



# Farmacia

## dott.ssa Scaglione Gianna Clelia

ctr. Impennuti, 8 - 87040 Luzzi (CS)

Tel. 0984 541920 - email [giannaclelia@tiscali.it](mailto:giannaclelia@tiscali.it)

 Seguici su facebook alla voce "farmacia multiservizi Scaglione"

# Il Farmacista CONSULENTE

IDEE  
E CONSIGLI  
PER IL BENESSERE

## L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA C

La vitamina C, detta anche acido ascorbico, è una sostanza acida idrosolubile presente soprattutto nei vegetali a foglie verdi e negli agrumi. Il nostro organismo non è in grado di sintetizzarla e perciò va assunta attraverso l'alimentazione. Tra le sue funzioni: protegge dai danni dei radicali liberi, contribuisce alla formazione del collagene, aiuta l'organismo a reagire meglio in caso di raffreddori e influenze, previene il rischio di malattie cardiovascolari, facilita l'assorbimento intestinale del ferro e inoltre ha un ruolo rilevante nella rimarginazione delle ferite e delle ustioni, perché favorisce la formazione del tessuto connettivo delle cicatrici. Una sua carenza comporta debolezza fisica, inappetenza, diminuzione della resistenza alle malattie infettive, ritarda i processi di cicatrizzazione e talvolta dà disturbi all'apparato digerente e alle mucose. Utili in questi casi gli integratori specifici di vitamina C da associare agli alimenti che la contengono in natura.

**CHIEDI CONSIGLIO IN FARMACIA!**

# COSMETICI: ACQUISTO AFFIDABILE IN FARMACIA

## PERCHÉ ACQUISTARE IN FARMACIA?

- Perché il prodotto venduto in farmacia, che proviene da aziende esperte nel mondo della cosmesi, è il frutto di continue ricerche attente sia alla formulazione che alla qualità dei componenti per garantire prodotti innovativi e sicuri.
- Perché il prodotto dermocosmetico venduto in farmacia contiene solo gli ingredienti essenziali e mirati garantendo la sicurezza nella formulazione poiché non sono utilizzati componenti che non contribuiscono all'efficacia del prodotto (come conservanti e altre sostanze non naturali).
- Perché la Farmacia mette a disposizione le competenze scientifiche della responsabile di reparto, indispensabili per la soluzione dei problemi legati agli inestetismi di pelle e capello. Queste soluzioni molte volte cominciano con la prevenzione, in quanto la Farmacia dispone di una gamma di prodotti che possono intervenire per fermare il problema al nascere e non solo per combatterlo.
- La Farmacia è il luogo dove si possono trovare le soluzioni anche a prezzi molto vantaggiosi.

Sempre più persone, ricorrono ai cosmetici e alle attenzioni dei professionisti della bellezza per abbellirsi e per correggere i piccoli difetti che spesso possono causare disagi.

Anche se nell'immaginario collettivo spesso la cosmesi è legata al "trucco", in realtà essa coinvolge un raggio molto più ampio: le donne si affidano per ragioni strettamente legate alla bellezza ed al make-up, ma anche per prendersi cura del proprio corpo, per ridurre o eliminare gli inestetismi. Inoltre alcune si rivolgono al consiglio del farmacista per sembrare più belle, altre per trattare particolari patologie come l'acne, le dermatiti, la psoriasi.

Cosmetici sono infatti tanti prodotti diversi, che vanno da quelli per la pulizia della persona a quelli di profumeria, la cosmesi decorativa, i prodotti professionali per parrucchieri, estetiste e saloni di bellezza, i prodotti termali, quelli per la protezione solare e per gli inestetismi. Per non sbagliare nella scelta dei prodotti e dei trattamenti da utilizzare diventa fondamentale la consulenza di personale specializzato ed il luogo in cui acquistarli. In questo nuovo concetto di "stare bene" si inserisce anche la Farmacia, proponendo prodotti qualificati, innovativi e trattamenti sicuri ed affidabili. In uno scenario così complesso di prodotti di bellezza diviso tra moltissime tipologie di punti vendita perché le donne, ma anche gli uomini, dovrebbero scegliere la farmacia come referente e punto per il consiglio?

