

FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni

CAMILLA VITTORIA FERRANTI LA "FOREVER IT-GIRL" DEL CINEMA ITALIANO



TEST
STABILO BOARD



LA PROVA COSTUME
INIZIA ORA



PER IL SISTEMA
ARTICOLARE



LA VITA
È MOVIMENTO

Mensile n.101 - Aprile 2024 - 0,50€ - Distribuzione gratuita



FIDELITY CARD
Raccolta punti,
promozioni esclusive
e tanto altro ancora.
**RICHIEDILA SUBITO
IN FARMACIA!**



**FARMACIA
LABORATORIO**

al servizio del tuo benessere

Sommario

4 EVENTO DEL MESE
Test Stabilo board

6 SPECIALE COSMESI
La prova costume inizia ora

8 PIANTE E RIMEDI
Per il sistema articolare

10 FOCUS SALUTE
Dormire, che problema!

12 DIETA
La vita è movimento

14 INTERVISTA DEL MESE
Camilla Vittoria Ferranti
La "forever it-girl" del cinema italiano

16 NOTIZIE FLASH
Pillole di Salute

17 SPECIALE SECONDA E TERZA ETÀ
Gli integratori dopo i 50 anni

18 FOCUS STAGIONALE
Primavera: tempo di allergie



FARMACIA
LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Mensile n.101 - Aprile 2024 - 0,50€ - Distribuzione gratuita

Direttore Responsabile
Luigi Cavalieri
luigi.cavalieri12@gmail.com

Direzione e Amministrazione
Punto Farma Srl
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia
Tel. 030.2336.686 - Fax 030.2336.610
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione
Francesco Menin
francesco.menin@cflitalia.it
Tel. 0422.1847323

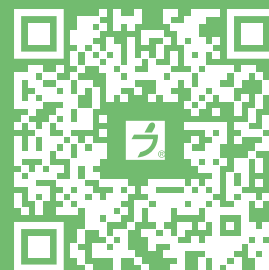
Concessionaria per la pubblicità
Consorzio Farmacia Laboratorio

Stampa
L'Artegrafica Srl - Casale sul Sile (TV)
www.lartefgrafica.com

Distribuito in collaborazione con



Autorizzazione Tribunale di Brescia
N. 13214 del 6 agosto 2014



Seguici su
Facebook e Instagram

CURASEPT

PROTECTION BOOSTER

MAKED®

IL TUO CUORE, DIFENDILO COI DENTI



CPC Azione ANTISETTICA

CPC HAP ANTISETTICO a lento rilascio**

NaF Azione REMINERALIZZANTE

Oli essenziali ANTIBATTERICO ANTIALITOSI

Sapevi che i batteri del cavo orale possono diffondersi nel resto del corpo? **Curasept Protection Booster** è la linea con formule superiori in grado di **contrastarne la proliferazione fino a 4 ore***. Così igienizzi la bocca e proteggi l'organismo con un semplice gesto quotidiano: lavandoti i denti.

CURASEPT PROTECTION BOOSTER SALUTE ORALE, BENESSERE GENERALE.



Un minor accumulo di placca nel cavo orale, limita la circolazione di batteri patogeni e contribuisce alla prevenzione di malattie cardiovascolari. In abbinamento a uno stile di vita sano, dieta equilibrata e attività fisica.
* Riferito al complesso brevettato CPC-HAP presente nel dentifricio. ** Complesso brevettato.

**CHIEDILO IN FARMACIA
E PARAFARMACIA**

Test Stabilo board



PRODOTTI CONSIGLIATI



ARTIXX

Per il benessere articolare

Integratore alimentare formulato con Boswellia, Uncaria e Zenzero, principi da sempre noti per i loro benefici effetti in grado di favorire le fisiologiche funzioni articolari.



ARTIGLIO DEL DIAVOLO CREMA

Per un sollievo a livello cutaneo

Emulsione a base di estratto secco di Artiglio del Diavolo al 2% (corrispondente al 40% di tintura), tradizionalmente utilizzata per favorire il fisiologico benessere della cute a livello delle zone articolari e muscolari.

NEOVEN1000

Un sollievo per le gambe pesanti

Integratore alimentare a base di Diosmina, Esperidina micronizzate e Mirtillo. Il Mirtillo favorisce la funzionalità del microcircolo donando un senso di benessere in tutti i casi di pesantezza alle gambe.



