

Pilliole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA

Pandemia È ancora forte allerta



Pelle
Idratazione
autunnale



Vaccini
Incognita
influenza



Animali
Attenzione
alla muta

CON TUTTI
I TURNI FINO
A DICEMBRE 2021

IL DECALOGO ANTI-OBESITÀ

dal concepimento e per l'intera vita

→ epoca prenatale



1

Attenzione al peso e no al fumo in gravidanza

Troppi chili in gravidanza si associano ad aumentato rischio di sviluppare obesità in età evolutiva. L'incremento del peso totale dovrebbe essere di 11,5-16 Kg nelle donne normopeso, 7-11,5 nelle donne sovrappeso e 5-9 Kg nelle donne obese in epoca pregravidica. Non fumare: oltre ai tanti danni alla salute, il fumo materno nel periodo perinatale aumenta il rischio di sovrappeso nel bambino.

2



Allattamento esclusivo al seno fino a 6 mesi

Riduce tra il 12 e il 26% il rischio obesità nelle età successive.

i primi due anni

3

Evitare un eccessivo aumento di peso sin dai primi mesi di vita

Un rapido incremento di peso nei primi mesi di vita è un fattore di rischio per l'obesità. Attenzione al tipo, quantità e periodo di introduzione degli alimenti. Seguire sempre i consigli del pediatra.

4

Non introdurre prima dei 4 mesi alimenti solidi

Le raccomandazioni nutrizionali internazionali e nazionali suggeriscono di iniziare l'alimentazione complementare quanto più possibile vicino ai 6 mesi di vita. No anche a bevande zuccherate



bambini in età scolare (6-10) e adolescenti

5

Limitare l'uso di fast food

La frequenza di locali fast food da parte di bambini e adolescenti si associa a un aumento di assunzione di cibo spazzatura e a una ridotta assunzione di vegetali freschi.

8

Attenzione alle ore di sonno

Dormire poco è un potenziale fattore di rischio per il sovrappeso e l'obesità in età pediatrica. Le quantità di ore di sonno ottimali nei bambini e negli adolescenti sono:
4-12 mesi 12-16 ore (sonnellini inclusi)
1-2 anni 11-14 ore (sonnellini inclusi)
3-5 anni 10-13 ore (sonnellini inclusi)
6-12 anni 9-12 ore
13-18 anni 8-10 ore
Si suggerisce di spegnere tutti gli "schermi" 30 minuti prima di andare a letto, evitare che ci siano televisori e computer nella stanza da letto dei bambini.

Trascorrere meno di 2 ore al giorno davanti a uno schermo

Passare troppe ore davanti a uno schermo (TV, videogiochi, computer, cellulare, ecc.), oltre a sottrarre tempo all'attività fisica, può associarsi a un'alimentazione eccessiva e scorretta. Sconsigliato l'uso di tv e tablet sotto i due anni perché è stato dimostrato un effetto negativo della video-esposizione sulla regolarità del sonno.

7

Evitare bevande zuccherate, alcoliche ed energy drink

L'uso di bevande zuccherate può produrre un aumento di peso dovuto al contenuto in zucchero e quindi all'apporto calorico e al ridotto senso di sazietà che inducono. Inoltre il fruttosio presente in molte bevande zuccherate favorisce l'aumento del grasso viscerale.

6

9

Seguire i principi della dieta mediterranea

Seguire un'alimentazione a bassa densità calorica, con almeno 5 porzioni tra frutta, verdura e ortaggi, privilegiando le fonti vegetali di proteine e ripartita in circa 5 pasti giornalieri. Un'alimentazione ricca di prodotti vegetali e a moderato apporto di proteine animali e grassi saturi favorisce un sano metabolismo e riduce l'infiammazione dell'organismo.

10

Dedicare almeno un'ora al giorno all'attività fisica (moderata/intensa)

È documentato che l'attività fisica previene sovrappeso e obesità e migliora il metabolismo a tutte le età. Occorre promuovere uno stile di vita attivo (camminare a piedi, andare sul triciclo o in bicicletta, giocare all'aperto, fare le scale ecc.) in tutti i bambini a partire dai 2-3 anni di età e a partire dai 5-6 anni, impegnarli anche in un'attività motoria organizzata con una frequenza di 2/3 volte a settimana.



per tutta la vita



Guardiamo oltre, guardiamo al futuro: la farmacia cambia volto

Mentre il nostro Paese continua a vivere l'allerta Covid e il Servizio Sanitario Nazionale è ancora messo a dura prova dalla pandemia, il **Sistema della Farmacia italiana** ha rivelato ogni giorno grandi punti di forza che ci permettono, oggi più che mai, di dare risposte efficaci ai bisogni della cittadinanza. Non soltanto nei termini consueti e consolidati della **distribuzione del farmaco**, ma anche nell'ambito dell'**erogazione di nuovi servizi**, riempiendo finalmente di significato e concretezza il grande "contenitore" della Farmacia dei Servizi.

Qual è dunque questo cambiamento e la prospettiva futura per la farmacia? E quali i vantaggi che ricadono già ora sulla comunità e i territori?

Per quanto riguarda la distribuzione dei farmaci sarà necessario e fondamentale che le farmacie possano **dispensare il maggior numero di specialità medicinali** venendo incontro alle esigenze di molte categorie di pazienti affetti da **patologie particolari**. Sono loro i primi beneficiari del reperimento dei propri medicinali nella farmacia di fiducia, vicino a casa, senza essere costretti a percorrere chilometri per approvvigionarsene in altra struttura. In questo modo si aumenta anche la possibilità di **monitoraggio dell'aderenza alla terapia per il bene del paziente** e notevole risparmio di costi sociali.

La farmacia è stata riconosciuta come "**presidio sanitario**" e l'articolo 11 della legge n. 69/2009 elenca, oltre alla dispensazione dei farmaci, una **lunga serie di servizi in farmacia** nell'ambito del SSN come la prenotazione delle prestazioni sanitarie, i test diagnostici di prima istanza, la telemedicina. Ed ora con l'emergenza Covid anche l'esecuzione di test sierologici, tamponi rapidi e vaccinazioni. Insomma la farmacia stessa oggi è un vero centro sanitario polifunzionale, un avamposto del Servizio sanitario nazionale, un *front office* della Sanità.

Aggiungo l'**impegno sociale** della Farmacia con i grandi progetti solidali che coinvolgono anche la popolazione (Giornata di Raccolta del Farmaco, In Farmacia per i Bambini) e la produttiva interlocuzione con Cittadinanzattiva, essenziali tasselli di un lavoro di rete a sostegno delle categorie più fragili.

Dunque **la farmacia in futuro sarà sempre più multitasking**: un polo socio sanitario territoriale essenziale per garantire la dispensazione professionale e sicura del farmaco, ma anche l'erogazione di servizi a prestazione SSN in un sistema di rete sempre più efficace a tutela delle esigenze e dei bisogni del cittadino.

Tutto questo sarà, e in gran parte già lo è, la farmacia del futuro, la farmacia a servizio, come sempre d'altro canto, del territorio.

Dott.ssa Elena Vecchioni
Presidente di Federfarma Verona

PILLOLE

La rivista della
tua Farmacia

www.federfarmaverona.it

Editore:

Federfarma Verona

Presidente:

Elena Vecchioni

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

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

Direttore responsabile:

Nicoletta Fattori

e-mail: fattori.pillole@email.it

Redazione:

Telefono 045.591342

Editing:

Area Scripta - Verona

Per la pubblicità:

Federfarma Verona

info@federfarmaverona.it

telefono 045.594774

Hanno collaborato a questo numero:

Stefano Bellini, Elisabetta Crobetti,
Davide Calcinato, Lorenzo Dani,
Francesca Guernieri, Valentina Tortora

Progetto grafico:

ConTesto Editore scarl

Fotografie:

Redazione *Pillole*,
Ufficio stampa Federfarma Verona
Adobe Stock

Foto di copertina:

Adobe Stock

ClipArt:

Debby



Registrazione
del Tribunale C.P. di Verona,
nr 1610 del 23 settembre 2004

La tiratura di questo numero
è stata di 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

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA

FEDERFARMAVERONA

La tua Farmacia ti offre in omaggio
questa copia di Pillole



IN QUESTO NUMERO

Primo Piano

- Intervista a tutto tondo con la presidente Vecchioni 4
- Incognita influenza stagionale 10
- I cittadini chiedono “più” farmacia 14
- Idratazione massiccia dopo l'estate 18
- Intestino da conoscere 24
- “In Farmacia per i bambini” 2021 28
- Combattere la ludopatia 32
- “Mani di papà” solo amorevoli 36
- Regione Veneto: 2mln per i disturbi mentali 38



SALUTE

- Decalogo LILT pro forma fisica e contro le patologie 22
- Terme: relax salutare 40

BAMBINI

- Rischio Covid 19 ancor prima di nascere 42

BENESSERE

- Anziani: *Strategie anti raffreddature* 44
- Sport: *Ginnastica per il cuore* 46
- Animali: *Pericolo boli di pelo in autunno* 48

INFORMAZIONI UTILI

- Farmacie di turno 52
- Numeri di emergenza 59



Sanità responsabile

Centinaia di migliaia di **prestazioni aggiuntive** mirate al contenimento della pandemia e al capillare servizio della popolazione.

La **farmacia** continua ad implementare attività che la identificano sempre più come **fulcro sanitario della comunità**.

In questa intervista a tutto campo la **presidente di Federfarma Verona**

Elena Vecchioni tira le somme di un periodo intenso

ripercorrendo la strada fatta insieme ai cittadini di tutte le fasce di età.

In farmacia i **tamponi rapidi**, le **prenotazioni** degli appuntamenti vaccinali presso gli Hub e infine le **vaccinazioni** stesse contro il Covid.

Ma non si deve dimenticare la **prevenzione "ordinaria"** con le autoanalisi

di Stefano Bellini

Sono oltre 247.000 le prestazioni offerte da inizio anno nelle farmacie della provincia di Verona tra vaccinazioni, prenotazioni negli Hub e tamponi rapidi con certificazione (*).

Una cifra che rende l'idea di quanto le farmacie territoriali si stiano impegnando nella lotta alla pandemia da Covid 19 offrendo servizi impensabili fino all'anno scorso e molto comodi perché vicini a casa o al posto di lavoro, con la consueta garanzia di professionalità del farmacista.

La presidente Elena Vecchioni tira le

somme di un'estate molto intensa per le 259 farmacie aderenti a Federfarma Verona con un ampio sguardo al futuro.

Si è partiti a gennaio 2021 con i primi tamponi.

È vero, sembra passato tanto tempo, ma in pochi mesi tutto si è moltiplicato tanto che, nel solo mese di agosto, le farmacie veronesi che offrono questo servizio certificato, ne hanno effettuati 62.193. Una cifra enorme anche rispetto alle altre province del Veneto che denota quanto la farmacia sia



un punto di riferimento per la popolazione residente e per i vacanzieri che hanno contribuito all'aumento esponenziale delle richieste estive.

Dallo "sblocco" per i turisti stranieri cosa è cambiato?

Abbiamo attraversato una fase di transizione a seguito della quale siamo stati in grado di fornire i test antigenici rapidi certificati anche in lingua inglese che hanno "aperto" le nostre frontiere. Senza questa documentazione, infatti, i turisti stranieri non potevano tornare a casa in sicurezza nei Paesi di origine. La pratica è stata consentita dalla piattaforma digitale della Regione Veneto che non solo fornisce il certificato, ma consente anche la fondamentale mappatura del soggetto negativo e soprattutto di quello positivo, esattamente come per gli italiani in possesso della Tessera Sanitaria.

Da quel momento in poi il turismo ha visto un'impennata soprattutto nella nostra provincia che, principalmente con il Lago di Garda e il centro di Verona, Arena in testa, ha visto l'afflusso di milioni di turisti. Importante in questo senso l'accordo di Federfarma con l'Associazione Albergatori, in sinergia per rendere la vacanza più semplice e quindi godibile ai villeggianti stranieri, la

maggior parte d'Oltralpe.

Quanti positivi sono stati individuati?

Da gennaio sono stati 3.467 i cittadini positivi al Covid 19 individuati nella provincia di Verona. Si tratta di un numero elevatissimo se consideriamo che in farmacia possono sottoporsi al tampone rapido solo soggetti sani e completamente asintomatici. Sono tutte persone che, immediatamente intercettate e sottoposte alla quarantena, hanno evitato una inconsapevole e incontrollata diffusione del virus.

Poi c'è tutto il capitolo legato alle vaccinazioni.

Si tratta di un vera rivoluzione per la vita della farmacia e una ulteriore implementazione della professionalità del farmacista. A inizio settembre 2021 il report della Regione Veneto ha calcolato 5.766 vaccinazioni effettuate nelle 69 farmacie già attive, altre lo saranno a breve (in tutto, ad oggi, sono 114 quelle accreditate dalla Regione Veneto n.d.r). Anche qui si è trattato di un'*escalation* di richieste a partire dalla metà di luglio quando le farmacie veronesi si sono attivate in maniera massiccia e compatta. I soggetti che si possono vaccinare in farmacia non presentano patologie e quindi non assu-

mono terapie, ma non devono essere nemmeno affetti da alcun tipo di allergia.

Come hanno risposto gli studenti?

Una considerazione a parte merita, appunto, la fascia di ragazzi over 12 in età scolare che ha potuto vaccinarsi in farmacia a partire da agosto. Sono 465 gli studenti veronesi che, dopo essersi dettagliatamente informati, si sono rivolti insieme ai loro genitori alle farmacie della provincia di Verona. Anche in questo caso è il dato più elevato a livello regionale. Quello che abbiamo potuto constatare direttamente in farmacia è stata la massima attenzione e partecipazione della cittadinanza alla campagna contro il Covid che ha visto, tra l'altro, un crescendo della richiesta informativa di carattere scientifico da parte della cittadinanza. E bisogna dirlo, un grande interesse da parte dei giovani.

Quali sono le fasce di età più vaccinate in farmacia?

La prima per numeri è quella dei 30-39enni, seguono i 40-49enni e i 20-29enni. Meno consistenti, ma comunque importanti anche i numeri dei 50-59enni e una piccola parte di over 60. Dai numeri si evince che è soprattutto la popolazione attiva, quella che studia e lavora, ad avere preso la farmacia come punto di riferimento vaccinale.

Perché scelgono la farmacia?

Da quello che ci dicono gli utenti sono apprezzate la velocità di prenotazione,



la facilità di accesso e l'accoglienza della farmacia che essendo sotto casa offre una ulteriore agevolazione. Ci vengono inoltre riconosciute professionalità e serietà. Devo dire che si tratta di un impegno molto importante perché a quello dell'inoculazione, preceduto dallo "sfialamento", cioè la delicata operazione del riempimento delle siringhe che deve avvenire immediatamente dopo la ricezione dei flaconi da parte dell'Azienda Ulss 9 Scaligera, segue il periodo di monitoraggio in farmacia durante il quale il soggetto viene tenuto sotto osservazione.

A ciò si aggiunge la fase di attento controllo dei moduli compilati dal cittadino, importantissima affinché tutta la procedura possa essere condotta a buon fine secondo i termini di legge e in sicurezza.

È una grande responsabilità che la farmacia si è assunta, a seguito della validazione del Ministero della Sanità, con la volontà di arginare e sconfiggere quanto prima la pandemia.

Un altro servizio è quello della prenotazione delle vaccinazioni presso gli Hub.

Si e anche questo riscontro è molto positivo. A fine luglio sono state in totale 40.586 le prenotazioni in farmacia degli appuntamenti vaccinali iniziati ad aprile presso gli hub dell'Azienda Ulss 9 Scaligera. Un notevole aiuto per tutti, ma in particolare un servizio mirato a tutte quelle persone, e penso soprattutto agli anziani, che non sanno usare internet e si affidano dunque in tutto e per tutto alle farmacie di fiducia. E sempre in questa ottica, ossia per tutelare chi non ha il computer o la stampante, abbiamo stampato e consegnato in farmacia migliaia di Green pass.

Si può calcolare un monte ore relativo a tutti questi servizi?

È praticamente impossibile. Si tratta di migliaia di ore di lavoro in più per la farmacia che, comunque, indipendentemente da queste prestazioni aggiuntive, a partire dalla prima emergenza Covid del 2020 riveste un ruolo sempre più complesso all'interno della Sanità pubblica e della comunità.

Tutte le farmacie, che si trovino nel popoloso quartiere della città o nel paesino più remoto di aree considerate rurali, sono diventate il primo punto di riferimento sanitario della popolazione. E nel culmine del lock down in alcune zone anche l'unico.

Aggiungere servizi ha significato accrescere il senso di "presenza" nei confronti della cittadinanza che adesso, secondo i numerosi sondaggi degli ultimi mesi, ne

chiede ulteriori, sperando in una farmacia sempre più potenziata.

Questo per quanto riguarda il Covid. C'è altro?

Siamo sempre attivi nella prevenzione con le autoanalisi di colesterolo, glicemia, pressione arteriosa, fibrillazione atriale senza dimenticare le patologie croniche. La pandemia non deve far dimenticare tutto il resto: ciascuno di noi deve continuare a tenere sotto controllo la propria salute.

E il farmaco che fine ha fatto?

Rimane sempre la priorità della farmacia, la nostra prima specializzazione, intorno alla quale ci impegniamo in un monitoraggio quotidiano del paziente istruendolo sulla sua corretta assunzione, sulla conservazione, sull'interazione con altri farmaci o integratori, solo per fare alcuni esempi. È un'educazione sanitaria molto importante per tutte le fasce della popolazione con diverse sfumature.

Cosa offrite ai giovani?

Innanzitutto vediamo che i giovani apprezzano molto la garanzia di "anonimato" che la farmacia offre a tutti i suoi utenti. Per questo motivo possono porre liberamente al farmacista qualsiasi domanda che riguardi la salute o gli stili di vita ricevendo una risposta di carattere scientifico senza provare alcun imbarazzo né tanto meno subire alcun giudizio. Poi se viene richiesto un consiglio noi siamo sempre pronti a fornirlo.

