

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno VII | Numero 1/2026 | Edizione TRENTO

MEDICAZIONE
Piccole preziose attenzioni

CUORE E
METABOLISMO
Trova il tuo ritmo

SERVIZI IN FARMACIA

Perché andare
dalla nutrizionista

ON THE MOVE
PROGETTO
DI UNITRENTO
SOSTENUTO DA
FARMACIE COMUNALI

**SPORT E
MOVIMENTO**

Dalla motivazione
alla performance
pensando
al benessere



farmacie comunali spa
... quelle con il cuore

elmex®

Gel Dentale



Trattamento settimanale per la protezione dalle carie



Per adulti, adolescenti e bambini dai 6 anni in su



Portatori di apparecchi ortodontici

elmex® gel dentale tubo da 25g è un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 23/04/2025.

SOLO IN FARMACIA

NOTIZIE DA FARMACIE COMUNALI TN

4 On the move
di E.F.**5** News

SERVIZI IN FARMACIA

6 La nutrizionista**7** Elettrocardiogramma
Holter cardiaco e pressorio

PARLIAMO DI...

8 Esercizio fisico, sport e
benessere complessivo
di E.F.

DOMANDE IN FARMACIA

10 Antibiotico resistenza:
perché riguarda tutti noi?
di Elena Quai

CONSIGLI DA SANIT SERVICE

12 Alluce valgo:
una deformità complessa
di Luigi Gulisano**13** Calzature ortopediche
per sicurezza e comfort
di Antonia Ieluzzi

AMICI A 4 ZAMPE

14 Il tuo pet è pronto
alla primavera?
di Alexia Ganarin

DAL TERRITORIO

17 Alcol, fumo... meglio evitare
dei Centri Alcologia e antifumo

DIVULGAZIONE A FUMETTI

18 Cronache molecolari
di Fulberpharma.com
trimestrale di promozione della saluteRegistrazione al Tribunale di Trento
N. 2 del 16 gennaio 2020

CON IL PATROCINIO DI



DIREZIONE E REDAZIONE

Farmacie Comunali s.p.a.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

DIRETTORE RESPONSABILE

Elisabetta Farina
efa.comunicazione@gmail.com

PUBBLICITÀ

Farmacie Comunali s.p.a.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

HANNO COLLABORATO

Giuseppe Baratto, Fulvio Bernardini,
Daniela Corradi, Alexia Ganarin, Luigi
Gulisano, Tiziana Huez, Antonia Ieluzzi,
Maria Adele Martini, Elena Quai, Francesco
Scarano, Centri alcologia antifumo e altre
fragilità dell'Asuit, Università di Trento

DESIGN

Granito Marketing
www.granito.marketing

STAMPA

Nuove Arti Grafiche s.c.
www.nuoveartigrafiche.it

Benessere in movimento

ELISABETTA FARINA
direttore responsabile Pharmacom

Attività fisica, esercizio fisico, attività motoria, sport non sono sinonimi, ma racchiudono l'elemento comune del movimento come prezioso alleato contro la sedentarietà.

L'Organizzazione mondiale della sanità definisce l'attività fisica come un "qualunque movimento esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo", quindi non si parla di sport in senso stretto e men che mai agonistico, ma ci si riferisce a tutte le attività che possono essere svolte quotidianamente.

Passeggiare, salire e scendere le scale invece di prendere l'ascensore, utilizzare la bicicletta al posto dell'auto per gli spostamenti più brevi, ballare, fare lavori domestici e giardinaggio. Queste alcune delle attività che potremmo compiere ogni giorno per mantenerci in salute, arrivando a quei 30 minuti di attività fisica aerobica che sono sufficienti per sfruttare al meglio gli effetti protettivi del movimento.

Per promuovere la pratica motoria e sportiva nei sedentari, sono nati alcuni progetti anche a Trento. Tra questi vi è **On the move**, lanciato dall'Università e con Farmacie comunali tra i partner, che presentiamo in questo numero.

Il tema dello sport e dell'esercizio fisico è affrontato poi nell'intervista **Esercizio fisico, sport e benessere complessivo** a due farmacisti e sportivi dell'Azienda, con particolare approfondimento al tema della motivazione per un corretto e benefico approccio.

Alla base del movimento, soprattutto del camminare, vi sono la salute e il confort del piede, per i quali possiamo leggere i **consigli del podologo** di Sanit service.

Camminare, in un percorso di benessere fisico ed emotivo, significa anche considerare di condividere i passi. Da alcuni anni Farmacie comunali di Trento offre un'opportunità di camminata in compagnia con le **Passeggiate del benessere**, occasioni di movimento e socialità scoprendo il territorio e osservando la natura: per coloro che desiderano aggregarsi, il programma primaverile prosegue sino a maggio.

Anche gli **amici a quattro zampe** sono stimolanti compagni di spensierate passeggiate e corse, soprattutto in primavera. Bisogna però avere l'accortezza di alcune precauzioni per tutelare la loro salute da possibili insidie della natura, come illustra nel suo articolo la farmacista referente del progetto **Aziendale 4 zampe in farmacia, parla con noi**.

Non rimane che mettersi in movimento, ciascuno con i propri tempi e seguendo l'andatura più confortevole. Ricordiamo che la camminata in città (oggi più conosciuta con l'espressione trekking urbano) è un'attività motoria dolce, gratuita e adatta a tutti. Ciascuno può sperimentare e scegliere il proprio itinerario e allenamento, da praticare in qualsiasi ora del giorno, in ogni stagione.

Quindi... **on the move** a Trento!



IN COPERTINA

**I dottori Giuseppe Baratto
e Francesco Scarano.**

Farmacie comunali di Trento

On the move

Una sfida di movimento lanciata in UniTrento

di Elisabetta Farina

Ha preso il via il 16 marzo **On the move**, un progetto dell'Università di Trento per promuovere salute, benessere e stili di vita attivi nella comunità universitaria che vede Farmacie comunali di Trento e Sanit service tra i partner.

Si tratta di una challenge (una sfida) di movimento, tramite App, per promuovere uno stile di vita sano e attivo rivolta a tutta la comunità del mondo universitario:

- studenti;
- docenti;
- ricercatori e dottorandi;
- personale tecnico-amministrativo.

Incontriamo il professor Paolo Bouquet, delegato del rettore per lo sport, e Haidi Garulli, responsabile Divisione progetti speciali - Ufficio sport, per parlare del progetto.

Professor Bouquet, come nasce l'idea di questa sfida che premia chi cammina?

La nostra Università ha un progetto di ateneo *Unitrento sport*, in collaborazione con il Cus Trento, per sviluppare lo sport nel significato e nelle modalità più classiche del termine.