CONDROPLUS

Un supporto per le cartilagini

Integratore alimentare a base di Condroitina, Glucosamina e Metilsulfonilmetano.

*La condroitina fornisce i nutrienti necessari al mantenimento del fisiologico stato di salute delle cartilagini al fine di prevenirne la degradazione

*[Mark G. Papich, Chondroitin Sulfate, Editor(s): Mark G. Papich, Saunders Handbook of Veterinary Drugs (Fourth Edition), W.B. Saunders, 2016, Pages 156-158, ISBN 9780323244855, <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-24485-5,00158-3>].



MICROCIRCOLO

Per favorire la circolazione venosa

Integratore alimentare formulato con estratti selezionati di Rusco, Centella, Semi d'Uva, Meliloto e Ginkgo. Il Ginkgo, l'Uva e la Centella favoriscono la funzionalità del microcircolo, il Rusco e il Meliloto favoriscono la funzionalità della circolazione venosa e del plesso emorroidario.

La postura è l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale. Molteplici infatti sono i fattori che possono alterare il nostro assetto posturale: durante il lavoro, ad esempio, è facile assumere quotidianamente posizioni scorrette così come in presenza di dolori fisici, in cui si tende a compiere variazioni posturali per sentire meno dolore. Anche condizioni di sovrappeso o obesità possono portare un sovraccarico a livello di schiena e arti inferiori. Ad influenzare la postura concorre anche lo stato emotivo: quando si è tristi e insicuri non solo ci si "chiude" mentalmente ma si è portati anche a chiudere le spalle, al contrario di quando si è felici e sicuri di sé dove si cammina a testa alta e con il petto in fuori.

In farmacia è possibile effettuare il test per la valutazione di postura e appoggio plantare mediante l'utilizzo di una pedana baropodometrica (STABILO BOARD) che rileva la quantità di carico esercitata su ciascun punto d'appoggio del piede e il baricentro corporeo. Attraverso lo studio della distribuzione del peso si può risalire alla presenza di problemi ai piedi, alle articolazioni, alla schiena o alla circolazione venosa degli arti inferiori e attuare di conseguenza correzioni come l'utilizzo di plantari ortopedici su misura.

Il test si svolge in due fasi: la prima consiste in un'analisi statica in cui il paziente rimane immobile sulla pedana per qualche minuto e permette di valutare la percentuale di carico sugli arti inferiori in base al peso corporeo, la superficie d'appoggio e la relativa pressione. La seconda fase invece è dinamica in cui il paziente cammina più volte sulla pedana, al fine di rilevare l'appoggio della pianta, lo spostamento del peso corporeo e i tempi di carico. È un esame indolore che dura una ventina di minuti circa e non necessita di preparazioni. L'analisi dei risultati permette lo studio della baropodometria, della postura e della biomeccanica. Errori posturali quindi, anche modesti, col passare del tempo sono in grado di causare prima disagi e poi patologie: sovraccarichi con conseguente degenerazione articolare (come l'artrosi, ad esempio), irrigidimenti e degenerazioni dei tessuti elastici, disturbi digestivi, cattiva circolazione e problemi di equilibrio. È un'analisi consigliata a tutti, anche ai bambini in età scolare e prescolare che soffrono di problemi di postura. Generalmente in questa fascia d'età ha uno scopo

preventivo che può aiutare ad individuare i difetti e rieducare nella camminata, per evitare che sviluppino patologie in età adulta.



CONSIGLI UTILI

- Mantenere testa e schiena dritte, petto in fuori, spalle indietro e addome contratto per distribuire in modo bilanciato il peso su colonna e bacino.
- Indossare scarpe con tacco non oltre i 3-4 centimetri, per non sbilanciare in avanti il peso.
- Svolgere attività fisica regolarmente è importante per la salute della schiena. Possono risultare particolarmente utili, per prevenire patologie alla colonna, esercizi di allungamento muscolare (stretching), ginnastica posturale, attività di fitness mirate a rinforzare i muscoli paravertebrali e addominali, oltre a sport che non sottopongano la colonna a sollecitazioni che possono generare problemi alla schiena.
- Seguire un'alimentazione corretta e bilanciata per scongiurare sovrappeso o obesità al fine di ridurre il carico a livello di articolazioni soprattutto delle ginocchia.
- Dormire sulla schiena. Il riposo notturno in posizione prona non è la scelta migliore: dormire a pancia in giù, infatti, causa una pressione eccessiva sulla parte superiore della colonna, impedendo ai muscoli della schiena di rilassarsi completamente.