Rispetto a qualche tempo fa notiamo una maggiore coscienza sanitaria che include anche una presa di posizione più matura nei confronti dell'e-commerce incontrollato con le sue pericolose insidie confermate, purtroppo, dai numerosi sequestri di prodotti illegali, quindi peri-

colosi, operati dalle Forze dell'Ordine, che effettuano sempre più spesso oscuramenti di siti internet non abilitati alla vendita di farmaci online, oppure trasgressori della legge in diverse circostanze. I giovani, ma anche la fascia di popolazione adulta, sta abituandosi a tenere conto di molti elementi negativi insiti nella vendita online come la modalità di conservazione dei prodotti, magari anche legali, prima della vendita. Nel canale-farmacia tutto gode di una filiera trasparente e certificata che garantisce un trattamento corretto di ogni singola confezione dispensata in farmacia.

Ad esempio?

Un esempio all'apparenza banale è lo stoccaggio. A parte la fondamentale garanzia della composizione dei prodotti, approvati dall'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco, tutto quello che arriva e quindi si trova in farmacia, dal farmaco di fascia A alla crema solare, ha goduto di un trattamento controllato che ne ha garantito la corretta conservazione: ha mantenuto la catena del freddo, non è stato lasciato sotto il sole o a temperature che ne alterino la composizione, o in ambienti umidi, in luoghi non igienici, non è in fase di scadenza, e, qualora un lotto risultasse in qualche modo non idoneo alla dispensazione viene immediatamente tolto dalla disponibilità del pubblico seguendo le rigide disposizioni del Ministero della Salute.

Tutta una serie di protezioni fondamentali per la salute del cittadino che le vendite online non autorizzate non sono in grado di garantire.

E alla fascia di popolazione più matura?

Per gli anziani la farmacia è un "porto sicuro" dove trovano non solo i molti farmaci che di solito devono assumere, ma anche i consigli quotidiani più spiccioli eppure determinanti per la loro salute. Capita molto spesso, ad esempio, che pazienti con patologie croniche, come la diffusissima ipertensione, la pressione alta, affermino candidamente di non assumere tutti i giorni e secondo le modalità indicate dal



medico curante, i farmaci prescritti. Il farmacista, allora, li induce a riflettere e soprattutto a seguire la terapia salvavita illustrandone i benefici e prospettando i gravi rischi di una scorretta assunzione. Tutto questo fa parte del fondamentale ruolo del farmacista nell'ambito della cosiddetta "aderenza alla terapia" che lo individua nel ruolo di controllore del trattamento farmacologico prescritto dal medico.

Lo si è sempre fatto, ma adesso si sta alzando l'asticella, soprattutto per quanto riguarda l'accesso da parte del farmacista al Fascicolo Sanitario Elettronico del paziente, con sperimentazioni già in atto in tutto il Veneto che consentono e lo faranno nell'arco di breve in maniera diffusa, un monitoraggio ancora più pregnante a vantaggio prima di tutto della salute del paziente, tenendo presente anche il contenimento della spesa sanitaria pubblica. Perché secondo i freddi, ma necessari, calcoli economici, un soggetto cronico e stabile grava meno sulle casse della sanità pubblica rispetto ad un paziente ricoverato d'urgenza. E naturalmente chi si prende cura della propria salute gode di una qualità, nonché aspettativa di vita, molto più elevata, che è l'aspetto più importante e l'obiettivo cui tendiamo tutti.

(*) I dati a cura dell'Azienda Zero della Regione Veneto pubblicati in questo articolo sono aggiornati al 5 settembre 2021.

BIOTON®

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona

ALESSANDRO FABIAN
[Campione Italiano di Triathlon]



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

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

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

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

SELLA IN FARMACIA



www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it



www.facebook.com/biotonsella



www.instagram.com/bioton_integratori #perunavitabuona

Incognita influenza

Nel corso di un'indagine condotta sulla popolazione emerge che **8 cittadini su 10 cercano informazioni sul vaccino antinfluenzale** e lo fanno riferendosi ad interlocutori sicuri come medici, farmacisti e siti istituzionali.

La pandemia ha creato una **coscienza sanitaria** facendo precipitare la credibilità dei social network a vantaggio della professionalità.

I virus stagionali non devono essere sottovalutati.

Le **farmacie territoriali sono pronte** a mettersi al servizio della comunità anche in vista di questa ulteriore campagna vaccinale grazie alla formazione professionale specifica denominata "**Farmacista vaccinatore**"

di Stefano Bellini

La pandemia ha contribuito ad accrescere la cultura della prevenzione non solo nei confronti del Covid 19, ma anche dell'influenza stagionale che fino a poco tempo fa era considerata un rischio reale solo nei confronti dei soggetti fragili. Ora le cose sono cambiate e i cittadini cercano notizie riguardanti non solo la copertura del vaccino antinfluenzale, ma anche una possibile "abbinata" dei vaccini, influenzale e terza dose Covid, con ipotesi tra ottobre e novembre. Un altro elemento interessante riguarda l'individuazione della fonte a cui attingere tali informa-

zioni che vengono oggi richieste in percentuali elevatissime agli operatori sanitari scientificamente accreditati.

Nell'indagine sviluppata dall'osservatorio permanente "Termometro Influenza" (*) i farmacisti si trovano nelle prime tre posizioni in quanto identificati dai cittadini come fonti sicure, competenti e preceduti nella classifica solo dai medici di medicina generale e dalle istituzioni sanitarie come il Ministero della Salute.

«Si tratta di un importante riconoscimento alla serietà delle farmacie - commenta Federfarma Verona -. Un rapporto fiducia-



rio e un'attestazione di professionalità che si sono ulteriormente rinsaldati durante la pandemia. Fin dai primi giorni dell'emergenza sanitaria il cittadino ha trovato nella farmacia sempre aperta e disponibile anche di notte e nei festivi, un ambiente sereno, con operatori preparati che non si sono fatti prendere dal panico collettivo e fornivano solo chiarimenti scientifici seguendo l'evolversi della drammatica situazione. Questo atteggiamento è stato e continua ad essere molto apprezzato dal cittadino. Non che prima facessimo altrimenti, ma si sa

che durante le emergenze tutto si acuisce, e quindi anche la percezione più lucida del supporto offerto dalla farmacia. Siamo stati visti come un faro nella tempesta di quei primi angosciosi e terribili mesi, ed ancora oggi continuiamo ad essere punto di riferimento sanitario anche per quello che concerne le vaccinazioni, prima contro il Covid e a partire dall'autunno inoltrato anche contro l'influenza stagionale per la quale le farmacie si mettono a completa disposizione del Servizio Sanitario Regionale. Siamo pronti non solo per la storica dispen-

Pillole11

sazione dei vaccini antinfluenzali, ma anche per la loro inoculazione, secondo le decisioni che verranno prese a livello governativo, mettendo a disposizione della collettività la formazione professionale specifica come **"Farmacista vaccinatore"** portata a termine in primavera, cui si è aggiunta pochi mesi dopo quella relativa alle vaccinazioni contro il Covid 19 in virtù della quale a partire da quest'estate stiamo operando a pieno ritmo in farmacia per raggiungere il massimo della copertura contro il contagio».

Social network bocciati

La ricerca di "Termometro Influenza" che ha evidenziato quanto in crescita sia l'interesse della popolazione sulle vaccinazioni contro l'influenza (8 persone su 10 cercano notizie in merito), ha fatto emergere anche un dato che giunge inaspettato, ma positivo e riguarda la credibilità dei social network in ambito sanitario, precipitati nelle preferenze dei cittadini al 24%.

Si assiste quindi, oltreché ad una più matura coscienza sanitaria, anche ad una rivalutazione del vaccino stagionale considerato fondamentale per la salute non solo dei soggetti fragili, come gli anziani e i loro assistenti o *caregiver*, ma anche per la popolazione sana che non deve sottovalutare questa malattia nonostante la scarsa circolazione del virus nella passata stagione invernale dovuta alle mascherine, all'incremento dell'igiene delle mani e agli atteggiamenti corretti come starnutire o tossire nel gomito ed evitare il contatto fisico.

Paura dell'influenza stagionale

Tra i timori della popolazione emerge anche quello di una comorbilità tra

CEPPI VACCINO ANTI INFLUENZALE 2021/22

Composizione del vaccino quadrivalente per l'emisfero settentrionale nella stagione 2021/2022:

Vaccini ottenuti in uova embrionate di pollo:

A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09-like virus
A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2)-like virus
B/Washington/02/2019-like virus (lineaggio B/Victoria)
B/Phuket/3073/2013-like virus (lineaggio B/Yamagata).

Vaccini ottenuti su colture cellulari:

A/Wisconsin/588/2019 (H1N1)pdm09-like virus
A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2)-like virus
B/Washington/02/2019-like virus (lineaggio B/Victoria)
B/Phuket/3073/2013-like virus (lineaggio B/Yamagata).

(Fonte: Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie)

influenza stagionale e Covid 19 che può portare all'aggravamento della situazione qualora le due patologie venissero contratte contemporaneamente o a poca distanza l'una dall'altra.

Da ciò deriva il desiderio espresso dalla popolazione della doppia protezione vaccinale, valutazione sostenuta dalle farmacie: «Siamo fermamente convinti che la battaglia contro il Covid si potrà vincere solo con le vaccinazioni - conclude Federfarma Verona -, ma non possiamo scordare che anche l'influenza stagionale è una malattia potenzialmente molto pericolosa per grandi fasce di popolazione, dai bimbi agli anziani che spesso presentano più di una patologia, ma anche per molti malati.

Non si deve sottovalutare, inoltre, l'aspetto materiale poiché la diffusione dell'influenza stagionale con le relative assenze dal posto di lavoro risulterebbe pesante per il comparto produttivo, proprio quando è massimo lo sforzo per la ripresa di un'economia fortemente compromessa dalla pandemia da Covid 19».

() Indagine condotta in due momenti: 18-24 maggio 2020 e 19-27 maggio 2021.*

E se la tua flora intestinale fosse una chiave per il tuo benessere?



Novità
IN FARMACIA

Fermenti lattici
in gocce
dal 1° mese
di età.



Formulato e
brevettato
senza
allergeni

Per tutta la
famiglia

**Una tecnologia unica
di microincapsulazione**

Protezione dei ceppi dall'acidità gastrica

**Un'associazione di
2 ceppi probiotici**

Integratore alimentare.

I probiotici favoriscono l'equilibrio della flora intestinale.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.

Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

www.boiron.it



La tua salute merita il più grande rispetto

Più farmacia

I cittadini premiano la farmacia territoriale come polo sanitario di riferimento e vorrebbero trovarvi sempre più servizi.

È quanto emerge da una recente **ricerca del Censis** che ha chiesto alla popolazione quale Sanità pubblica vorrebbe.

La farmacia viene apprezzata per professionalità, presenza costante, facilità di accesso, vicinanza all'abitazione o al luogo di lavoro.

L'attenzione verso i **pazienti speciali** durante il lockdown.

Aumentato da parte dei giovani l'uso dei **farmaci da automedicazione** chiedendo consiglio ai professionisti della salute

di Elisabetta Crobetti

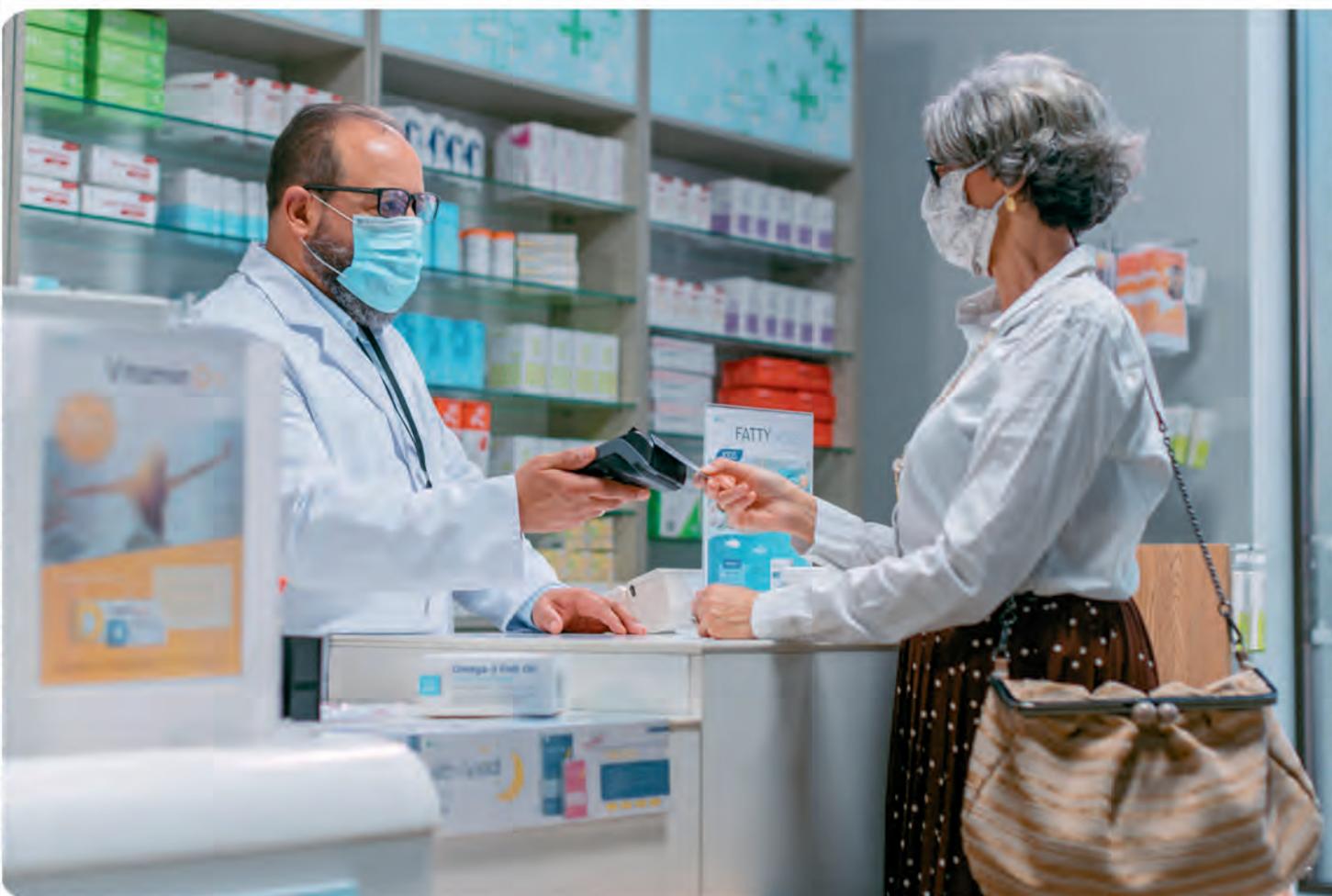
Implementare i servizi perché la farmacia diventi sempre più polo sanitario di riferimento per il cittadino. Il dato emerge da una ricerca del Censis, Centro Studi Investimenti Sociali, presentata a luglio, dal titolo **"Il valore dell'autoregolazione della salute dei cittadini nella nuova sanità"**, in pratica quali sono i desiderata degli italiani per una Sanità ottimale.

Farmacie di comunità

Riguardo alle farmacie territoriali l'83,5% dei cittadini desidera il loro potenziamento in quanto erogatrici di servizi al paziente che, secondo le risposte al sondaggio, chiede in

generale un ricorso più massiccio alla telemedicina (73 % degli intervistati). Questo significa una gestione veloce e "sotto casa" dei disturbi più lievi grazie alla stretta collaborazione tra medici di medicina generale e farmacisti.

Un ruolo, quello della cosiddetta "Farmacia dei servizi", che dal 2009 continua a crescere offrendo già ora prestazioni come elettrocardiogramma, autoanalisi del diabete, del colesterolo, emocromo, misurazione della pressione arteriosa, prenotazioni delle prestazioni ospedaliere, ritiro referiti e molto altro. Ma evidentemente al paziente tutto questo non basta, o meglio, dopo avere toccato



con mano efficace e comodità delle prestazioni in farmacia, ne vorrebbe altre. Adesso poi con tamponi rapidi certificati, vaccinazioni, prenotazioni delle vaccinazioni presso gli Hub e tutto il supporto offerto fin dai primi giorni della pandemia da Covid 19 il cittadino si sta sempre più abituando al valore aggiunto di avere sotto casa un polo sanitario gestito da professionisti competenti.

Cosa piace

«Gli utenti apprezzano la velocità di accesso alla farmacia, ma anche il rapporto diretto ormai sempre più raro nella società moderna dove si possono passare ore al telefono per prenotare una prestazione ambulatoriale o una qualsiasi analisi - spiega Gianmarco Padovani, vicepresidente di Federfarma Verona -. Innegabile, inoltre, la praticità del servizio di Guardia Farmaceutica che garantisce l'apertura delle farmacie 24 ore al giorno, festivi compresi. Solo per fare un esempio, quest'estate nelle due settimane centrali di agosto, Ferragosto compreso

quindi, le farmacie di Federfarma Verona sono rimaste aperte al 92% gestendo una efficace turnazione delle vacanze, che ha consentito alla popolazione residente e ai turisti di non accorgersi, di fatto, delle esigue chiusure per ferie. La garanzia di una presenza costante viene ampiamente riconosciuta dal cittadino come un valore aggiunto irrinunciabile. E all'interno di questo grande "contenitore" di servizi la comunità, con nostro grande piacere perché significa apprezzamento di quanto fatto fino ad ora, chiede di aggiungere ulteriori prestazioni sanitarie. Si è passati da una farmacia dove la dispensazione del farmaco la faceva da padrone nel registro delle attività, ad una relazione ove dinamiche nuove come aggiornamento dell'utenza, tamponi, prenotazioni e vaccini sono comparse e diventate preponderanti. E questo ci è stato riconosciuto a tutti i livelli, dalla Sanità alla politica.

Un aspetto che sicuramente si accompagna alla dispensazione del farmaco, primaria *mission* della farmacia, ma non è in alcun modo da sottovalutare vista la crescente attenzione al

benessere - continua Padovani - è la **garanzia del consiglio competente e professionale** del farmacista in merito alla cura della persona. Particolari che possono apparire meno importanti, ma alla fine denotano una accresciuta attenzione alla salute, in tutte le sue sfaccettature. La ricerca di qualità nella scelta dei prodotti per la pelle, ma anche l'attenzione verso gli integratori alimentari, oggi molto spesso prescritti anche dai medici, sono atteggiamenti che evidenziano il desiderio da parte dell'utenza del consiglio professionale, da sempre offerto gratuitamente in farmacia.

Nonostante siano aspetti più tecnici, il cittadino attento comprende anche il nostro impegno nella **farmacovigilanza** e nel contenimento della **spesa sanitaria farmaceutica** che viene programmata dal Governo grazie ai report sui consumi forniti con regolarità e gratuitamente dalle farmacie territoriali».

