ringraziamo Federfarma Verona che ha capito il nostro dramma e si è fatta carico di trovare una soluzione pratica - dice Dario Sparapan, presidente della sezione provinciale Ens - in un arco di tempo brevissimo. L'atteggiamento delle farmacie sta facendo scuola anche in altri settori, non solo sanitari. La nostra disabilità viene, infatti, troppo spesso approcciata con indifferenza e addirittura fastidio, fino ad arrivare alla incomprensione del problema o alla totale assenza di empatia. Capita spesso che l'interlocutore ci tratti male perché non capiamo quello che dice e l'unico "aiuto" che ci fornisce, inutilmente, è alzare la voce. Chiaro che questa situazione drammatica aumenta in modo esponenziale con la mascherina. Indossarne una con la finestrella trasparente è per noi un **gesto di attenzione** che ci scalda il cuore e ci consente di avere un rapporto umano e proficuo con la persona che abbiamo di fronte. «Quando abbiamo intrapreso questo percorso partito dall'osservazione delle **difficoltà oggettive delle persone sorde**, non potevamo sperare che sarebbe andato tutto così bene - spiega Claudia Sabini (nella foto) presidente Comitato rurali di Federfarma Verona e del pro-



getto "Farmacia amica delle persone sorde e ipoudenti -. Grazie alla campagna informativa, al passa parola e alla **vetrofanìa** che le farmacie appongono bene in vista per l'utenza, le persone sorde sanno che dietro il nostro banco troveranno professionisti della salute sensibili alla loro condizione. Mi sento, inoltre, di aggiungere un aspetto personale come farmacista che indossa la mascherina in oggetto: il rapporto con l'utente è più facile, disteso, fruttuoso. In conclusione, la mascherina con inserto è utile anche a chi ci sente benissimo e soprattutto ha rapporti frequenti o saltuari con le persone sorde o affette da patologie che limitano la capacità dell'udito, una situazione che per altro accomuna **molte persone anziane** per il semplice motivo dell'età. Preciso che la **mascherina lavabile** e con inserto trasparente che si trova nelle nostre farmacie è un **dispositivo medico sicuro** e, a differenza di molti altri prodotti simili, regolarmente approvato dal Ministero della Salute quindi a norma di legge (prodotto omologato DPI Cat. 1). Una esigenza di garanzia imprescindibile per la farmacia che offre alla sua utenza solo prodotti certificati e sicuri per la salute».

# Subito disponibili

I **13.400 medicinali donati dai cittadini** nel corso della XXI edizione della “**Giornata di Raccolta del farmaco**” sono già nella disponibilità degli enti assistenziali che li stanno utilizzando per curare le persone più bisognose.

La consegna è avvenuta con la partecipazione del sindaco Sboarina davanti al **Municipio** di Verona nel rispetto delle misure anti contagio.

Quest'anno pochissimi volontari e farmacie aperte per **un'intera settimana**

a cura di Davide Calcinato

**S**ono stati subito consegnati a **20 enti** socio assistenziali locali i 13.400 medicinali, per un valore di **106.000 euro**, donati dai cittadini veronesi in 148 farmacie di tutta la provincia durante la **Giornata di Raccolta del Farmaco 2021** (quest'anno durata dal 9 al 15 febbraio) a cura della Fondazione Banco Farmaceutico onlus in collaborazione tra gli altri con Federfarma e Assofarm.

Gli enti assistenziali (tra cui Cesaim, Mensa dei Poveri di San Bernardino, Ronda della Carità, Farsi Prossimo) convenzionati con il Banco Farmaceutico assistono a Verona circa 20.000 persone in stato di disagio economico e sociale.

In **Veneto** la raccolta svoltasi complessivamente in 507 farmacie della regione ha portato alla raccolta di 40.000 prodotti, per un valore di 310.000 euro, destinati a 113 enti socio assistenziali del territorio. In tutta Italia hanno

aderito 4.869 farmacie e sono stati coinvolti oltre 17.000 farmacisti. I titolari delle farmacie hanno donato circa 730.000 euro.

A ricevere i farmaci davanti a Palazzo Barbieri in rappresentanza di tutti gli enti beneficiari della raccolta, Ivano Lodola insieme a don Francesco Grazian della Caritas Unità Pastorale San Martino Buon Albergo e Andrea Toffali, del Banco di Solidarietà Verona onlus.

«Ancora una volta la nostra comunità ha dimostrato la sua grande generosità - ha detto il **sindaco Federico Sboarina** -. Dobbiamo essere tutti orgogliosi del risultato raggiunto. Solo a Verona è stato raccolto un terzo di tutti i medicinali donati in Veneto e un settimo di quelli italiani. I veronesi hanno ascoltato l'appello lanciato e hanno fatto la loro parte. Purtroppo anche a causa dell'emergenza economica che stiamo vivendo, sempre più famiglie sono in difficoltà e non riesco-



no a comprare nemmeno i beni essenziali, come i farmaci. Ringrazio per questo tutti coloro che hanno aderito alla Giornata, donando anche un piccolo prodotto, tutte le farmacie che hanno reso possibile la raccolta e i volontari per il grande impegno».

«Dal mio punto di vista questa iniziativa contribuisce a creare una cultura della solidarietà caratterizzata dai piccoli gesti che in realtà fanno, tutti insieme, una grande differenza - ha sottolineato il **Vescovo Mons. Zenti** -. Evidentemente chi non ha nemmeno le medicine con cui curarsi soffre ancor di più, ed eventi come la Giornata di Raccolta del farmaco sono occasioni per aumentare il senso di partecipazione al vivere sociale».

Alla cerimonia di consegna dei farmaci hanno partecipato anche l'assessore ai servizi sociali del Comune di Verona Daniela Maellare, Manuel Scalzotto presidente della Provincia di Verona, Michele Lonardoni responsabile Banco Farmaceutico per i rapporti con gli enti assistenziali convenzionati, Federico Realdon presidente Ordine dei farmacisti della provincia di Verona, Massimo Venturini in rappresentanza dell'Associazione Nazionale Alpini sezione di Verona.

«La partecipazione da parte delle farmacie e dei cittadini è stata eccezionale vista l'attuale

congiuntura - sottolinea **Elena Vecchioni**, presidente di Federfarma Verona -. Allungare la tempistica dando la possibilità di donare per una intera settimana è stata una decisione vincente che ha consentito di diluire le entrate in farmacia dei tanti veronesi che hanno voluto regalare un farmaco a chi è più sfortunato. Quest'anno proprio per le misure anti assembramento la presenza dei volontari è stata molto ridotta e i farmacisti si sono quindi impegnati ancora di più nell'illustrare agli utenti finalità e modalità della raccolta socio sanitaria. Una fatica premiata dalla partecipazione di tanti cittadini generosi».

«Nonostante la crisi e la pandemia la raccolta ha subito una lievissima e davvero insignificante flessione del 5% che, anzi, nella sua esiguità dimostra quanto forte sia da parte dei veronesi il desiderio di aiutare chi si trova in difficoltà anche in questo periodo problematico per tutti dice **Matteo Vanzan** delegato provinciale della Fondazione Banco Farmaceutico onlus -. La Fondazione ringrazia sinceramente tutti quelli che con il loro gesto disinteressato hanno reso un fondamentale servizio di sostegno alla parte più fragile della nostra comunità. Un sentito grazie anche agli Alpini che ci sono stati vicini posizionandosi dove era possibile davanti alle farmacie per invitare alla raccolta. Mai come



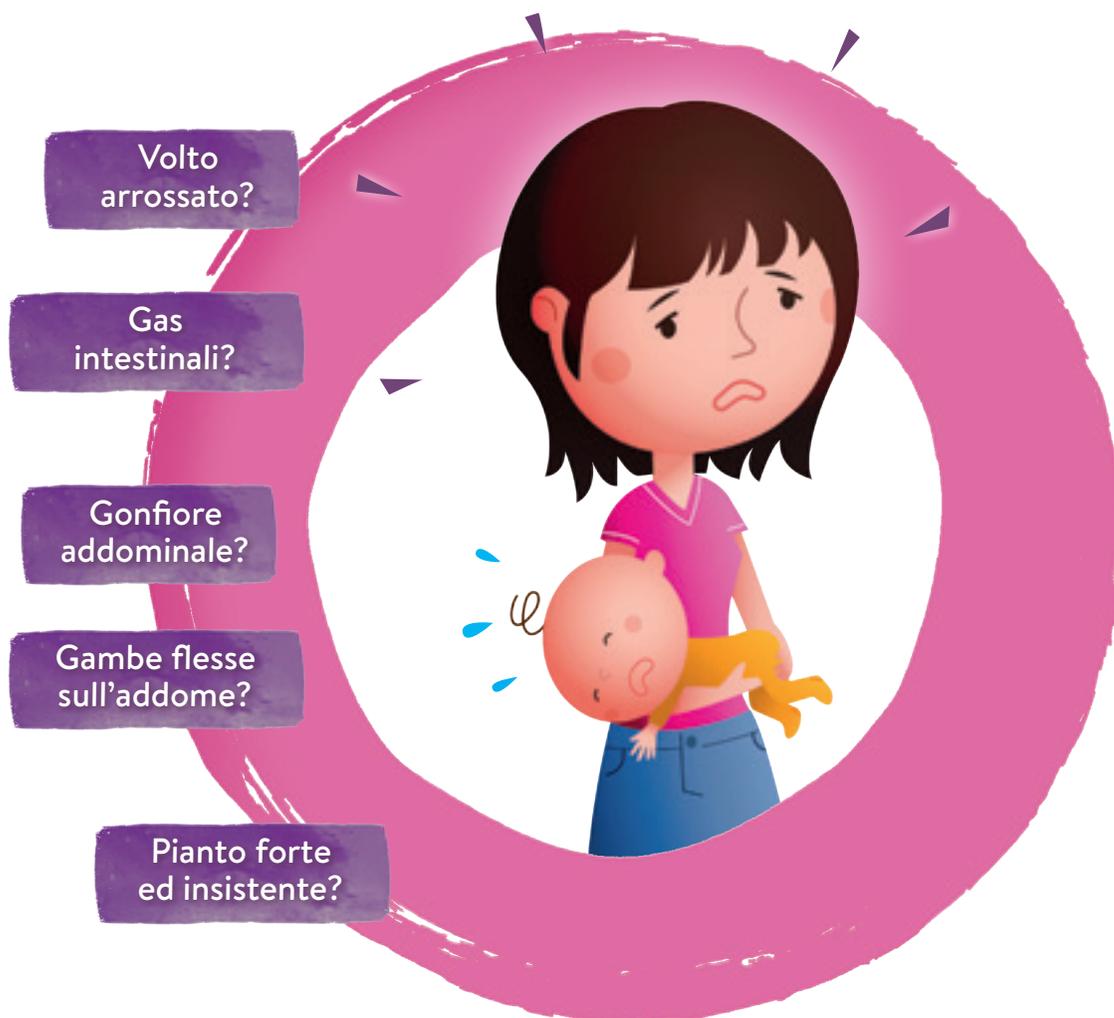
quest'anno ho potuto vedere negli occhi dei volontari, dei farmacisti e dei cittadini donatori il desiderio di impegnarsi e coinvolgersi fino in fondo, nell'ambito delle proprie possibilità, cercando di alleviare le necessità di chi povero lo era già e anche di coloro che in seguito della pandemia si sono trovati per la prima volta nella necessità di chiedere aiuto. È come se la consapevolezza della grave situazione economica che sta colpendo l'Italia in questo periodo pandemico, abbia ridestato i cuori delle persone e le abbia spronate a mettersi ancora di più in gioco per il bene comune. E questo è un grande segno di speranza per il nostro futuro».