Ma abbiamo spinto molto affinché lo sport diventi ispirazione di sani stili di vita. Utilizzando non solo i luoghi dedicati ma anche trovando spazi informali durante la giornata.

On the move nasce da questa filosofia. Noi speriamo che un maggior numero di studenti percorrerà a piedi la tratta casa-università oppure tra le varie sedi universitarie. Ma non solo.

Infatti, un aspetto importante è l'essere rivolto a varie fasce di età, non unicamente agli studenti, ponendosi come una piccola operazione culturale che coinvolge tutto il personale.

Ricadute che vanno ben oltre il



premio per la competizione.

L'obiettivo principale è contribuire, stimolando il movimento, a migliorare il benessere fisico ma non di meno mentale della comunità universitaria. La promozione del benessere è uno dei principi della sostenibilità sociale.

Guardando al territorio, vi è anche una ricaduta sulla mobilità sostenibile grazie alla promozione degli spostamenti a piedi.

Ricordo che questo progetto fa parte del piano strategico triennale del nostro ateneo, si colloca quindi come un tassello in una azione ampia che comprende la Terza missione cioè le attività con cui l'Università contribuisce allo sviluppo del territorio con ricadute su di esso.

Dottoressa Garull, parliamo di operatività. Quali sono le date in cui si articola il progetto?

Il 23 marzo ha preso il via, mentre il 3 maggio è fissata la prima verifica dei risultati e vi saranno i primi classificati per ogni categoria.

Il 21 giugno si chiuderà il progetto e l'evento conclusivo si terrà in autunno.

In base alla partecipazione e ai feedback, valuteremo se lanciare altre micro sfide all'interno della challenge.

Qual è il range di passi da percorrere?

250 passi giornalieri sono il minimo per essere registrati, ma se si superano 20.000 passi al giorno il valore non è più premiato per evitare la sovra prestazione.

Mentre lo spazio entro il quale compiere i passi ha un raggio di 75 km intorno a Trento, in relazione all'utilizzo dell'App Play&Go sviluppata dalla Fondazione Bruno Kessler, partner tecnologico.

Professor Bouquet, pensando alle recenti Olimpiadi invernali possiamo concludere con una battuta sul programma TopSport dell'Ateneo.

Il nostro Ateneo vanta negli anni studenti e studentesse e *alumni* (ex studenti) medagliati.

La più recente è Chiara Betti, che ha conquistato la medaglia d'oro al suo esordio olimpico nella staffetta mista di short track. Alle Olimpiadi del 2024 fu Nadia Bartocletti, medaglia d'argento nei 10000 metri piani. Chiara e Nadia sono atlete TopSport che hanno scelto il programma di *dual career* dell'Università di Trento per conciliare l'attività agonistica con lo studio.

Questi studenti-atleti sono un esempio di come studio e sport non siano in competizione, ma possano convivere in percorsi paralleli e di eccellenza.

Passeggiate del benessere in primavera

Proseguono le Passeggiate del benessere, tradizionale appuntamento ideato da Farmacie comunali Trento in collaborazione con Albatros. A guidare i gruppi alla scoperta del territorio e all'osservazione della natura, Sandro Zanghellini e i colleghi accompagnatori di media montagna della Società di scienze naturali del Trentino.

I percorsi, di circa 6 chilometri, sono facili e adatti a tutti, ma si sottolinea di indossare calzature adeguate ed evitare i passeggini, così da godere appieno l'occasione di socialità oltre il benessere della camminata.

Sabato 11 aprile

Da Montagnaga a Ferrari
Alla scoperta dei boschi di Pinè
dislivello 150 m

Sabato 18 aprile

Palù del Fersina, Giro dei Masi
Passeggiata tra prati e masi
dislivello 300 m

Sabato 9 maggio

Centa San Nicolò
Parco Fluviale del Centa,
una valle nascosta
dislivello 130 m



L'**iniziativa è gratuita** e la partecipazione è a numero chiuso con iscrizione obbligatoria telefonando allo 0461.381050. La partenza delle passeggiate è alle ore 14.15 e il rientro è previsto alle ore 17.30.



Dai respiro
alla tua salute
con una vita libera
dal fumo di sigaretta

Mese prevenzione alcolologica e Giornata senza tabacco

Ritornano gli appuntamenti annuali con le campagne del **Mese della prevenzione alcolologica** fissata ad **aprile** e la **Giornata senza tabacco** che ricorre il **31 maggio**. Anche quest'anno le farmacie comunali dell'Azienda sono volano dei messaggi di sensibilizzazione realizzati dall'Azienda sanitaria universitaria integrata del Trentino. Una collaborazione che trova le basi nella sinergia di intenti e azioni di educazione sanitaria e alla quale diamo spazio in questo numero della rivista a pagina 17, pubblicando l'articolo *Alcol, fumo... meglio evitare* a cura dei Centri alcolologia, antifumo e altre fragilità dell'Asuit.



Grazie a tutti coloro che hanno donato

Sono oltre 670.000 le confezioni di medicinali donate in tutta Italia durante la **XXIV edizione delle Giornate di Raccolta del Farmaco di Banco Farmaceutico** dello scorso febbraio. I medicinali sosterranno 2.118 realtà assistenziali convenzionate con Banco Farmaceutico e aiuteranno almeno 502.000 persone indigenti.

A **Trento** e provincia, hanno aderito 60 farmacie e sono state raccolte **5750 confezioni** (pari a un valore di 55.000 euro) che **aiuteranno ospiti di 20 realtà assistenziali**.

In Trentino Alto Adige hanno aderito 105 farmacie e sono state raccolte 11.450 confezioni che contribuiranno a curare persone aiutate da 27 realtà del territorio regionale.

Anche l'azienda **Farmacie comunali di Trento** ha aderito all'iniziativa con la partecipazione delle farmacie San Camillo, Pio X e Meano a Trento e le farmacie a Pietramurata, Lavis e Volano. Grazie alla generosità di numerose persone che hanno donato e all'impegno dei volontari del Banco farmaceutico, **sono state raccolte 528 confezioni** che si aggiungono alla donazione aziendale per l'adesione all'iniziativa.



**FARMACISTA
per un
GIORNO**

Farmacisti in erba

Grazie a questo progetto, il numero degli "aspiranti" farmacisti e farmacisti continua ad aumentare. A febbraio hanno partecipato le classi 3A e 3B delle scuole primarie di Madonna Bianca e Ravina (ospitate alle scuole Savio).

Le aule scolastiche si sono trasformate in piccoli laboratori, e nulla è stato lasciato al caso; anche un laboratorio per bambini deve insegnare precisione, rispetto e responsabilità.

I bambini hanno toccato le piante, riconosciuto i profumi, osservato le differenze. Hanno compilato la loro prima etichetta con nome, data di preparazione e scadenza.

L'entusiasmo è stato contagioso... e si è visto negli occhi di tutti!