Farmacia aperta a cittadini speciali

Un ambito che Federfarma Verona non ha mai trascurato e continua ad incrementare è l'attenzione alle persone fragili o con disabilità. L'iniziativa "**Farmacia amica delle persone sorde**" partita nel 2020 vuole offrire non solo a chi vive questa condizione, ma a tutti quelli che hanno con loro contatti diretti e vogliono tutelarle, la possibilità di reperire in farmacia le mascherine con inserto trasparente regolarmente approvate dal Ministero della Salute, di cui si sono dotate *in primis* tutte le 259 farmacie associate.

La mascherina, seppure fondamentale presidio sanitario, è solo la manifestazione più esterna del superamento di un disagio acuito dalla pandemia, che vede la persona sorda in grande difficoltà nella comunicazione con il prossimo e soprattutto in uffici ed esercizi aperti al pubblico dove spesso, secondo le testimonianze dirette, l'indifferenza e la mancata sensibilità all'accoglienza, generano in chi le subisce profonda frustrazione. La volontà è quella di dare l'avvio ad una **cultura della sensibilità** molto apprezzata dall'ENS, l'Ente nazionale sordi onlus, non solo veronese con cui Federfarma ha strettamente collaborato.

Un'altra "start up sociale" della farmacia in collaborazione con l'associazione veronese "Continuando a crescere onlus" è stata nel 2021 la "**Farmacia amica dell'autismo**" per l'accoglienza dei cosiddetti *ragazzi blu* non solo in farmacia, ma possibilmente in tutti i luoghi aperti al

pubblico. Anche in questo caso, al di là del coinvolgimento in prima persona delle farmacie territoriali, si desidera promuovere un atteggiamento inclusivo che è finalizzato al bene di tutta la comunità. In entrambi i casi queste campagne veronesi si sono dimostrate ulteriormente importanti per il fatto di essere state capofila nazionali e quindi esempio costruttivo per tante altre realtà territoriali.

Farmaci da automedicazione

Sempre nel recente rapporto del Censis è stato chiesto alla popolazione come vorrebbe che fossero spesi i 20 miliardi di euro destinati alla salute dal Piano Nazionale di ripresa e resilienza (PNRR). Oltre all'attenzione per investimenti nella **ricerca scientifica** o il potenziamento delle **strutture ospedaliere** anche, ma non solo, con la richiesta di acquisire strumentazioni più moderne per la diagnosi e la cura delle patologie, emerge un aspetto determinante che riguarda i **farmaci da automedicazione**.

Nel periodo *clou* dell'emergenza pandemica almeno il 76,6% della popolazione, oltre 700mila veronesi (*), ha accusato disturbi lievi, ma importanti, come **mal di testa**, per le lunghe sedute al computer imposte dallo *smartworking* o, per lo stesso motivo, **mal di schiena**, ma anche **stress** e problemi legati alla **digestione**.

Per risolvere o comunque attenuare il disagio e la sofferenza legate a queste patologie il cittadino medio si è affidato a farmaci di automedicazione, ricorrendo nel 65% dei casi a prodotti che non necessitano della prescrizione medica, ma chiedendo comunque in grande maggioranza (oltre 77% dei casi) consiglio al medico o al farmacista.

«Il fatto che gran parte (80%) di chi si è rivolto ad un professionista della salute rientri nella **fascia di età giovanile** è un ottimo segnale - conclude Padovani -, perché ci si aspetterebbe che proprio i giovani si affidino in tutto e per tutto alla Rete. Sono sicuro che anche in questo caso il nostro impegno nella lotta ai **farmaci falsi on line**, alla loro pericolosità, al fatto che oltretutto alimentino un **giro d'affari criminale**, ha fatto crescere la consapevolezza di **accedere a canali sicuri** chiedendo consiglio ad esperti del settore come i farmacisti. Sappiamo comunque di non dover abbassare la guardia perché di strada da fare nella **lotta al cyber crime farmaceutico** e salutistico, ce n'è ancora tanta e tutta in salita».

(*): Il totale della popolazione della provincia di Verona è attualmente di 921.000 abitanti.

FISIOACID[®]

con
GastroSystem[®]



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

Assetata di acqua

Dopo l'estate la **pelle** sia del viso che del corpo, ma anche i **capelli**, richiedono cure particolari perché molto spesso risultano **disidratati** a causa della vita all'aria aperta e dei lunghi bagni di sole.

Agire su più fronti: **scrub dolci, creme, maschere, cibi, integratori alimentari**.

Fondamentale il consiglio di un esperto che sappia riconoscere la **tipologia dei danni** e indichi i prodotti più adatti per **età** e **situazione**.

Importanti la composizione e la percentuale dei **principi attivi**.

La differenza dell'**acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare**.

In **farmacia massima attenzione** a terapie, allergie e interazioni tra prodotti

di Valentina Tortora - farmacista

Dopo la vita all'aperto tipica della stagione estiva e le concessioni appetitose spesso molto lontane dalla dieta abituale è opportuno prendersi cura del proprio corpo con particolare attenzione al benessere del suo "involucro esterno".

La **cute** non è solo il **più esteso dei nostri organi**, ma presenta la fondamentale funzione di proteggere i tessuti sottostanti come muscoli, ossa e organi interni. La sua salubrità e la sua cura sono, quindi, fondamentali e travalicano il desiderio, certo legittimo, di bellezza.

Al rientro dalle vacanze l'**epidermide**, insieme alla **chioma**, appare **secca, disidratata, poco**

luminosa poiché il mare, la montagna, l'aria calda e umida, il cloro della piscina, l'aria condizionata e le docce numerose l'hanno messo a dura prova.

Quella del **viso**, in particolare, dopo l'abbronzatura può risultare screpolata e poco elastica, con nuove e più profonde rughe, ma anche il resto del corpo appare disidratato.

È importante correre subito ai ripari agendo su più fronti per una **profonda idratazione**: dall'interno con la corretta alimentazione e l'eventuale contributo di un integratore specifico e dall'esterno con una beauty routine specifica che ripristini lo **strato lipidico**.

Pillole 18



Cibo

Sembra scontato, ma è utile ricordare che la prima vera idratazione è costituita dall'**acqua** ingerita quotidianamente. La dose ideale è di 2 litri al giorno, mentre bibite alcoliche e zuccherate sono da evitare perché apportano calorie e aumentano la disidratazione. Lo **zucchero in eccesso**, infatti, aumenta l'eliminazione di acqua con le urine, oltre al fatto che senza rendersene conto, apportando calorie che tendiamo nella nostra mente a non "calcolare" nelle bibite, come invece facciamo per una fetta di torta, fa aumentare di peso.

Il 20/30 % di liquidi quotidiani può anche essere assunto con i cibi e in particolare con **frutta e verdura** preferibilmente di stagione: lattuga, zucchine, cetrioli, finocchi e fino a quando li troveremo disponibili se di origine italiana, pomodori, pesche, susine sono ottime ricariche di acqua (anguria in testa) e sali minerali.

Un altro cibo consigliato, sempre in quantità cor-

rette è l'**olio extra vergine d'oliva**, ottimo per il suo contenuto di **tocoferoli** (gruppo delle vitamine E) che sono potenti antiossidanti e protettivi.

L'**olio di girasole** e l'**olio di borragine** con-

tengono alte quantità di omega 6 che svolge un ruolo molto importante per l'integrità della cute in particolare per le pelli con tendenza a dermatiti e secchezza intensa.

Integrazione

Se vogliamo ricorrere all'integrazione le possibilità sono davvero molte. Tra le più valide si trova l'acido ialuronico componente principale del tessuto connettivo per un'idratazione profonda

FILM IDROLIPIDICO

La superficie cutanea è ricoperta da uno strato lipidico, che forma una sorta di mantello protettivo invisibile chiamato film idrolipidico cutaneo o mantello acido, costituito principalmente da lipidi, cioè grassi (95%) e ha un pH acido.

che viene consigliato in particolare per le pelli più mature o con tendenza alla secchezza.

La **condroitina solfato** normalmente utilizzata nelle problematiche della cartilagine, in virtù della sua attività igroscopica (assorbe l'acqua), è fortemente idratante anche della pelle.

L'**acido ascorbico** o più comunemente la vitamina C, infine, aumenta la barriera protettiva della pelle e di conseguenza riduce la perdita di acqua. Rientra nel gruppo delle vitamine idrosolubili, quelle cioè che non possono essere accumulate nell'organismo, e deve essere regolarmente assunta attraverso l'alimentazione o l'integrazione. La vitamina C è, inoltre, sensibile alle alte temperature, per cui si perde del tutto in caso di cottura in acqua.

Trattamenti cutanei cosmetici

Prima di parlare di creme è essenziale porre l'attenzione su **detersione ed esfoliazione**. La prima si esegue con detergenti per pelle secca come latte e oli, sia la mattina che la sera, con notevoli differenze tra tipi di pelle.

Per quanto riguarda l'esfoliazione attraverso lo **scrub** ("sfregare" in italiano) quest'ultimo è finalizzato alla rimozione delle cellule morte per la stimolazione del naturale processo di rinnovamento dello strato corneo della pelle che le consente di essere più ricettiva nei confronti dei successivi trattamenti idratanti. Sfatiamo, inoltre, la **diceria che questi prodotti contribuiscano ad eliminare l'abbronzatura**. Vero è, invece, che se in estate sono stati utilizzati doposole e creme solari altamente schermanti e idratanti la pelle si presenterà più sana e integra rispetto alle conseguenze provocate da prodotti scadenti. In questi casi, è ancora più necessario intervenire per un immediato ripristino del film idrolipidico della pelle.

Massima attenzione, poi, a tutti i trattamenti pre e post abbronzatura per le pelli affette da **couperose** che rendono soprattutto il naso e le gote particolarmente sensibili ai raggi del sole e al calore.

Crema viso

Dopo la corretta detersione ed esfoliazione è il momento della scelta di sieri e creme. Meglio preferire quelle dalla **texture ricca** o **sieri** che contengono formulazioni più concentrate. Anche le maschere viso sono utilissime per un'idratazione profonda e possono essere usate un paio di volte alla settimana. Per tutti i prodotti finora elencati e quindi anche per la fase di idra-

MUCILLAGINI

Sono componenti cellulari di alcune alghe e piante, si trovano maggiormente nei loro semi dove trattengono l'acqua per evitare l'essiccamento. La gelatina che formano viene utilizzata in ambito medico e dermocosmetico. Quella di **malva** viene usata in cosmetica per le sue proprietà emollienti e idratanti. È indicata per le pelli secche, irritabili e sensibili, nella preparazione di creme antirughe e come ingrediente di prodotti per aiutare a contrastare l'acne.

tazione vera e propria bisogna tenere presente **molte variabili** tra cui il tipo di pelle e l'effettivo stato dopo le vacanze, l'età, l'eventuale climaterio o menopausa, ma anche una terapia in corso che potrebbe essere la causa di un peggioramento di elasticità, turgore e luminosità della pelle, soprattutto del viso.

Il consiglio del farmacista, che è lo **specialista del farmaco** ed è scientificamente preparato ad analizzare le molecole dei diversi prodotti, costituisce un valore aggiunto per un intervento ottimale e senza rischi di reazioni negative. Tra i principi attivi con ottimo potere idratante ricordiamo l'**acido ialuronico a basso e alto peso molecolare** (il primo penetrerà più in profondità il secondo resterà in superficie producendo un'idratazione a 360 gradi); le **ceramidi** presenti negli spazi tra le cellule superficiali contrastano l'evaporazione dell'acqua dall'epidermide; l'**olio di enotera**, **olio di girasole** e il **burro di karité** con effetto nutriente sono particolarmente efficaci perché miscelandosi perfettamente al nostro film idrolipidico stimolano le cellule del derma con azione rassodante.

Ricordiamo, inoltre che il prolungato utilizzo della **mascherina** durante il grande caldo e la conseguente eccessiva sudorazione hanno provocato in moltissimi soggetti i cosiddetti **rush cutanei**, come l'insorgenza di brufoli, prurito, arrossamento. In questi casi è inutile e dannoso, nonché antieconomico, operare il fai-da-te perché è quanto mai necessario affidarsi al consiglio del medico o del farmacista per non aggravare ulteriormente la situazione.

Crema corpo

I prodotti a base di **urea** o di **sodio lattato** sono l'ideale per le pelli xerotiche, quando l'idratazione diminuisce e aumenta la perdita di acqua transdermica.

Ottimi anche gli **oli vegetali** come quello di oliva, argan, girasole che apportano anche a livello

topico (direttamente su cute e mucosa) i **tociferoli antiossidanti**. Per reintegrare la parte idrofila del film idrolipidico sono consigliate le **mucillagini di malva**, la **provitamina B5**, l'**allantoina** (un ureide).

Nei **laboratori delle singole farmacie**, inoltre, vengono preparati prodotti specifici, non reperibili in commercio, prescritti dal medico di medicina generale o dal dermatologo che, grazie alla professionalità del farmacista, riescono a soddisfare le esigenze di pazienti che altrimenti rimarrebbero senza il farmaco, creme comprese, adatto alla loro patologia.

Capelli

Spesso a fine estate la chioma si presenta spenta, i capelli secchi, deboli e con doppie punte. Per ovviare a questi inconvenienti è utile evitare shampoo ricchi di tensioattivi perché risultano troppo aggressivi e sgrassanti, preferendo invece quelli con **sostanze idratanti e protettive** come il **pantenolo** ed estratti vegetali ricchi di **mucillagini, acido ialuronico e cheratina**, una proteina che negli esseri umani rappresenta il principale costituente di capelli, peli e unghie. Cerchiamo di evitare, magari per un certo periodo, oppure usare con parsimonia, piastre liscianti e ferri arriccia capelli. Utili invece **maschere e impacchi a**

base di oli naturali come l'olio di mandorle di jojoba, d'argan o di cocco e burro di karité applicati solo sulle punte e la lunghezza e mai sulla cute.

Attenzione ai principi attivi

Anche se si parla "solo" di creme e integratori non si dimentichi che tutti i prodotti, **per garantire benessere e sicurezza**, devono essere scelti con cura valutando molteplici fattori come le **patologie** e le **terapie in atto**. Anche un prodotto apparentemente innocuo come la **mucillagine della malva** può risultare, infatti, pericoloso in presenza di una specifica allergia.

Solo per citare alcuni esempi, **glicerina, betaina, urea e acido lattico** vanno impiegati nelle creme solo in piccole percentuali perché in virtù della loro **capacità igroscopica** potrebbero richiamare acqua dagli strati profondi dell'epidermide provocando l'**effetto contrario**, di peggiorare cioè la disidratazione.

Ecco perché ciò che si assorbe attraverso la pelle o che si ingerisce per bocca deve essere attentamente valutato dal medico o dal farmacista non solo affinché risulti il rimedio più efficace per il singolo soggetto, ma anche perché **non interagisca negativamente** con farmaci o cibi assunti regolarmente.

AQUARDENS
MEDICAL CENTRE

L'Acqua che ti cura,
il calore che ti accompagna.



Gli effetti benefici dell'acqua termale salso-bromo-iodica che fluisce in purezza dopo 4000 anni di percorso nella terra, sono utilizzati per trattare molteplici malattie.



Nel 2005 il Ministero della Salute ha certificato la funzione terapeutica dell'acqua di Aquardens, che è la medicina primaria alla base di tutti i trattamenti effettuati nel nostro centro.



È presente un poliambulatorio specializzato, dove un'equipe di medici professionisti tratta e segue, sotto la guida del direttore sanitario Dott. Corradini, diverse patologie.

Pochi ma buoni

Mettere in pratica i **buoni propositi autunnali per tornare in forma** o mantenere uno stato ottimale acquisito durante la bella stagione. La **Lega Italiana Tumori** ricorda **semplici regole** da applicare anche quando lo stress lavorativo o i pesanti impegni di tutti i giorni faranno vacillare la buona volontà.

Diminuire il sale del 30% è sufficiente per allontanare il rischio marcato di malattie cardiovascolari, ma anche neoplasie

a cura di Davide Calcinato

Da settembre ci si rimette in riga, ma bisogna farlo per tutto l'anno applicando poche e semplici regole di vita quotidiana che possono davvero fare la differenza. Movimento fisico soprattutto in caso di *smart working*, diminuzione di zucchero e sale, alcolici e smettere di fumare perché con il Covid si rischia grosso. I consigli della LILT la Lega Italiana contro i Tumori, per uno stile di vita più sano rivolto a tutti non puntano all'estetica, ma alla "sostanza" della salute per scacciare l'alto rischio di patologie cardiovascolari e oncologiche. E anche per stare bene con se stessi.

Dire addio al fumo

Il fumo di sigaretta è il principale fattore di rischio per i tumori e per molte altre patolo-

gie, come le malattie cardiovascolari e le infezioni respiratorie. Il fumo è responsabile del 50% di tutti i decessi evitabili nei fumatori. Per ridurre il rischio di ammalarsi l'unica soluzione possibile è dire addio alle sigarette e va evitata anche l'esposizione al fumo passivo, altrettanto nocivo.

Chi fuma in questo momento deve fare ancora più attenzione, come confermato anche dall'Istituto Superiore di Sanità i fumatori sono più a rischio in caso di infezione da Covid-19 perché i loro polmoni risultano più vulnerabili alle infezioni.

Evitare gli alcolici

Come il fumo di sigaretta anche l'alcol rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di molte patologie, inoltre non apporta nessun nutriente valido per la nostra alimenta-

Pillole 22

zione. Ecco perché le calorie assunte col consumo di bevande alcoliche vengono definite vuote.

Non esiste una quantità di alcol che è possibile assumere senza rischi per la salute, sarebbe bene cercare di limitare o evitarne del tutto il consumo. In base alle Linee Guida per una sana alimentazione del CREA (Centro di ricerca alimenti e nutrizione) è consigliabile non bere più di due calici di vino al giorno per gli uomini e uno per le donne e gli over 65.

Contrastare la sedentarietà

Restare attivi ad ogni età, facendo esercizio regolarmente, anche a bassa intensità come una camminata, porta benefici per tutto l'organismo, aiutando a prevenire numerose patologie, compresi i tumori.

La sedentarietà però rappresenta ancora un problema per gli italiani.

Secondo il report a cura dei Sistemi di sorveglianza Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) e Passi d'Argento (2016-2019) il 40% degli italiani con età compresa fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e la sedentarietà è sempre più frequente con l'avanzare dell'età.