«Tante persone sono entrate in farmacia proprio per donare - ha aggiunto **Gianmarco Padovani** vicepresidente di Federfarma Verona - e per aderire alla Giornata in favore dei loro concitta-

dini meno fortunati. Una iniziativa importante che ogni anno aiuta migliaia di persone in stato di difficoltà economica. Siamo orgogliosi di aver partecipato, soprattutto in un anno così complesso. Ringraziamo in particolare l'assessore al sociale Daniela Maellare che proseguito sulla strada intrapresa dal compianto assessore Stefano Bertacco».

In tutta **Italia** i cittadini hanno donato 468.000 confezioni di medicinali, pari a un valore superiore a 3,5 milioni di euro. Questi farmaci aiuteranno più di 434.000 persone povere di cui si prendono cura 1.790 realtà assistenziali convenzionate con la Fondazione Banco Farmaceutico onlus. Tali realtà hanno espresso a Banco Farmaceutico un fabbisogno pari a oltre 979.000 confezioni di farmaci che, grazie alla raccolta, sarà coperto al 48%.

# Mamma il tuo bimbo soffre di coliche gassose?



## L'OMEOPATIA LO PUÒ AIUTARE!

Con l'omeopatia puoi aiutare il tuo bambino a superare questa difficile fase. I medicinali omeopatici si presentano in forme orali molto adatte al bambino, pratiche da somministrare sia in casa che fuori.

## CHIEDI CONSIGLIO AL TUO PEDIATRA E AL TUO FARMACISTA!

Sapranno prescriverti e consigliarti i medicinali omeopatici adatti.

[www.boiron.it](http://www.boiron.it)



La tua salute merita il più grande rispetto

# 8 marzo tutto l'anno

Non si ferma mai il supporto alle donne vittime di violenza fornito dal “**Progetto Mimosa**” che rimane attivo tutti i mesi dell'anno. L'aiuto mirato di **primo orientamento in farmacia** prosegue con i contatti dei **centri sul territorio** a cui le donne possono riferirsi per trovare **aiuti assistenziali e legali** che le possano condurre fuori dal tunnel. Il **lockdown accentua le situazioni in essere e fa emergere quelle latenti**. Non arrendersi è la parola d'ordine della società civile

a cura di Stefano Bellini

---

«**U**n aumento delle richieste di informazione e tra le farmacie una percezione diffusa: i lockdown inaspriscono le tensioni domestiche e fanno esplodere le situazioni a rischio». Nadia Segala consigliere di Federfarma Verona e responsabile del Progetto Mimosa per le farmacie scagliere non ha dubbi sul fatto che l'**isolamento** contribuisca a **rendere più drammatiche** situazioni già in atto e a farne emergere altre che magari sarebbero rimaste latenti per anni. «Il nostro ruolo è di porci come interlocutori e di orientare le donne vittime di violenza, senza esprimere giudizi o caldeggiare soluzioni, verso percorsi concreti che le conducano a ritrovare autono-

mia ed autostima grazie ai Centri anti-violenza sul territorio - prosegue Segala - . La farmacia offre quindi un **aiuto mirato di primo orientamento** alle donne in difficoltà vittime di **abusi, violenze fisiche, psicologiche, economiche**, ma anche e non dico 'solo' **verbali**. Negli ultimi tre anni sono state circa 300 le donne vittime di femminicidio in Italia, il rapporto Eures parla di **un omicidio ogni 3 giorni**, con un aumento dei casi al Nord e delle donne di nazionalità italiana. Non possiamo stare a guardare passivamente, ma ci impegniamo a lottare contro questa tragica mattanza che non accenna a diminuire. Le 259 farmacie di Federfarma Verona offrono, quindi, tutta la loro disponibilità

## 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

come primo supporto, fosse anche solo quello di far trovare in bella mostra la locandina e la brochure con tutti i numeri di riferimento dei **centri accreditati sul nostro territorio** a cui ci si può rivolgere. Qualora una donna o una sua amica, una madre, una sorella desiderino parlarci in **totale anonimato e sicurezza** sanno di poter contare su di noi con la garanzia della massima discrezione. Anche quest'anno abbiamo partecipato, perché crediamo profondamente nella sua validità educativa e culturale, all'articolata iniziativa "8 Marzo. Femminile plurale" organizzata dall'Assessorato alle Pari Opportunità del Comune di Verona».

«Le farmacie si confermano anche in questo delicato ambito - sottolinea Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona - come preziosi **punti di ascolto del tessuto sociale**. Per essere ancora più efficaci in questo delicatissimo ambito le farmacie di Federfarma Verona partecipano a specifici eventi formativi finalizzati all'indi-

viduazione delle più opportune modalità di accogliimento e dialogo all'utenza femminile».

L'operatività di Federfarma Verona si inserisce nella rete di supporto formata da Comune di Verona, Provincia di Verona, Vision - Osservatorio Nazionale di Vittimologia, Telefono Rosa, Spazio Ascolto Uomini, Centro Antiviolenza telefono h24 Prefettura di Verona, Rete Nazionale Antiviolenza 24h24, Ordine Farmacisti di Verona, Agifar giovani farmacisti Verona. Il Progetto Mimosa gode del patrocinio di Federfarma, FOFI - Federazione ordini farmacisti italiani, Fenagifar- Federazione nazionale associazioni giovani farmacisti- e Fondazione Vodafone.

Il "Progetto Mimosa" nasce a livello nazionale nel 2018 da un'idea dell'Associazione di Napoli "Farmaciste Insieme" e dalla consapevolezza che il ruolo della farmacia possa avere una grande valenza sociale al di là del suo 'ruolo classico' legato al farmaco.

# VITAMINA D

## di quanta luce solare ha bisogno il nostro corpo per produrne il giusto quantitativo?

**L**a luce del sole è la fonte naturale di vitamina D più importante per gli essere umani; infatti, fino al 90% della vitamina D di cui abbiamo bisogno può essere prodotta dal nostro corpo attraverso l'esposizione diretta della cute alla luce solare <sup>(1)</sup>.

La produzione propria della pelle attraverso la luce solare può però variare notevolmente in dipendenza da vari fattori, fra i quali spiccano la latitudine in cui ci si trova e il differente tipo di pelle.

L'autosintesi della vitamina D richiede radiazioni UVB con lunghezze d'onda comprese fra i 290 e i 315 nanometri, che si verificano tutto l'anno solamente nelle regioni al di sotto del 35° grado di latitudine.

A latitudini più elevate, l'intensità e la durata delle radiazioni sufficienti diminuiscono, quindi la formazione di vitamina D dipende dalla stagione <sup>(1)</sup>.

L'Italia si estende fra i 36° gradi di latitudine del Capo Maluk nell'Isola di Lampedusa e i 47° della Vetta d'Italia, la cima montuosa più a nord delle Alpi Aurine <sup>(2)</sup>, quindi **la produzione di vitamina D tramite la cute non è possibile tutto l'anno**. Nel Nord Italia, ad esempio, l'autosintesi di questo prezioso micronutriente può avvenire solamente nel periodo compreso **fra marzo e ottobre circa** <sup>(1)</sup>.

Anche nei periodi in cui la formazione di vitamina D è possibile, la quantità prodotta può variare da individuo a individuo a seconda del tipo di pelle.

Le persone con una pelle più scura producono generalmente meno vitamina D con la stessa quantità di luce solare rispetto alle persone con una carnagione più chiara. Il tempo necessario all'organismo per l'autosintesi della vitamina D è infatti maggiore quanto più forte è la pigmentazione della pelle e quanto più alto è il contenuto di melanina nella stessa <sup>(5)</sup>.

La produzione di vitamina D dipende infine dal **superficie del corpo che rimane esposta ai raggi solari**.

Nei periodi in cui si indossano più vestiti, la porzione di cute in grado di assorbire i raggi UVB diminuisce, di conseguenza è necessario rimanere al sole più a



lungo per produrre il quantitativo di vitamina D di cui abbiamo bisogno.

In generale, al fine di produrre il quantitativo necessario di vitamina D, è ritenuto sufficiente un periodo di esposizione alla luce solare, con parte del corpo scoperto e in assenza di creme protettive, che **varia dai 5 ai 25 minuti giornalieri** <sup>(5)</sup>.

Quando non è possibile assicurarsi i corretti livelli di vitamina D tramite l'esposizione alla luce, può essere utile ricorrere all'**integrazione alimentare**.

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 in data 17/11/2020

[https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin\\_D/Vitamin\\_D\\_FAQ-Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/Vitamin_D_FAQ-Liste.html)

(2) Ilmeteo.net, articolo 27/05/2020, "Latitudine, longitudine, distanze: curiosità geografiche sull'Italia", L. Pasquini, consultato in data 17/11/2020

<https://www.ilmeteo.net/notizie/scienza/latitudine-longitudine-punti-estremi-distanze-geografia-italia-politica.html>

(3) Medicitalia, Dizionario Medico. Definizione fototipo, Dr.ssa S. Mazzeri, consultato in data 17/11/2020

<https://www.medicitalia.it/dizionario-medico/fototipo/>

(4) Dizionario Garzanti Linguistica, DeAgostini, consultato in data 17/11/2020

<https://www.garzantilinguistica.it/ricerca/?q=fototipo>

(5) Società tedesca per la nutrizione, Domande e risposte selezionate sulla vitamina D, consultato in data 17/11/2020

[https://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte\\_fragen\\_und\\_antworten\\_zu\\_vitamin\\_d-131898.html](https://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zu_vitamin_d-131898.html)



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

**NOVITÀ**



**D<sub>3</sub>Force**

**INTEGRATORE ALIMENTARE  
di Vitamina D3**

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

**Due mesi di utilizzo**

**60 compresse  
1 compressa al giorno**

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.



**ZENTIVA**

[www.zentiva.it](http://www.zentiva.it)

# Angeli a domicilio

Un aiuto concreto all'**Associazione Nazionale Tumori** che a Verona assiste a casa centinaia di pazienti.

**Con la pandemia è aumentata la richiesta** di interventi e quindi anche la necessità di **proteggere operatori e malati**.

Fedefarma Verona e Fondazione Banco Farmaceutico insieme per **sostenere questi meritori operatori** nel loro indispensabile impegno

In collaborazione con Ufficio stampa ANT

---

**I**n un momento come quello attuale è essenziale proteggere chi si trova ad affrontare la pandemia Covid-19 con il peso di una malattia oncologica o di una fragilità pregressa.

Per una realtà come Fondazione ANT, da sempre impegnata nell'assistere gratuitamente a domicilio le persone malate di tumore grazie a équipe sanitarie multidisciplinari, i dispositivi di protezione individuali sono uno strumento di lavoro indispensabile.

Grazie alla collaborazione tra Federfarma Verona e Banco Farmaceutico, Fondazione ANT ha ricevuto un'importante e preziosissima fornitura di dispositivi di protezione individuale (DPI) tra cui 200 camici usa e

getta, 500 cuffie, 1200 mascherine chirurgiche, 500 mascherine ffp2 ma anche strumenti fondamentali soprattutto in questo momento come i saturimetri (50 pezzi) e i termometri a infrarossi (20).

La donazione è un contributo fondamentale al lavoro delle **équipe sanitarie** ANT che possono così proseguire in sicurezza il proprio lavoro, portando assistenza ogni giorno a oltre 3.000 pazienti oncologici sul territorio italiano, compresa quindi l'area di Verona.