**LA NOSTRA FARMACIA  
VI OFFRIRÀ UN AMPLIATO REPARTO DERMOCOSMETICO E PERSONALE PREPARATO ED ESPERTO SARA' IN GRADO DI CONSIGLIARE UN TRATTAMENTO PERSONALIZZATO IN BASE ALLE ESIGENZE DELLA VOSTRA PELLE E CAPELLO SENZA MAI DIMENTICARE EVENTUALI PROBLEMI DA RISOLVERE.**

Anno IV, n. 4 - Inverno 2014  
Trimestrale distribuzione gratuita

Autorizz. Tribunale di Treviso: n. 173 del 18/02/2011

Direttore Responsabile: Martina Berno

Redazione e comitato scientifico:  
dottoressa Manuela Cons  
dottoressa Laura Bressani, dottoressa Silvia Ridolfi

Per inviare e-mail e comunicati: [info@ifarmacistaconsulente.it](mailto:info@ifarmacistaconsulente.it)

Editore: Iris Service S.a.s.  
via C. Scarpa, 11 31040 Volpago del Montello (Tv)  
Tel. 0423.870083

Stampa: DBS di De Boni Silvio & C. snc  
Via Quattro Sassi, 4 32030 Rosaci di Seren del Grappa (BL)

Tiratura: 30.000 copie

# MALI DI STAGIONE E ALIMENTAZIONE



antiossidanti, poiché stimolano le mucose facilitando, quindi, l'escrezione del muco. Ma non vanno trascurati i cibi proteici. Se è giusto consumare pesce, legumi e carni bianche, digeribili e poco grassi non vanno abolite del tutto le carni rosse, fonte insostituibile di ferro, sostanza indispensabile per una buona sintesi dei globuli rossi e per un'adeguata ossigenazione dei tessuti, indispensabile per la salute generale dell'organismo.

L'arrivo dell'autunno porta con sé, spesso, anche la comparsa dei primi malanni di stagione: umidità, freddo e sbalzi di temperatura repentini mettono a dura prova l'organismo rendendolo più fragile e soggetto ad infezioni di tipo virale.

E' il caso ad esempio dei tipici raffreddori ed influenze stagionali, infezioni di tipo virale causate da un virus (il Rhinovirus nel caso del raffreddore e il virus influenzale per l'influenza). Un aiuto concreto per prevenire i mali di stagione proviene dalla tavola. Un'alimentazione corretta è il primo strumento di prevenzione dalle infezioni. Un posto di riguardo nell'alimentazione deve essere riservato ai cibi ricchi di vitamine e sali minerali, utili per rafforzare il sistema immunitario. E' consigliabile, pertanto, prediligere alimenti ricchi di vitamina C e carotenoidi come agrumi, cachi, kiwi, zucca, spinaci, carote, ma anche lo zinco (contenuto in germe di grano, cereali integrali, molluschi e carne) e la vitamina A (latte, uova, burro, carote e spinaci). Importanti anche le crucifere (verza, broccoli, cavolfiori), potenti

## COME CONSERVARE VITAMINE E SALI MINERALI

La quantità di vitamine presenti nella frutta e nella verdura è strettamente collegata al loro grado di maturazione e alle manipolazioni che subiscono prima di essere mangiate. In particolare, per preservare le vitamine ed i sali minerali contenuti nella frutta e negli ortaggi suggeriamo di:

- preparare l'alimento poco prima della cottura e non tagliare più del necessario;
- strappare anziché tagliare le verdure a foglia;
- evitare di immergerla e lavarla nell'acqua fredda;
- usare utensili (grattugie, posate) di acciaio inossidabile;
- aggiungere le verdure quando l'acqua ha raggiunto l'ebollizione;
- usare la minima quantità d'acqua necessaria;
- non cucinare più dello stretto necessario;
- cucinare in recipienti di acciaio inox o pyrex;
- evitare l'aggiunta di bicarbonato di sodio;
- ridurre al minimo la preparazione di passati e puré di verdure;
- selezionare prodotti privi di abrasioni, ammaccature e lesioni (per la conservazione);
- conservare al buio in luoghi freschi.



**IN FARMACIA  
PUOI PREVENIRE  
E CURARE  
I MALI DI STAGIONE  
ANCHE IN MODO  
NATURALE,  
CHIEDI COME!**

# I TEST DOPO I 40 ANNI



Controllare periodicamente il proprio stato di salute è importante perché la prevenzione resta l'arma vincente per restare in forma assieme ad un corretto e sano stile di vita fatto di alimentazione corretta e movimento. In questo speciale vediamo quali sono i test di check up consigliati dopo i 40 anni.



**MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA:** tenere sotto controllo la pressione arteriosa permette di verificare eventuale presenza di ipertensione, ossia pressione alta, la quale è responsabile di diversi disturbi come palpitazioni, vertigini, cefalea, nervosismo, stanchezza, e che se sottovalutata può causare gravi danni alle arterie e rischiare infarto, ictus, disturbi visivi, cardiopatie e insufficienza renale.

**VISITA CARDIOLOGICA:** si effettua l'esame dell'elettrocardiogramma, che permette di avere in modo rapido informazioni sullo stato di salute del cuore.

## TEST DEL SANGUE

- **GLICEMIA:** la glicemia è il valore della concentrazione di glucosio nel sangue. I valori normali di riferimento sono fra 70 e 100 mg/dl; test importante per l'individuazione di malattie come il diabete.
- **COLESTEROLE TOTALE:** è una molecola della classe degli steroli prodotta dal fegato e introdotta nel nostro organismo anche dagli alimenti che assumiamo. La produzione non controllata del colesterolo può provocare malattie molto gravi di natura cardiovascolare. I valori di riferimento sono tra i 115 e i 190 mg/dl.
- **COLESTEROLE HDL:** o colesterolo buono, è costituito da lipoproteine ad alta densità con la funzione di rimuovere il colesterolo in eccesso nei tessuti e portarlo nel fegato. I valori di riferimento sono: > 40 mg/dl.
- **COLESTEROLE LDL:** o colesterolo cattivo, è costituito da lipoproteine a bassa densità e può rivelarsi dannoso per la salute e in particolare per il cuore, perché queste lipoproteine portano il colesterolo dal fegato ai vasi sanguigni. I valori di riferimento sono: < 160 mg/dl.
- **TRIGLICERIDI:** sono una tipologia di grasso presente nel sangue e nei tessuti. Valori superiori a quelli indicati aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. I valori di riferimento sono: < 150 mg/dl.

**ESAME DELLE URINE:** è tra le prime indagini richieste per la valutazione della funzione renale. Valuta caratteristiche come colore, aspetto, odore, ma anche alcune componenti chimiche come proteine, sangue e glucosio.

#### PREVENZIONE DEI TUMORI

- **PREVENZIONE TUMORE AL COLLO DELL'UTERO** con il PAP TEST, da fare ogni 2 anni o quando il ginecologo consiglia;

- **PREVENZIONE TUMORE AL SENO** con AUTOPALPAZIONE che la donna deve eseguire ogni uno-due mesi e MAMMOGRAFIA ossia la radiografia ad entrambe le mammelle consigliata con cadenza biennale dai 40 anni, e dopo i 50 ogni anno;

- **PREVENZIONE DEL TUMORE ALLA PROSTATATA** attraverso una visita clinica con esplorazione rettale che è il primo controllo da fare alla ghiandola prostatica, richiesta dal medico di base o dall'urologo; dosaggio del PSA, per cui tramite un prelievo di sangue si esaminano i valori dell'antigene prostatico specifico (PSA); ecografia trans rettale tramite una sonda ad ultrasuoni.

- **PREVENZIONE DEL TUMORE COLON-RETTO** tramite l'esame di ricerca di sangue occulto nelle feci e la colonscopia, ossia l'esame che permette di osservare la superficie interna del colon grazie ad un tubo flessibile. E' consigliabile ripetere il test ogni due anni.

- **PREVENZIONE DEI TUMORI DELLA PELLE** con il controllo dei nei che va fatto periodicamente da sé, mentre la visita dermatologica è consigliata in genere ogni due-tre anni (ogni anno per chi ha più di 50 nei).



pausa, menopausa e post menopausa. È consigliabile fare una visita ogni anno, l'ecografia con periodicità decisa dal ginecologo.

**ECODOPPLER:** esamina, con l'utilizzo di ultrasuoni non pericolosi, le arterie carotidi ed evidenzia la presenza di eventuali incrostazioni, la cosiddetta aterosclerosi. L'ecodoppler andrebbe proposto dal medico di base a tutti gli individui al di sopra dei 50-60 anni e al bisogno. Intorno ai 40 anni, va consigliato alle persone che presentano fattori di rischio per malattia vascolare (ipertensione, fumo, diabete, familiarità, ipercolesterolemia, obesità).