Per contrastare questa tendenza ci sono poche semplici mosse da fare, prima fra tutte: includere l'attività fisica nella nostra quotidianità.

Attenzione soprattutto al **lavoro sedentario**, stare seduti per troppo tempo non va mai bene per la propria salute, lunghi periodi di inattività durante la giornata rischiano di inficiare sul buon lavoro svolto durante l'attività fisica. Ecco perché è consigliabile interrompere frequentemente i periodi in cui si rimane fermi, bastano 3 minuti di camminata oppure alzarsi semplicemente in piedi ogni mezz'ora.

Alimentazione sana

Al rientro dalle vacanze si pensa subito alla dieta. Non è necessario fare scelte drastiche con l'esclusione di determinati alimenti, non

esistono cibi che fanno ingrassare. Ciò che è importante è cercare di avere un'alimentazione varia, stare attenti alle porzioni e correggere le abitudini poco salutari acquisite durante le ferie. La parola d'ordine non dovrebbe essere togliere ma ridurre.

Meno zuccheri

Gli zuccheri sono presenti in tanti alimenti. Frutta, verdura e latticini sono le scelte più indicate per poterne assumere in giusta quantità, oltre agli zuccheri contengono anche tanti altri nutrienti importanti per la nostra salute e aiutano a mantenere una dieta bilanciata.

I dolci e le bevande zuccherate non rappresentano una scelta salutare e andrebbero consumati solo occasionalmente.

Può capitare a volte di lasciarsi andare ed eccedere con le dosi, per bilanciare cerca di ridurre il numero di cucchiaini di zucchero che aggiungi alle bevande quotidianamente, evita il consumo di caramelle e di dolci sostituendoli con la frutta e limita il più possibile le bevande zuccherate.

Meno sale

La quantità di sale consigliata è di circa 5 grammi al giorno, in media però ne consumiamo fino a 8 o 9 grammi, una quantità molto più alta del necessario. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) basta ridurre il consumo di sale del 30% per abbassare il **rischio di sviluppare patologie come tumori, ipertensione e malattie cardiovascolari**. Limitare progressivamente l'uso del sale e di condimenti come le salse o il dado da cucina è già un primo passo.

In alternativa al sale puoi aggiungere alle tue preparazioni erbe aromatiche come basilico, timo e prezzemolo, puoi usare aceto e succo di limone oppure puoi aggiungere delle spezie alle tue pietanze, ma con moderazione. Un altro espediente utile può essere quello di non mettere in tavola la saliera.

Batteri *in e out*

La **flora intestinale** protegge la mucosa dell'intestino, aiuta a prevenire patologie come la colite, produce vitamine e regola le fondamentali funzioni del **sistema immunitario**.

Cosa sono e a cosa servono **probiotici** e **prebiotici**.

L'**azione contro** intestino irritabile, allergie alimentari, infezioni respiratorie acute nei bambini, ma anche eczemi, vaginiti, cistiti.

Nell'intestino vivono **500 specie batteriche non tutte "buone"** e si verifica **disbiosi** in presenza di troppi batteri svantaggiosi.

I **fermenti lattici** sono batteri che digeriscono lattosio e zucchero

di Francesca Guernieri - farmacista

Il nostro intestino è colonizzato da tantissimi microrganismi che nel loro insieme costituiscono la **flora batterica intestinale** e concorrono al benessere dell'intero organismo. Nell'intestino umano vivono infatti circa **500 specie batteriche** che si distribuiscono nei vari segmenti in funzione della quantità di ossigeno presente (**batteri aerobi e anaerobi**), della secrezione gastrica, dei rapporti con il sistema immunitario e dell'attività peristaltica.

La flora batterica intestinale **si forma subito dopo la nascita**, poiché nei mesi della gravidanza **l'intestino del feto è sterile** ed è solo a seguito del parto che viene colonizzato da miliardi di batteri. Dopo di allora sarà il **latte materno** a contribuire al mantenimento ed alla proliferazione batterica.

A cosa serve la flora batterica
Sono molteplici le **funzioni positive della flora batterica intestinale** come proteg-

Pillole 24



gere la mucosa intestinale dai batteri patogeni, prevenire disturbi come la costipazione, la colite e la diarrea, produrre alcune vitamine (come B1, B2, B12, PP, K), regolare le funzioni del sistema immunitario e lo sviluppo del tratto gastroenterico. Tutte queste funzioni vengono rispettate quando vi è un **equilibrio tra batteri buoni** (vantaggiosi) e **cattivi** (svantaggiosi).

Disbiosi

Quando però il numero di batteri vantaggiosi è inferiore rispetto a quelli svantaggiosi si parla di disbiosi. In simili condizioni, si assiste all'**iperproliferazione di patogeni** a livello intestinale potenzialmente capaci di colonizzare altre aree corporee provocando, per esempio, infezioni in diverse aree del corpo, come quelle a livello vaginale.

È possibile mantenere in buono stato la flora batterica intestinale con l'assunzione quotidiana di probiotici e prebiotici.

Cosa sono i probiotici

I probiotici (dal greco "pro-bios" che significa 'a favore della vita') sono **batteri vivi** presenti in determinati alimenti o integratori, in grado di arrivare vivi all'intestino e fornire numerosi benefici per la salute, primo tra tutti il ripristino dell'equilibrio del microbiota intestinale.

Affinché un microrganismo venga definito probiotico deve rispettare però determinati requisiti generali come provenire dall'intestino, ovvero essere un normale componente della microflora intestinale, essere attivo e vitale nell'intestino conferendogli benefici fisiologici, essere assolutamente sicuro sull'uomo (nessun rischio per i soggetti immunodepressi) e

Pillole 25

resistere all'ambiente acido del tratto gastrointestinale.

Una volta che il microrganismo ha raggiunto indenne l'intestino può **aderire all'epitelio formando una barriera** di protezione contro l'attacco di patogeni, può produrre molecole chiamate **batteriocine** in grado di inibire patogeni, può modificare i recettori delle tossine diminuendone la loro potenza. Inoltre può competere con patogeni per l'utilizzazio-



ne di nutrienti: ad esempio il consumo di zuccheri da parte di un probiotico può inibire la crescita di un patogeno.

Un effetto molto importante è la **stimolazione del sistema immunitario gastrointestinale** (detto GALT).

I probiotici hanno un'azione benefica nel trattamento di **disordini gastrointestinali** come nel caso di diarrea. Il 70% delle diaree acute è di origine infettiva, mentre il 30% può essere dato da trattamenti farmacologici (utilizzo di antibiotici) o intolleranze alimentari.

In caso della cosiddetta "**diarrea del**

GALT

Il tessuto linfoide associato all'intestino noto anche come GALT, acronimo dell'inglese *gut-associated lymphoid tissue*, è la parte del sistema immunitario presente a livello del tratto digerente.

viaggiatore" è bene assumere *Lactobacillus GG* o *Saccharomyces boulardi* prima del viaggio per diminuire la probabilità di contrarre malattie gastrointestinali.

Nella **sindrome da intestino irritabile** è efficace la somministrazione di *Lactobacillus plantarum* che attenua il dolore addominale e la costipazione.

Nelle **allergie alimentari** e in presenza di **eczemi topici** i probiotici aiutano la produzione di anticorpi (immunoglobine A, IgA). I probiotici sono utilizzati nella prevenzione delle **infezioni respiratorie acute nei bambini**, ma anche nella prevenzione e nel trattamento di **vaginiti e cistiti**.

Inoltre i probiotici possono determinare diversi aspetti salutistici come la **produzione di vitamina K**, risultano efficaci nelle sindromi da intolleranza al lattosio poiché possiedono l'enzima β -galattosidasi in grado di digerire il lattosio. Inoltre vengono usati per ridurre il colesterolo prevenendo così malattie cardiovascolari.

Sono tuttora in corso ricerche che vedrebbero l'uso di probiotici per il trattamento di diverse patologie come morbo di Crohn, colite ulcerosa, infezione da *Helicobacter pylori* oppure come preventivi delle carie dentali e immunoadiuvanti per potenziare vaccini orali. Per una maggiore efficacia gli integratori probiotici, alcuni dei quali **microincapsulati** per resistere ancora meglio all'ambiente acido e all'azione degli enzimi del tratto gastrointestinale, dovrebbero essere assunti a stomaco

vuoto per almeno 3-4 settimane, in aggiunta a una dieta che già ne contenga la presenza.

Cosa sono i prebiotici

Strettamente collegati ai probiotici sono i prebiotici, ovvero **sostanze non digeribili di origine alimentare** che rappresentano il nutrimento di microrganismi benefici (tra cui i probiotici) e ne garantiscono la crescita nell'intestino. Tra i numerosi prebiotici troviamo gli oligosaccaridi come i frutto oligosaccaridi (FOS), galatto-oligosaccaridi (GOS), l'inulina e il lattulosio.

Ingredienti con attività prebiotica possono essere aggiunti ad una vasta gamma di prodotti alimentari, tuttavia è possibile assumerli con la dieta di tutti i giorni attraverso frutta, verdura e cereali particolarmente ricchi di tali sostanze come banane, frutta secca, aglio, asparagi, carciofi, avena.

Simbionti

L'unione di probiotici e prebiotici prende il nome di simbionti, ovvero alimenti che simultaneamente presentano sia microrganismi probiotici che prebiotici.

Fermenti lattici

L'assunzione di fermenti lattici, cioè un gruppo di

batteri in grado di digerire il lattosio, lo zucchero presente nel latte, tramite un processo di fermentazione, apporta beneficio all'intestino aiutando a mantenere l'equilibrio della flora batterica intestinale compromessa da stress, cambio di dieta, assunzione prolungata di antibiotici o infezioni gastrointestinali.



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 cucchiaini in gel, ai sensi della direttiva 84/449/EEC. Usare sempre il cuscinetto 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 marcati CE.

3M

6 giorni per i minori

Quest'anno "In Farmacia per i Bambini" si svolge **dal 15 al 20 novembre 2021**.

Nel rispetto delle misure anticontagio e grazie ad un periodo più ampio viene offerta una **maggiore possibilità di donazione**.

Basta entrare in una farmacia veronese aderente alla raccolta curata dalla **Fondazione Rava** con la partnership di **Federfarma** e donare **farmaci o prodotti baby care** per aiutare con pochi euro **mamme e figli della provincia di Verona in stato di povertà sanitaria**

a cura di Stefano Bellini

Solidarietà sotto casa a sostegno dell'infanzia in situazione di disagio. **Dal 15 al 20 novembre** le farmacie aderenti ospiteranno la campagna umanitaria "**In Farmacia per i Bambini**" che offre la possibilità ai cittadini di contribuire concretamente e con un piccolo-grande gesto solidale al benessere fisico di tanti minori in grave difficoltà.

L'iniziativa giunta alla nona edizione e promossa dalla Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia, con la partnership istituzionale di Federfarma e il sostegno delle farmacie territoriali (elenco nel sito www.nph-italia.org), **chiede alla cittadinanza di donare farmaci da banco a uso pediatrico e prodotti baby care** che verranno poi destinati ad enti no profit impegnati nell'assistenza ai

bambini in povertà sanitaria in Italia.

«Alle farmacie è richiesto un contributo economico che è indispensabile per sostenere l'organizzazione della campagna solidale - spiega Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona -. I veronesi, tradizionalmente sensibili al soggetto più debole, hanno sempre risposto molto positivamente alla "chiamata" della Fondazione Francesca Rava aiutando bambini e ragazzi le cui famiglie spesso non possono acquistare neanche un antipiretico farmaco base contro la febbre. Non sono, purtroppo, esagerazioni pietistiche poiché tutti i prodotti richiesti dalle associazioni no profit e inseriti nelle liste della raccolta devono essere necessariamente acquistati poiché **non dispensati dal Servizio Sanitario Nazionale**.

Pillole 28



In FARMACIA per i BAMBINI

Anche un semplice biberon o un ciuccio rientrano in tale casistica e sono certa che sia inimmaginabile per tutti noi pensare che un bambino possa farne a meno. Eppure

ci sono mamme che in tutta la provincia di Verona non sono in grado di acquistare questi come molti altri ausili e medicinali per la salute e la cura del proprio piccolo. Grazie alla generosità dei cittadini e alla partecipazione delle farmacie di comunità, "In Farmacia per i bambini" riesce a sostenere ogni anno migliaia di minorenni e di conseguenza le loro famiglie. Aiutare un bambino o un ragazzino, che sono patrimonio di tutti, significa far crescere in equilibrio l'intera comunità e questo può avvenire in tanti modi, tra cui anche la donazione di uno sciroppo per la tosse».

A livello nazionale parte della raccolta viene destinata all'ospedale pediatrico "Saint Damien" di Haiti che quest'anno sta affrontando anche il soccorso delle vittime del terribile terremoto di intensità 7,2 della scala Richter che ha colpito in agosto le province occidentali del Paese più povero di tutto il Sudamerica, che ancora porta i segni del devastante sisma del 2010. Le scosse hanno colpito Haiti nel pieno della terza ondata Covid mentre si cominciavano a somministrare i primi vaccini e l'ospedale "Saint Damien" è anche centro di riferimento vaccinale per la capitale Port au Prince.

Attivi tutto l'anno per i minori

La raccolta di farmaci e prodotti baby care vede la punta dell'iceberg nell'evento di novembre, ma "In Farmacia per i Bambini" è sorretto da un lavoro continuativo da parte dei volontari durante tutto il corso dell'anno con interventi informativi e formativi finalizzati alla promozione di una cultura attiva verso il benessere dei minori. Fin dall'inizio della pandemia è stato chiaro a tutti che i bambini e i ragazzi sarebbero stati particolarmente colpiti dalle conseguenze dell'isolamento forzato e il tema è stato recentemente approfondito in un ciclo di incontri organizzati dalla Fondazione Francesca

Rava.

Nel corso del primo appuntamento dal titolo "Esiste una Generazione Covid-19 e una Generazione DAD?" l'intervento (fonte [\[www.nph-italia.org\]\(http://www.nph-italia.org\)\) del prof. Massimo Recalcati, psicoanalista e saggista, su "La salute mentale degli adolescenti nella pandemia" ha evidenziato quanto la violenza del Covid, che si è abbattuta con maggiore veemenza sul più fragile, abbia travolto anche la vita degli adolescenti, desiderosa di incontri, aperture, di mondi al di là della famiglia.](http://www.nph-ita-</p></div><div data-bbox=)

«I nostri giovani hanno dovuto subire sì una condizione di vera e propria clausura, - sottolinea l'accademico -, sono stati sì costretti a vivere in una normalità stravolta, tuttavia io rifiuto le etichette "Generazione Covid" e "Generazione DAD", poiché vi si nascondono delle possibili insidie: identificare il soggetto con il trauma che ha subito, consolida la sua posizione come vittima e ne favorisce la deresponsabilizzazione. Occorre invece permettere ai nostri giovani di accogliere l'insegnamento più importante del Covid: la libertà non è arbitrio, non è assenza di vincoli, ma è partecipazione, inclusione nella vita della comunità».

Recalcati sofferma la sua attenzione sulla Didattica a distanza e sul disagio mentale degli adolescenti nella pandemia. «La DAD ha permesso alla scuola di non chiudere, di non smettere di formare. Non si tratta del sistema didattico migliore, ma di una supplenza necessaria alla scuola vera e propria, che ha funzionato grazie alla volontà, allo sforzo e alla tenacia degli insegnanti.

Anorexia, fobie sociali e depressione, invece, sono le forme più comuni del disagio giovanile, acuite dall'incertezza e dai timori sperimentati durante la pandemia. Le numerose domande di aiuto, formulate dai giovani o dalle famiglie per loro, richiedono una risposta all'altezza dell'emergenza. Per questo - conclude Recalcati - l'istituzione politica dovrebbe sostenere con sempre più convinzione l'attività delle associazioni in prima linea nel sostegno dei più fragili».

PANDEMIA COVID-19: come ha influito sul nostro sonno?

Secondo un recente studio condotto dal Dipartimento di Psicologia Generale dell'Università di Padova e pubblicato sul Journal of Sleep Research, **la pandemia covid-19 ha modificato i ritmi di vita degli italiani, peggiorandone il sonno.**

I ricercatori hanno analizzato la qualità del sonno in un campione di 1.310 persone fra i 18 e i 35 anni, confrontando una settimana di lockdown con una precedente in cui non erano ancora state decretate restrizioni.

Questo confronto ha dimostrato come la ridotta attività fisica e la scarsa esposizione alla luce solare, l'assenza di attività sociali, le paure per il contagio e per la situazione economica, il cambiamento di vita familiare abbiano provocato un **peggioramento nella qualità del sonno.**

Si è inoltre assistito a un netto **cambiamento nei ritmi sonno-veglia, a un incremento nell'uso dei media digitali e una distorsione nella percezione del tempo che scorre.**

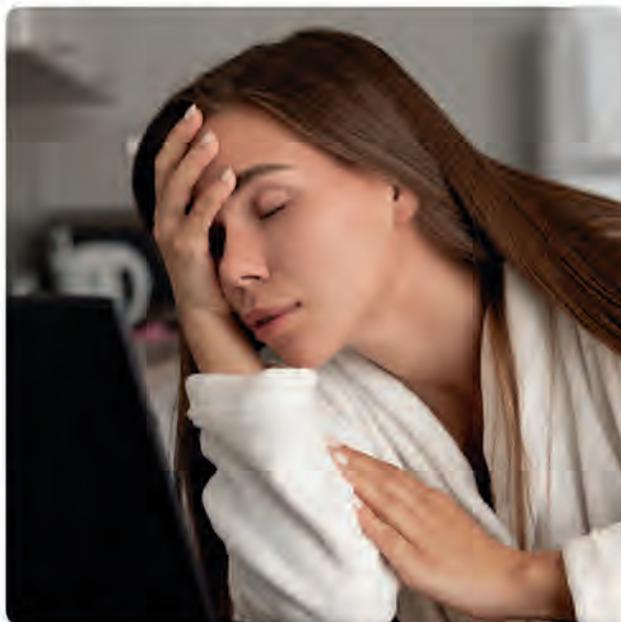
In questa situazione le persone hanno iniziato ad andare a letto circa 41 minuti dopo il consueto orario e a svegliarsi 54 minuti più tardi rispetto al periodo precedente alle restrizioni.

Di pari passo, la qualità del sonno è peggiorata: in particolare fra le persone con elevati sintomi di depressione, ansia e stress, la percentuale di problemi del sonno è aumentata dal 40% al 52%.