La prova costume inizia ora



Pronte per la prova costume? Eccoci di nuovo in quel periodo dell'anno in cui puntualmente ci si spinge inesorabilmente davanti allo specchio alla ricerca di quel difetto che tanto vorremmo far sparire con **l'intervento di una bacchetta magica**. Cellulite, pelle a buccia d'arancia, cuscinetti adiposi, rilassamento cutaneo, perdita di elasticità, colorito spento e chissà quante altre particolarità riusciremmo a scovare nel corso di quel temibile confronto con lo specchio. Impariamo ad amarci e ad amare i nostri piccoli difetti con la consapevolezza che si può sempre migliorare e raggiungere la condizione fisica che più ci soddisfa.

“Costanza”: è questa la parola che dovremmo tenere sempre a mente, la leva con la quale portare avanti la preparazione alla nostra prova costume. Iniziare ora per godersi un'estate al top.

Oltre ad una dieta equilibrata che favorisca il consumo di frutta e verdura preferibilmente ricche in Vitamina C, è importante praticare un po' di movimento. Camminare a passo sostenuto, ad esempio, è un toccasana nella lotta alla cellulite e non solo, poiché permette di rassodare i muscoli favorendo la circolazione sanguigna e l'ossigenazione dei tessuti.

Un supporto ci viene anche dato da specifici prodotti cosmetici che aiutano a raggiungere e consolidare gli ottimi risultati ottenuti seguendo un'alimentazione bilanciata e praticando regolarmente attività fisica. **Tra questi alleati** troviamo la **Sculpting Body Cream** del **Laboratorio della Farmacia**, un'emulsione dal tocco fresco e leggero ad azione rimodellante da abbinare al **Rose Coral Scrub**, un esfoliante con microsferre vegetali che favorisce il processo di rinnovamento cellulare donando alla pelle un aspetto levigato e luminoso. Infine, per impreziosire il risultato faticosamente ottenuto e per nutrire intensamente la pelle, è consigliabile l'uso di due prodotti: la **Fresh Garden Body Cream** e l'**Excellent Oil**.

a cura di
Dott.ssa Maria Grande
Farmacista

SOLIDEA®
Gravity Free

Il potere del micromassaggio che dona leggerezza


BE YOU TONIC

Leggings a compressione graduata 15/21 mmHg, in speciale tessuto ad onde micromassaggiante e in filato ai raggi infrarossi (FIR). Sono ideali per il trattamento del linfedema e del lipedema, perfettamente coprenti ed utilizzabili come capo esternabile.

SILVER WAVE SKIN

Reggiseno in tessuto micromassaggiante e in filato batteriostatico agli ioni d'argento, ad alto sostegno con coppe preformate.

Adatti a tutte le fisicità, i prodotti Solidea sono 100% made in Italy, realizzati con le più moderne tecnologie e con materiali di altissima qualità.

 Nelle Farmacie, Parafarmacie, Sanitarie, Ortopedie, Negozi Specializzati e on-line.

25
years

www.solidea.com



Piante e Rimedi

Molteplici sono le specie botaniche utilizzate già nella medicina tradizionale antica e che oggi rivestono un ruolo importante nel supportare il sistema articolare e favorirne il benessere. Scopriamone alcune.

ZENZERO



La radice amica delle articolazioni

Lo Zenzero è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae dalle cui radici si estrae un'oleoresina ricca di composti terpenici, tra cui i gingeroli, attivi caratterizzanti il fitocomplesso. Lo zenzero ha la capacità di attenuare il dolore muscolo scheletrico, emicranico e da dismenorrea, in seguito alla capacità di inibire la sintesi di prostaglandine e leucotrieni. I gingeroli, oltre a conferire piccantezza alla droga si legano ai recettori vanilloidi conferendo alla droga attività analgesica.