**VISITA OTORINOLARINGOIATRA:** attraverso i test audiometrici si misura il possibile calo dell'udito. La frequenza dell'esame dipende dal comparire dei sintomi. Comunque, dopo i 60 anni è meglio un check up ogni 12 mesi.

**ECOGRAFIA ADDOMINALE:** esamina con l'ausilio di ultrasuoni, reni, surreni, fegato, vie biliari, pancreas, milza, linfonodi e grossi vasi sanguigni per identificare eventuali cisti, noduli, calcoli, aneurismi dei grossi vasi, neoplasie. Va eseguita almeno ogni due-tre anni fra i 40 e i 60 e al bisogno, su prescrizione medica.



**VISITA OCULISTICA:** tramite questa visita si può accertare il grado di miopia o presbiopia e l'eventuale presenza di malattie come la cataratta, oltre che misurare la pressione interna dell'occhio, e dunque l'eventuale rischio di glaucoma. Fra i 40 e i 60 anni, per le persone sane basta una visita ogni due-tre anni. Oltre i 60, ogni uno-due anni.

**VISITA GINECOLOGICA ED ECOGRAFIA PELVICA:** per le donne serve a valutare lo stato dell'utero e delle ovaie in premen-



# SENSIBILE AL GLUTINE O CELIACO?



Il glutine è un complesso proteico contenuto in frumento, segale, farro, kamut, orzo e altri cereali (tra i cereali che non contengono il glutine troviamo il mais, il riso, il miglio, l'amaranto, la quinoa, il grano saraceno, il sorgo e la manioca). È una sostanza molto usata nell'industria alimentare moderna e lo possiamo trovare anche nella formulazione di alcuni farmaci.

Essere sensibile al glutine e soffrire di celiachia sono due cose ben diverse. Vediamo perché.

## La sensibilità al glutine

Essere sensibili al glutine significa avere sintomi simili a quelli della celiachia senza però essere affetti dalla patologia. Si tratta di una situazione che, al contrario della celiachia, potrebbe risolversi dopo un periodo di alimentazione senza glutine. Molto spesso, la sensibilità al glutine è presente in chi soffre di colon irritabile e di infiammazioni intestinali. La sensibilità al glutine si manifesta come allergia ritardata o meglio come intolleranza: i sintomi non sono immediati all'assunzione, ma possono manifestarsi anche dopo alcune ore.

I sintomi intestinali più diffusi sono:

- stanchezza e difficoltà di concentrazione
- difficoltà digestive, gonfiore addominale, senso di nausea, dolore e crampi addominali
- iperacidità gastrica, gastrite
- diarrea, stitichezza, irregolarità intestinale
- flatulenza, aerofagia



Il trattamento più efficace per migliorare e alleviare i sintomi della sensibilità al glutine è sicuramente quello di seguire un protocollo dietetico, un'alimentazione corretta che permetta la scomparsa dei sintomi e che prevenga lo sviluppo di altre sensibilità o allergie. In questo modo, col tempo, sarà possibile recuperare la tolleranza al glutine.

## La celiachia

La malattia celiaca è un'intolleranza permanente al glutine. La sua ingestione nelle persone celiache provoca, infatti, un grave danneggiamento della mucosa intestinale fino a giungere ad uno stato di atrofia dei villi intestinali che non permette l'assorbimento dei nutrienti. Questo succede perché la molecola gliadina, che deriva dalla digestione del glutine a livello intestinale, scatena una forte reazione immunitaria che porta all'aumento dell'infiammazione e della concentrazione di cellule dell'immunità nella mucosa. L'unica terapia, ad oggi, disponibile per la cura della celiachia consiste in una dieta del tutto priva di glutine. Questa terapia permette la scomparsa dei disturbi avvertiti, in poco tempo, ma previene anche lo sviluppo di complicanze autoimmuni o di altra natura.

IN FARMACIA PUOI ESEGUIRE IL TEST  
DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI, CHIEDI COME!  
INOLTRE, PUOI TROVARE UN AMPIO REPARTO  
DI ALIMENTI PER CELIACI!

# I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

I disturbi del comportamento alimentare sono patologie gravi che mettono in campo una pluralità di aspetti: quelli fisici, psicologici e psichiatrici. Si contraddistinguono per un'alterazione delle abitudini alimentari collegata da un'eccessiva preoccupazione per il peso e le forme corporee. I disturbi insorgono prevalentemente nel periodo adolescenziale e riguardano soprattutto le ragazze, ma è in aumento anche il numero nel sesso maschile.