«Le donazioni sono attive per tutto l'arco dell'anno e sostenere un'associazione meritoria come ANT che aiuta quotidianamente centinaia di pazienti oncologici a domicilio significa dare un valo-



re aggiuntivo al nostro operato - spiega Matteo Vanzan, segretario di Federfarma Verona e delegato provinciale della Fondazione Banco Farmaceutico onlus -. Questi operatori meritano la stima e il sostegno di tutta la comunità».

### Shopper solidali

Il sostegno di Federfarma Verona non si esaurisce qui. Per il quarto anno infatti, le 259 farmacie di Federfarma sull'intero territorio veronese riceveranno le shopper di Fondazione ANT (codice fiscale 01229650377), un modo per ricordare a tutti i cittadini che è possibile sostenere il lavoro della ONLUS destinando il proprio 5x1000 in dichiarazione dei redditi. Un gesto semplice e che non costa nulla al contribuente.

### Pazienti domiciliari in crescita

Sono complessivamente 515 i professionisti che lavorano per la Fondazione (medici, infermieri, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti, farmacisti, operatori socio-sanitari etc.) cui si affiancano oltre 2.000 volontari impegnati nelle attività di raccolta fondi necessarie a sostenere eco-

nomicamente l'operato dello staff sanitario. Il supporto offerto da ANT affronta ogni genere di problema nell'ottica del benessere globale del malato.

L'epidemia Covid-19 ha fatto emergere con chiarezza la **necessità di rendere le cure domiciliari ancora più capillari**, per proteggere le categorie a maggiore rischio di infezione - **pazienti con patologie pregresse, immunodepressi o anziani** - evitando il più possibile le ospedalizzazioni e limitando quindi il rischio di contagio.

Durante l'emergenza Covid-19, ANT ha visto **crescere le richieste di assistenza** a domicilio (in alcune aree addirittura triplicate) anche da parte di pazienti oncologici in fase precoce di malattia, bisognosi di cure di supporto, ma che non hanno potuto rivolgersi agli ospedali per la riduzione dell'attività degli stessi o per semplice paura.

Riuscire ad assistere le persone a casa significa non solo personalizzare l'intervento sul singolo paziente e sul suo nucleo familiare, ma anche supportare gli ospedali limitando i ricoveri. Il tutto con un notevole abbassamento dei costi sanitari a carico della collettività.

# Sostegno ai minori

Grande partecipazione di cittadini e farmacie all'iniziativa socio sanitaria "In Farmacia per i Bambini" della Fondazione Francesca Rava-N.P.H. Italia onlus.

Destinatari della raccolta di **9.000 farmaci e prodotti baby care** sono i **minori in difficoltà** che vivono nella provincia di Verona.

La pandemia ha aggravato la situazione.

La sensibilità della popolazione è determinante per la salute di tanti bambini

a cura di Elisabetta Crobetti

**S**ono **9.000 i prodotti** pediatrici donati dai cittadini nelle **109 farmacie** veronesi che hanno aderito alla VIII edizione di "In farmacia per i bambini" a cura della Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia Onlus svoltasi tra la terza e la quarta settimana di novembre per rispondere, concretamente, all'emergenza economica, sanitaria e sociale aggravata dalla pandemia da Covid-19. Il 20 novembre si celebra la **Giornata Mondiale dei Diritti dell'infanzia**. Si tratta della Campagna nazionale di sensibilizzazione e raccolta farmaci da banco, alimenti per l'infanzia e prodotti baby-care destinati ai bambini che vivono in povertà sanitaria in Italia e in Haiti. Testimonial e volontaria sin dalla prima edizione,





Martina Colombari.

### A chi è destinata la raccolta

I farmaci pediatrici da banco, prodotti baby-care, alimenti per l'infanzia, ma anche mascherine, saturimetri, gel disinfettanti e presidi di protezione Covid, come richiesto dai beneficiari diretti, raccolti grazie alla generosità dei veronesi vengono adesso utilizzati per assistere i minori in difficoltà sanitaria del nostro territorio tramite 17 enti socio assistenziali (\*) e il Comune di Verona che ha distribuito i prodotti donati dai cittadini a numerose realtà assistenziali associate nel territorio cittadino. L'iniziativa, patrocinata tra gli altri dalla Regione Veneto e dal Comune di Verona, vede la provincia scaligera in testa alla classifica veneta con il 43% dei prodotti raccolti a livello regionale.

### Adesione regionale e nazionale

In Veneto le farmacie aderenti sono state 258 con una raccolta di oltre 21.000 prodotti distribuiti a 68 enti sul territorio. "In farmacia per i bambini" ha visto quest'anno la partecipazione di 1.988 farmacie di tutta Italia con

oltre 220.000 prodotti donati (compreso il contributo delle aziende farmaceutiche) in favore di 743 enti beneficiari. A livello nazionale parte della raccolta viene devoluta all'ospedale pediatrico N.P.H. Saint Damien, che assiste 80.000 bambini l'anno nella poverissima Haiti.

«**Le farmacie veronesi non si sono sottratte alla chiamata** della Fondazione Francesca Rava N.P.H. Italia Onlus e hanno partecipato numerose come nella precedente edizione anche se la raccolta è stata effettuata con una esigua rappresentanza dei volontari per evitare assembramenti. Sono stati i farmacisti stessi ad indossare la pettorina dell'iniziativa e a sensibilizzare gli utenti invitandoli a donare - spiega Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona - Ringrazio quindi tutte le farmacie e tutti i **cittadini veronesi artefici di questo grande risultato** che sta offrendo un aiuto tangibile ai minori in difficoltà che si trovano purtroppo in precarie condizioni sanitarie, anche nella nostra provincia».

«L'edizione 2020 de "In farmacia per i bambini" è stata più che mai indispensabile per rispondere, concretamente, alle gravissime



ricadute economiche, sanitarie e sociali causate dall'emergenza Covid-19 nel nostro Paese - afferma **Emanuela Ambreck**, responsabile "In farmacia per i bambini" e farmacista -. I dati relativi alla raccolta di farmaci e prodotti ad uso pediatrico ci dimostrano che, sia a livello nazionale che nella Regione Veneto e a Verona, la generosità e la disponibilità dei cittadini non si sono fermate dinanzi alle restrizioni imposte dalla pandemia. Sempre più centrale ed essenziale la figura del farmacista che, in particolare nell'VIII edizione di In farmacia per i bambini, non è stato solo il punto di riferimento e filtro attivo del territorio, ma ha svolto anche il prezioso ruolo di volontario sensibilizzando e spiegando ai propri clienti l'importanza dell'iniziativa e delle donazioni

per migliaia di bambini in condizioni di povertà sanitaria. Ringraziamo come sempre Federfarma Verona, da sempre al nostro fianco, per il prezioso sostegno e impegno a favore dei più fragili».

(\*) Gli enti veronesi beneficiari della raccolta sono: 8 Centri Aiuto Vita (sedi di Verona, Caldiero, Nogara, Legnago, Villafranca, San Bonifacio, San Giovanni Lupatoto, Cologna Veneta), l'associazione Il Castello dei Sorrisi onlus di Castel D'Azzano, A tutto tondo onlus di Grezzana, Istituto Don Calabria di Verona, la Società San Vincenzo De' Paoli di Verona, Casa Famiglia Santa Chiara che fa parte della rete delle comunità Papa Giovanni XXIII di Roncà, Centro per la Famiglia "La Rete" (piccole suore della Sacra Famiglia) di Cerea, ABEO Associazione Bambino empatico oncologico, Associazione Spazio Aperto.



**la ronda**<sup>®</sup>  
SERVIZI DI VIGILANZA



SCONTO

**15%**

sui servizi  
di vigilanza

OFFERTA DEDICATA AI LETTORI DI "PILLOLE"

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

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

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

Chiamaci per scoprire  
le offerte dedicate

045 8292514

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

La Ronda Servizi di Vigilanza Spa  
Via Ciro Ferrari, 5 - 37135 Verona  
Tel. 045 8292514  
Email: [info@larondavigilanza.net](mailto:info@larondavigilanza.net)  
[www.larondavigilanza.net](http://www.larondavigilanza.net)



# Sensibile e fragile

Al tempo delle mascherine l'unica parte del viso che ci rappresenta,  
insieme agli occhi, è la **zona perioculare**.

Dopo una certa età basta poco per avere, oltre alle rughe, anche **occhiaie**  
o **borse sotto gli occhi**, che non sono affatto la stessa cosa.

Prendersi cura del **contorno occhi** significa comprendere  
la sua fragilità e puntare su **prodotti specifici**, non solo *anti age*.

Attenzione anche alle **creme solari** che devono presentare un  
**elevato grado di schermatura** e un **alto indice di idratazione**

di Clizia Dani - farmacista

---

Lo sguardo è diventato centrale nel tipo di comunicazione che siamo costretti ad instaurare a causa della mascherina. Ecco perché risulta importante prendersi cura dell'unica parte del nostro volto che rimane sempre in vista insieme all'organo visivo: il **contorno occhi**.

La **perdita di definizione** della zona perioculare è uno dei segni dell'età più temuti. Con il passare del tempo, infatti, la produzione di **collagene diminuisce**, il viso perde il suo sostegno apparendo meno disegnato e tonico e il volto assume così un aspetto stanco e invecchiato marcando maggiormente le rughe d'espressione. Si tratta di una realtà che colpisce

senza fare distinzione tra i due sessi e non solo a causa dell'età.

Questi **inestetismi cutanei** possono dipendere, infatti, da molteplici fattori: dalle ore di sonno, dalla luce blu (che è la luce trasmessa da tutti gli schermi di PC, Tablet, Smartphone e TV), da una scorretta alimentazione, fino ad una semplice predisposizione genetica.

## Delicato e fragile

Il contorno occhi è la **parte più sensibile del volto**, in cui la pelle è più sottile e delicata (solo 0,3 mm), e il numero di **ghiandole sebacee**, di **fibre elastiche** e di **collagene** presenti nel derma è basso, per questo necessita di atten-



zioni e cure specifiche.

È sufficiente dormire un po' meno del solito oppure trascorrere qualche ora in un ambiente fumoso, lasciarsi andare a qualche sgarro alimentare o esagerare con le bevande alcoliche per svegliarsi la mattina seguente con le **occhiaie** e con le **borse** sotto gli occhi.

### Le occhiaie

Sono causate da una dilatazione eccessiva dei capillari sotto la palpebra. Possono essere presenti già in giovane età in soggetti predisposti, cioè nelle persone con una particolare conformazione anatomica dell'area sottopalpebrale e accentuarsi per uno stile di vita sbagliato. Si caratterizzano per un **colorito grigio-bluastr** che rende gli occhi infossati.

Le occhiaie possono essere **transitorie oppure permanenti**. La loro colorazione è dovuta ad una dilatazione eccessiva dei capillari sottilissimi nell'area sottopalpebrale e da un accumulo di pigmento, chiamato melanina, proprio sotto gli occhi. La pelle è talmente sottile nella zona attorno agli occhi da lasciare trasparire i capillari sottostanti.

### Le borse sotto gli occhi

Sono causate da affaticamento, carenza di

sonno, alimentazione scorretta, stress o da fattori ereditari. Sono dovute a una **carente elasticità dei tessuti** che aumenta con il passare degli anni e che è favorita da una cattiva circolazione linfatica e sanguigna. Il tessuto adiposo che viene in superficie forma alcuni cuscinetti all'interno della palpebra, molto evidenti sotto gli occhi.

### Creme specifiche

Bisogna fare particolare attenzione alla scelta delle creme perché è bene utilizzare solo quelle con particolari formulazioni, specifiche e delicate. Molti prodotti seppure dedicati alla pelle del viso non devono assolutamente essere usati per la zona-occhi perché risulterebbero **troppo "aggressivi"** con il rischio di provocare reazioni cutanee e lacrimazioni.