BOSWELLIA



Un aiuto per le infiammazioni

La Boswellia, appartenente alla famiglia delle Burseraceae, è una pianta ampiamente distribuita nell'Africa subsahariana, nella penisola arabica e nel subcontinente indiano. La droga è costituita da una gommoresina ricavata dal tronco, utilizzata da secoli nella medicina tradizionale per il trattamento dei reumatismi. I componenti più importanti del suo fitocomplesso sono gli acidi boswellici grazie ai quali la Boswellia gode di attività antinfiammatoria, antidolorifica e antiedemigena. Agisce principalmente tramite due meccanismi d'azione: inibisce la 5-lipossigenasi bloccando la sintesi dei leucotrieni, i più importanti mediatori dell'infiammazione e la migrazione leucocitaria e dell'elastasi proteggendo dalla degradazione i tessuti coinvolti nell'infiammazione. Per queste proprietà, la Boswellia trova largo impiego nel trattamento di tendiniti, artrosi, gotta, reumatismi e dolori articolari.

ARTIGLIO DEL DIAVOLO



L'arpagoside per il sollievo dai reumatismi

L'arpagofito è una pianta erbacea perenne tipica del continente africano, dalle cui radici si estrae una droga che agli inizi del '900 veniva impiegata come tonico e amaro per favorire la digestione. Solo successivamente sono state scoperte le sue proprietà antinfiammatorie e analgesiche per le quali oggi viene impiegata sia nei nutraceutici che nei prodotti ad uso topico. Il fitocomplesso è costituito principalmente da glicosidi iridoidi di cui l'arpagoside è il componente caratterizzante. Il suo meccanismo d'azione è tutt'oggi ancora in fase di studio ma sembra che possa agire con un meccanismo simile ai FANS, inibendo quindi la sintesi delle ciclossigenasi. Attualmente viene utilizzato nel trattamento sintomatico di artrite reumatoide, osteoartrite e malattie reumatiche in genere.

BIOFLAVONOIDI



Gli agrumi per il benessere dei vasi

La buccia di alcune tipologie di agrumi come arance, limoni e pompelmi è ricca di molecole flavonoidiche tra cui spiccano Diosmina ed Esperidina, composti abbondantemente utilizzati per le loro proprietà antinfiammatorie, venotoniche. A livello del microcircolo, svolgono infatti un'azione diretta sui globuli rossi, riducendone la rigidità e l'aggregazione: condizione che favorisce lo scorrimento del sangue anche nei vasi di dimensioni molto piccole; aumentano inoltre la resistenza dei capillari, rendendoli più elastici e meno fragili. Grazie alle loro molteplici pro-

prietà, vengono utilizzate nel trattamento dei sintomi di vari disturbi del sistema circolatorio, incluse le emorroidi, le vene varicose e la cattiva circolazione nelle gambe (stasi venosa).

MIRTILLO



I frutti dalle proprietà antiossidanti e vasoprotettive
Dai frutti di *Vaccinium myrtillus* L., un piccolo arbusto che cresce anche in Italia soprattutto nelle Alpi e Appennini. Il fitocomplesso dei frutti, che in realtà sono delle pseudo-bacche dal colore blu nerastro, è costituito da antociani, polifenoli e vitamine ed è oggi largamente utilizzato nel trattamento di problematiche circolatorie e dell'insufficienza venosa.

Gli antocianosidi agiscono come antiossidanti, impedendo la formazione dei radicali liberi, inibiscono l'aggregazione piastrinica e svolgono attività vasoprotettiva stimolando la sintesi di collagene e migliorando la resistenza di vasi e capillari.



Dormire, che problema!

Il sonno è un elemento fondamentale per il benessere generale e la salute. Spesso però capita che, pur dormendo tutta la notte, non si riesca in realtà a riposare, accusando una sensazione di stanchezza che si manifesta già dal risveglio e che persiste per tutta la giornata. In questo articolo evidenzieremo alcune abitudini che possono favorire un sonno ristoratore, con l'eventuale supporto di un integratore specifico.

1 - Creare una routine del sonno

Un primo passo cruciale per migliorare il sonno è stabilire una routine regolare. Andare a letto e svegliarsi più o meno alla stessa ora ogni giorno aiuta a regolare il ritmo circadiano.

2 - Creare un ambiente di sonno confortevole

L'ambiente in cui dormiamo gioca un ruolo significativo nella qualità del sonno. Una camera da letto non troppo illuminata, silenziosa e fresca può favorire un sonno più profondo.