Il progetto Farmacista per un giorno – organizzato da Farmacie comunali Spa in collaborazione con il Comune di Trento – è un'occasione di incontro con il mondo della farmacia e della fitoterapia per scoprire che anche una tisana richiede attenzione e regole.

 **Banco Farmaceutico**
CARITÀ IN OPERA CONTRO LA POVERTÀ SANITARIA

 Banco Farmaceutico
FARMACIA



dona i farmaci
con questo logo

La nutrizionista

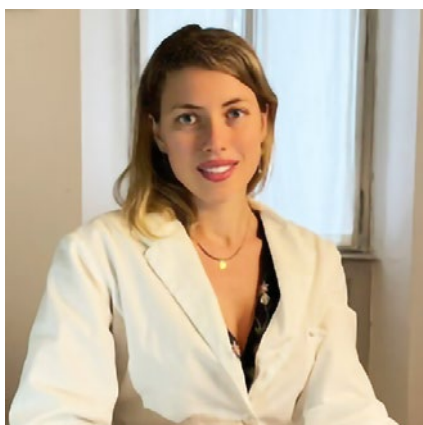
Per coloro che desiderano ampliare le conoscenze sul proprio stato di salute anche in rapporto al regime alimentare, il nutrizionista è un operatore sanitario al quale rivolgersi per consigli nutrizionali mirati. Il nutrizionista è uno dei professionisti sanitari previsti dal format Farmacia dei servizi nell'ambito dell'ampliamento dei servizi che le farmacie posso proporre.

Farmacie comunali offre tale opportunità grazie alla collaborazione con la dottoressa Maria Adele Martini, biologa nutrizionista specializzata in biologia applicata alla biomedicina.

Dottoressa Martini, chi è il biologo biomedico nutrizionista?

È un professionista sanitario con una forte impronta alla biomedicina, sia per il lavoro di ricerca in laboratorio sia per seguire il paziente, e con conoscenze approfondite sui meccanismi fisiopatologici dell'essere umano, dall'età pediatrica a quella geriatrica.

Nel mio caso, con una ulteriore specializzazione in nutrizione personalizzata molecolare e genetica.



La dottoressa Maria Adele Martini collabora con Farmacie comunali di Trento ed è ospite tutti i venerdì a "Mattina insieme" alle ore 9.45 su Trentino Tv.

Perché andare da una nutrizionista?

Perché si ha una relazione critica con il cibo (ad esempio diventa angosciante il momento del pasto oppure non si sta bene con il proprio aspetto) oppure semplicemente perché si desidera riflettere sul proprio stile di vita e regime alimentare in relazione all'età o a una patologia.

Le motivazioni possono essere varie, ma sicuramente legate alla ricerca di un miglioramento dello stato di benessere.

Le scelte alimentari quotidiane dovrebbero modificarsi a seconda delle diverse età della vita?

Certamente, dall'età pediatrica a quella geriatrica, tenendo conto degli aspetti che le caratterizzano. Oppure in situazioni particolari nel corso della vita come gravidanza, allattamento, menopausa, interventi chirurgici. La corretta alimentazione è importante nella prevenzione, nella cura e nel recupero in ogni fase della vita.

Consapevolezza, qualità di vita e cosa altro per raggiungere gli obiettivi?

Ciò che è basilare è che si seguano le linee dei piani alimentari senza stress.

Sono convinta che la corretta alimentazione debba integrarsi armoniosamente con le esigenze lavorative e di vita delle persone.

Infatti i piani alimentari che propongo sono improntati sulle abitudini che vengono lentamente modificate senza pressione né rigidità. Ad esempio, lo zucchero nel caffè viene tolto o ridotto gradualmente come pure la dipendenza da alimenti super processati.

Inoltre, ogni seduta si associa a informazioni di educazione alimentare.

Il percorso è centrato sulla persona, in base ai suoi stili di vita, e sull'empatia. È necessario non solo comprendere i problemi da un punto di vista fisico, ma anche psicologico poiché la matrice psicologica può scatenare il problema alimentare.

Che cosa è fondamentale non fare?

Non cercare l'autogestione, ad esempio seguendo consigli letti o sentiti oppure sperimentati da altre persone. È importante avere attenzione al metabolismo basale ed evitare la troppa rigidità poiché il rischio è di causare danni come dimagrire perdendo massa muscolare e non massa grassa. Quindi, no al fai da te.

AREE DI INTERVENTO DEL SERVIZIO IN FARMACIA

- nutrizione e dimagrimento
- alimentazione pediatrica e per adolescenti
- condizioni patologiche/intolleranze alimentari
- gravidanza e allattamento
- consulenza per sportivi



Il servizio è disponibile presso la farmacia comunale Clarina a Trento in Via Degasperi, 112/1 ed è prenotabile telefonicamente al numero 0461.381050



Elettrocardiogramma

L'elettrocardiogramma (ECG) rappresenta ancora oggi, a oltre 100 anni dalla sua invenzione (Willem Einthoven nel 1903, poi premiato con il Nobel nel 1924), l'esame strumentale più utilizzato nella diagnostica cardiologica. Consiste nella rilevazione e nella trascrizione grafica del tracciato dell'attività elettrica del cuore ottenuta con un apparecchio detto elettrocardiografo. L'esame offre informazioni sulla salute del cuore e sulle sue attività, sia quando chi lo esegue è asintomatico, sia in presenza di particolari condizioni come tachicardia, aritmia, palpitazioni, affanno e dolore toracico. La registrazione può avvenire a *riposo* (detta anche *standard* o *basale*) o *sotto sforzo*. Nel primo caso consente di misurare il ritmo del cuore ed evidenziarne alterazioni (aritmie).

COME SI SVOLGE

L'esame, rapido e indolore, non prevede alcuna norma di preparazione e si completa in circa 15 minuti, grazie all'applicazione di alcuni elettrodi. Per un pratico posizionamento degli elettrodi è opportuno indossare

indumenti che facilitino l'accesso ai punti da scoprire.

Grazie al servizio di telemedicina attivo nelle farmacie comunali, l'ECG a riposo viene effettuato in farmacia. Il tracciato acquisito



viene caricato su una piattaforma online accreditata e poi refertato da un cardiologo in breve tempo.

In caso di emergenza, può essere eseguito e refertato in diretta con il cardiologo. Il servizio è eseguito con apparecchiature moderne e con la massima attenzione alla privacy.