I **cosmetici corretti** presentano concentrazioni e formulazioni specifiche per cute delicata e sottile di questa zona del viso e hanno il fine di impedirne l'invecchiamento precoce andando ad agire sulla produzione di collagene e sul miglioramento del tono dei tessuti connettivi limitandone così i segni visibili.

Le formule per il contorno occhi hanno una **struttura (texture) leggera**, ma ricca di acido ialuronico a basso e alto peso molecolare, inoltre contengono sostanze che hanno una doppia azio-

## Sostanze utilizzate nei preparati per il contorno occhi

**Pantenolo:** azione idratante e lenitiva

**Ramnosio:** noto per la sua spiccata azione antiage

**Vitamina E:** anche lei nota per la sua azione antiage

**Caffeina:** promuove il riassorbimento sia delle borse dovute a gonfiori temporanei, che delle borse legate all'invecchiamento dei tessuti;

**Escina e flavonoidi del Ginko biloba:** stimolano il microcircolo supportando l'azione anti-borse e anti-occhiaie.

**Diosmina:** utilizzata per la sua capacità di aumentare la resistenza e ridurre la permeabilità dei capillari, favorendo la riduzione di gonfiori localizzati e l'attenuazione di zone bluastre. Favorisce, inoltre, il drenaggio linfatico per un effetto riducente anti-fatica

ne: rinforzare le pareti dei vasi sanguigni e ridurre la fragilità capillare.

### Applicatori, maschere, integrazione

Aiuti possono venire anche da nuovi strumenti come l'**applicatore in acciaio** sempre più usato, importante sia per la giusta distensione che per l'effetto-freddo che prolunga l'azione del cosmetico stesso.

Per contrastare le borse sotto gli occhi possono essere utilizzate, inoltre, le apposite **mascherine rinfrescanti** che decongestionano la zona del contorno occhi. Anche in questo caso va compiuta una scelta oculata, è proprio il caso di dirlo, perché tutto quello che noi mettiamo a contatto con la pelle viene assorbito ed è quindi potenzialmente "pericoloso". Le maschere rinfrescanti poi, devono essere selezionate, come tutti i prodotti cosmetici, tenendo conto dell'età e dello stato della pelle.

Oltre all'uso dei giusti cosmetici un consiglio molto importante è quello di **non esporsi a fonti di calore eccessive**, come le radiazioni solari o le lampade abbronzanti e struccarsi sempre con cura la sera. Per quanto riguarda l'integrazione alimentare, inoltre, può essere molto utile l'associazione di **vitamina C** e di **vitamina K**, in grado di rinforzare le pareti dei capillari.

### Truccarsi bene e sano

Non dimentichiamoci, infine, che il giusto make-up può certamente fare la differenza nascondendo le occhiaie e le borse più evidenti. È preferibile la scelta di un **correttore o fondotinta fluido** dalla tonalità non troppo chiara, ma **tra il beige e il giallo** per

coprire le discromie tendenti al blu che sia di ottima qualità in grado quindi non solo di non provocare reazioni, ma di idratare e lasciare traspirare la pelle che altrimenti con una crema inappropriata, proprio intorno agli occhi, può apparire ancora più stanca e asfittica.

### Occhio all'abbronzatura

Massima attenzione nella stagione primaverile e a maggior ragione in quella estiva, deve essere posta nella scelta delle **creme solari** che proprio nelle zone più delicate del viso, occhi appunto e labbra, devono essere in grado di schermare i raggi solari e contemporaneamente mantenere intatto il **film idrolipidico**. Se il prodotto non presenta determinate caratteristiche di tollerabilità e idratazione si rischia di causare danni che possono lasciare **segni indelebili** soprattutto quando l'abbronzatura, che in parte copre i danni durante la bella stagione, se ne va lasciando il posto a rughe marcate oppure a borse e occhiaie ancora più evidenti.

### Nuove molecole

Da sempre la farmacia si "prende cura" non solo della salubrità della pelle che presenta situazioni patologiche, ma anche della sua bellezza e del contrasto agli inestetismi cutanei legati all'età, ma non solo. Le conoscenze professionali del farmacista sono legate alla sua formazione scientifica e saper valutare la composizione di ogni singolo prodotto cosmetico rappresenta un fondamentale valore aggiunto per l'utenza. L'esperienza della farmacia viene poi continuamente arricchita da corsi di aggiornamento professionale durante i quali si approfondisce la conoscenza delle più **moderne molecole offerte dalla ricerca dermocosmetica**.

Si tratta di un ambito in continuo sviluppo e in grado di soddisfare esigenze sempre più raffinate con un'attenzione particolare alle pelli delicate o non più giovanissime che necessitano di una maggiore cura e di prodotti più specifici.

# Linea diretta con la Regione Veneto



Impegno della Giunta regionale contro  
la **violenza alle donne**. Fondi, sportelli, centri  
di sostegno, ma anche attività terapeutiche rivolte agli  
uomini che vogliono affrontare le proprie problematiche

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto

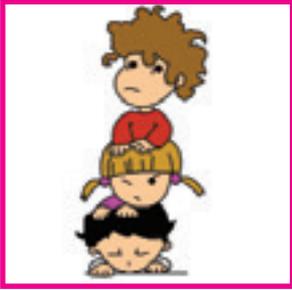
## Il Veneto approva interventi per quasi 3 miliardi di euro

La Giunta regionale, su proposta dell'assessore alla Sanità ed ai Servizi Sociali, Manuela Lanzarin, ha approvato una delibera in cui vengono programmati 2.944.814,29 euro in interventi che abbiano come obiettivo la prevenzione e il contrasto della violenza contro le donne.

La somma stanziata è composta da 700.000 euro di fondi regionali – appositamente destinati dalla programmazione annuale a finanziare progetti a sostegno delle donne prese in carico dai centri antiviolenza e dalle case rifugio presenti sul territorio – sommati a 2.244.114,29 euro, provenienti da risorse statali ripartite con specifico DPCM del novembre scorso.

«Con questo provvedimento confermiamo la sensibilità e l'attenzione della Regione verso un tema tanto sentito a fronte delle gravi notizie che punteggiano la cronaca in troppe occasioni – sottolinea l'assessore Lanzarin -. Sono soddisfatta che sia stato varato proprio nella seduta di Giunta a ridosso della Giornata della Donna.

Penso sia stato il miglior modo per connotare la circostanza non solo di parole e commemorazioni ma anche di gesti concreti per rafforzare le realtà operative impegnate su questo fronte. I fondi regionali saranno impiegati al 60% per sostenere i costi e gli oneri per il mantenimento dei centri antiviolenza nel periodo da gennaio a novembre di quest'anno favorendo, in particolare, l'apertura degli sportelli per almeno 6 ore; per la restante somma quelli delle case rifugio – spiega ancora l'Assessore -. Alle stesse strutture sarà anche assicurato un contributo fisso dai fondi nazionali. Ma di questi ultimi, inoltre, una quota sarà impiegata per sostenere le rette di accoglienza delle donne - conclude Lanzarin - e dei figli minori ed un'altra per finanziare l'attività dei centri per il trattamento di uomini autori di violenza. Riteniamo che quest'ultima iniziativa meriti molta considerazione perché significa intervenire sui protagonisti in negativo di questo grave fenomeno, aprendo le porte ad una nuova educazione e a una nuova cultura».



# Salute Bambini

## Non solo denti

La recente campagna del Ministero della Salute "A scuola la salute è sempre promossa" spiega l'**importanza di una corretta igiene orale** anche in relazione a quella alimentare

**P**artendo dalla definizione di **salute** data dall'OMS: "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non solo l'assenza di malattia od infermità", **per salute orale non si vuole intendere solamente assenza di malattia**, ma molto di più: si tratta, infatti, di una condizione che influenza fortemente lo stato di salute e di benessere della persona; esistono, ad esempio, correlazioni tra **malocclusione dentale** e alterazioni della postura corporea e tra **parodontopatie** e **patologie dell'apparato cardiovascolare e diabete**.

**La funzione dei denti non è limitata alla sola masticazione.** Questi, infatti, per la loro collocazione e il rapporto con labbra, guance e lingua, hanno un ruolo essenziale anche nella fonazione (articolazione della parola) e nella vita relazionale: **l'impossibilità di sorridere, a causa di una bocca poco "curata"**, può rappresentare una notevole limitazione di rapporti sociali e quindi alla vita di relazione dell'individuo.

Le **malattie del cavo orale** colpiscono la stragrande maggioranza della popolazione italiana, sono strettamente legate agli stili di vita (igienici e alimentari) e sono provocate in larga misura da batteri contenuti nella placca dentaria. La **mancanza di adeguati interventi di prevenzione** porta ad alti valori di prevalenza di carie e di parodontopatie, con perdita precoce di elementi dentari causa di edentulismo (parziale o totale) e di conseguenti disagi funzionali ed estetici.

Le **principali malattie dei denti** e dei loro tessuti di sostegno sono determinate da condizioni ben individuate e controllabili. La carie denta-

ria e la malattia parodontale vedono nella placca batterica il principale fattore responsabile; la malocclusione, invece, è frequentemente determinata, o comunque aggravata, dall'abitudine che si protrae oltre tempo **a succhiare il dito o il ciuccio**, e dalla tendenza del bambino ad assumere atteggiamenti **a bocca aperta**.

La **prevenzione delle malattie dei denti e delle gengive** si fonda sull'adozione e la pratica quotidiana di precise norme di comportamento legate a pratiche di igiene orale e **igiene alimentare**. Inoltre, periodiche visite specialistiche permettono il precoce intercettamento di eventuali processi patologici.

Una **buona igiene orale** prevede innanzitutto il corretto spazzolamento dei denti, che deve avvenire almeno tre volte al giorno (dopo i pasti principali), e l'uso quotidiano del filo interdentale. Tali manovre hanno lo scopo di eliminare meccanicamente la placca batterica dalle superfici dei denti allontanando eventuali residui di cibo.

Per quanto riguarda invece le **abitudini alimentari**, è stato dimostrato che un abbondante apporto di zuccheri con la dieta determina, da parte dei batteri cariogeni, la formazione di sostanze acide responsabili della demineralizzazione della componente inorganica dello smalto e della dentina.

Le **visite a cadenza periodica**, invece, oltre a creare una consapevolezza del proprio stato di salute, servono a far conoscere i mezzi oggi a disposizione per una buona prevenzione e ad intercettare precocemente eventuali patologie.



### Igiene orale

Per una corretta igiene orale è indispensabile lavarsi i denti con spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto, quindi, **almeno tre volte al giorno** e utilizzare quotidianamente il filo interdentale in maniera corretta. Le corrette abitudini di igiene orale vanno acquisite durante l'infanzia, per poi essere rafforzate durante l'adolescenza.

#### In particolare, si consiglia di:

- 1) spazzolare i denti dopo ogni pasto per un tempo di almeno 2-3 minuti;
- 2) usare uno spazzolino dalla testina medio-piccola in modo da arrivare in tutte le zone della bocca; è preferibile che sia provvisto di setole artificiali di durezza media;
- 3) sostituire lo spazzolino almeno ogni due mesi;
- 4) spazzolare accuratamente tutti i denti sia quelli anteriori che quelli posteriori;
- 5) completare la pulizia dei denti mediante l'uso regolare del filo interdentale che rappresenta un sistema insostituibile per eliminare la placca batterica dalle zone interdentali che non possono essere raggiunte dalle setole dello spazzolino. L'uso del filo non è consigliato in età evolutiva;
- 6) usare possibilmente un dentifricio a base di fluoro. Il fluoro rappresenta un altro valido aiuto

nella prevenzione della carie poiché rende lo smalto più resistente e lo protegge dall'azione demineralizzante degli acidi della placca batterica.