3 - Limitare l'esposizione alla luce blu

La luce blu emessa da dispositivi elettronici come smartphone e computer può interferire con la produzione naturale di melatonina, l'ormone del sonno. Sarebbe opportuno quindi ri-

durere l'uso di questi dispositivi almeno un'ora prima di andare a letto.

4 - Limitare il consumo di caffeina

La caffeina è un alcaloide con attività psicostimolante che riduce la propensione al sonno determinando una diminuzione della percezione di stanchezza e sonnolenza. Per questi motivi è consigliabile astenersi dall'assunzione nelle ore serali per evitare di alterare i tempi di addormentamento e compromettere la qualità del sonno.

5 - Gestire lo stress

Lo stress e l'ansia possono compromettere la qualità del sonno. Praticare tecniche di gestione dello stress come la meditazione o lo yoga, può contribuire a ridurre l'attivazione del sistema nervoso facilitando il rilassamento prima di dormire.

6 - Utilizzare il giusto integratore

La Melathianina del Laboratorio della Farmacia è un integratore a base di Melatonina utile per ridurre il tempo di addormentamento e ripristinare il normale ciclo sonno-veglia, alterato da fenomeni come il Jet-lag.

*a cura del
Laboratorio della Farmacia*

Assicurare a ciascuno trattamenti per una vita lunga e in salute?

Sappiamo
come
raggiungere
questo
traguardo

Viatrix, con il suo portafoglio unico di prodotti a livello globale, consente alle persone di vivere una vita più sana in ogni sua fase, offrendo loro accesso a una vasta gamma di trattamenti affidabili e di qualità, ovunque e sempre.

Per saperne di più, visitate viatrix.com



Perché la salute è importante, ovunque e sempre

Linea [®]RELACALM

DOLCE NOTTE

Zzzzzz



Integratore alimentare **brevettato**
a base di Melatonina,
Vitamina B6 e GABA.



Contribuisce alla riduzione
del tempo richiesto
per prendere sonno
grazie alla Melatonina.

Favorisce il sonno
e rilassa la mente grazie
a Passiflora e Valeriana.



Formulazioni specifiche

GLI INTEGRATORI DEL NOSTRO LABORATORIO



La vita è movimento



“La vita è come andare in bicicletta” - diceva Einstein, “per stare in equilibrio bisogna muoversi”. Una regolare attività fisica svolge un ruolo preventivo e terapeutico ben documentato nei confronti dell'obesità e **promuove uno stato di benessere ottimale.**

L'importanza di mantenere uno stile di vita attivo è stata recepita anche dalle recenti Linee Guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), con un profondo cambio di paradigma. Queste infatti continuano a raccomandare a soggetti con più di 18 anni, inclusi quelli con patologie croniche, di svolgere 150-300 minuti di un **esercizio fisico aerobico ad intensità moderata** oppure 75-150 minuti di **un'attività fisica vigorosa** o un'equivalente combinazione delle due intensità proposte durante l'arco della settimana. Tuttavia, viene evidenziato che, anche qualora una persona raggiunga la quantità di esercizio fisico raccomandato, nel resto della giornata possa comunque avere uno stile di vita sedentario.

È ormai noto che **la sedentarietà è associata ad effetti dannosi per la salute dell'individuo** ed incrementa il rischio per patologie cardiovascolari, cancro e diabete di tipo 2. Nella società occidentale, si stima che gli adulti trascorrono seduti il 60% del loro tempo (pari a 7,7 - 9,7 ore al giorno). Pertanto, le Linee Guida del 2020 esortano a limitare il più possibile un comportamento sedentario, sostituendolo con qualsiasi tipo di attività fisica, anche praticata a bassa intensità.