Il servizio è disponibile presso le seguenti farmacie comunali ed è prenotabile telefonicamente

- **San Giuseppe** - Trento - Tel. 0461 930 163
- **Clarina** - Trento - Tel. 0461 921 034
- **Povo** - Trento - Tel. 0461 810 525
- **San Cristoforo** - Pergine Valsugana - Tel. 0461 533 945
- **San Giuseppe** - Riva del Garda - Tel. 0464 550 509
- **S. Udalrico** - Lavis - Tel. 0461 245 013
- **Gian Pio Adami** - Pomarolo - Tel. 0464 411 690
- **Tenno (TN)** - Tel. 0464 503 042
- **Val di Rabbi** - Rabbi - Tel. 0463 808008



Holter cardiaco e Holter pressorio

L'**Holter cardiaco** è un monitoraggio continuo dell'attività cardiaca per 24 o 48 ore.

Questo esame consente di rilevare aritmie o altre anomalie che potrebbero non essere evidenti durante un normale elettrocardiogramma. Il dispositivo è discreto e semplice da utilizzare, permettendoti di svolgere le attività quotidiane senza limitazioni.

L'**Holter pressorio** misura la pressione arteriosa per un periodo di 24 ore, registrando i valori durante tutta la giornata.

Questo monitoraggio permette di determinare un profilo pressorio che rispecchia maggiormente quello reale e aiuta a identificare ipertensione o variazioni anomale della pressione, fornendo informazioni essenziali per il medico.

COME SI SVOLGONO

Per un posizionamento ottimale dell'apparecchio, è opportuno vestirsi con indumenti non aderenti, che permettano di avere



spazio per nascondere il piccolo registratore e il bracciale nel caso dell'Holter pressorio o il registratore e gli elettrodi per l'Holter cardiaco. Gli apparecchi indossati sono dispositivi elettronici e non devono essere immersi

nell'acqua quindi, ad esempio, non si può fare la doccia il giorno della rilevazione. Durante il periodo di esame dell'Holter pressorio, la pressione verrà misurata automaticamente a intervalli fissati mediante gonfiaggio del bracciale.

In entrambi gli Holter, la rilevazione sarà scaricata in farmacia a restituzione dell'apparecchio e, grazie alla piattaforma di telemedicina, refertata a distanza da un cardiologo.

Il servizio è disponibile presso le seguenti farmacie comunali ed è prenotabile telefonicamente

- **San Giuseppe** - Trento - Tel. 0461 930 163
- **Clarina** - Trento - Tel. 0461 921 034
- **San Cristoforo** - Pergine Valsugana - Tel. 0461 533 945
- **S. Udalrico** - Lavis - Tel. 0461 245 013
- **Val di Rabbi** - Rabbi - Tel. 0463 808008

Esercizio fisico, sport e benessere complessivo

La motivazione fa la differenza

di Elisabetta Farina

Reduci dalle recenti olimpiadi e paraolimpiadi invernali, abbiamo scelto di trattare il tema dell'esercizio fisico in rapporto al benessere generale sia fisico sia emotivo, approfondendo le motivazioni che ci portano ad affrontare l'attività motoria nelle differenti situazioni di vita.

Per farlo ci siamo rivolti a due farmacisti esperti conoscitori del rapporto tra esercizio fisico e salute sia in qualità di operatori sanitari sia come sportivi.

Abbiamo intervistato Giuseppe Baratto, farmacista alla comunale di Pergine e collaboratore di Fc Academy, e Francesco Scarano, direttore della farmacia comunale San Camillo a Trento.

Dottor Baratto, quali sono i diversi modi di affrontare l'esercizio fisico?

Volendo sintetizzare possiamo identificare tre tipologie di approccio:

chi lo cerca con difficoltà, identificabile con il sedentario;

chi lo vede come mezzo per mettersi in forma, che possiamo chiamare l'occasionale;

chi lo pratica in modo regolare sia indoor sia outdoor, definibile come assiduo.

Iniziamo quindi ad analizzare il primo, il sedentario.

Ha necessità di avere una motivazione valida per iniziare. La spinta spesso arriva per una necessità di salute, emersa ad esempio a seguito del referto delle analisi del sangue.

I valori metabolici che misuriamo con le analisi ematiche (ad esempio profilo lipidico, glicemia, emoglobina glicata) insieme ai valori pressori - quindi parametri scientifici - successivamente potranno poi anche mostrare gli effetti positivi dello svolgimento dell'attività fisica svolta.

Mettersi in movimento significa anche soltanto 30 minuti al giorno di attività fisica come camminare oppure 6 ore distribuite nell'arco della settimana. Si tratta di un impegno minimo per garantirsi una salute più duratura.

Questa può essere l'occasione di prendere un momento per riflettere su sé stessi e domandarsi perché non si trova tempo per svolgere questi esercizi e si continua a evitarli. Ecco che allora possiamo intervenire in modo mirato e con maggiore soddisfazione. La parola chiave quindi è motivazione.

Passiamo all'occasionale, quindi, ad esempio, a chi si attiva per la prova costume.

Trova la motivazione forte, come il sedentario, o nella ricerca della forma fisica o nel timore per i valori delle analisi del sangue. Quindi spesso approcciando l'esercizio fisico passando da 0 a 100 senza dare all'organismo il tempo per gli adattamenti necessari.

L'esercizio invece deve essere leggero ma costante nel tempo anziché molto intenso, modalità che aumenta soltanto lo stress. Si deve ricordare che in alcuni casi fra attività fisica e piano nutrizionale il tempo necessario per vedere un cambiamento richiede pazienza, infatti i primi cambiamenti dei valori metabolici sono visibili dopo circa 3 - 4 mesi.

Nell'approccio occasionale allo sport, spesso si cerca consiglio da amici, o si seguono consigli letti oppure la moda del momento. Meglio pensare a cosa può fare bene anche emotivamente e farlo con soddisfazione così da rilasciare endorfine che sono alla base della felicità e che, ad esempio, aiutano a dormire meglio a relazionarsi meglio con gli altri. In questo caso le parole chiave sono costanza e pazienza.

Concludiamo con gli assidui

Hanno già trovato la loro strada e praticano sport adattandosi alla stagione.

Grazie alle endorfine, in alcuni casi, si può verificare anche una certa "dipendenza" dallo sport, che porta a praticare sia indoor sia outdoor per restare sempre allenati. C'è poi chi pratica anche partecipando a gare.

Nel caso dell'assiduo è importante bilanciare e valutare i tempi di recupero a seconda dell'età e del genere. Così si possono raggiungere performance migliori - soprattutto per coloro che partecipano a competizioni - dando il giusto spazio ai vari tempi: riscaldamento, attività, defaticamento, riposo notturno.

Anche l'integrazione è importante sia per fornire all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, poiché è difficile avere tutto ciò di cui si ha bisogno dall'alimentazione come aminoacidi, proteine, antiossidanti, sia per ridurre le molecole ossidanti che si sviluppano durante la pratica sportiva, in questo caso si assumono integratori specifici, ad esempio Omega 3 oppure prodotti per sportivi (non dopanti). Senza dimenticare l'idratazione.