Secondo Giuseppe Plazzi, neurologo del Centro per lo Studio e la Cura dei Disturbi del Sonno dell'Università di Bologna e presidente dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno, le attività che svolgiamo durante la giornata hanno una funzione importante nello scandire il ritmo delle nostre vite.

Semplici azioni come fare la spesa, seguire appuntamenti di lavoro, fare visita ai parenti, organizzare una cena con amici o una serata al cinema hanno un ruolo importante come sincronizzatori sociali.

Quando il normale svolgimento di queste attività viene sconvolto da un evento come la pandemia e le conseguenti restrizioni, la prima cosa a subirne le conseguenze è proprio l'alternanza sonno-veglia.



A rendere le nostre notti più irrequiete non è poi solo la mancanza di sincronizzatori sociali, ma anche l'ansia per il futuro, una sorta di disturbo post-traumatico da stress che si riflette sulla nostra capacità di prendere sonno e mantenerlo.

Il risultato? Un sonno fragile e spezzettato, che non riposa e ci lascia storditi all'indomani. Altri disturbi riscontrati, legati alla sfera dell'insonnia, sono poi la difficoltà ad addormentarsi, il risveglio precoce al mattino e una sonnolenza continua durante la giornata che genera la scarsa capacità di concentrarsi, riflessi negativi sull'umore e difficoltà di memoria.

Per combattere questi disturbi del sonno può essere utile ricorrere all'integrazione alimentare.

Good Night Zentiva, grazie alla sua formula completa e alla tecnologia innovativa della sua compressa a rilascio intelligente, può aiutarti a ritrovare il piacere di una lunga notte di sonno.

Messaggio a cura di Zentiva

Un **sonno regolare** consente
un'**umore migliore** e
maggiore concentrazione durante la giornata

NOVITÀ

PER RISCOPRIRE **IL PIACERE DI DORMIRE**

Good Night

Innovativo integratore alimentare con Melatonina, GABA, Valeriana, Passiflora, Papavero della California, Vitamina B3 e B6*



**NUOVA TECNOLOGIA
A RILASCIO INTELLIGENTE**

AZIONE IMMEDIATA**

30
MINUTI

EFFETTO PROLUNGATO

8
ORE

AIUTA A RIDURRE STANCHEZZA E FATICA*



1 compressa al giorno
Confezione da **30 COMPRESSE**

12,90
EURO

**PREZZO
SPECIALE
DI LANCIO**

fino al 31 luglio

L'effetto benefico della Melatonina si ottiene con l'assunzione, poco prima di coricarsi, di 1 mg della sostanza. Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare ai bambini al di sotto dei tre anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Conservare in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

**disgregazione dello strato bianco contenente melatonina in meno di 30 minuti



www.integratoregoodnight.it

ZENTIVA

Gioco pericoloso

La **ludopatia** è una malattia subdola perché molto spesso chi ne è affetto non se ne rende conto e non ascolta nessun consiglio. La pandemia ha accentuato il **GAP, gioco d'azzardo patologico**, on line.

Troppi i malati di tutte le età.

I giocatori non riescono a controllare l'impulso alla puntata con conseguenze drammatiche sul piano finanziario, sociale, relazionale.

A Verona **percorsi terapeutici presso strutture sanitarie accreditate**.

Le farmacie promuovono le iniziative sanitarie sul territorio

di Lorenzo Dani - farmacista

Alcuni giocano per non sentirsi esclusi da una cerchia sociale, per esempio un gruppo di amici che acquista biglietti della lotteria durante una serata evento. Altri ancora giocano con l'idea di migliorare la propria situazione finanziaria, vincendo una quantità di soldi sufficiente da permettere loro di modificare drasticamente lo stile di vita.

Doverosa la premessa che se si giocano piccole somme, una manciata di volte l'anno non si è "ludopatici", ma è l'esigenza di continuare a farlo che deve mettere in allerta. Se si pensa "tanto smetto quan-

do voglio" ci si trova già in campo minato. La dipendenza dal gioco rientra nella categoria dei **Disturbi correlati a sostanze e disturbi da addiction**, secondo il DSM-5, il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, una pubblicazione di riferimento per gli operatori sanitari di tutto il mondo.

I giocatori sentono di non riuscire a controllare il loro impulso a giocare anche se conoscono le conseguenze delle loro azioni ed è quindi considerata, a determinati livelli, una vera e propria "dipendenza".

Pillole 32



Le "giustificazioni"

Sentimenti negativi come stress, depressione, solitudine, paura, ansia possono promuovere l'impulso al gioco, ma non devono essere in alcun modo una giustificazione dietro la quale nascondersi, perché quella imboccata è una strada senza uscita. Dopo una dura giornata di lavoro o una discussione impegnativa, il tempo passato in una sala giochi del bar o in un casinò può illusoriamente sembrare un'alternativa allettante. E se non si può andare fuori casa, ecco che su internet si moltiplicano i siti, molti dei quali illegali, per scommesse sportive, bingo e roulette

online vertiginosamente incrementatisi dall'isolamento forzato imposto dalla pandemia da Covid 19. Anche il target si è modificato e i maggiori scommettitori sono oggi giovani benestanti, con un elevato livello culturale.

La maggior parte delle persone, cioè quelle che non si trovano in una condizione di dipendenza, quando gioca è piuttosto realista per quanto riguarda le probabilità di vincere. Naturalmente a tutti è capitato di comprare un biglietto della lotteria e di sognare ciò che sarebbe accaduto se avessimo fatto il "colpo grosso". Ci si mette ad immaginare cosa si potrebbe fare con il

denaro vinto: cambiare macchina, viaggiare per il mondo, acquistare la casa dei sogni e magari saldare qualche conto in sospeso. Questi sogni ad occhi aperti si dovrebbero interrompere sul nascere verificando le statistiche sulle vincite. Solo per fare un esempio, la probabilità di fare 6 al Superenalotto è di 1 su circa 623 milioni.

I dati del gioco d'azzardo

Oltre all'analisi sociologica che evidenzia quanto la nostra sia l'epoca del "dio Caso", in cui a poco si crede e molto si azzarda, nel 2019 (dati Istituto Superiore di Sanità) si registravano 1,3 milioni di ludopatici con diagnosi accertata, ma nel 2020 durante il lockdown l'11% degli italiani cioè 6 milioni e mezzo di cittadini, ha dichiarato di avere cominciato a giocare online e se è vero che fino ad ora le statistiche hanno calcolato che il 3,8% dei giocatori passa dal gioco al vizio e il 2,2% dal vizio alla dipendenza con deleterie ripercussioni sul lavoro e la famiglia, le proiezioni non sono affatto rosee.

Quando parliamo di dipendenza è indispensabile trattare il **gioco patologico** come una vera e propria malattia e combatterla con l'aiuto di terapeuti esperti in grado di offrire un supporto scientificamente riconosciuto a chi si trova ad affrontare tra le quattro mura domestiche, magari nel silenzio della vergogna, un problema all'apparenza insolubile e che, invece, può essere curato sia attraverso strumenti psicoterapeutici sia con prodotti farmacologici.

Patologia ombra

La dipendenza dal gioco è anche definita "malattia nascosta" in quanto **non sono presenti sintomi fisici evidenti** come nei casi di dipendenza da sostanze come alcol e droga. I giocatori patologici solitamente minimizzano o negano il problema e manifestano un bisogno persistente di

Il "**Rapporto di ricerca del progetto sul Gioco**" a cura di Luiss Business School e Ipsos presentato a luglio evidenzia come il fatturato del gioco illegale in Italia superi i 20 miliardi di euro, cui si devono sommare società, conti correnti e immobili per quasi un miliardo di euro che la Procura nazionale antimafia continua a sequestrare. Il gioco d'azzardo illegale si è incrementato durante i lockdown pandemici che ha visto un inevitabile crollo dei canali legali in presenza che ha dato un ulteriore impulso al mercato nero del gioco, cioè quello d'azzardo. Nel 2020 il 68% degli italiani maggiorenni (oltre 31 milioni di soggetti) ha effettuato qualche tipo di gioco, ma quello che preoccupa sono i 4,4 milioni i giocatori illegali, sia on che off line. La ludopatia è quindi una "malattia sociale" che coinvolge Sanità, Servizi Sociali e Forze dell'Ordine impegnate nello smantellamento delle organizzazioni criminali responsabili di fare leva sui soggetti deboli e più in generale sulle fragilità umane per accrescere il loro immenso giro d'affari.

giocare nonostante il risultato negativo delle proprie azioni e riescono anche a nascondere a lungo il proprio stato di disagio. Per esempio i **giocatori mentono** spesso o evitano accuratamente l'argomento con le persone care. Questa vera e propria dipendenza **interferisce con la qualità di vita personale**, relazionale e professionale del paziente portando a perdite ingenti di denaro o veri e propri tracolli finanziari che molto spesso finiscono nelle aule di tribunale nel momento in cui non si riescono più a pagare affitto, mutuo, bollette mandando in rovina se stessi e tutta la propria famiglia.

Ormoni fuori controllo

Affermati studi sul comportamento delle persone dipendenti riscontrano un'influenza del sistema dopaminergico sul comportamento negativo determinato dalla ludopatia. L'attività dei **neurotrasmettitori**, le sostanze chimiche responsabili dell'umore, viene alterata dalla fissazione sul gioco allo stesso modo di sostanze alcoliche o stupefacenti. I livelli di **serotonina** (detto anche l'ormone del buonumore) si abbassano più del 50% mentre quelli di **adrenalina** (neurotrasmettitore del sistema nervoso simpatico, che viene facilmente attivato in situazioni che generano stress) e di **dopamina** (neurotrasmettitore messaggero chimico dei neuroni associato al piacere e al meccanismo della ricompensa) hanno picchi elevati durante la **fase del "piacere biochimico"**, per crollare però subito dopo,

quando ci si rende conto della mancata vincita e quindi dell'ennesima perdita di denaro.

Le conseguenze sono disastrose: durante il **picco adrenalinico** si ha un vero e proprio stato di trance cui **seguono però ansia, depressione e tremori**, fino alle crisi di astinenza, con sudorazioni, nausea e aggressività improvvisa anche contro i propri cari che cercano di dissuadere dall'ennesimo, distruttivo appuntamento con il gioco.

Giocatori "over"

Molto grave, perché difficilmente intercettabile, è la dipendenza delle persone anziane che vivendo spesso da sole, possono "abbandonarsi" liberamente e per lungo tempo prima che qualcuno se ne accorga, al gioco d'azzardo che, lo ricordiamo, non è solo causa di perdite pecuniarie, ma anche di rapporti sociali e umani generando un devastante isolamento attorno al soggetto. Le farmacie di comunità possono essere molto utili all'individuazione del cambiamento di atteggiamento negli utenti abituali soprattutto se fragili, offrendo sempre, oltre a quello strettamente farmacologico prescritto dal medico, un supporto sociale e umano che può indirizzarsi, in alcuni casi, verso la richiesta di aiuto alle strutture competenti sul territorio.

Percorso psicoterapeutico

La ludopatia è quindi una dipendenza subdola e difficile da identificare, che deve essere gestita da **Centri altamente specializzati** e riconosciuti dal Servizio Sanitario Nazionale. Il primo passo da compiere dopo l'accettazione e l'**ammissione del "problema"** è un percorso psicoterapeutico che può essere, a seconda delle prescrizioni mediche, sostenuto da farmaci a base di molecole specifiche adiuvanti nel ristabilire l'equilibrio mentale che il disturbo ossessivo compulsivo ha fatto letteralmente andare in tilt. Fondamentale però che il percorso sia basato sulla **forza di volontà** dell'individuo, che resta lo snodo centrale della terapia durante la quale può essere previsto anche l'incontro e il confronto con i propri "compagni di sventura".

Secondo le testimonianze dei terapeuti ritrovarsi finalmente uomini in carne ed

ossa, non più giocatori, riporta l'esistenza dei pazienti di nuovo a contatto con la realtà.

Impegno trasversale

Federfarma Verona da sempre impegnata nella lotta alle dipendenze ha recentemente collaborato con la Medicina delle Dipendenze dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata (AOUI) che ha curato la pubblicazione di uno speciale dedicato alla lotta al fumo, distribuito gratuitamente in farmacia, all'interno del quale si trova una panoramica di tutti gli ambiti sanitari del dipartimento tra cui anche il gioco d'azzardo patologico (GAP).

«Un problema sociale che negli anni ha acquisito sempre più rilevanza e che colpisce in maniera trasversale la popolazione - spiega Fabio Lugoboni responsabile della MdD - . L'offerta del gioco è negli anni cresciuta sempre più, portando con sé tutte quelle che sono le problematiche legate all'addiction (dipendenza). MdD si occupa da 3 anni di questa dipendenza senza sostanza e lo fa in modo innovativo e trasversale. I fondi utilizzati sono quelli di Regione Veneto per il contrasto al gioco d'azzardo patologico. Si è costituita un'equipe specialistica, formata ad hoc per l'occasione con medici, psicologhe-psicoterapeute, psicologi, avvocati. Queste figure professionali hanno dato vita al servizio **"Colma il Gap"**. Il lavoro terapeutico è condotto con sedute individuali e di gruppo, con un occhio di riguardo non solo al paziente ma anche ai familiari. Questo perché - conclude Lugoboni - sappiamo quanto il nucleo delle persone che ci stanno vicino sia fortemente colpito quando si instaura una dipendenza patologica».

La **prima visita è completamente gratuita**, il percorso completo è al **costo di un ticket sanitario**. Questo per garantire l'accesso a tutti, anche a quelle persone a cui la dipendenza patologica ha fatto perdere tutti i soldi. Il servizio si trova presso l'ospedale di Borgo Roma G.B. Rossi ed è contattabile allo 045 812 2692.

Ache l'Azienda Ulss9 Scaligera è attiva nella lotta alla dipendenza del gioco patologico in tutta la provincia con diverse sedi individuabili nel sito www.aulss9.veneto.it.

Carezze di uomo

Le farmacie di Federfarma Verona accolgono il progetto
"Mani di papà" a cura dell'Associazione "Il Melograno"
dedicato alla componente maschile della famiglia o della coppia.

Coinvolgere gli uomini nella genitorialità e nella condivisione
degli impegni e delle gioie della famiglia
conduce verso una comunità serena e costruttiva.

Un vero padre alza le mani per sostenere, abbracciare, incoraggiare proteggere

di Elisabetta Crobetti

Una sinergia che mira alla tutela dei soggetti più deboli. Su questa linea Federfarma Verona ha deciso di collaborare alla divulgazione del progetto "Mani di papà" incentrato sulla tutela della donna in gravidanza e promosso dall'Associazione "Il Melograno" di Verona - Centro Informazione Maternità e Nascita, in partenariato con il Telefono Rosa.

Il progetto

In Italia 6 milioni 788 mila donne hanno subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale, il 31,5% delle donne tra i 16 e i 70 anni. Di queste, più di un terzo ha subito violenza da parte del partner o ex-partner. Un aspetto particolare della violenza domestica è rappresentato dalla violenza in gravidanza. Difficilmente si pensa a un legame tra violenza e gravidanza. L'Organizzazione mondiale della Sanità stima invece che nel mondo almeno una

donna su quattro sia stata vittima di violenza in gravidanza. Il fenomeno riguarda purtroppo anche l'Italia. Secondo l'Istat l'11,8% delle donne in attesa è soggetta a maltrattamenti psicologici o fisici da parte del partner. Le conseguenze della violenza in gravidanza e nel post partum sono gravi, dal punto di vista fisico e psicologico, sia per la madre che per il feto/bambino: il maltrattamento durante la gravidanza è la principale causa di anomalie prenatali e mortalità infantile, e le violenze domestiche sono la seconda causa di morte in gravidanza, dopo l'emorragia. I figli che assistono alla violenza del padre nei confronti della madre hanno una probabilità maggiore di essere autori di violenza nei confronti delle proprie compagne e le figlie di esserne vittime.

L'emergenza generata dall'epidemia di Coronavirus ha accresciuto il rischio di violenza sulle donne, poiché ha intrappolato dentro le

Pillole 36

mura di casa le donne vittime di violenza domestica. Durante il lockdown le telefonate valide al 1522 sono state il 73% in più dello stesso periodo del 2019.

Violenza e (dis)parità di genere sono strettamente correlate. La violenza contro le donne è un fenomeno radicato nella cultura di genere: per questo, per prevenirla, è importante evidenziare e combattere i modelli stereotipati legati ai ruoli delle donne e degli uomini.

Nel 2019 l'Istat ha pubblicato un'indagine statistica relativa agli stereotipi sui ruoli di genere e l'immagine sociale della violenza sessuale.

Dall'indagine emerge che il 58,8% della popolazione italiana tra i 18 e i 74 anni si ritrova negli stereotipi sui ruoli di genere. Cambiare questo paradigma, però, è possibile. Il progetto "Mani di papà" prende spunto dall'esperienza del progetto europeo "Parent", guidato dal Centro di Studi Sociali dell'Università di Coimbra (Portogallo), che

a sua volta adotta un insieme di metodologie sviluppate nell'ambito del brasiliano "Programma P: Coinvolgere gli uomini nella genitorialità, salute e cura materna e infantile" che evidenzia come il **coinvolgimento precoce e attivo dei padri** nelle pratiche di cura avvantaggi le madri, prevenga la violenza contro donne e bambini e abbia un impatto positivo sul benessere familiare.

«Obiettivo del progetto **"Mani di papà"** è quello di prevenire e contrastare la violenza in gravidanza - spiega Isabella Sciarretta, presidente de "Il Melograno" -, alimentando la conoscenza sul fenomeno e promuovendo fin dalla gravidanza un coinvolgimento attivo dei padri nel lavoro di cura familiare.

L'idea è che coinvolgendo gli uomini nella genitorialità e nella condivisione equa e corresponsabile della cura e del lavoro familiare è possibile favorire un cambiamento culturale nella società, negli atteggiamenti e nei comportamenti sociali - prosegue Sciarretta - in

relazione al genere e ai ruoli di cura tradizionali, creando i presupposti per la fine di ogni tipo di discriminazione e violenza contro le donne».

In farmacia

In tutte le 259 farmacie aderenti a Federfarma Verona i cittadini possono trovare il materiale informativo e le indicazioni della campagna antiviolenza attiva sino alla fine dell'anno.