Inoltre, suggeriscono di compiere un numero minimo di passi al giorno pari a 5.000 con forte raccomandazione al superamento dei 10.000. Allineandosi con le indicazioni dell'OMS, l'Obesity Medicine Association per promuovere uno stile di vita più attivo, **consiglia ai soggetti obesi sedentari di svolgere una breve camminata** (anche minore di 10min) **ogni ora**, in modo da interrompere i periodi di inattività per limitarne quindi gli effetti deleteri sulla salute e contrastare l'obesità.

a cura del
Laboratorio della Farmacia



Difficoltà Media



Preparazione 30 minuti



Cottura 3/4 minuti



Dosi 10 rotelle



Costo basso

INGREDIENTI

- 1 busta omelette alle erbe DietaLab
- 100 ml di acqua
- 50 g robiola
- basilico fresco/essiccato q.b.
- 10 g pinoli = un cucchiaio di pinoli

PREPARAZIONE

1. Preparate l'omelette DietaLab aggiungendo ad una busta di omelette 100 ml di acqua a temperatura ambiente, mescolando fino a completo scioglimento del prodotto.
2. Cuocete per qualche minuto su un padellino antiaderente e fate raffreddare.
3. In una ciotola preparate la crema con cui farcire l'omelette aggiungendo 50 g di robiola, 5/10 foglie di basilico (secondo gusto personale) precedentemente sminuzzate e 10 g di pinoli tritati, mescolando il composto affinché tutti gli ingredienti siano ben amalgamati.
4. Sistemate sulla superficie di lavoro un pezzo di pellicola trasparente (30x20) e posizionateci sopra l'omelette DietaLab.
5. Stendete sull'omelette la crema di basilico e pinoli in modo uniforme e, aiutandovi con la pellicola trasparente, arrotolate l'omelette farcita. Avvolgetela quindi con la pellicola, in modo che mantenga la forma e riponetela in frigo per almeno un paio di ore. Infine, tagliate il rolo creando circa 10 rotelline di omelette farcite con crema di basilico e pinoli.
6. Buon appetito!

RICETTA DEL MESE

ROTOLO DI OMELETTE ALLE ERBE

SECONDO PIATTO



A close-up portrait of Camilla Vittoria Ferranti, a woman with long, wavy, light brown hair, wearing a black top. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a blurred outdoor setting with trees and a building.

Camilla Vittoria Ferranti

La “forever it-girl” del cinema italiano

La bravura nella recitazione, lo stile fresco e una bellezza genuina incorniciata da un sorriso luminoso, precedono la sua fama ben meritata nelle prove artistiche.

Dai primi anni duemila ad oggi **Camilla Vittoria Ferranti** non conosce cali di popolarità, trasmettendo al pubblico la passione che nutre per il mondo dello spettacolo e che l'ha portata anche a costruire rapporti umani di stima e amicizia, con artisti di spicco nel panorama televisivo italiano e internazionale.

Ci racconti il suo percorso professionale che l'ha resa un'artista molto amata dal pubblico della televisione e del cinema.

Il mio percorso è stato variegato, non un viaggio comune. Sognavo di fare la ballerina classica, la maturità di vedere un percorso artistico definito è arrivata dopo. Ho vissuto troppo a lungo con il panico del tempo che passa, del fatto che c'è un'età per emergere e credo che questo sia il modo più facile di perdersi. L'accademia di danza classica mi ha ricentrata e lì obiettivamente il problema dell'età c'era. Ho potuto conoscermi a fondo e la recitazione è stata una naturale conseguenza.

Quello che è successo dopo è stata fortuna, caparbietà, determinazione e sana follia.

Cosa direbbe a chi come lei vorrebbe seguire le proprie passioni ma non ne ha il coraggio?

Mi è rimasta impressa una frase del libro scritto da Daniel Barenboim (uno dei più grandi direttori d'orchestra della nostra epoca) "L'impossibile mi ha sempre attratto più del difficile".

Le mie scelte sono sempre state lontane dal conformismo, è nel mio carattere.

Le passioni ad un certo punto ti richiamano più forti che mai. Bisogna seguirle, provare e riprovare, il fallimento sta nel non averci provato e i conti arrivano, inevitabilmente, i rimpianti pure. Meglio buttarsi e avere fiducia in sé stessi. Noi per primi dobbiamo essere i nostri fan e credere in noi, altrimenti chi potrebbe?

Come cura la sua salute e si mantiene in splendida forma?

La danza classica mi ha dato l'impostazione della disciplina, ma non è un sacrificio. Io amo lo sport, in particolare il movimento unito alla

musica. Mi alleno 3/4 volte a settimana, mangio bene e vado a letto presto.

Rispetto molto il mio corpo, è davvero l'unico posto dove staremo per tutta la nostra vita e bisogna amarlo. Mens sana in corpore sano!