Dottor Scarano, dalla sua esperienza a banco, quando si viene in farmacia per chiedere un consiglio relativo alla pratica sportiva?

L'atleta professionista non viene in farmacia. Noi vediamo la persona che vuole ripartire dopo un periodo di ferma oppure l'amatoriale che vuole fare una performance e poi la mamma del futuro atleta che, spinta dall'amore materno e/o dall'allenatore desidera sostenere il figlio.

Chiunque viene in farmacia cerca una soluzione o un vantaggio. Ma questo, in alcuni casi, potrebbe rilevarsi uno svantaggio.

Ad esempio?

Un caso è quello dello “sport della domenica”.

Non ha senso integrare proteine, aminoacidi e creatina per “migliorare” la prestazione di un bambino nella gara della domenica. Oppure l’integrazione per la persona che esce in bicicletta due ore la domenica. In questo caso il corpo ha meccanismi di compensazione.

Altra situazione è quella di una persona che pratica molto fitness ed è sottopeso. Se riceve consigli errati e assume un’integrazione sbagliata può rischiare più facilmente l’infortunio. O viceversa, una persona che è sovrappeso se segue un consiglio nutrizionale sbagliato può andare incontro a infortunio.

In ogni situazione il consiglio è di cercare di migliorare lo stile di vita quotidiano e non necessariamente la performance del singolo momento. Lo sport dovrebbe essere una spinta a promuovere modelli di vita e di crescita per bambini, adolescenti e adulti.

Consiglio rivolto in particolare ai ragazzi

Dagli 8 ai 15 anni, l’allenatore dovrebbe essere soprattutto un educatore.

Si rischia di odiare poi quella disciplina. Lo dico per esperienza, poiché a me è successo con il nuoto. Il problema non è la fatica ma la modalità di imposizione.

Mi è capitato domandando a dei ragazzi «Ti stai divertendo?» di ricevere la risposta «Mi diverto di più quando gioco con i miei amici». Infatti è questa la parola chiave: gioco. In questa situazione lo sport/gioco assume la valenza positiva di stimolo per stare bene con sé stessi e con gli altri. È basilare una cultura del benessere psicologico che favorisca fiducia, resilienza e continuità nella motivazione.

Soprattutto se l’obiettivo è di prepararsi per affrontare una gara

Sono ancor più necessari forza a livello mentale e tempi di recupero per sostenere il carico mentale e lo stress fisico che il corpo deve sopportare.

In farmacia si cerca di capire anche il contesto psicologico quando ci viene chiesto un consiglio. Ad esempio se un ragazzino deve sempre andare in bagno prima di entrare in vasca possiamo trovarci di fronte a un caso di ansia da prestazione.

Oppure se ragazzi con i crampi chiedono antinfiammatori poiché la sera precedente sono andati in palestra. Spieghiamo che quei crampi sono la conseguenza dello sport, non sono un problema di salute che richiede un medicinale. Lo sport è sofferenza poiché poni il tuo fisico a dei livelli elevati



Il dottor Giuseppe Baratto e il dottor Francesco Scarano amano e praticato sport sin da ragazzi. In particolare Baratto si è dedicato prima alla pallavolo e poi alla scherma storica, Scarano al nuoto e alla corsa.

che richiedono forza muscolare e mentale seguite da tempi di recupero.

I ritmi sono sempre più veloci e non prevedono l’attesa.

È cambiata l’idea dello sport, dallo stare bene all’essere performante, possibilmente in tempi brevi.

Questo vale anche per gli adulti. Racconto un breve dialogo avuto in farmacia che ritengo significativo «lo tra due mesi ho la maratona». «Ma tu corri?» «Vado qualche volta a correre un po’ durante la settimana».

La sua visione è ampia e dettagliata grazie anche al costante percorso di approfondimento, come il Master *nutrizione e integrazione dello sport della Sanis Academy*.

L’approfondimento delle proprie conoscenze è imprescindibile per un operatore sanitario. Io ho scelto l’ambito in cui unisco competenze professionali ed esperienza da

sportivo e ancora oggi sto proseguendo gli studi.

Recentemente si sta delineando una figura innovativa che unisce farmacia e sport, il farmacista sportivo. Qual è il suo pensiero?

Nel nord Europa è nata la figura del farmacista sportivo, che – si spera – arriverà in futuro anche nei percorsi universitari italiani mentre oggi è presente con master di specializzazione. Questo professionista si occupa di seguire lo sportivo a 360 gradi. Nel processo mentale della salute sia fisica sia psicologica. Penso sia una figura rivoluzionaria che si pone come consulente dello sportivo anche sul doping e per l’integrazione.

Dottor Baratto e dottor Scarano, una domanda conclusiva a entrambi per una risposta che riassume tutti i consigli: che cos’è l’esercizio fisico?

Stile di vita per il benessere fisico ed emotivo a ogni età.



DI
ELENA QUAI
farmacista della farmacia comunale di Lavis

Antibiotico resistenza:

PERCHÉ RIGUARDA TUTTI NOI?

L'antibiotico-resistenza è la capacità dei batteri di diventare resistenti agli antibiotici, cioè di sopravvivere anche quando vengono trattati con farmaci che prima riuscivano a eliminarli.

Non si tratta di un problema lontano o solo ospedaliero, ma riguarda tutti e si sta configurando sempre più come un problema di salute pubblica.

Per questo motivo la lotta all'antibiotico-resistenza è una responsabilità condivisa: istituzioni, professionisti sanitari e cittadini devono collaborare per preservare questi farmaci essenziali.

Capire cosa significa e come possiamo contribuire a contrastarla è fondamentale per proteggere la salute di oggi e quella delle generazioni future.

Perché si parla sempre più spesso di antibiotico-resistenza?

Chiamata anche pandemia silenziosa, questo fenomeno è aumentato negli ultimi decenni per diversi motivi:

- uso eccessivo o scorretto degli antibiotici sia negli umani che sugli animali;
- assunzione senza reale necessità, ad esempio nelle infezioni virali come il raffreddore o l'influenza;
- interruzione precoce delle terapie senza seguire in maniera precisa ciò che dice



image: freepik

il medico.

Quando i batteri diventano resistenti, gli antibiotici disponibili funzionano meno o non funzionano affatto. Questo rende alcune infezioni più difficili da curare.

Come sono stati scoperti gli antibiotici e perché hanno rivoluzionato la medicina?

La scoperta degli antibiotici ha rappresentato una rivoluzione copernicana della

medicina moderna.