«Riteniamo sia importante aprire le farmacie di comunità ad iniziative lodevoli come "Mani di papà" di cui condividiamo lo spirito e il messaggio - spiega Daniela Vaccari, consigliere di Federfarma Verona -. È giusto avere un ulteriore punto di vista e aiutare anche chi si trova troppo spesso dall'altra parte della barricata e deve diventare, invece, soggetto attivo nella cura della compagna in attesa e dei figli ancora prima che vengano alla luce, per garantire loro un ambiente familiare sereno e favorevole



ad una crescita equilibrata sia dal punto di vista fisico che psicologico. Le mani del papà si devono alzare solo per fare una carezza e quando avviene il contrario tutto il nucleo familiare, uomini compresi, si deve allertare chiedendo aiuto per sconfiggere la violenza». «Federfarma Verona è attiva da anni con il **"Progetto Mimosa"** contro la violenza alle donne che si impegna da sempre a mandare un messaggio costruttivo anche alla componente storicamente più aggressiva del nucleo familiare, quella maschile appunto - spiega Nadia Segala, consigliere di Federfarma Verona e referente del "Progetto Mimosa" -, annoverando nella rete nazionale antiviolenza che fa capo al 1522 anche l'associazione "Spazio ascolto uomini" (contattabile al 3339313148) dedicata a padri, mariti, compagni che, presa coscienza del proprio comportamento, vogliono uscire dal tunnel distruttivo, per sé e per i propri cari, della violenza domestica».

Linea diretta con la Regione Veneto

Quasi **2 milioni di euro** sono stati assegnati all'Ulss 9 per la riabilitazione dei **pazienti con disturbi mentali**.

Si chiama **"E-inclusion: Vedo-Ascolto-Capisco"** il progetto veneto dedicato ai soggetti più fragili

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto



2 mln di euro per i pazienti con disturbi mentali

La Giunta regionale, su proposta dell'Assessore alla Sanità, Manuela Lanzarin ha liquidato alle Ulss un totale di 8 milioni 300 mila euro per le attività territoriali ed extraresidenziali rivolte alle persone con disturbi mentali.

All'**Azienda Ulss 9 Scaligera** sono stati assegnati **1.957.292 euro**.

«Si tratta di un settore delicatissimo - dice Lanzarin - al quale la programmazione regionale dedica la massima attenzione, non soltanto sul piano dei finanziamenti, ma anche su quello dell'organizzazione dei servizi, con i diversi setting della rete assistenziale, ove un ruolo importante rivestono le Unità di offerta residenziali extra ospedaliere, oggetto di recenti provvedimenti della programmazione regionale. Ad esempio, l'attività delle strutture residenziali intensive (SRP1) ed estensive (SRP3) necessita di interventi riabilitativi e risocializzanti da

effettuare sia in ambito prettamente residenziale che nella rete territoriale. Il percorso terapeutico riabilitativo del paziente si basa sull'integrazione e sulla continuità delle attività che si svolgono all'interno della struttura dove è accolto (residenziali) e fuori di essa (territoriali)».

Il **Progetto dei Trattamenti Riabilitativi Territoriali** si basa su tre prescrizioni principali: promuovere il **recupero delle abilità** individuali, relazionali e lavorative del paziente con disturbi mentali; **rafforzare l'organizzazione dipartimentale** come presupposto per il coordinamento e l'integrazione dei vari setting assistenziali, ospedalieri ed extraospedalieri (distrettuali, domiciliari, territoriali, residenziali e semiresidenziali), tutti fondati sul Progetto Terapeutico Riabilitativo Individualizzato (PRTI); ricomporre con l'allocazione delle risorse l'equilibrio dinamico tra i diversi setting della rete assistenziale.

Progetto "E-inclusion"

È stata approvata la costituzione dell'Associazione temporanea di scopo tra le aziende sanitarie, ospedaliere e lo IOV Istituto oncologico del Veneto, per accedere al finanziamento del progetto **"E-inclusion: Vedo - Ascolto - Capisco"**. La sua validità è stata riconosciuta dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri con l'assegnazione, dopo partecipazione al bando, di 400.000 euro.

Il progetto favorisce l'**inclusione dei soggetti più fragili** perché portatori di una diversa condizione di abilità. Esso è rivolto ai cittadini che presentano limitazioni nell'udito, nella competenza verbale e nella piena capacità di comprensione della comunicazione interpersonale e istituzionale tradizionale.

Della somma complessiva del finanziamento, 380.000 euro saranno ripartiti tra i partner, Aziende Ulss e ospedaliere tra cui quelle di Verona, mentre 20.000 andranno alla Regione per il coordinamento e l'amministrazione del progetto.

Federfarma Verona - l'Associazione delle 259 farmacie di Verona e provincia - ti offre questo servizio

FARMACO PRONTO



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

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



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



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



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

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



Consegna a domicilio
FARMACI URGENTI
Il servizio è gratuito
045 509892



Relax totale

Sono considerati soprattutto centri ludici dove ci si rilassa divertendosi.

Le **terme** sono però anche tanto di più. A seconda della classificazione

le acque vengono utilizzate nella **cura di molte patologie:**

respiratorie, reumatiche, epatiche, dermatologiche, tiroidee, digestive.

Per godere delle proprietà benefiche si deve **valutare il proprio stato di salute**

soprattutto per chi soffre di problemi circolatori e ipotensione

di Martina Trittoni - farmacista

La branca della medicina che si occupa di cure termali si chiama **termalismo**, si tratta di pratiche che risalgono agli antichi Romani, molti autori latini, infatti, testimoniano le proprietà curative dell'acqua termale.

Durante l'**Impero** le terme assumono sempre più importanza come luogo per l'igiene e per la salute, mantenendo la fondamentale caratteristica ricreativa e sociale. Nella capitale le più importanti erano quelle di Traiano e, successivamente, quelle di Caracalla e di Diocleziano, le più grandi di Roma. Le terme erano formate da differenti ambienti e il processo consisteva in una prima immersione nel **calidarium**, bagno caldo che aveva la funzione di far dilatare i pori della pelle per consentire la fuoriuscita degli umori in eccesso. Si passava poi al **frigidarium**, in modo tale da far tonificare i muscoli e richiudere i pori onde evitare l'eccessiva emissione di umori vitali. L'ultima tappa del percorso, che durava diverse ore, era la sosta nel **tepidarium** per un rilassamento finale.

Con il declino dell'Impero romano inizia a perdersi l'uso delle terme, l'avvento del **Cristianesimo** stigmatizza le terme come luogo di perdizione, di lussuria e con le invasioni germaniche gli impianti idraulici subiscono danni irreparabili che le costrinsero al disuso.

Solo verso la fine del **Medioevo** si cominciano a riscoprire gli antichi centri riconoscendo l'uso terapeutico dell'acqua termale non solo timidamente attraverso bagni o bibite (acqua addizionata di minerali), ma iniziando ad utilizzare i vapori dalle sorgenti e i fanghi. Si dovrà però attendere il **Rinascimento** per vedere tornare completamente in auge, in linea con la riscoperta dei classici greci e latini in ogni ambito, la cultura delle terme così come ci è stata tramandata fino ai giorni nostri.

Come si forma l'acqua termale

I filoni sotterranei di acque calde che sono presenti in tutta la penisola italiana, a seconda del

Pillole 40

terreno e della velocità di risalita si arricchiscono di minerali e di sali che le andranno poi a caratterizzare con differenti odori, sapori e proprietà specifiche. **Ogni acqua termale ha le sue caratteristiche** specifiche e spesso il suo percorso è così complesso, quindi ricco, da durare addirittura svariati anni prima di vedere la luce.

Le acque sono classificate in base alle **proprietà chimico-fisiche** ed è obbligatorio che vengano convalidate da esami di laboratorio per ottenere la certificazione del Ministero della Salute.

Le **acque solfuree** sono ricche di zolfo (nella sottoforma di acido solfidrico) da cui deriva il classico odore di uovo marcio. Immergersi è utilissimo per contrastare i processi infiammatori endogeni (interni al corpo) ed esogeni (esterni) e berla aiuta invece il sistema digerente. Viene spesso utilizzata anche per le irrigazioni o in aerosol.

Le **acque arsenicali-ferruginose** sono ricche di ferro, vanno somministrate a cucchiaini (nei bambini) e spesso vengono diluite per la loro concentrazione elevata. Vengono utilizzate per via orale e sono molto utili nelle carenze di ferro e contemporaneamente ben tollerate dal sistema digerente; possono avere un'azione coadiuvante nella cura dell'ipertiroidismo, mentre la balneoterapia e la fango terapia vengono utilizzate per problematiche della pelle in caso di lupus e la psoriasi.

Le **acque bicarbonate** sono le più frequenti in natura, contengono bicarbonato di calcio e bicarbonato di magnesio, sono utilizzate come acqua da tavola e hanno un'importante azione diuretica.

Le **acque solfate** sono sempre ricche di zolfo che però è presente con forma chimica solfato (ione solforico), se con un residuo fisso basso possono venire imbottigliate come acqua da tavola. Hanno un'azione trofica (cioè di nutrizione), antitossica e metabolica sul parenchima epatico (tessuto del fegato), ma anche un'azione benefica a livello gastrico e duodenale. Inoltre sono comunemente impiegate per trattare patologie delle alte e basse vie aeree.

Le **acque salso-bromo-iodiche** si trovano lungo le coste o sulla dorsale appenninica della pianura padana poiché alcune ere geologiche fa questa zona era sommersa dal mare. Utilizzate per la loro proprietà antinfiammatoria offrono un'azione antisettica, immunostimolante e vengono usate



anche nella terapia inalatoria.

Vene scaligere

Anche il territorio scaligero vanta le sue "vene" di acque termali con fonti salso-bromo-iodiche che possono aiutare nelle patologie infiammatorie e reumatiche. Attraverso la **balneo terapia** si coadiuva la cura di patologie artroreumatiche, dermatologiche e vascolari. Le acque che vengono somministrate per **via inalatoria**, hanno proprietà antiinfiammatorie delle mucose, fluidificanti e riattivano i meccanismi di difesa attraverso un'azione trofica delle mucose. Sono inoltre utili per il trattamento della sordità rinogena, data appunto da accumulo di catarro. Infine esiste la **terapia idroponica** che consiste nel bere l'acqua termale per un miglioramento della diuresi, della secrezione gastrica, nonché di azione protettiva del fegato (epatoprotezione) e normalizzazione dei livelli di colesterolo.

Usare attenzione

Che sia per un pomeriggio o per una vera e propria vacanza salutare, l'utilizzo delle acque termali può essere benefico solo se si seguono attentamente le indicazioni prudenziali come quella che riguarda la balneazione nelle acque calde (tra i 28 e i 38° C) che non deve mai essere troppo lunga, una ventina di minuti, da alternare ad altrettanti o più di riposo fuori dall'acqua. Spesso in associazione alle acque calde i centri termali offrono sauna, bagno turco, percorso Kneipp (vasche calde e fredde per aiutare la circolazione degli arti inferiori) e vasca salina. Si deve valutare molto attentamente insieme al medico di medicina generale il proprio **stato di salute** poiché temperature o umidità molto elevate sono da evitare, ad esempio, per chi presenta problemi cardiocircolatori e ipotensione (pressione bassa).



Salute Bambini

Vaccino in...attesa

Le **Società scientifiche** promuovono la vaccinazione per le **donne in gravidanza** e anche per i **bambini di età inferiore ai 12 anni**, quando saranno disponibili i vaccini

Promuovere la vaccinazione delle donne in gravidanza e in allattamento, oltreché dei bambini di età superiore ai 12 anni (e più piccoli quando i vaccini dedicati saranno disponibili). Instaurare un **coordinamento centralizzato**, come in altri Paesi europei, per la vaccinazione di queste categorie al fine di evitare disparità a livello locale e regionale. Lavorare affinché l'informazione su questi temi sia veicolata in maniera scientificamente valida e con la adeguata competenza specialistica. È l'appello rivolto al ministero della Salute e alle istituzioni nazionali da un gruppo di **Società Scientifiche che si occupano di salute della donna e dei bambini** (*).

«Il Covid-19 - sottolineano le Società scientifiche - rappresenta un grave problema di sanità pubblica e, da un punto di vista di medicina clinica, una malattia potenzialmente molto grave soprattutto per l'età avanzata ed alcune categorie di persone. Tuttavia, queste caratteristiche non devono e non possono far ignorare le manifestazioni del Covid-19 nelle **giovani donne in età fertile e in età neonatale e pediatrica**. Benché chiaramente il problema rappresentato dal Covid-19 sia più grave in altre categorie di soggetti, l'eccessiva diffusione di informazioni spesso non da fonti ufficiali e di fake news, che osserviamo al momento, rischia di generare una percezione sbagliata del rischio e delle conseguenze per donne giovani e bambini.

Sono stati effettuati diversi studi di alta qualità in questi mesi e - proseguono gli esperti -

sappiamo ormai che il Covid-19 può avere manifestazioni più gravi nelle donne in gravidanza; le gravidanze complicate dal Covid-19 si concludono più spesso con un **parto prematuro** che può mettere seriamente a rischio la vita del piccolo e generare tutte le complicazioni tipiche della prematurità; il virus SARS-CoV-2 può trasmettersi, ancorché raramente, dalla madre al feto e causare rari casi di Covid-19 neonatale anche grave; il Covid-19 in **età pediatrica** può avere conseguenze gravi non solo in fase acuta, ma anche a distanza di settimane come la sindrome infiammatoria multi-sistemica (Pims)».

Per questo, ribadiscono le Società Scientifiche, «è necessario comprendere che, con l'aumentare della diffusione della vaccinazione in altre fasce di età, **i bambini più piccoli** inizino a rappresentare una popolazione proporzionalmente più a rischio poiché suscettibile all'infezione da SARS-CoV-2, al contrario delle persone vaccinate. Non sono ancora a disposizione vaccini specificamente approvati per i bambini di età inferiore a 12 anni, ma gli studi disponibili dimostrano chiaramente come gli anticorpi prodotti nelle madri sottoposte a vaccinazione passino nel sangue fetale attraverso la placenta e poi nel latte materno proteggendo così neonati e lattanti».

«L'esperienza accumulata in questi mesi di campagna vaccinale, unita ai dati preclinici, mostra chiaramente come **i vaccini a mRNA siano assolutamente sicuri sia per le donne in gravidanza, sia per le donne che allattano**. In



alcuni centri di riferimento nel mondo (come a Parigi, in Israele, in Belgio, in Irlanda, negli USA) la vaccinazione in gravidanza viene offerta di *routine*. **Non esistono controindicazioni diverse dal resto della popolazione alla vaccinazione.** Il vaccino inoltre - non influisce sulla fertilità della donna, né vi è alcun motivo per rimandare una gravidanza.

Queste indicazioni sono fornite anche in Italia- ricordano gli scienziati - (Circolare del Ministero del 4 agosto nella quale si legge: 'La vaccinazione anti-SARS-CoV-2 non è controindicata in gravidanza'), oltre che da molte prestigiose Società scientifiche internazionali.

L'**Organizzazione mondiale della sanità** (Oms)- concludono le Società scientifiche- lo ha ribadito in un documento del 25 giu-

gno 2021 'WHO does not recommend pregnancy testing prior to vaccination. WHO does not recommend delaying pregnancy or terminating pregnancy because of vaccination!').

I riferimenti di questo articolo sono a cura della Sip, la **Società Italiana di Pediatria** che li ha pubblicati in data 31 agosto 2021. "Pillole" è andato in stampa i primi giorni di settembre.

(*) Società Italiana di Neonatologia (SIN), la Società Italiana di Pediatria (SIP), la Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO), la Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani (AOGOI), la Associazione Ginecologi Universitari Italiani (AGUI), la Società Italiana di Medicina Perinatale (SIMP), l'Associazione Ginecologi Territoriali (AGITE) e la Società Europea di Rianimazione Pediatrica e Neonatale (ESPNIC).



Salute Anziani

No alle raffreddature

Il **cambio di stagione** è un periodo critico per la salute e in modo particolare per chi soffre di una **patologia cronica**. Come **prevenire le infezioni delle vie respiratorie**

Prevenire le patologie legate al freddo è più che un consiglio. Da "Senior Italia - Federanziani" un vademecum dedicato perché in questo periodo **non si devono correre rischi inutili**. L'attenzione alla salute delle vie respiratorie durante il cambio di stagione è infatti fondamentale soprattutto per coloro che soffrono di patologie croniche come **BPCO, diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, angina pectoris o malattie tiroidee**. I consigli sono rivolti agli over 65 e ai *careviger* che si prendono cura degli anziani più fragili, sempre seguendo le indicazioni del medico curante.

1) Prevenire le infezioni delle vie respiratorie

In presenza di patologie polmonari, come la BPCO (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva), è importante prevenire le infezioni delle vie respiratorie per evitare riacutizzazioni o peggioramenti della malattia. È consigliabile parlare con il proprio medico per valutare una strategia complessiva di prevenzione (uso di mucolitici e/o sostanze naturali o farmaci antiossidanti).

2) Curare la tosse

Curare la tosse (soprattutto in caso di bronchite), perché può agevolare la comparsa di episodi sincopali, la cosiddetta Sincope da tosse. Bisogna intervenire sulla tosse grassa accompagnata da muco (catarro) riducendone la viscosità con farmaci mucolitici che ne favoriscono l'eliminazione tramite colpi di tosse validi e rimozione tramite la stimolazione delle cilia dell'epitelio respiratorio.

3) Evitare la formazione di muchi

Per ridurre il rischio di infezioni è molto importante

mantenere pulite le vie respiratorie, evitando gli accumuli di muco, magari con l'ausilio di un mucolitico che ne facilita l'espulsione. È importante espellere il muco perché in esso vengono intrappolati i batteri che, se trattenuti, rischiano di aggravare le altre infezioni in atto aumentando il rischio di complicanze come la bronchite o la polmonite batterica.

4) Evitare il fumo

È sempre consigliato di evitare di fumare e di frequentare gli ambienti in cui il fumo è presente, perché è irritante e dannoso per le vie respiratorie, oltre ad essere dannoso per la salute in generale. Questo consiglio è particolarmente indicato per gli anziani con problemi respiratori. Entrambe le condizioni (fumo e coesistenti problemi respiratori) favoriscono il rischio di riacutizzazioni virali e batteriche.

5) Alimentazione sana e varia

Seguire una sana alimentazione ricca di frutta e verdura con bevande e pasti caldi, aiuta a proteggersi dal freddo. Evitare gli alcolici (in particolare modo i superalcolici) che non aiutano a difendersi dal freddo ma al contrario favoriscono una maggiore dispersione del calore prodotto dal corpo.