### Igiene alimentare

Anche una dieta appropriata rappresenta un importante contributo alla prevenzione delle malattie dei denti.

È possibile ridurre la formazione della placca batterica limitando il consumo di dolci e di altri cibi ricchi di zuccheri; è poi consigliabile seguire una dieta equilibrata e ricca di frutta e verdura, alimenti contenenti vitamine e minerali essenziali (vitamine C, A e D, calcio, fosforo, potassio, sodio, ferro e magnesio) per la salute dei denti.

### Visite periodiche

È importante sottoporsi regolarmente a visite periodiche dal proprio dentista/odontoiatra di fiducia per identificare e poter curare, sin dalle prime fasi, eventuali processi patologici a carico dei denti e delle gengive. Altresì importanti e opportune sono le sedute d'igiene orale professionale per la rimozione del tartaro che si forma nelle zone dove è più difficile la pulizia domiciliare e maggiore il ristagno di saliva.



# Salute Anziani

## Bene prezioso

Il ritardo nelle attività sanitarie legate alle **patologie oftalmologiche** sta provocando gravi conseguenze nella **cura dell'occhio** e prima di tutto della **cataratta**

**L'**emergenza sanitaria causata dal Covid-19 ha comportato **notevoli ritardi alle attività legate alle patologie oftalmologiche**. A livello nazionale sono state svolte 2.500.000 prestazioni ambulatoriali in meno e ciò ha determinato l'allungarsi delle liste d'attesa e disagi per l'utenza. Si è verificata una contrazione di più di 300.000 interventi chirurgici della cataratta, che in tempi pre-Covid raggiungevano i 600.000 in un anno. Un aspetto strettamente legato all'ipovisione è **l'aumento di incidenti domestici** e delle conseguenti ulteriori disabilità spesso permanenti. Una parte degli over 80, che non è stata operata, infatti, ha subito la frattura del femore perché vedendo male trova **difficoltà ad evitare gli ostacoli**. Un altro aspetto negativo riguarda la diminuzione delle **iniezioni endovitreali (IVT) per la cura della maculopatia essudativa**, che, talvolta, ha reso impossibile il recupero funzionale della vista.

Lo dichiara Federanziani Senior Italia che lancia un **grido di allarme**: rimandare le visite mediche può essere molto dannoso.

Il 30% dei pazienti che supera i 65 anni di età viene colpito da cataratta in uno od in entrambi gli occhi. Si stima che il 71% delle persone di età pari o superiore agli 85 anni sia affetta dal medesimo disturbo. Quando la cataratta si manifesta in un soggetto sano di età compresa tra i 40 ed i 60 anni, si parla di cataratta presenile.

La **cataratta è un'opacizzazione parziale o totale del cristallino** (lente situata all'interno del bulbo oculare, tra l'iride ed il corpo vitreo) che permette di visualizzare correttamente un ogget-

to, una figura o qualsiasi altra immagine e ha il compito di mettere a fuoco sulla retina la luce che supera la cornea. La cataratta si verifica quando questa piccola lente **perde trasparenza** quindi il paziente subisce una **riduzione della capacità visiva che può degenerare**, se non trattata fin dai primissimi sintomi, **nella cecità**. Le **cause** dell'insorgenza della patologie sono **multiple**, traumi, radiazioni solari, patologie metaboliche, ma quella principe rimane l'**età avanzata** poiché l'invecchiamento comporta una serie di modificazioni fisiologiche, come rigidità e opacizzazione a carico del cristallino che, se diviene completamente opaco, provoca la perdita totale della vista, nonostante i recettori retinici siano integri.

Nella maggior parte dei casi senili, il decorso della cataratta è lento, ma **agire tempestivamente** con la visita specialistica e l'intervento chirurgico, secondo le indicazioni dell'oculista, è quanto mai importante. Se lasciata a se stessa, infatti, la cataratta può diventare **ipermetria**: la corteccia del cristallino si liquefa e diventa latte-scente, offuscando in modo considerevole la visione ("**occhio bianco**"). Questo fenomeno non solo aumenta il rischio d'insuccesso per un eventuale intervento chirurgico, ma è spesso responsabile dell'insorgenza di altre patologie a carico dell'occhio, come il glaucoma.

In taluni casi, la **cataratta può provocare miopia** (il soggetto comincia a vedere bene da vicino), condizione che, nell'anziano, annulla la presbiopia (il soggetto vede male da vicino) e questo "miglioramento" nella lettura viene erroneamen-



te interpretato come un fattore positivo. Altro aspetto importante è la **protezione dai raggi solari** che oltre ad affaticare l'occhio, **accelerano l'invecchiamento** delle sue strutture e **favoriscono la progressiva opacizzazione del cristallino**. Per questo, quando si sta all'aperto, soprattutto se è presente molto riverbero, è vivamente consigliato indossare sempre un paio di occhiali da sole con lenti anti-UV certificate CE. Utile anche un **cappello con visiera o a larga tesa**. La **scelta delle lenti** e la professionalità del proprio ottico di fiducia, nonché le indicazioni del medico oculista, sono fondamentali nella scelta di una lente professionale che offra la protezione più efficace al delicatissimo organo visivo.

#### SINTOMI DELLA CATARATTA

- Calo della vista (principale)
- Percezione dei colori meno vivida
- Facile abbagliamento
- Ipersensibilità alla luce (fotofobia)
- Offuscamento/annebbiamento della vista
- Difficoltà/impossibilità di lettura
- Dissolvenza delle immagini/ingiallimento della visione
- Osservazione di aloni scuri intorno agli oggetti
- Sdoppiamento della vista (sintomo raro)
- Visione a macchie o punti



# Quattro passi di Salute

## Training d'altura

Migliorare le prestazioni sportive grazie alla rarefazione dell'ossigeno.  
**L'allenamento in montagna aumenta la resistenza**, ma non deve essere improvvisato

**L'**allenamento in quota è una pratica che interessa soprattutto gli **atleti di resistenza**, ma sta prendendo sempre più piede in tutte le discipline dal ciclismo, alla corsa, ma anche basket, calcio, pallavolo. Sembra scontato dirlo, ma anche gli alpinisti si allenano in quota anche se per loro si prevede l'utilizzo della camera iperbarica che non viene contemplata, invece, nell'allenamento in altura dedicato a tutti gli altri sportivi.

Si parla in media di un'altitudine sui 2.000 metri dove la **pressione atmosferica è ridotta** e il corpo subisce una carenza di ossigeno (ipossia) che lo obbliga a fare più fatica anche per il semplice respiro, e quindi a maggior ragione sotto sforzo. La conseguenza di tale condizione è che l'atleta deve sforzare maggiormente il fisico e soprattutto l'**apparato cardiocircolatorio**. È un po' come correre con i pesi alle caviglie, ma in altura è soprattutto l'aria ad "allenare" tutto il corpo.

L'allenamento in altura punta alla resistenza, quindi il dispendio di energia deve essere calibrato, costante ed efficiente, senza pretendere tutto e subito. All'inizio, anzi, si potrà assistere ad un calo delle prestazioni perché il fisico non si è ancora abituato alla nuova situazione che necessita di periodo più o meno lungo di adattamento.

In parole semplici **la carenza di ossigeno costringe il fisico a produrre più globuli rossi ed emoglobina**, che serve per il trasporto di ossigeno, il quale arriva così in maniera più massiccia a tutto il corpo e quindi, di particolare importanza per gli sportivi, ai muscoli. Anche i capillari incre-

mentano le loro *performance* aumentando ulteriormente di volume rispetto alle quote più basse. In che misura e quanto a lungo il fisico mantenga tale capacità anche dopo essere tornati a valle è ancora in fase di studio.

È noto che l'attività sportiva a qualsiasi livello aumenti la produzione di **serotonina**, detta anche l'ormone del buon umore, e **dopamina**, ormone del piacere e della ricompensa. In altitudine questi effetti positivi si moltiplicano senza contare quello benefico generalizzato di una maggiore pulizia dell'aria di montagna.

Lo **sforzo in stato di ipossia** viene definito **anaerobico** e produce nel sangue un aumento più repentino dell'acidità, la cui conseguenza diretta è l'affaticamento. Il corretto allenamento in altura, però, fa sì che il corpo lavori molto intensamente senza quasi accorgersene.

La montagna deve trovarci preparati, però, anche sotto altri aspetti. L'intensità dei raggi solari deve indurre ad applicare **creme solari ad alta protezione** e ad indossare **occhiali da sole** con lenti appropriate che tutelino la vista. La forte **escursione termica giornaliera** (differenza tra temperatura diurna e notturna) richiede tempo per l'adattabilità del fisico.

La **concentrazione di ossigeno nell'aria** è sempre la stessa indipendentemente dall'altitudine (21%). Ciò che cambia è la pressione atmosferica che in quota diminuisce, insieme alla pressione parziale dell'ossigeno. Di conseguenza in alta montagna l'aria che si respira contiene meno ossigeno.



Essendo l'aria più povera di ossigeno, infine, i **polmoni devono compiere uno sforzo più intenso** tanto da indurre una maggiore frequenza respiratoria che deve essere però anche più profonda. Solo questa pratica può essere considerata un buon allenamento per i muscoli dell'apparato cardiocircolatorio.

**Allenatori esperti e controlli medici** sono la regola da seguire per effettuare il training in quota che non deve essere preso alla leggera cominciando sempre con sedute poco impegnative. Anche uno **sportivo non agonista** può allenarsi in

quota, ma con accortezza e buon senso, puntando soprattutto sul piacere della permanenza in montagna, dei paesaggi incontaminati, del silenzio.

Rigenerarsi in montagna è facile ed è utile per fisico e mente. Si deve sapere però che intensificare lo sforzo in maniera autodidatta può essere pericoloso. Basterà quindi, se si hanno intenzioni più performanti, chiedere un parere medico professionale che tenga conto delle proprie capacità, delle condizioni fisiche e del carico di allenamento previsto.



# Salute Animali

## Dimmi cosa mangi...

L'alimentazione degli animali domestici è nelle mani dei loro padroni che devono valutare **età, stato di salute, sterilizzazione**. E anche la **composizione dei prodotti**

di Francesca Guernieri - farmacista

**G**ià il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach nel 1862 paragonò il genere umano a ciò che mangia, ma lo stesso principio si può tranquillamente applicare anche al genere animale.

Una sana alimentazione deve essere alla base di ciascun essere vivente e quindi anche dei nostri amici a quattro zampe.

Gli animali da compagnia rivestono un ruolo fondamentale nella nostra vita e contribuiscono al benessere di tutta la famiglia. Noi possiamo ricambiarli accudendoli con amore e occupandoci in maniera consapevole della loro salute.

Oggi circa il 50% delle famiglie italiane possiede almeno un pet e ciò ha portato ad **aumentare l'aspettativa di vita umana da 2 a 5 anni** grazie al positivo influsso degli animali da compagnia sulla nostra salute psicofisica.

Il benessere dei nostri amici parte, quindi, da una corretta e sana alimentazione che è garanzia di salute. Ancora oggi molte persone alimentano i loro animali con gli scarti della cucina e questa è spesso la causa principale di **sovrappeso**, obesità e in alcuni casi può risultare persino pericoloso. Ad esempio le **ossa di pollo possono scheggiarsi** e rischiare di provocare tagli alle gengive fino alla perforazione dello stomaco.