Prima della loro introduzione, molte infezioni oggi banali, come una polmonite o una semplice ferita infetta, potevano essere potenzialmente mortali. Le prime osservazioni sul potere antibiotico di alcune muffe si devono a un medico militare, Vincenzo Tiberio alla fine del XIX secolo, ma è grazie a Fleming che gli antibiotici hanno trovato modo di essere impiegati per molte patologie. Infatti, grazie all'arrivo degli antibiotici, è stato pos-

sibile curare infezioni batteriche gravi, ridurre drasticamente la mortalità per malattie infettive, rendere sicuri interventi chirurgici complessi e sviluppare terapie moderne come trapianti e chemioterapia

In altre parole, gran parte della medicina moderna dipende anche dall'efficacia degli antibiotici.

In quali patologie il medico prescrive normalmente un antibiotico?

Gli antibiotici sono efficaci solo contro i batteri, non contro i virus.

Il medico li prescrive generalmente in caso di:

- infezioni delle vie respiratorie batteriche (alcune bronchiti o polmoniti);
- infezioni urinarie;
- infezioni della pelle e dei tessuti molli;
- alcune infezioni dell'orecchio, della gola o dei seni paranasali;
- infezioni dentali;
- alcune infezioni gastrointestinali.

Al contrario, influenza, raffreddore e molte forme di mal di gola sono causate da virus e non richiedono antibiotici.

Gli antibiotici possono dare effetti collaterali?

Come tutti i farmaci, anche gli antibiotici possono causare effetti indesiderati.

I più comuni sono disturbi gastrointestinali (nausea, diarrea, dolore addominale), alterazione della flora batterica intestinale o più raramente reazioni allergiche

Per questo motivo è importante assumerli solo quando prescritti dal medico e seguire correttamente le indicazioni su dose e durata della terapia. Se avanziamo qualche scatola di antibiotico dovremmo sempre chiedere al medico se e come assumerli, senza ricorrere a un'automedicazione che in questo caso potrebbe essere pericolosa sia per il singolo che per la comunità.

Cosa succederebbe se gli antibiotici non funzionassero più?

Se gli antibiotici perdessero efficacia, potremmo tornare a una situazione simile a quella di un secolo fa. In pratica infezioni



image: freepik

comuni diventerebbero più difficili da curare, aumenterebbero ricoveri e complicanze e alcuni interventi chirurgici e terapie oncologiche diventerebbero più rischiosi, la mortalità per infezioni potrebbe aumentare e metodiche normali come i trapianti o la rianimazione diventerebbero molto difficili da mettere in atto.

Quanto è grave il fenomeno e cos'è il concetto di "One Health"?

L'antibiotico-resistenza è un problema complesso che coinvolge uomo, animali e ambiente.

Da qui nasce il concetto di One Health, cioè "una sola salute": la salute umana, quella animale e quella dell'ambiente sono infatti strettamente collegate quindi si rende necessario monitorare il consumo sugli uomini e sugli animali senza dimenticare il loro corretto smaltimento.

Questo significa che per combattere l'antibiotico-resistenza serve una collaborazione tra medici, farmacisti, veterinari, infermieri, ricercatori, istituzioni sanitarie e cittadini. Solo con un approccio integrato si può ridurre la diffusione dei batteri resistenti

Cosa possiamo fare singolarmente?

Ognuno di noi può contribuire a contra-

stare questo fenomeno con semplici comportamenti quotidiani. Ecco alcune regole fondamentali:

- usare antibiotici solo se prescritti dal medico;
- non interrompere la terapia prima del tempo indicato;
- non usare antibiotici avanzati da terapie precedenti;
- non condividere antibiotici con altre persone;
- prevenire le infezioni con vaccinazioni e una corretta igiene;
- chiedere sempre consiglio a medico o farmacista.

Piccole azioni individuali possono fare una grande differenza.

Gli antibiotici sono uno strumento prezioso che ha salvato milioni di vite. Tuttavia, il loro uso scorretto rischia di comprometterne l'efficacia. Proteggere l'efficacia degli antibiotici oggi significa garantire cure efficaci anche domani.



Approfitta
delle **promozioni mensili**
pensate da Farmacie comunali
di Trento per il **benessere**
di tutta la famiglia



Alluce valgo: una deformità complessa

di Luigi Gulisano, direttore tecnico di Sanit service

L'alluce valgo rappresenta una delle patologie più frequenti dell'avampiede ed è spesso interpretato come un semplice inestetismo. In realtà, si tratta di una **deformità strutturale complessa**, che coinvolge il primo raggio del piede e ne compromette la funzione biomeccanica.

Dal punto di vista anatomico, l'alluce valgo è definito come il **valgismo della prima falange dell'alluce** associato al **varismo del primo metatarso**, con la presenza di una componente di **rotazione**. Questa alterazione tridimensionale modifica l'assetto dell'articolazione metatarso-falangea e determina la tipica prominenza ossea sul margine mediale del piede.

Il ruolo del primo raggio nella deambulazione

Il primo raggio svolge una funzione essenziale durante la marcia. Esso partecipa in modo determinante sia alla **fase di spinta** sia alla **stabilizzazione del piede** nella fase di appoggio.

In condizioni fisiologiche, il primo raggio consente una corretta trasmissione delle forze dal retropiede all'avampiede, garantendo:

- efficienza propulsiva,
- stabilità dell'arco mediale,
- distribuzione equilibrata dei carichi.

Quando questo sistema perde il proprio allineamento, si altera la meccanica del passo e si genera una catena di compensi che coinvolge l'intero avampiede.

Meccanismo di sviluppo della deformità

L'instabilità del primo raggio rappresenta uno dei principali fattori patogenetici dell'alluce valgo. Nel tempo, la perdita di equilibrio tra le forze muscolari e legamentose determina:

- la deviazione mediale del primo metatarso (varismo);
- la deviazione laterale della falange prossimale (valgismo);

- la rotazione dell'apparato osseo e capsulo-legamentoso.

Questo processo comporta una progressiva incongruenza articolare, con conseguente aumento delle pressioni locali, infiammazione dei tessuti molli e riduzione della funzione propulsiva dell'alluce.

Fattori predisponenti

L'eziologia dell'alluce valgo è multifattoriale. Tra i principali fattori riconosciuti si annoverano:

- predisposizione genetica e lassità legamentosa;
- piede piatto o iperpronazione;
- instabilità del primo raggio;

- utilizzo prolungato di calzature a punta stretta;
 - tacchi elevati, che aumentano il carico sull'avampiede;
 - sovraccarico funzionale e sovrappeso.
- Questi elementi concorrono a modificare progressivamente l'equilibrio biomeccanico del piede.

Manifestazioni cliniche

- Il quadro clinico si caratterizza inizialmente per una deviazione progressiva dell'alluce e per la comparsa di una prominente ossea mediale. Con l'evoluzione della deformità possono insorgere:
- dolore durante la deambulazione;



Il dottor Luigi Gulisano.