6) Bere molta acqua

È indispensabile controllare l'idratazione perché la minore capacità delle persone anziane di percepire la sete favorisce una maggior densità delle secrezioni bronchiali prodromo di una riacutizzazione.

7) Occhio alle temperature

Se si è cardiopatici e ipertesi bisogna fare atten-

zione alle basse temperature perché il freddo sottopone il sistema cardiovascolare a uno stress maggiore per proteggersi. Il rischio per i cardiopatici è più elevato, quando la pressione arteriosa è superiore a 140/90 e la temperatura esterna è inferiore a 4°C. È bene segnalare che i farmaci usati nel trattamento di patologie cardiovascolari, ipertensione e angina pectoris possono alterare i meccanismi termoregolatori.

8) Diabetici e ipotiroidei

La stagione fredda mette a dura prova anche se si è diabetici, perché con il freddo si corre un rischio maggiore di subire eventi cardiovascolari acuti. Se si è, invece, affetti da ipotiroidismo, poiché la terapia farmacologica può contrastare l'aumento del metabolismo necessario all'organismo per la produzione di calore nei pazienti.

9) Controllare le vie respiratorie

Quando si percepisce difficoltà nella respirazione, affaticamento, dolori al torace, tosse continua, apnea durante il sonno e affanno, può essere utile fare un controllo delle vie respiratorie attraverso una visita dallo pneumologo. Campanelli d'allarme potrebbero essere anche la bronchite, broncopolmonite, raffreddore continuo nel tempo, pertosse, tubercolosi, pleurite, laringite, faringite, pneumotorace, asma, sinusite, influenza, ostruzione nasale. Questi sono tutti fattori che conducono a problemi che agiscono sull'apparato respiratorio, quindi sui polmoni.

10) Parlare con il medico per le vaccinazioni

Chiedere al medico curante se sottoporsi alle vaccinazioni antiCovid, antipolmonite e antinfluenzale, auspicabili e raccomandate, in particolare nelle persone di età superiore a 65 anni, con comorbilità e affette da malattie croniche.

QUANDO SEI A CASA

11) Aprire spesso le finestre

Aerare adeguatamente gli ambienti, soprattutto se vi sono persone malate. Basta aprire per pochi minuti una finestra per cambiare l'aria viziata nella stanza.

12) Ambienti non troppo caldi o troppo freddi

Regolare la temperatura in casa intorno ai 18 - 22°C, come dagli standard consigliati per le temperature invernali. Analogamente, ovviamente, va evitata la permanenza in ambienti troppo freddi e non adeguatamente riscaldati.

13) Attenzione all'umidità degli ambienti

Il giusto tasso di umidità è 40-60%). L'aria troppo secca può asciugare e irritare le vie aeree, le corde vocali e i seni frontali, che si irritano. Le conseguenze maggiori si hanno soprattutto in coloro che soffrono di asma o di altre malattie respirato-



rie. In tali condizioni, è più facile subire l'attacco di virus. Il rimedio potrebbe essere l'utilizzo di un umidificatore o di una vaschetta di acqua sul termosifone.

14) Attenzione agli impianti

Controllare la corretta ventilazione degli ambienti e la manutenzione degli impianti di riscaldamento a combustione (caminetti, caldaie o stufe a gas) per evitare il rischio di intossicazione da monossido di carbonio. Per questo può essere opportuno installare un rilevatore di monossido di carbonio. Nel caso si utilizzino stufe elettriche attenzione al loro corretto utilizzo per non rischiare folgorazioni e scottature.

15) Evitare l'inattività

Verificare di tanto in tanto se mani, piedi, volto sono freddi o intorpiditi, e cercare di stare attivi anche in casa evitando la posizione seduta per più di un'ora consecutiva.

QUANDO SEI FUORI CASA

16) No agli sbalzi di temperatura

Stare attenti alle brusche variazioni di temperatura quando si passa da un ambiente caldo a uno più freddo e viceversa. Il freddo può facilitare la riattivazione o il peggioramento (con conseguente aumento dei ricoveri) di alcune malattie, in particolare quelle respiratorie come la BPCO che è un fattore di facilitazione delle infezioni bronchiali, rese più probabili dalla presenza di secrezioni all'interno dei bronchi e dalla maggior difficoltà alla loro eliminazione.

17) Coprirsi adeguatamente

Le persone anziane hanno una ridotta risposta del sistema di termoregolazione e una minore percezione del freddo. Per questo è importante coprirsi adeguatamente in modo da non sudare o, al contrario, da avere freddo.

18) Evitare i luoghi affollati

In questo periodo è molto importante evitare luoghi dove sostano molte persone contemporaneamente. Qualora, per necessità non si possa fare altrimenti è necessario usare sempre la mascherina e lavarsi bene le mani successivamente, oppure usare gel disinfettante.



Quattro passi di Salute

Ginnastica per il cuore

Secondo una ricerca australiana contro la **Fibrillazione atriale (FA)** sono utili tre ore e mezzo di **esercizi aerobici** la settimana. L'importanza del monitoraggio

Con un esercizio aerobico fino a tre ore e mezzo alla settimana è possibile combattere e ridurre gli effetti della fibrillazione atriale, un disturbo del ritmo cardiaco che può causare palpitazioni, mancanza di respiro o affaticamento. Lo spiega lo studio "ACTIVE-AF" condotto dai ricercatori del *Center for Heart Rhythm Disorders* dell'Università di Adelaide, in Australia che per sei mesi ha monitorato 120 pazienti (età media 65 anni) con malattia sintomatica sottoponendoli a sessioni sportive sotto controllo finalizzate ad aumentare la forma cardiorespiratoria, mentre l'esercizio autonomo era costituito da attività aerobica di intensità moderata a scelta del paziente, come ad esempio camminata, cyclette o nuoto.

In particolare lo studio è riuscito a dimostrare come alcuni pazienti possano controllare la loro aritmia attraverso l'attività fisica, senza la necessità di interventi chirurgici o l'ausilio di farmaci per mantenere il cuore ad un ritmo normale.

La **fibrillazione atriale (FA)** è un disturbo del ritmo cardiaco che fa battere il cuore in modo rapido e irregolare. I sintomi più comuni sono palpitazioni, mancanza di respiro, stordimento e affaticamento, che possono avere un impatto negativo sulla qualità della vita. I pazienti che ne soffrono, inoltre, possono correre rischi significativi legati ad **ictus** e ad **insufficienza cardiaca**. Molti pazienti, però, rimangono asintomatici per lungo tempo.

Monitoraggio domestico

Esistono apparecchiature digitali per la misurazione della pressione arteriosa (**sfigmomanometri** di ultima generazione) in grado di individuare

la fibrillazione atriale, anche quando il soggetto è asintomatico e non sa di esserne affetto.

Esiti dello studio

Nei pazienti che avevano svolto gli esercizi supervisionati dai medici si è osservata una significativa riduzione della gravità dei sintomi a 12 mesi, rispetto ai pazienti di un gruppo parallelo semplicemente posto "sotto osservazione". I pazienti che hanno eseguito le sedute sportive hanno riportato palpitazioni meno gravi, minore mancanza di respiro e affaticamento. Inoltre dall'analisi dello studio australiano è stato possibile riscontrare esiti positivi nel mantenere un ritmo cardiaco normale senza bisogno di interventi invasivi o dell'uso continuato di farmaci.

Attività aerobica

Il carburante energetico impiegato per compiere l'allenamento aerobico sono i **glucidi** e **lipidi** mediante **processi biochimici che sfruttano l'ossigeno**. Le attività aerobiche, chiamate anche "cardio", richiedono al fisico un impegno di intensità medio-bassa ma per un tempo lungo. In questa condizione, i muscoli lavorano utilizzando sempre l'ossigeno per produrre energia, a differenza di quanto accade invece durante le attività anaerobiche dove la produzione di energia avviene in assenza di una sufficiente quantità di ossigeno.

L'esercizio aerobico include la pratica di molteplici attività sportive in grado di sollecitare in modo diverso le articolazioni e le altre strutture dell'organismo. Quelle a basso impatto sono di livello meno avanzato e sono ottimali per principianti e atleti di livello moderato e sono, oltre alle già citate nuoto, camminata sostenuta e



cyclette, sci di fondo, salto della corda, utilizzo di step o ellittica, corsa moderata, ciclismo.

Benefici dell'esercizio aerobico

Durante l'attività aerobica si utilizzano i grandi muscoli di braccia e gambe, che vengono coinvolti in movimenti ripetuti. La quantità di ossigeno nel sangue deve essere sempre molto elevata, per questo il respiro è veloce e profondo: la frequenza cardiaca aumenta, ovvero, il cuore compie un numero maggiore di pulsazioni al minuto, per pompare più sangue e fornire, di conseguenza, l'ossigeno ai muscoli. I capillari si

allargano per portare via i prodotti di scarto, come l'anidride carbonica e l'acido lattico. Il corpo, inoltre, rilascia **endorfine**, antidolorifici naturali che promuovono un maggiore senso di benessere.

Acido lattico

L'acido lattico o lattato è un sottoprodotto del metabolismo anaerobico lattacido. Si tratta di un composto tossico per le cellule, il cui accumulo nel torrente ematico si correla alla comparsa della cosiddetta fatica muscolare.

Pillole 47



Salute Animali

Pelliccia nociva

L'**autunno** è una stagione a rischio per la formazione dei **boli di pelo** che possono addirittura risultare letali. **Graminacee** e **azioni preventive** anche attraverso la dieta

Gatti, conigli, furetti, cani hanno un problema in comune che, se trascurato, può diventare addirittura mortale. I **tricobezoari** meglio conosciuti come **palle o boli di pelo** (in inglese **hairball**) che si accumulano nel tratto digerente possono diventare molto pericolosi per la salute dei nostri **pet** che dopo una certa soglia non riescono in alcun modo ad eliminarli. Ecco perché è importante sapere di cosa si tratta, prevenire e soprattutto intervenire tempestivamente quando ormai i boli si sono formati e devono essere affrontati con l'aiuto del veterinario che nei casi gravi è obbligato ad intervenire chirurgicamente.

Spesso i boli di pelo vengono eliminati attraverso il **vomito** e questo è un indizio utile per capire se si è in presenza di un soggetto da tenere sotto controllo. Quando invece il bolo si presenta nelle **feci** significa che il pelo, dopo essere stato leccato, ha attraversato lo stomaco e tutto l'intestino, riuscendo ad essere espulso quando l'animale si scarica. Questo deve comunque mettere in allerta il padrone perché basta poco per alterare le condizioni favorevoli all'espulsione di queste formazioni, come la disidratazione o un cambio di dieta che, magari, preveda più cibo secco rispetto a quello umido.

Altri sintomi che possono indicare la presenza di boli di pelo nello stomaco sono la **tosse**, sia secca che grassa e i **conati di vomito**.

Nella peggiore delle ipotesi, quando cioè i grumi di pelo presenti nello stomaco sono troppo grandi, possono provocare un'ostruzione con relativo **blocco del sistema digestivo**. Attraverso la palpazione il veterinario percepirà uno stomaco dilatato e rigido, decidendo poi quali cure mettere in atto a seconda del caso.

I **gatti sono ottimi toelettatori** di se stessi, ma anche degli altri simili che vivono insieme a lui. Chi ama i felini sa bene che si lavano a vicenda e se in casa c'è un esemplare a pelo lungo a maggior ragione dobbiamo tenere sotto controllo tutti indistintamente. Tenendosi puliti in maniera quasi maniacale i gatti inghiottono ogni giorno una grande quantità di pelo, che aumenta in autunno al cambio di stagione e in primavera.

Non essendo i peli digeribili il fisico tenta di espellerli attraverso il vomito anche perché provocano irritazione a livello gastrico. Spesso, se ne hanno la possibilità, gli animali si aiutano nell'espulsione mangiando la cosiddetta "**erba gatta**", particolarmente adatta allo scopo, che è quindi utile avere sempre a portata di mano all'interno dell'abitazione. **Anche i cani ne**



fanno uso, chi più chi meno, ricercando le **graminacee** più adatte **durante le passeggiate quotidiane**. Purtroppo i boli di pelo possono accumularsi oltre che nello stomaco, anche nell'**esofago** e nell'**intestino** provocando all'animale un malessere generale e impedendo nell'arco di pochissimi giorni il regolare passaggio del cibo in fase di digestione.

I segnali più classici di questo tipo di situazione sono l'**inappetenza**, la **tosse**, la **costipazione**, il **mantello appare spento, a ciocche** e si nota una **depressione generale** dell'animale. A quel punto non c'è più tempo da perdere. Bisogna intervenire al più presto perché i tricobezoari quando assumono proporzioni notevoli possono addirittura **lacerare lo stomaco** provocando la morte dell'animale e la stessa cosa vale per i **fecalomi**, masse dure di feci che si formano negli ultimi tratti dell'intestino anche a causa del pelo ingerito e possono provocarne l'ostruzione.

Ci sono soggetti predisposti geneticamente alla formazione delle **hairball** a causa di una malattia infiammatoria intestinale (IBD, Inflammatory Bowel Disease), oppure di un disturbo da ipomotilità (movimento intestinale lento), ma possono contribuire anche i parassiti o un'allergia alimentare.

La **prevenzione** rimane l'arma migliore e può essere attuata, su indicazione del veterinario, con l'assunzione di **preparati appetibili** che aiutano il transito del cibo digerito insieme ai peli oppure aggiungendo periodicamente, se il veterinario lo consiglia, qualche goccia di olio di vaselina nella pappa, utile anche la purea di zucca lessata. È fondamentale per il benessere generale che tutti gli animali abbiano sempre a disposizione una capiente ciotola di acqua fresca, in tutte le stagioni.

Per la prevenzione generale delle palline di pelo è importante ricordare di **prendersi cura del mantello degli animali** spazzolandolo con regolarità, a maggior ragione se ci si trova in presenza di pelo lungo, senza dimenticare che spesso il **sottopelo**, folto anche in animali a pelo corto, risulta molto insidioso.

Nei negozi dedicati ai *pet* esistono decine di spazzole diverse che sarà utile farsi consigliare così, eliminandoli meccanicamente prima che si leccino, la maggior parte dei peli finirà nel



bidone dell'umido e non nello stomaco. Gli animali si sentiranno meglio perché i **nodi della pelliccia** oltre ad essere fastidiosi possono provocare dolore ponendo in tensione la pelle sottostante che oltretutto tende a desquamarsi quando rimane asfittica sotto masse di pelo "infeltrito".

Ci sono periodi in cui tutti questi accorgimenti devono essere intensificati.

La maggior parte degli animali perde il pelo durante tutto l'anno, ma lo cambia completamente in primavera e in autunno, in coincidenza dell'alternarsi delle stagioni: è la cosiddetta **muta**, ovvero quel fenomeno biologico che consiste nel rinnovamento periodico dei peli. In **primavera** il mantello si rinnova totalmente, ma ricresce più leggero e meno fitto. In **autunno**, invece, la muta determina la ricrescita di un sottopelo più folto.

La muta varia per intensità e per durata secondo la razza e lo stile di vita dell'animale, ma per tutti in questi periodi il pericolo di **hairball** aumenta notevolmente.

NOVITÀ IN

Morbidezza per le pelli più delicate con un tocco "natural"

PASTA DI HOFFMANN SELLA è un prodotto la cui tradizione d'uso viene tramandata dalle **mamme di generazione in generazione**, grazie alla sua efficacia e alla sua morbidezza **nel trattare i problemi delle pelli più delicate**.



Sella Farmaceutici ha realizzato in collaborazione con l'**Università di Ferrara** un ambizioso progetto di ricerca con l'obiettivo di **rinnovare la formulazione** con ingredienti più naturali, mantenendo immutate le caratteristiche del prodotto in termini di efficacia e sicurezza, senza rinunciare alla tradizionale texture che la contraddistingue. È nata così **Pasta di Hoffmann Sella Natural** che contiene in massima parte Olio di Oliva ed Ossido di Zinco, con cui protegge e ripara le pelli più delicate di bambini,

adulti e anziani indicata per le zone soggette a sfregamento e piaghe da decubito nei pazienti allettati. La Pasta di Hoffmann Sella Natural è **senza parabeni, petrolati, siliconi, coloranti e profumi**. È disponibile in farmacia in confezione da 75 ml e 200 ml. In farmacia confezione da 75 ml euro 6,80 e da 200 ml euro 13,50.



Aiutare la respirazione e liberare il naso chiuso

Per la **decongestione delle mucose nasali e favorire un effetto fluidificante sul muco** **PHYTO GARDA propone NEBULAIR®**, un Dispositivo Medico ad uso inalatorio costituito da una soluzione ipertonica a base di **Acqua Termale bicarbonato-calcica** delle Terme Cæsius di Bardolino (Vr) in combinazione con Acido ialuronico. NEBULAIR® è consigliato

per la **pulizia delle fosse nasali in caso di raffreddore, rinite, sinusite e flogosi delle prime vie aeree**. Mantiene libero il naso senza alterare le condizioni fisiologiche della mucosa nasale. L'acqua minerale termale prelevata dalla fonte Caesius svolge un'**azione eutrofica, lenitiva e mucolitica** grazie alla sua composizione bicarbonato-calcica salina, ripristinando una corretta clearance mucociliare. L'acido ialuronico, inoltre, ripristina il livello di idratazione donando sollievo alla mucosa irritata. Nel complesso l'ipertonica della soluzione permette la fluidificazione e rimozione del muco, liberando il naso chiuso e migliorando la respirazione. La **nebulizzazione di NEBULAIR®** è ottimale, anche, per la fisiologica pulizia della cavità nasale e delle alte vie respiratorie. NEBULAIR® è una soluzione sterile, senza conservanti e pronta all'uso. P.P:NEBULAIR® AEREOSOL 10 fiale monodose da 3 ml 16,90 euro.