È bene invece prediligere l'utilizzo di **mangimi completi correttamente bilanciati** per evitare e ridurre l'insorgenza di diverse patologie, come allergie, infarto, insufficienza renale, associate a

carenze o squilibri di determinati componenti nutrizionali. È necessario inoltre **evitare di eccedere con la quantità di cibo** che è spesso una cattiva abitudine dell'uomo.

L'alimentazione corretta prevede circa **l'80% di mangime secco e il 20% di umido** per aiutare la masticazione e l'assunzione di liquidi durante i pasti. Se nutriti solamente con cibo secco gli animali domestici possono assumere insufficienti quantità di liquidi, condizione che a lungo andare può danneggiare i reni.

### Animali sterilizzati e non

Nell'ambito della dieta si deve fare una fondamentale distinzione tra due categorie di animali:

1) **STERILIZZATI**: generalmente vivono in ambiente domestico e quindi la loro attività fisica è limitata, con un dispendio calorico giornaliero di conseguenza anch'esso limitato. In tal caso bisogna preferire alimenti appositi per gatti e cani sterilizzati e quindi meno calorici;

2) **NON STERILIZZATI**: animali che generalmente vivono fuori casa, compiono attività fisica quotidiana molto più attiva e quindi possono godere di un'alimentazione meno specifica.

### Mangimi rispettosi della natura

In linea generale, come per gli esseri umani, è bene preferire mangimi composti da ingredienti biologici certificati, ovvero derivati da allevamenti e coltivazione che non utilizzano elementi chimici (antibiotici, diserbanti, ecc.) e senza



coloranti o conservanti.

Molti studi clinici, infatti, correlano l'insorgenza di eventuali allergie ed intolleranze alimentari con la presenza di antibiotici ad ampio spettro (largamente e legalmente utilizzati negli allevamenti intensivi per controllare malattie nei polli, tacchini, maiali e altre specie) nei mangimi per animali da compagnia.

Con l'assunzione di mangimi biologici quindi si evita la presenza di carni trattate con questi antibiotici o residui farmacologici e ciò si tradu-

ce in una riduzione dei rischi di ordine sanitario. Inoltre i processi biologici di lavorazione consentono di produrre alimenti per animali sicuri, e praticità di impiego, dosaggio, conservazione e trasporto. Tutto quanto esposto è però sempre da adattare al singolo animale per il quale sarà fondamentale riferirsi al proprio veterinario che indicherà tipologia di mangime, composizione e quantità, nonché eventuali integratori alimentari molto utilizzati oggi anche per la salute e il benessere dei pet.

#### CONSIGLI PER SCEGLIERE IL CIBO GIUSTO

- 1) Il prezzo non garantisce la bontà di un cibo industriale, ma può essere indicativo della qualità dei suoi ingredienti.
- 2) È essenziale saper leggere gli ingredienti che vengono indicati in ordine decrescente a partire dall'elemento presente in percentuale più elevata. Maggiore quantità di carne è spesso indice di qualità del prodotto.
- 3) Verificare la tipologia di carne contenuta all'interno: quella disidratata e quella fresca sono sinonimo di migliore qualità, inferiore invece quella di farine e grassi animali.
- 4) Controllare la percentuale di ceneri grezze all'interno delle crocchette, ovvero la percentuale di sostanze inorganiche (minerali) che derivano dall'incenerimento della sostanza organica. In generale è sconsigliata una percentuale troppo elevata.
- 5) I cereali fungono soprattutto da riempimento, ma possono essere inadatti per patologie o età. In generale sono da prediligere prodotti a basso contenuto di cereali.

# NOVITÀ IN



## Intestino sano e difese immunitarie over 50

**Biolactine Senior 50+** è un integratore alimentare pensato per la fascia di popolazione più delicata e incline a problematiche come la fragilità ossea, i disturbi gastrointestinali e un sistema immunitario sempre più fragile. Gli **"over 50"** sono spesso soggetti a disturbi gastrointestinali, dovuti ad aumentata carenza di bifidobatteri. Per questo Biolactine

Senior 50+ contiene **5 miliardi di fermenti lattici vivi**. Oltre al *Bacillus coagulans* e alle fibre prebiotiche, nella formula troviamo il *Bifidobacterium lactis* HN019 particolarmente indicato per la popolazione più anziana. Il **benessere della flora batterica è strettamente collegato al sistema immunitario**, quindi prendendosi cura del proprio intestino si influenzano positivamente anche le nostre difese. Per supportare questo effetto, giocano un ruolo importante anche la **vitamina D3** e la **vitamina A**. La confezione contiene 10 flaconcini da 9 ml. Si consiglia l'assunzione di 1 flaconcino al giorno. Il prodotto è senza glutine e lattosio. Prezzo al pubblico: euro 11,95 in farmacia.



## Che bello stare sereni!

Per favorire il sonno e il rilassamento **Phyto Garda** ha sviluppato **Serenamente®**, un integratore alimentare a base di 6 estratti titolati di piante officinali (**Valeriana, Tiglio, Escolzia, Passiflora, Melissa e Biancospino**). La bilanciata formulazione contribuisce a migliorare il **benessere mentale**, grazie alla presenza di Melissa e Passiflora, e a regolare la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare**, grazie all'azione del Biancospino, una pianta ricca di **flavonoidi** particolarmente indicata in presenza di palpitazioni causate dall'**ansia**. Si consiglia di assumere fino a 3 capsule al giorno, 1 durante il giorno per regolare il tono dell'umore e 2 la sera prima di coricarsi, per favorire il sonno. Senza glutine e senza lattosio. P.P: 20 cps 14,00.

# 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.



## Fermenti lattici studiati per i piccolissimi

Parte della nuova **linea OSMOBIOTIC Flora** di **Boiron**, gamma di probiotici pensata per tutta la famiglia, **OSMOBIOTIC Flora baby** è un integratore alimentare a base di **fermenti lattici adatto ai lattanti** al di sopra di 1 mese di età. Si tratta di **ceppi probiotici microincapsulati** con una tecnologia innovativa brevettata, che **permette a un maggior numero di ceppi vivi di raggiungere l'intestino**.

Il prodotto è **allergen free**, adatto anche ai pazienti più sensibili.

[www.boiron.it](http://www.boiron.it)



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

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

### DALLE ORE 9:00 DEL 18 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 20 MARZO 2021

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

### DALLE ORE 9:00 DEL 20 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 22 MARZO 2021

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

### DALLE ORE 9:00 DEL 22 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 24 MARZO 2021

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11	BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23	MELA	Villafontana	Via Villafontana, 60
BORGHINO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B	S.VITO	S. Vito di Cerea	Via Mantova, 33
GIAROLO	S. Michele extra - VR	Via A. Fedeli, 50	COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
NIGRI	S. Mart. Buonalbergo	P.za del Popolo, 2	SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25	MAD. d. SOCCORSO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68	PARMIGIANI	Quaderni Villafr.	Via De Amicis, 22
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16	PEDROTTI	Trevenzuelo	Via Roma, 47 A
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2			

### DALLE ORE 9:00 DEL 24 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 26 MARZO 2021

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

### DALLE ORE 9:00 DEL 26 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 28 MARZO 2021

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

### DALLE ORE 9:00 DEL 28 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 30 MARZO 2021

S. ZENO	S. Zeno - VR	P.za Corrubbio, 1	ROSSIGNOLI	Albaro Ronco a/Adige	Via della Repubblica, 3
CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56	SANTA CHIARA	Sorgà	Via Battisti, 13
PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4	CHERUBINE	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A	COM.LE VITALBA	Sona	Via Festara, 1/A
SAN LORENZO	Caldiero - Caldierino	Via VR, 10	EFFELUNGA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
FRASSOLDATI VACCARI	Soave	P.za Castagnedi, 9	FARINOLA	Affi	Via Danzia, 3
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18	SAN BENEDETTO	Peschiera d/Garda	Via Bell'Italia, 47
LESSINI	Erbezzo	Via Roma, 64	PIZZOLETTA	Pizzoletta Villafranca	Via Duca d'Abruzzi, 6

**DALLE ORE 9:00 DEL 30 MARZO ALLE ORE 9:00 DEL 1° APRILE 2021**

<b>CENTRALE</b> S. LUCIA GAROFOLI COM. MAD. di CAMP. SAN FELICE S. BIAGIO S. FRANCESCO ISOLA RIZZA	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Giovanni Lupatoto Madonna di Camp. - VR San Felice Extra Colognola ai Colli Locara S. Bonifacio Isola Rizza	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1 Via Belvedere, 57/A Via Stra', 47 Via Fossacan, 4/C Via L. Ferrari, 61	<b>COM.LE MATTIOLI</b> ARFIERO S. VALENTINO SAN FLORIANO GARDESANA INTER. MARCHESINI MAD. d. POPOLO MODERNA	Maccacari Gazzo V.se Legnago Bussolengo S. Pietro in Cariano Castelnuovo del Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	P.za Maccacari, 66 V.le dei Caduti, 69 L.go S. D'Acquisto, 16 Via Don Cesare Biasi, 47 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
---	---	--	--	---	--

**DALLE ORE 9:00 DEL 1° APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 3 APRILE 2021**

<b>CASTELVECCHIO</b> S. ANNA COM.LE S. MASSIMO S. GIUSEPPE BELLAMOLI FIORINI ZORZI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Borgo Venezia - VR Poiano - VR Raldon S. Giov. Lupat. Arcole Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99 P.za De Gasperi, 43 Via Padovana, 104 P.za Matteotti, 41 Via Alighieri, 11	<b>TURRI</b> DELLA MADONNA MARCOLUNGO DE STEFFANI CAVALCASELLE S. ROCCO COSTERMANO BALLADORO	Velo Veronese Zevio Nogara Cerea Cavalcaselle Pescantina Costermano Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B V.le della Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
---	---	---	---	---	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 3 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 5 APRILE 2021**

<b>MARTINI</b> ROMA XXIV GIUGNO GHIAIA FITTÀ COM.LE QUINTO PORTIOLI COMUNALE	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 Mascagni, 77 P.za Umberto I, 57 Via Valpantena, 42 Via Dante Alighieri, 26 Via Casalveghe, 10	<b>S. RITA</b> TREGNAGO ARFIERO DOMEGLIARA ZACCARIA CHIMICIA ORLANDI SALIONZE S. LEONARDO	Roverchiara Salizzole Vangadizza Legnago Domegliara Brenzona Cavaion V.se Salionze Valeggio S/M Pradelle Nog.le Rocca	Via Roma, 42 P.za Castello, 34 Via Pellini, 25 Via del Pontiere, 2A Via Colombo, 8 Via Fracastoro, 1/1 Via del Garda, 34 Via IX Maggio, 38
---	--	---	--	--	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 5 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 7 APRILE 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 7 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 9 APRILE 2021**

<b>AL GIGLIO</b> ALLA CONCEZIONE S. TERESA S. MASSIMO DELLA PUNTA CENT.LE S. MICHELE CENT.LE 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	<b>INFANTI</b> BORDOGNA ZANONI PUMO S. ROCCO PIETROPOLI FORETTE S. MARTINO SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Lugagnano Pedemonte Sandrà di Castelnuovo Vigasio - Forette Pesina - Caprino	Via Battisti, 21 Via Garibaldi, 17 Via Mazzini, 2 Via Cao del Prà, 53 Via Campostrini, 45 Via Salgari, 5 Via Custozza, 2/A Via S. Luigi, 175
---	--	---	---	--	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 9 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 11 APRILE 2021**