- arrossamento e tumefazione articolare;
- limitazione della mobilità metatarso-falangea;
- callosità plantari sotto il secondo metatarso;
- deformità associate delle dita laterali.

Nei casi più avanzati si osservano fenomeni degenerativi articolari e un'importante compromissione funzionale.

Approccio terapeutico

Il trattamento dell'alluce valgo deve essere commisurato allo stadio della deformità e alla sintomatologia del paziente. Nelle fasi iniziali e nei quadri moderati, l'approccio conservativo riveste un ruolo centrale e comprende:

- utilizzo di calzature con avampiede ampio e materiali flessibili;
- plantari personalizzati per migliorare la stabilità del primo raggio e la distribuzione dei carichi;
- ortesi di allineamento per ridurre l'irritazione locale.

Questi interventi non modificano l'assetto osseo, ma consentono di **contenere la sintomatologia e rallentare la progressione della deformità** (purtroppo non si guarisce da alluce valgo).

Nei casi in cui il dolore risulti persistente e la funzione del piede sia significativamente compromessa, il trattamento chirurgico rappresenta un'opzione terapeutica, con l'obiettivo di ristabilire l'allineamento

del primo raggio e un appoggio più fisiologico.

Conclusioni

L'alluce valgo non può essere considerato una semplice deviazione dell'alluce, bensì una **deformità complessa**, caratterizzata da valgismo della falange prossimale, varismo del primo metatarso e componente rotatoria associata. La perdita della funzione di spinta e di stabilizzazione incide in modo rilevante sulla biomeccanica del passo e sulla qualità di vita del soggetto.

Una corretta informazione e un inquadramento precoce della patologia consentono di ridurre notevolmente il rischio che la patologia degeneri.

Calzature ortopediche per sicurezza e comfort

di **Antonia Ieluzzi**, responsabile negozio Sanit service

Con la primavera cresce il desiderio di tornare a camminare all'aria aperta, riscoprendo il piacere delle passeggiate quotidiane. Dopo i mesi invernali, però, è fondamentale riprendere l'attività in modo graduale e soprattutto con calzature adeguate, in particolare per chi presenta problematiche al piede o alla postura. In questo contesto, le calzature ortopediche rappresentano un valido alleato per muoversi in sicurezza e comfort.

Le scarpe ortopediche non sono pensate solo per chi soffre di patologie specifiche, ma per tutti coloro che desiderano prevenire

dolori e sovraccarichi durante la camminata. Grazie a una struttura studiata per rispettare l'anatomia del piede, favoriscono una corretta distribuzione del peso corporeo e aiutano a mantenere l'allineamento di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale. Questo si traduce in una riduzione dello stress articolare e in una camminata più fluida e naturale.

Durante le passeggiate primaverili, il piede è sottoposto a sollecitazioni continue: terreni irregolari, distanze più lunghe e un'attività più frequente. Le calzature ortopediche offrono soles ammortizzate, stabilità del tallone e un adeguato supporto

dell'arco plantare, elementi fondamentali per prevenire infiammazioni come fascite plantare, metatarsalgie o dolori lombari. Inoltre, la possibilità di inserire plantari su misura consente una personalizzazione completa della calzatura, adattandola alle esigenze specifiche di ogni persona.

Scegliere una calzatura ortopedica per la ripresa delle passeggiate primaverili significa investire nel proprio benessere quotidiano. Camminare diventa così non solo un gesto salutare, ma anche un'esperienza confortevole e sicura, capace di accompagnare il movimento nel pieno rispetto del corpo.



Il tuo pet è pronto alla primavera?



Parola d'ordine prevenzione

di **Alexia Ganarin** - farmacista alla farmacia comunale Clarina a Trento e responsabile progetto 4 zampe in farmacia, parla con noi!

La primavera porta con sé il risveglio della natura e qualche cambiamento anche per i nostri amici a quattro zampe. In questo articolo parleremo di tre tematiche fondamentali in questa stagione: la muta del pelo, i parassiti esterni e i pericoli nascosti durante le passeggiate all'aperto.

Muta del pelo

Con l'aumento delle temperature, gli animali iniziano a perdere il pelo invernale. Il manto nuovo, meno folto, permette loro di adattarsi meglio alla nuova stagione. Questo fenomeno chiamato muta, è un processo fisiologico che, in condizioni normali, si verifica due volte all'anno, in primavera e in autunno, con una durata generalmente di alcune settimane. La muta è influenzata principalmente dall'esposizione alla luce e dalle variazioni di temperatura. Tuttavia, l'illuminazione artificiale e il riscaldamento domestico possono prolungarne la durata, alterando il normale ritmo stagionale. Soggetti che vivono in ambiente domestico con temperatura costante tendono infatti a presentare una perdita di pelo più continua e graduale.

Questo processo può sembrare innocuo, ma se trascurato può portare a problemi cutanei o intestinali. Ecco alcune strategie per gestire al meglio la muta:

- **spazzolare frequentemente il**

pet: usare strumenti adatti al tipo di pelo dell'animale (cardatore, pettine a denti larghi, guanto rimuovi pelo). La spazzolatura stimola la circolazione, rimuove il pelo morto e previene nodi e boli di pelo;

- **alimentazione equilibrata:** un buon

apporto di omega 3, omega 6, biotina e zinco favorisce la salute di cute e mantello. A tal proposito può essere utile utilizzare integratori specifici;

- **igiene regolare:** eventuali bagnetti con shampoo delicati aiutano a rimuovere il pelo in eccesso, ma non vanno fatti troppo spesso per non alterare il film protettivo della pelle;

- **controlli veterinari:** se la perdita di pelo è eccessiva, localizzata o associata a prurito e arrossamenti, potrebbe esserci una patologia cutanea o problemi ormonali (es. ipotiroidismo, dermatiti, allergie).

È importante fare particolare attenzione ai **nodi** e ai **boli di pelo**.

I gatti, leccandosi durante la muta, possono ingerire grandi quantità di pelo e

formare boli gastrointestinali. In genere, i boli vengono eliminati con il vomito o attraverso le feci. Tuttavia, quando diventano troppo grandi o frequenti, possono causare vomito ricorrente, inappetenza, stitichezza, letargia e in casi gravi occlusione intestinale (emergenza veterinaria).

I gatti a pelo lungo, anziani o sedentari ne sono più predisposti, così come quelli che si leccano eccessivamente per ansia o dermatiti. Una spazzolatura regolare riduce la quantità di pelo morto disponibile per l'ingestione. Durante la muta è consigliabile farlo una volta al giorno. Esistono anche crocchette "hairball control" ricche di fibre, che favoriscono il transito intestinale o prodotti a base di malto che aiutano a lubrificare e far scivolare i peli ingeriti.



image: freepik



Nei cani a pelo lungo, bisogna fare attenzione al pelo morto che può annodarsi, provocare irritazioni cutanee o diventare terreno fertile per parassiti come pulci o forfora.