Non amo i trattamenti estetici, la formula magica è una vita sana per una bella pelle, per un bel corpo... per tutto!

Sul canale social parla di cinema ai follower con peculiarità e aneddoti di un mondo di cui, come scrisse Fellini, "nulla si sa, tutto si immagina". Come ha preso le mosse questo progetto?

Mi diverto a raccontare aneddoti, curiosità su film che hanno costruito la storia del cinema. L'ispirazione sono le situazioni che vivo ogni giorno. I miei genitori sono due professionisti in un mondo differente dallo spettacolo e non possono comprendere le dinamiche del mio lavoro ma sono interessati ai film celebri. Il dietro le quinte stuzzica la loro attenzione perché decodifica un po' il film stesso e magari risponde a tante domande che si sono posti. Ecco l'ho vista così.

Quali sono i suoi progetti futuri?

Al momento sono su Rai Isoradio con un programma appunto di cinema, con tanti ospiti diversi che raccontano più l'aspetto tecnico, con attori e registi per far conoscere il lavoro e l'approccio umano ma in una chiave dinamica, frizzante e anche profonda.

Prossimamente sarò regista di un progetto con cui chiuderò un cerchio della mia vita e farò capire davvero chi sono.

Accanto a me ci sarà un regista stavolta in chiave di sceneggiatore, che per primo ha avuto fiducia nella mia carriera artistica 20 anni fa. Sembriamo Marina Abramovich e Hulay...senza storia d'amore però!

*Intervista a cura di
Antonia Cresceri
Esperta di Comunicazione*



Pillole di Salute

VERDURA E FRUTTA, IL GUSTO DI STARE BENE

Mangiare non è solo saziarsi ma è necessario per il benessere dell'organismo e a garantire l'energia quotidiana di cui necessita.

Frutta e verdura sono i pilastri fondamentali di una dieta equilibrata in quanto sono alimenti ricchi di vitamine, minerali e fibre e svolgono un ruolo protettivo nella prevenzione delle malattie dismetaboliche croniche come diabete di tipo II.

La straordinaria varietà di sapori, permette di dare libero spazio alla fantasia per cucinare pietanze gustose e colorate.

Ecco alcuni consigli utili:

1. Consuma almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura freschi e di stagione
2. Sfrutta come spuntino l'ampia scelta di frutta e verdura che la natura ci dona, in alternativa alle classiche merende industriali ricche di zuccheri e grassi saturi
3. È pronto in tavola? Parti dalla verdura!
4. Peccati di gola? Usa la frutta per preparare i tuoi dolci!
5. Consuma zuppe a base di cereali e legumi almeno 2-3 volte alla settimana
6. Prediligi il consumo di verdura cruda o cotta al vapore per preservare le sue proprietà salutistiche.

TELEMEDICINA, LA SALUTE DOVE VUOI

Il monitoraggio e l'assistenza dei pazienti dal loro domicilio è possibile grazie alla telemedicina, l'insieme delle nuove tecnologie e dei modelli organizzativi al servizio del cittadino per le cure sanitarie.

Il vantaggio dell'innovazione è di offrire una risposta sanitaria rapida e al passo con le esigenze sempre più complesse della popolazione che si rivela particolarmente utile quando professionista e paziente non si trovano nello stesso luogo. La telemedicina permette inoltre di ottimizzare la gestione terapeutica di pazienti con malattie croniche, anziani o soggetti fragili che richiedono monitoraggio e assistenza continuativa. Questo consente di evitare possibili complicazioni o peggioramenti di salute grazie all'intervento tempestivo di professionisti sanitari in caso di necessità.

Le applicazioni della telemedicina da sfruttare oggi sono:

- garantire equità dei servizi sociosanitari nei territori remoti
- assicurare la continuità assistenziale sul territorio consentendo di coprire la sempre più carente disponibilità dei professionisti
- il teleconsulto, un supporto ai servizi mobili d'emergenza o per le zone remote mediante l'utilizzo di risorse cliniche a distanza anche dislocate, direttamente a bordo delle ambulanze.





Gli integratori dopo i 50 anni

Le persone “over 50” superano il 44% della popolazione totale con prospettive di aumento nei prossimi anni. L'industria degli integratori alimentari ha creato prodotti specifici per questa fascia d'età: proviamo ad analizzarli meglio per capire a chi possono essere utili.