<b>MAD. d. POPOLO</b> REALDON COM.LE CADORE GIOVANNI XXIII LIO SAN GIOVANNI OLIVATO S. NICOLA	Centro Storico - VR S. Lucia - VR Ponte Crencano - VR Pozzo S. Giov. Lupat. S. Michele Extra - VR S. Bonifacio Cologna Veneta Castagnaro	Via Garibaldi, 20 Via Villafranca, 48 Via Poerio, 28/A Via Cesare Battisti, 27 Via Unità d'Italia, 169 Via Fiume, 59 V.le del Lavoro, 1/A Via Dante Alighieri, 200	<b>ALBERTINI</b> CENT. BUSSOLENGO GARGAGNAGO CASTELNUOVO PERETTI GIOVANNINI RIZZOTTI	Cerea Bussolengo Gargagnago S. Ambr. Castelnuovo d/Garda Dossobuono Mozzecane Rivoli Veronese	Via Municipio, 4/A 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 11 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 13 APRILE 2021**

<b>DUE CAMPANE</b> DONADUZZI PONTE CATENA COM.LE PALAZZINA MANFRINI ALL'ALBARO GALLO PALLARO SS. PIETRO E PAOLO	Centro Storico - VR Valdonega - VR Zona Navigatori - VR Palazzina - VR Buttapietra Montorio - VR Zimella Montecchia di Crosara Zevio	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 Via Altichiero, 42	<b>ZANZONI</b> MAZZON S. TERESA FIORI FERRARI FANTONI SCALIGERA MONTE BALDO	Concamarise Legnago Caselle Sommacamp. Prun di Negrar Valgatarà Marano Valp. Pacengo di Lazise Mozzecane - S.Zeno Rivalta Brentino B.	Via Capitello, 24 Via Casette, 16 Via Scuole, 25 Via Aleardi, 3 Via del Lavoro, 3A Via Peschiera, 8 Via Ugo Foscolo, 19 Via Don C. Scala, 27
---	--	---	--	--	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 13 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 15 APRILE 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 15 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 17 APRILE 2021**

AL SEMINARIO	Veronetta - VR	Via Int. Acqua Morta, 42	BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
COM.LE B.go NUOVO	Borgo Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C	MAD. d. SALUTE	Porto di Legnago	P.za d/Costituzione, 21
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	DEI COLLI VERONESI	Negrar	V.le Europa, 3
COM.LE CADIDAVID	Cadidavid - 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
VILLABELLA	Villabella S. Bonifacio	Località Villabella, 24/H	VALEGGIO	Valeggio sul Mincio	Via San Rocco, 15
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6	COM.LE 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

**DALLE ORE 9:00 DEL 17 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 19 APRILE 2021**

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
MARTARI	Borgo Trento - VR	P.za Vittorio Veneto, 22	NARDI	Ronco all'Adige	V.le Vittorio Veneto, 10
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	FIDES	Casaleone	Via Vittorio Veneto, 43
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
MAD. d. 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
PANTHEON	Santa Maria in Stelle	Via della Collina, 1/C	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
VITTORIA	S. Mart. Buonalbergo	Via P. Piazzola, 18/20	CENT.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8
AL REDENTORE	S. Bonifacio	P.za Costituzione, 21			

**DALLE ORE 9:00 DEL 19 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 21 APRILE 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 21 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 23 APRILE 2021**

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

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

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 25 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 27 APRILE 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 11 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 13 MAGGIO 2021**

**AL GIGLIO** Centro Storico - VR C.so Porta Borsari, 46  
**ALLA CONCEZIONE** Veronetta - VR Via S. Nazaro, 71  
**S.TERESA** Borgo Roma - VR Via Centro, 13  
**S. MASSIMO** S. Massimo - VR Via Stanga, 4  
**DELLA PUNTA** S. Giovanni Lupatoto Via Marconi, 22  
**CENT.LE S. MICHELE** S. Michele Extra - VR Via Unità d'Italia, 120  
**CENT.LE TESSARI** Soave P.za al Combattente, 1  
**RAUCO** S. Stefano di Zimella Via Martiri d'Libertà, 76

**INFANTI** Badia Calavena Via Battisti, 21  
**BORDOGNA** Bovolone Via Garibaldi, 17  
**ZANONI** Porto di Legnago Via Mazzini, 2  
**PUMO** Lugagnano Via Cao del Prà, 53  
**S. ROCCO** Pedemonte Via Campostrini, 45  
**PIETROPOLI** Sandrà di Castelnuovo Via Salgari, 5  
**FORETTE** Vigasio - Forette Via Custoza, 2/A  
**SARTORI** Pesina - Caprino Via S. Luigi, 175

**DALLE ORE 9:00 DEL 13 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 15 MAGGIO 2021**

**MAD. d. POPOLO** Centro Storico - VR Via Garibaldi, 20  
**REALDON** S. Lucia - VR Via Villafranca, 48  
**COM.LE CADORE** Ponte Crencano - VR Via Poerio, 28/A  
**GIOVANNI XXIII** Pozzo S. Giov. Lupat. Via Cesare Battisti, 27  
**LIO** S. Michele Extra - VR Via Unità d'Italia, 169  
**SAN GIOVANNI** S. Bonifacio Via Fiume, 59  
**OLIVATO** Cologna Veneta V.le del Lavoro, 1/A  
**S. NICOLA** Castagnaro Via Dante Alighieri, 200

**ALBERTINI** Cerea Via Municipio, 4/A  
**CENT.LE BUSSOLENGO** Bussolengo P.za della Vittoria, 1  
**GARGAGNAGO** Gargagnago S. Ambr. Via Corte Ronchi, 81/D  
**CASTELNUOVO** Castelnuovo d/Garda P.za della Libertà, 10  
**PERETTI** Dossobuono Via Cavour, 86  
**GIOVANNINI** Mozzecane Via C. Montanari, 39  
**RIZZOTTI** Rivoli Veronese Via Vigo, 4

**DALLE ORE 9:00 DEL 15 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 17 MAGGIO 2021**

**DUE CAMPANE** Centro Storico - VR Via Mazzini, 52  
**DONADUZZI** Valdonega - VR Via Marsala, 19/A  
**PONTE CATENA** Zona Navigatori - VR Via Vasco De Gama, 6/C  
**MANFRINI** Buttapietra P.za Roma, 41  
**COM.LE PALAZZINA** Palazzina - VR Via S. Giov. Lupat., 22/B  
**ALL'ALBARO** Montorio - VR P.za Buccari, 3  
**GALLO** Zimella Via Molini, 16  
**PALLARO** Montecchia di Crosara Via Roma, 12  
**SS. PIETRO E PAOLO** Zevio Via Altichiero, 42

**ZANZONI** Concamarise Via Capitello, 24  
**MAZZON** Legnago Via Casette, 16  
**S.TERESA** Caselle Sommacamp. Via Scuole, 25  
**FIORI** Prun di Negrar Via Aleardi, 3  
**FERRARI** Valgatara Marano Valp. Via del Lavoro, 3A  
**FANTONI** Pacengo di Lazise Via Peschiera, 8  
**SCALIGERA** Mozzecane - S. Zeno Via Ugo Foscolo, 19  
**MONTE BALDO** Rivalta Brentino B. Via Don C. Scala, 27

**DALLE ORE 9:00 DEL 17 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 19 MAGGIO 2021**

**LINFÀ** Centro Storico - VR C.so Porta Nuova, 27  
**BORGO MILANO** Borgo Milano - VR C.so Milano, 69  
**COM.LE S. ROCCO** Quinzano - VR Via Fabbr. Scolastico, 33  
**SANTA CATERINA** Porto San Pancrazio Via P.S. Stoppele, 25/B  
**DEI SANTI** Cadidavid - VR Via Belfiore, 59  
**VR EST** S. Mart. Buonalbergo V.le del Lavoro, 39  
**RIZZINI** Monteforte d'Alpone Via Vittorio Veneto, 22

**ISALBERTI** Bovolone P.za V. Emanuele, 15  
**DE TOMI** Carpi Villabartolomea Via Maestrello, 26  
**PIEROPAN** Minerbe Via Roma, 1  
**DONATO** Sommacampagna Via Osteria Grande, 26  
**COM.LE S. MARTINO** Corrubio di Negarine Via Cedrare, 51  
**GIUBERTONI** Peschiera d/Garda Via Milano, 22  
**MERCANTI** Rizza di Villafranca Strada La Rizza, 208

**DALLE ORE 9:00 DEL 19 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 21 MAGGIO 2021**

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

**BACCHIELLI** Oppeano Via XXVI Aprile, 18  
**MAD. d. SALUTE** Porto di Legnago P.za d/Constituzione, 21  
**LUGAGNANO** Lugagnano Via Pelacane, 16 A  
**DEI COLLI VERONESI** Negrar V.le Europa, 3  
**ALL'ADIGE** Sega di Cavaion Via Marconi, 20  
**COM.LE DOSSOBUONO** Dossobuono Via Stazione, 34  
**VALEGGIO** Valeggio sul Mincio P.za San Rocco, 15  
**COM.LE BASSINI** Vigasio P.za Papa A. Luciani, 6  
**S. GIOV. BATTISTA** Erbe Via XXV Aprile, 11

**DALLE ORE 9:00 DEL 21 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 23 MAGGIO 2021**

**S. NAZARO** Veronetta - VR Via Muro Padri, 56  
**MARTARI** Borgo Trento - VR P.za Vittorio Veneto, 22  
**BETTINI** Saval - VR Via Marin Faliero, 71  
**COM.LE TOMBA** Borgo Roma - VR Via Centro, 237  
**MAD. d. SALUTE** Mad. di Dossobuono Via Mantovana, 127/B  
**GHIAIA** Castel d'Azzano Via Mascagni, 77  
**PANTHEON** Santa Maria in Stelle Via della Collina, 1/C  
**VITTORIA** S. Mart. Buonalbergo Via P. Piazzola, 18/20  
**AL REDENTORE** S. Bonifacio P.za Costituzione, 21

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

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

**COGHI** Borgo Trento - VR Via IV Novembre, 11  
**COM.LE CHIEVO** Chievo - VR Via Berardi, 94  
**COM.LE GOLOSINE** Golosine - VR Via Po, 8  
**FONGARO** Biondella - VR Via Cipolla, 11  
**VANZAN** S. Pietro di Lavagno Via Fontana, 44  
**GIUSTI** Albaredo d'Adige P.za V. Emanuele, 3  
**SALUS** S. Giovanni Ilarione V.le dell'Industria, 72  
**NUOVA CAMPAGNOLA** Zevio - Campagnola Via G. Pascoli, 10/B

**SARTORI** Vallese di Oppeano Via Spinetti, 97  
**SABINI** Roncanova Gazzo V.se Via Roma, 19/21  
**COMPIARDI** S. Pietro di Legnago Via Padana Inf. Ov., 17  
**COM.LE SONA** Sona P.za della Vittoria, 10  
**BRAGHETTA** S. Ambr. di Valpolic. Via G. Matteotti, 10/A  
**CENT.LE MONTRESOR** Valeggio sul Mincio P.za Vittorio Veneto, 11  
**FERRON** Vigasio Via Risorgimento, 2/A

**DALLE ORE 9:00 DEL 27 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 29 APRILE 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 29 APRILE ALLE ORE 9:00 DEL 1° MAGGIO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 1° MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 3 MAGGIO 2021**