F A R M A C I A

Sonno tranquillo in due diverse fasi

GOOD NIGHT ZENTIVA è l'innovativo integratore alimentare con Melatonina, GABA, Valeriana, Passiflora, Papavero della California, Vitamine B3 e B6. Una novità per riscoprire il piacere di dormire! **Good Night** è un prodotto con una nuova tecnologia sul mercato, progettato per ritrovare il piacere di una lunga notte di sonno. I suoi componenti sono stati selezionati per ottenere un'azione sinergica che contribuisca all'addormentamento, al mantenimento di un sonno tranquillo e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. La sua formula innovativa con una compressa a doppio strato garantisce un **rilascio intelligente dei nutrienti in due fasi, per un'azione immediata (30 minuti) e un effetto prolungato (8 ore)**. Gli strati della compressa si sciolgono a velocità diverse per rilasciare i componenti in momenti differenti durante la notte: lo strato superiore con Melatonina si scioglie subito dopo aver ingerito la compressa e contribuisce a ridurre il tempo necessario per addormentarsi; lo strato inferiore con gli altri componenti si scioglie più lentamente, rilasciando gli altri nutrienti durante le ore di sonno, per migliorarne la qualità e ridurre i risvegli notturni. In confezione da 30 compresse - 1 compressa al giorno.



Contributo vegetale per l'equilibrio del peso

Parte della linea Estratti di Piante, **Fucus vesiculosus di BOIRON** è un integratore alimentare a base di estratti vegetali, che favorisce l'**equilibrio del peso corporeo**. Indicato per adulti e ragazzi al di sopra dei 12 anni; si consiglia di assumere 2,5 ml 1-3 volte al dì con bicchiere dosatore in un po' d'acqua. **Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano**. Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Maggiori informazioni sugli Estratti di Piante Boiron sono disponibili sul sito 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 24 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 26 SETTEMBRE 2021

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

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 28 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 30 SETTEMBRE 2021

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
DONADUZZI	Valdonega - VR	Via Marsala, 19/A	MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via Vasco De Gama, 6/C	S. TERESA	Caselle Sommacamp.	Via Scuole, 25
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S. Giov. Lupat., 22/B	FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
MANFRINI	Buttapietra	P.za Roma, 41	FERRARI	Valgatarà Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
ALL'ALBARO	Montorio - VR	P.za Buccari, 3	PACENGO	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
GALLO	Zimella	Via dei Dogi, 23	SCALIGERA	Mozzecane - S. Zeno	Via Ugo Foscolo, 19
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12	MONTE BALDO	Rivalta Brentino Bell.	Via Don C. Scala, 27
SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42			

DALLE ORE 9:00 DEL 30 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 2 OTTOBRE 2021

LINFA	Centro Storico - VR	Corso Porta Nuova, 27	ISALBERTI	Bovolone	P.za V. Emanuele, 15
BORGIO MILANO	Borgo Milano - VR	Corso Milano, 69	PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - VR	Via Fabr. Scolastico, 33	DE TOMI	Carpi Villabartolomea	Via Maestrello, 26
SANTA CATERINA	Porto San Pancrazio	Via P. e S. Stoppele, 25/B	DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
DEI SANTI	Cadidavid - VR	Via Belfiore, 59	COM.LE S. MARTINO	Corrubio di Negarine	Via Cedrare, 51
VR EST	S. Mart. Buonalbergo	Viale 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 2 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 4 OTTOBRE 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, 16A
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale 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	VALEGGIO	Valeggio sul Mincio	P.za San Rocco, 15
VILLABELLA	Villabella S. Bonifacio	Località Villabella, 24/H	COM. DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 6	COM.LE E. BASSINI	Vigasio	P.za Papa A. Luciani, 6
S. PAOLO	S. Giovanni Ilarione	P.za Dell'Osto, 37	S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11

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

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
VITTORIO VENETO	Borgo Trento - VR	Via dei Mille, 22	NARDI	Ronco all'Adige	Viale 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 6 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 8 OTTOBRE 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
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72
GIUSTI	Albaredo d'Adige	P.za V. Emanuele, 3
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97

NUOVA CAMPAGN.	Zevio - Campagnola	Via G. Pascoli, 10/B
SABINI	Roncanova Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
COM.LE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
BRAGHETTA	S. Ambrogio Valpol.	Via G. Matteotti, 10/A
C.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Vittorio Veneto, 11
FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 18 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 20 OTTOBRE 2021

S. ZENO	S. Zeno - VR	P.za Corrubbio, 1
CAPRI	Bassona - VR	Via Bassone, 56
PACI	Castel d'Azzano	P.za Gilardoni, 4
S. CHIARA	Borgo Venezia - VR	Via Montorio, 59/A
SAN LORENZO	Caldiero - Caldierino	Via Verona, 10
FRASSOLDATI VACCARI	Soave	P.za Castagnedi, 9
PIEROPAN	Tregnago	Via Battisti, 18
LESSINI	Erbezzo	Via Roma, 64

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

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

CENTRALE S. LUCIA GAROFOLI COM. MAD. d. CAMP. SAN FELICE S. BIAGIO S. FRANCESCO ZORZI ISOLA RIZZA	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Giovanni Lupatoto Madonna di Camp. - VR San Felice Extra Colognola ai Colli Locara di S. Bonifacio Arcole Isola Rizza	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1 Via Belvedere, 57/A Via Strà, 47 Via Fossacan, 4/C Via Padovana, 104 Via L. Ferrari, 61	ARFIERO COM.LE MATTIOLI S. VALENTINO SAN FLORIANO GARDESANA INTER. MARCHESINI MAD. d. POPOLO MODERNA NERI	Legnago Maccacari Gazzo V.se Bussolengo S. Pietro in Cariano Castelnuovo del Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	Viale dei Caduti, 69 P.za Maccacari, 66 Lgo S. D'Acquisto, 16 Via Don C. Biasi, 47 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
--	--	--	---	---	--

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 24 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 26 OTTOBRE 2021

MARTINI XXIV GIUGNO ROMA SARTORI FITTÀ COM.LE QUINTO COM.LE GAZZOLO PORTIOLI	Centro Storico - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR Castel d'Azzano S. Giovanni Lupatoto Quinto - VR Gazzolo di Arcole Illasi	Via Stella, 9 Via XXIV Giugno, 32/A Via Centro, 53 Via Marconi, 42 P.za Umberto I, 57 Via Valpantena, 42 Via Casalveghe, 10 Via Dante Alighieri, 26	S. RITA TREGNAGO ARFIERO DOMEGLIARA CHIMICA ORLANDI ZACCARIA SALIONZE S. LEONARDO	Roverchiara Salizzole Vangadizza di 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, 1/1 Via Colombo, 8 Via del Garda, 34 Via IX Maggio, 38
--	--	--	---	---	---

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

INTERNAZIONALE 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 Corso Venezia, 21 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Roma, 10	BOSELLI LORA SEGALA FAPPANI BENATI AL GIGLIO AGOSTI	Caselle di Nogara Terrazzo Bussolengo Arbizzano Lazise Villafranca Caprino V.se	Via Costa, 4 Via Baldini Sinistra, 18 Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46 Via A. Della Scala, 56 Corso V. Emanuele, 222 P.za S. Marco, 4
--	---	--	--	---	--

DALLE ORE 9:00 DEL 28 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 30 OTTOBRE 2021

AL GIGLIO ALLA CONCEZIONE S. MASSIMO S. TERESA DELLA PUNTA CENT.LE S. MICHELE CENT.LE TESSARI RAUCCO	Centro Storico - VR Veronetta - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR S. Giovanni Lupatoto S. Michele Extra - VR Soave S. Stefano di Zimella	Corso Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71 Via Stanga, 4 Via Centro, 13 Via Marconi, 22 Via Unità d'Italia, 120 P.za al Combattente, 1 Via Martiri d. Libertà, 76	INFANTI BORDOGNA ZANONI PUMO S. ROCCO PIETROPOLI FORETTE S. MARTINO SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Lugagnano Pedemonte Sandrà 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 30 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 1° NOVEMBRE 2021

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

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

DUE CAMPANE PONTE CATENA DONADUZZI COM.LE PALAZZINA MANFRINI ALL'ALBARO GALLO PALLARO SS. PIETRO E PAOLO	Centro Storico - VR Zona Navigatori - VR Valdona - VR Palazzina - VR Buttapietra Montorio - VR Zimella Montecchia di Crosara Zevio	Via Mazzini, 52 Via Vasco De Gama, 6/C Via Marsala, 19/A Via S. Giov. Lupat., 22/B P.za Roma, 41 P.za Buccari, 3 Via dei Dogi, 23 Via Roma, 12 Via Altichiero, 42	ZANZONI MAZZON S. TERESA FIORI FERRARI PACENGO SCALIGERA MONTE BALDO	Concamarise Legnago Caselle Sommacamp. Prun di Negrar Valgataro Marano Valp. Pacengo di Lazise Mozzecane - S. Zeno Rivalta Brentino Bell.	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 3 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 5 NOVEMBRE 2021**

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

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

AL SEMINARIO COM.LE B.go NUOVO SACRA FAMIGLIA ARMANI COM.LE CADIDAVID POMARI VILLABELLA BASSETTO S. PAOLO	Veronetta - VR Borgo Nuovo - VR Sacra Famiglia - VR Golosine - VR Cadavid - VR S. Mart. Buonalbergo Villabella S. Bonifacio Veronella S. Giovanni Ilarione	Via Int. Acqua Morta, 42 Via Taormina, 23/C Via Vigasio, 51 Via Tanaro, 11 Via F. Carmagnola, 36 Via Nazionale, 9/B Localita' Villabella, 24/H Via S. Marcello, 6 P.za dell'Osto, 37	BACCHIELLI MAD. d. SALUTE LUGAGNANO DEI COLLI VERONESI ALL'ADIGE VALEGGIO COM.LE DOSSOBUONO COM.LE E. BASSINI S. GIOV. BATTISTA	Oppeano Porto di Legnago Lugagnano Negrar Sega di Cavaion Valeggio Sul Mincio Dossobuono Vigasio Erbè	Via XXVI Aprile, 18 P.za d. Costituzione, 21 Via Pelacane, 16A Viale Europa, 3 Via Marconi, 20 P.za San Rocco, 15 Via Stazione, 34 P.za Papa A. Luciani, 6 Via XXV Aprile, 11
---	--	--	---	---	---

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

S. NAZARO VITTORIO VENETO BETTINI MAD. d. SALUTE COM.LE TOMBA GHIAIA PANTHEON VITTORIA AL REDENTORE	Veronetta - VR Borgo Trento - VR Saval - VR Mad. di Dossobuono Borgo Roma - VR Castel d'Azzano Santa Maria in Stelle S. Mart. Buonalbergo S. Bonifacio	Via Muro Padri, 56 Via Dei Mille, 22 Via Marin Faliero, 71 Via Mantovana, 127/B Via Centro, 237 Via Mascagni, 77 Via Della Collina, 1/C Via P. Piazzola, 18/20 P.za Costituzione, 21	MAGAGNOTTO NARDI FIDES ORLANDO PRECERUTI ALL'ANGELO ALLA MADONNA CENT.LE NERI	Roncà Ronco all'Adige Casaleone Boschi S. Anna S. Vito di Bussolengo Negrar Bardolino Isola della Scala	Via Giovanni XXIII, 6 Viale Vittorio Veneto, 10 Via Vittorio Veneto, 43 Via Caseggiato, 5 Via Piemonte, 81/B Via S. Martino, 3 Via Croce, 35 Via Spaziani, 8
---	--	--	--	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 9 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 11 NOVEMBRE 2021

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

S. ZENO	S. Zeno - VR	Pza 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	Pza 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 Verona, 10	EFFELUNGA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
FRASSOLDATI VACCARI	Soave	Pza 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 di Villafranca	Via Duca d.Abruzzi, 6

DALLE ORE 9:00 DEL 23 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 25 NOVEMBRE 2021

CENTRALE	Centro Storico - VR	Pza Erbe, 18/20	COM.LE MATTIOLI	Maccacari Gazzo V.se	Pza Maccacari, 66
S. LUCIA	S. Lucia - VR	Via Mantovana, 62/A	ARFIERO	Legnago	Viale dei Caduti, 69
GAROFOLI	S. Giovanni Lupatoto	Via Garofoli, 135/137	S. VALENTINO	Bussolengo	L.go S. D'Acquisto, 16
COM. MAD. d. CAMP.	Madonna di Camp. - VR	Via Monte Bianco, 1	SAN FLORIANO	S. Pietro in Cariano	Via Don C. Biasi, 47
SAN FELICE	Sa Felice Extra	Via Belvedere, 57/A	GARDESANA	Castelnuovo del Garda	Via Montini, 2
S. BIAGIO	Colognola ai Colli	Via Strà, 47	INTER. MARCHESINI	Malcesine	Via Gardesana, 149
S. FRANCESCO	locara di S. Bonifacio	Via Fossacan, 4/C	MAD. d. POPOLO	Villafranca	Via Marsala, 23
ZORZI	Arcole	Via Padovana, 104	MODERNA NERI	Isola della Scala	Via Garibaldi, 1
ISOLA RIZZA	Isola Rizza	Via L. Ferrari, 61			

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

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

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 29 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 1° DICEMBRE 2021

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

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

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

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

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

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

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
DONADUZZI	Valdonega - VR	Via Marsala, 19/A	MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via Vasco De Gama, 6/C	S. TERESA	Caselle Sommacamp.	Via Scuole, 25
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S. Giov. Lupat., 22/B	FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
MANFRINI	Buttapietra	P.za Roma, 41	FERRARI	Valgatara Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
ALL'ALBARO	Montorio - VR	P.za Buccari, 3	PACENGO	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
GALLO	Zimella	Via dei Dogi, 23	SCALIGERA	Mozzecane - S.Zeno	Via Ugo Foscolo, 19
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12	MONTE BALDO	Rivalta Brentino Bell.	Via Don C. Scala, 27
SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42			

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

LINFA	Centro Storico - VR	Corso Porta Nuova, 27	ISALBERTI	Bovolone	P.za V. Emanuele, 15
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - VR	Via Fabbr. Scolastico, 33	DE TOMI	Carpi Villabartolomea	Via Mastroello, 26
BORGO MILANO	Borgo Milano - VR	Corso Milano, 69	PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
SANTA CATERINA	Porto San Pancrazio	Via P. e S. Stoppele, 25/B	DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
DEI SANTI	Cadidavid - VR	Via Belfiore, 59	COM.LE	Corrubbio di Negarine	Via Cedrare, 51
VR EST	S. Mart. Buonalbergo	Viale 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 9 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 11 DICEMBRE 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
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16A
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11	DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale 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	VALEGGIO	Valeggio sul Mincio	P.za San Rocco, 15
VILLABELLA	Villabella S. Bonifacio	Località Villabella, 24/H	COM.LE DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34
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			

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

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
VITTORIO VENETO	Borgo Trento - VR	Via Dei Mille, 22	NARDI	Ronco all'Adige	Viale Vittorio Veneto, 10
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	FIDES	Casaleone	Via Vittorio Veneto, 43
MAD. d. SALUTE	Madonna di Dosso	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 Pietro 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 13 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 15 DICEMBRE 2021

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11	NUOVA CAMPAGNOLA	Zevio - Campagnola	Via G. Pascoli, 10/B
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. Ov., 17
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	P.za della Vittoria, 10
YANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambrogio Valpol.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo d'Adige	P.za V. Emanuele, 3	CENT.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	P.za Vittorio Veneto, 11
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72	FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97			

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

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

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

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

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

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11	BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BORGIO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B	MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23	S.VITO	S.Vito di Cerea	Via Mantova, 66
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50	COM. SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
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
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68	PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 22
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25	PEDROTTI	Trevenueolo	Via Roma, 47 A
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2			

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

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

DALLE ORE 9:00 DEL 23 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 25 DICEMBRE 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 S. CROCE	Borgo Santa Croce-VR	Via Villa Cozza, 28	SAN GIORGIO IN SALICI	San Giorgio in Salici	Via Don V. Castello, 8
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32	RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
CENT.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	P.za Garibaldi, 3	CAVALIERI	Povegliano	P.za IV Novembre, 11
ANSELMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13	COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 13

DALLE ORE 9:00 DEL 25 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 27 DICEMBRE 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 Verona, 10	EFFELUNGA	S. Maria di Negrar	Via Casette, 2
FRASSOLDATI	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 di Villafranca	Via Duca d. Abruzzi, 6

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



Numeri Utili



118

118
Emergenza
Sanitaria

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

045 8041996
Farmacie di Turno
www.federfarmaverona.it

**FARMACO
PRONTO**



045 509892
Emergenza
Farmaci



045 8201947
Guardia Medica
Veterinaria

O.A.V.

Centro Antiveneni Veneto 800 011 858 Ospedale Borgo Trento AOUI

H Ospedali con Pronto Soccorso in città e provincia

Verona AOUI	S. Bonifacio	045 6138111	Legnago	0442 632111
Borgo Trento	Villafranca	045 6338111	Peschiera	045 6449250
Borgo Roma	Negrar	045 6013111	Bussolengo	045 6712111
045 8121111				



Punti di primo intervento

Ospedale di Bovolone 045 6999311
Ospedale di Malcesine 045 6589311

Guardia Medica (Continuità assistenziale) www.aulss9.veneto.it



NUMERO UNICO PER TUTTA LA PROVINCIA: Tel. 045 7614565

- alla risposta selezionare il numero riportato accanto ad ogni singola sede
- seguire le indicazioni della segreteria telefonica

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

Tutti i giorni dalle ore 20.00 alle 8.00

Sabato e prefestivi dalle ore 10.00 alle 20.00 - Domenica e festivi dalle ore 8.00 alle 20.00

+ Distretto 1 (ex Ulss 20) **Comporre il numero 045 7614565 - premere 1**

VERONA CENTRO via Bramante, 15 (Zona Stadio)

VERONA EST piazzale Lambranzi c/o Ospedale di Marzana

+ Distretto 2 (ex Ulss 20) **Comporre il numero 045 7614565 - premere 1**

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) Comporre il numero 045 7614565 - premere 3

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 - via Ragazzi del '99 - Porto di Legnago

+ Distretto 4 (ex Ulss 22) Comporre il numero 045 7614565 - premere 2

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

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

BUSSOLENGO via Ospedale, 28

CAPRINO VERONESE via Cappuccini - c/o Centro Sanitario Polifunzionale

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

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



045 6013324

Centro Malattie
Tropicali
Don Calabria



045 8622235

Dipartimento
Dipendenze
Ulss 9 Scaligera



114

Servizio Emergenza
Infanzia



045 8000220

Centro Diritti
del Malato



338 1519010

Tribunale
del Malato



045 8015831

Telefono Rosa
Verona





la ronda[®]
SERVIZI DI VIGILANZA



SCONTO

15%

sui servizi
di vigilanza

OFFERTA DEDICATA AI LETTORI DI "PILLOLE"

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

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

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

Chiamaci per scoprire
le offerte dedicate

045 8292514

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

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





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