LO STILE ALIMENTARE

Innanzitutto l'integrazione manifesta la sua ragion d'essere quando vi è una carenza. Seguire i principi della dieta mediterranea favorendo il consumo di frutta, verdura e alimenti non trasformati generalmente garantisce un buon apporto dei micronutrienti più basilari: vitamine e sali minerali. Ci sono però delle situazioni in cui, per vari motivi, è necessario supplementare la quota di tali elementi per favorire le corrette e fisiologiche funzioni organiche.

Alcuni integratori propongono formulazioni 50+, adattando le quantità degli attivi e le modalità d'uso per soddisfare le necessità nutrizionali dei soggetti di questa fascia d'età.

UNA SOLUZIONE SU MISURA

Le persone oltre i 50 anni vanno dall'atleta che gareggia al novantenne che, per quanto arzilla, ha uno stile di vita completamente diverso. Inoltre le patologie che si sviluppano soprattutto nella terza età incidono pesantemen-

te sulle esigenze nutrizionali e di integrazione: pensiamo ad esempio all'osteoporosi, alle complicanze della menopausa e alle malattie neurovegetative. Gli stessi farmaci cronici e salvavita a loro volta portano a maggiore necessità di alcuni nutrienti, a prescindere dall'età. Ad esempio la maggior parte dei farmaci per il controllo del colesterolo (statine) portano a deplezione di coenzima Q10 che solitamente si manifesta con stanchezza cronica e dolori o crampi muscolari.

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Alcuni sintomi, fastidiosi ma di lieve entità, possono essere correlati a qualche carenza nutrizionale a cui è possibile porre rimedio con la scelta di un integratore specifico. È buona regola chiedere sempre consiglio al proprio farmacista di fiducia che, una volta appurato lo stato di salute e gli eventuali farmaci assunti abitualmente, saprà indicare la soluzione più adatta alle proprie esigenze.

a cura del
Laboratorio della Farmacia



Primavera: tempo di allergie

La primavera, in tutto il suo splendore rappresenta, per almeno il 15% degli italiani, un periodo costellato da fastidiosi starnuti, prurito agli occhi e attacchi d'asma.

Contrastare l'allergia non è una questione di poco conto, i soggetti che ne soffrono focalizzano spesso la loro attenzione sul semplice contenimento dei sintomi. In questo frangente, l'alimentazione può avere un ruolo importante, così come una buona integrazione di minerali e vitamine, come ad esempio la Vitamina C. Grazie alla sua azione antiossidante, contribuisce alla riduzione della sintomatologia allergica. Studi recenti dimostrano che la condizione infiammatoria correlata all'asma e alle allergie è dovuta all'incremento dei processi ossidativi. L'utilizzo della vitamina C come antiossidante riduce questo processo infiammatorio e l'iperattività delle vie respiratorie vantando, peraltro, una discreta e documentata attività antistaminica. Quest'ultima azione viene esplicata in maniera diversa dai farmaci, poiché la

vitamina C promuove la degradazione dell'istamina agendo sull'enzima responsabile di tale processo.

Oltre alla vitamina C, la cui assunzione quotidiana può contribuire notevolmente al miglioramento della sintomatologia, esistono in natura numerose specie botaniche che si prestano a svolgere un'efficace attività antistaminica. Ne sono un esempio la rosa canina, il ribes nero, la perilla, la quercetina e la liquirizia.

Supportare quindi il proprio sistema immunitario mediante l'assunzione di integratori specifici può rivelarsi un'ottima strategia per limitare, ove possibile, le soluzioni farmacologiche.

Tra scetticismo e incredulità vale la pena provare, non credete?

a cura di
Dott.ssa Maria Grande
Farmacista

RAFFORZA le tue DIFESE NATURALI

Vitamina C
a rilascio modificato

Senza
glutine

60 compresse



VITAMINA C

contribuisce:

- alla normale funzione del sistema immunitario;
- alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

® RDA Vit



I deodoranti *del nostro* Laboratorio



La soluzione efficace
per una pelle fresca e protetta.



TESTATI
DERMATOLOGICAMENTE
SU PELLI SENSIBILI

I COSMETICI DEL NOSTRO LABORATORIO