I principali disturbi sono:

## **ANORESSIA**

Consiste nel rifiuto di mantenere il peso corporeo al di sopra del peso minimo normale per l'età e la statura. Si contraddistingue per:

- intensa paura di acquistare peso o di diventare grassi, anche quando si è sottopeso; distorsione della percezione della propria immagine corporea;
- eccessiva influenza del peso e della forma del corpo sui livelli di autostima; rifiuto ad ammettere la gravità del sottopeso.

Può presentarsi con o senza abbuffate, con condotte di eliminazione (per esempio vomito autoindotto, uso inappropriato di lassativi) e/o con iperattività. Questa patologia riguarda circa il 10% della

popolazione tra i 16 ed i 25 anni è spesso collegata alla tendenza al perfezionismo, alla bassa autostima, alle difficoltà nelle relazioni interpersonali ed al timore di crescere.

## **BULIMIA NERVOSA**

Si caratterizza per la presenza di crisi bulimiche a cui seguono comportamenti di compensazione finalizzati ad ostacolare l'aumento di peso. Si contraddistingue per:

- ricorrenti episodi di crisi bulimiche; presenza di comportamenti inappropriati finalizzati al controllo del peso: vomito autoindotto, uso improprio di lassativi e/o diuretici, digiuno, intensa attività fisica, clisteri; le crisi bulimiche e i comportamenti per controllare il peso avvengono, in media, almeno due volte alla settimana per tre mesi; insoddisfazione del proprio corpo che si accompagna da un'eccessiva importanza dell'immagine fisica e del peso nel determinare la stima di sé.

In genere le persone bulimiche mantengono un peso nella norma; in qualche caso possono essere di poco sovrappeso. Riguarda spesso giovani adulti tra i 20 ed i 30 anni anche se l'esordio può risalire all'adolescenza. Chi ne soffre, spesso alterna periodi di dieta molto ristretta a fasi

di iperalimentazione.

## **DISTURBO DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA**

Pur avendo delle similitudini rispetto alla bulimia nervosa, questo disturbo si differenzia perché le abbuffate non sono seguite da comportamenti compensatori (vomito, assunzione di lassativi, ecc) per ridurre l'aumento di peso. Viene diagnosticato più facilmente in soggetti adulti tra i 30 e i 40 anni ma spesso si scopre che queste persone soffrivano di disturbi alimentari fin dall'adolescenza. La diffusione di questo disturbo sembra abbastanza omogenea tra uomini e donne.



PER QUALSIASI PROBLEMA CONNESSO AI DISTURBI  
DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE, È CONSIGLIATO RIVOLGERSI  
AL PROPRIO MEDICO PER ESSERE INDIRIZZATI AD UN MEDICO  
SPECIALISTA O, SE DISPONIBILE, RIVOLGERSI ALL'AMBULATORIO  
DELLA PROPRIA AZIENDA SANITARIA DI RIFERIMENTO.



# Speciale sconti

SCONTO DAL 5% AL 25 % SU:  
ALIMENTAZIONE PER BAMBINI  
ELETTROMEDICALI  
INTEGRATORI SOP E OTC  
MEDICAZIONE  
PODOTTI DERMOCOSMETICI



*La Farmacia Scaglione augura ai suoi clienti  
un Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo*



## I SERVIZI DELLA FARMACIA

- AUTOANALISI DEL SANGUE
- TEST PER LE INTOLLERANZE ALIMENTARI
- TEST DELL'INSUFFICIENZA VENOSA
- MISURATORE PRESSIONE
- TEST PELLE E CAPELLO
- HOLTER METABOLICO
- HOLTER DINAMICO (ECG)
- ECG A RIPOSO
- HOLTER PRESSORIO
- TONOMETRO

- NOLEGGIO TIRALATTE
- NOLEGGIO ASPIRATORE MUCO
- NOLEGGIO SATURIMETRO

- PREPARAZIONI MAGISTRALI PERSONALIZZATE
- DERMOCOSMESI
- FARMACI VETERINARI
- FORATURA PRIMO ORECCHINO
- INTEGRATORI PER SPORTIVI
- ALIMENTI PER CELIACI
- FITOTERAPIA
- OMEOPATIA