<b>S. ZENO</b> <b>CAPRI</b> <b>PACI</b> <b>S. CHIARA</b> <b>SAN LORENZO</b> <b>FRASSOLDATI VACCARI</b> <b>PIEROPAN</b> <b>LESSINI</b>	S. Zeno - VR Bassona - VR Castel d'Azzano Borgo Venezia - VR Caldiero - Caldierino Soave Tregnago Erbezzo	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56 P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A Via Verona, 10 P.za Castagnedi, 9 Via Battisti, 18 Via Roma, 64	<b>ROSSIGNOLI</b> <b>SANTA CHIARA</b> <b>CHERUBINE</b> <b>COM.LE VITALBA</b> <b>EFFELUNGA</b> <b>FARINOLA</b> <b>SAN BENEDETTO</b> <b>PIZZOLETTA</b>	Albaro Ronco a/Adige Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda Pizzoletta Villafranca	Via della Repubblica, 3 Via Battisti, 13 Via Leopardi, 18 Via Festara, 1/A Via Casette, 2 Via Danzia, 3 Via Bell'Italia, 47 Via Duca d'Abruzzi, 6
--	--	---	---	--	--

**DALLE ORE 9:00 DEL 3 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 5 MAGGIO 2021**

<b>CENTRALE</b> <b>S. LUCIA</b> <b>GAROFOLI</b> <b>COM. MAD. di CAMP.</b> <b>SAN FELICE</b> <b>S. BIAGIO</b> <b>S. FRANCESCO</b> <b>COM.LE MATTIOLI</b>	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Giovanni Lupatoto Madonna di Camp. - VR San Felice Extra Cognola ai Colli Locara S. Bonifacio Maccacari Gazzo V.se	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1 Via Belvedere, 57/A Via Strà, 47 Via Fossacan, 4/C P.za Maccacari, 66	<b>ISOLA RIZZA</b> <b>ARFIERO</b> <b>S. VALENTINO</b> <b>SAN FLORIANO</b> <b>GARDESANA</b> <b>INTER. MARCHESINI</b> <b>MAD. d. POPOLO</b> <b>MODERNA</b>	Isola Rizza Legnago Bussolengo S. Pietro in Cariano Castelnuovo del Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	Via L. Ferrari, 61 V.le dei Caduti, 69 L.go S. D'Acquisto, 16 Via Don Cesare Biasi, 47 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
--	--	---	---	--	--

**DALLE ORE 9:00 DEL 5 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 7 MAGGIO 2021**

<b>CASTELVECCHIO</b> <b>S. ANNA</b> <b>COM.LE S. MASSIMO</b> <b>S. GIUSEPPE</b> <b>FIORINI</b> <b>BELLAMOLI</b> <b>ZORZI</b> <b>DAL COLLE</b> <b>S. MARIA</b>	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Borgo Venezia - VR Raldon S. Giov. Lupat. Poiano - VR Arcole 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 Via Padovana, 104 P.za Matteotti, 41 Via Alighieri, 11	<b>TURRI</b> <b>DELLA MADONNA</b> <b>MARCOLUNGO</b> <b>DE STEFFANI</b> <b>CAVALCASELLE</b> <b>S. ROCCO</b> <b>COSTERMANO</b> <b>BALLADORO</b>	Velo Veronese Zevio Nogara Cerea Cavalcaselle Pescantina Costermano Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B V.le della Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
---	---	---	--	---	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 7 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 9 MAGGIO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 9 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 11 MAGGIO 2021**

<b>INTERNAZIONALE</b> <b>S. PAOLO</b> <b>LA MIA FARMACIA</b> <b>COSSATER</b> <b>S. STEFANO</b> <b>S. GIUSEPPE</b> <b>BELLONZI</b> <b>PAVAN</b>	Centro Storico - VR Veronetta - VR Golosine - VR S. Giovanni Lupatoto Stallavena/Grezzana S. Bonifacio Mezzane di Sotto Bonavigo	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A Via Murari Bra', 53 P.za Umberto I, 120 Via Chiesuola, 1/A C.so Venezia, 21 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Roma, 10	<b>BOSELLI</b> <b>LORA</b> <b>SEGALA</b> <b>FAPPANI</b> <b>BENATI</b> <b>AL GIGLIO</b> <b>AGOSTI</b>	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 25 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 27 MAGGIO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 27 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 29 MAGGIO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 29 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 31 MAGGIO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 31 MAGGIO ALLE ORE 9:00 DEL 2 GIUGNO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 2 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 4 GIUGNO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 4 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 6 GIUGNO 2021**

<b>S. ZENO</b>	S. Zeno - VR	P.za Corrubbio, 1	<b>ROSSIGNOLI</b>	Albaro Ronco a/Adige	Via della Repubblica, 3
<b>CAPRI</b>	Bassona - VR	Via Bassone, 56	<b>SANTA CHIARA</b>	Sorgà	Via Battisti, 13
<b>PACI</b>	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4	<b>CHERUBINE</b>	Cherubine di Cerea	Via Leopardi, 18
<b>S. CHIARA</b>	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A	<b>COM.LE VITALBA</b>	Sona	Via Festara, 1/A
<b>SAN LORENZO</b>	Caldiero - Caldierino	Via Verona, 10	<b>EFFLUNGA</b>	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
<b>FRASSOLDATI</b>	Soave	P.za Castagnedi, 9	<b>FARINOLA</b>	Affi	Via Danzia, 3
<b>PIEROPAN</b>	Tregnago	Via Battisti, 18	<b>SAN BENEDETTO</b>	Peschiera d/Garda	Via Bell'Italia, 47
<b>LESSINI</b>	Erbezzo	Via Roma, 64	<b>PIZZOLETTA</b>	Pizzoletta Villafranca	Via Duca d'Abruzzi, 6

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

<b>CENTRALE</b>	Centro Storico - VR	P.za Erbe, 18/20	<b>ARFIERO</b>	Legnago	V.le dei Caduti, 69
<b>S. LUCIA</b>	S. Lucia - VR	Via Mantovana, 62/A	<b>COM.LE MATTIOLI</b>	Maccacari Gazzo V.se	P.za Maccacari, 66
<b>GAROFOLI</b>	S. Giovanni Lupatoto	Via Garofoli, 135/137	<b>S. VALENTINO</b>	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
<b>COM.LE MAD. di CAMP.</b>	Madonna di Camp. - VR	Via Monte Bianco, 1	<b>SAN FLORIANO</b>	S. Pietro in Cariano	Via Don C. Biasi, 47
<b>SAN FELICE</b>	San Felice Extra	Via Belvedere, 57/A	<b>GARDESANA</b>	Castelnuovo del Garda	Via Montini, 2
<b>S. BIAGIO</b>	Colognola ai Colli	Via Strà, 47	<b>INTERN. MARCHESINI</b>	Malcesine	Via Gardesana, 149
<b>S. FRANCESCO</b>	Locara S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C	<b>MAD. d. POPOLO</b>	Villafranca	Via Marsala, 23
<b>ISOLA RIZZA</b>	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61	<b>MODERNA NERI</b>	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1

**DALLE ORE 9:00 DEL 8 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 10 GIUGNO 2021**

<b>CASTELVECCHIO</b> S. ANNA COM.LE S. MASSIMO FIORINI S. GIUSEPPE BELLAMOLI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Raldon S. Giov. Lupat. Borgo Venezia - VR Poiano - VR Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 P.za De Gasperi, 43 Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99 P.za Matteotti, 41 Via Alighieri, 11	<b>TURRI</b> 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 G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B V.le della Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
--	---	--	---	--	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 10 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 12 GIUGNO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 12 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 14 GIUGNO 2021**

<b>INTERNAZIONALE</b> S. PAOLO LA MIA FARMACIA COSSATER S. STEFANO S. GIUSEPPE BELLONZI PAVAN	Centro Storico - VR Veronetta - VR Golosine - VR S. Giovanni Lupatoto Stallavena/Grezzana S. Bonifacio Mezzane di Sotto Bonavigo	P.za Brà, 28 Via S.Vitale, 1/A Via Murari Bra' , 53 P.za Umberto I, 120 Via Chiesuola, 1/A C.so Venezia, 21 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Roma, 10	<b>BOSELLI</b> LORA SEGALA FAPPANI BENATI AL GIGLIO AGOSTI	Caselle di Nogara Terrazzo Bussolengo Arbizzano Lazise Villafraanca 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 14 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 16 GIUGNO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 16 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 18 GIUGNO 2021**

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

**DALLE ORE 9:00 DEL 18 GIUGNO ALLE ORE 9:00 DEL 20 GIUGNO 2021**

<b>DUE CAMPANE</b> DONADUZZI PONTE CATENA COM.LE PALAZZINA MANFRINI ALL'ALBARO GALLO PALLARO SS. PIETRO E PAOLO	Centro Storico - VR Valdonega - VR Zona Navigatori - VR Palazzina - VR Buttapietra Montorio - VR Zimella Montecchia di Crosara Zevio	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 Via Altichiero, 42	<b>ZANZONI</b> MAZZON S. TERESA FIORI FERRARI FANTONI SCALIGERA MONTE BALDO	Concamarise Legnago Caselle Sommacamp. Prun di Negrar Valgatara Marano Valp. Pacengo di Lazise Mozzecane - S. Zeno Rivalta Brentino Belluno	Via Capitello, 24 Via Casette, 16 Via Scuole, 25 Via Aleardi, 3 Via del Lavoro, 3A Via Peschiera, 8 Via Ugo Foscolo, 19 Via Don C. Scala, 27
---	--	---	--	--	---

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](http://www.federfarmaverona.it)

**FARMACO  
PRONTO**

045 509892  
Emergenza  
Farmaci



045 8201947  
Guardia Medica  
Veterinaria

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

## **H** Ospedali con Pronto Soccorso in città e provincia

Verona AOUI  
Borgo Trento  
Borgo Roma  
045 8121111

S. Bonifacio

045 6138111

Legnago

0442 632111

Villafranca

045 6338111

Peschiera

045 6449250

Negrar

045 6013111

Bussolengo

045 6712111



### Punti di primo intervento

Ospedale di Bovolone 045 6999311  
Ospedale di Malcesine 045 6589311



### Guardia Medica (Continuità assistenziale)

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

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

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

**VERONA CENTRO** via Bramante, 15 (Zona Stadio)

**VERONA EST** piazzale Lambranzi c/o Ospedale di Marzana

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

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

**TREGNAGO** via Massalongo, 7 presso Centro Sanitario Polifunzionale

**SAN GIOVANNI ILARIONE** via degli Alpini, 12

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

**COLOGNA VENETA** via Rinascimento - c/o Centro Sanitario Polifunzionale



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

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

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

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

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

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

**VILLAFRANCA** via Ospedale, 2 - c/o Ospedale

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

**MALCESINE** via Gardesana, 57 c/o Ospedale

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

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

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

**CAPRINO VERONESE** via Cappuccini - c/o Centro Sanitario Polifunzionale

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

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



045 6013324  
Centro Malattie  
Tropicali  
Don Calabria



045 8622235  
Dipartimento  
Dipendenze  
Ulss 9 Scaligera



114  
Servizio Emergenza  
Infanzia



045 8000220  
Centro Diritti  
del Malato



338 1519010  
Tribunale  
del Malato



045 8015831  
Telefono Rosa  
Verona





## COS'È L'APP "FARMAMIA VERONA"

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

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

## COME SI SCARICA L'APP "FARMAMIA VERONA"

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



Croce Rossa Italiana

In collaborazione con



**federfarma**

**#ILTEMPODELLAGENTILEZZA**



**CRI PER LE PERSONE**

VICINI, OGNI VOLTA CHE VUOI.

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

**CHIAMA**

NUMERO VERDE GRATUITO

**800 065510**

**H24**  
**7/7**

costo dei farmaci a carico del richiedente