Parassiti esterni

La prevenzione dai parassiti dovrebbe iniziare prima dell'arrivo della primavera, poiché pulci, zecche e flebotomi non attendono il forte caldo per tornare attivi, mettendo a rischio cani e gatti con infestazioni e malattie talvolta gravi. Agire in anticipo consente di ridurre significativamente i pericoli per la salute e di affrontare la primavera con una protezione già efficace.

Le **zecche** sono parassiti che si nutrono del sangue dell'ospite per passare dallo stadio di larva a quello adulto. Sebbene siano piccole e difficili da individuare prima del pasto, una volta che si sono nutrite aumentano drasticamente di dimensioni.

La pericolosità delle zecche risiede nelle gravi malattie che possono trasmettere sia agli animali che all'uomo, tra cui:

- ehrlichiosi: infezione batterica che causa febbre, letargia, anoressia, apatia, scolo oculo-congiuntivale e ingrossamento dei linfonodi;
- anaplasmosi: infezione batterica che causa febbre alta, perdita dell'appetito, letargia, gonfiori articolari, vomito e diarrea;
- babesiosi (o piroplasmosi): causata da protozoi che colpiscono i globuli rossi; può provocare grave anemia e risultare letale per i cani;
- malattia di Lyme: trasmessa dal batterio *Borrelia*, colpisce sia uomini che animali con sintomi variabili (apatia, zoppia, febbre) e, nei casi più gravi, può danneggiare organi

vitali come reni, cuore e sistema nervoso.

Anche le **pulci** non vanno sottovalutate, poiché causano diverse patologie:

- teniasi (*Dipylidium caninum*): Un parassita intestinale che provoca perdita di peso, aumento dell'appetito (dovuti al malassorbimento dei nutrienti), prurito anale e nei casi più gravi diarrea e vomito;
- bartonellosi: Nota nell'uomo come "malattia da graffio del gatto". Nei felini è spesso asintomatica, mentre nell'uomo causa febbre e dolori articolari;
- dermatite allergica da pulci (DAP): Una reazione alla saliva del parassita che provoca forte prurito, arrossamento e perdita di pelo in cani e gatti.

Un altro importante vettore da considerare è il **flebotomo**, conosciuto anche come "zanzara dal volo silenzioso". Questo insetto è responsabile della trasmissione di *Leishmania infantum* che causa la leishmaniosi, una malattia grave, spesso potenzialmente letale, che colpisce sia il cane sia l'uomo. La leishmaniosi può presentarsi in forma grave o quasi asintomatica. Nei cani si manifesta principalmente con lesioni cutanee, progressiva perdita di pelo (alopecia) accompagnata da desquamazione secca della pelle, ulcere ed erosioni senza prurito, inappetenza e perdita di peso, linfonodi ingrossati, epistassi (sangue dal naso), lesioni oculari e zoppia.

La prevenzione rimane la soluzione più efficace: usare regolarmente antiparassitari, meglio se con effetto repellente, è essenziale. È fondamentale rivolgersi sempre al medico veterinario per scegliere l'antiparassitario più adatto al proprio animale.

Se si notano delle zecche sulla pelle del cane o gatto, si possono rimuovere mecca-

nicamente utilizzando specifiche pinzette. È importante rimuovere l'intero parassita, facendo attenzione a non lasciarne la testa attaccata all'animale. Per maggiore sicurezza, è meglio rivolgersi al veterinario.

Se si nota la presenza di "polvere di caffè" sulla pelle o nel pelo dell'animale, segno tipico dell'infestazione da pulci, potrebbe trattarsi di un'infestazione attiva o pregressa. Qualora si riescano a vedere le pulci a occhio nudo, contattare subito il veterinario per i trattamenti antiparassitari interni ed esterni.

Sarà inoltre fondamentale effettuare una pulizia approfondita dell'ambiente domestico per evitare un'infestazione massiva in casa. È bene controllare soprattutto su tappeti, angoli bui o difficili da raggiungere, e sotto i mobili, alcuni dei luoghi preferiti dalle pulci per deporre le uova. È utile utilizzare una scopa a vapore ad alta temperatura (circa 100°C) e asciugare subito le superfici per prevenire un ambiente umido favorevole allo sviluppo di ulteriori parassiti.

Se il cane o il gatto vivono in giardino, è importante mantenere la zona verde in ordine, tagliando regolarmente l'erba ed evitando accumuli di detriti, foglie secche e rami che creano zone umide e ombrose che rappresentano un habitat perfetto per le zecche. È inoltre essenziale controllare sempre il cane dopo le passeggiate, prestando particolare attenzione a zone come ascelle, cosce, padiglioni auricolari e sotto la coda, luoghi preferiti dai parassiti per annidarsi.

Contrariamente a quanto spesso si crede, anche i gatti domestici possono incorrere in infestazioni parassitarie. Particolare attenzione va rivolta al problema di pulci: possiamo essere noi stessi a trasportarle dall'esterno.

Amici a 4 zampe

Le pulci possono attaccarsi agli abiti o entrare in casa sotto forma di uova trasportate dalle suole delle scarpe. Una volta schiuse, le pulci adulte trovano nel nostro gatto privo di protezioni un ospite ideale e vulnerabile.

Per questa ragione è consigliabile confrontarsi con il veterinario sull'uso di un antiparassitario periodico anche per i mici che non escono mai.

Attenzione a improvvisare soluzioni fai-da-te: cani e gatti hanno esigenze diverse!

È importante ricordare inoltre che alcuni antiparassitari per cani, come la permetrina, sono altamente tossici e spesso mortali per i felini. I gatti non metabolizzano queste sostanze, causando problemi neurologici che si manifestano sotto forma di ipersalivazione, vomito, diarrea, difficoltà di coordinazione, tremori, pupille contratte (miosi) e crisi epilettiche.

Rischi delle passeggiate primaverili

Le giornate primaverili invogliano a uscire di più, ma attenzione: la natura può nascondere delle insidie per la salute dei nostri animali.

• **Forasacchi** (spighe selvatiche): si attaccano al pelo e possono penetrare in orecchie, naso o zampe causando infezioni, accessi o perforazioni. Dopo ogni passeggiata

controllare bene tra le dita, nelle orecchie e sotto il ventre.

• **Piante tossiche**: gigli, tulipani, azalee e rododendri, sono altamente tossici. Possono causare vomito, diarrea, irritazione di bocca e pelle, fino a danni renali. Attenzione anche a pesticidi, fertilizzanti e diserbanti usati nei giardini.

• **Api e vespe**: possono causare reazioni allergiche importanti. Se si nota gonfiore improvviso o difficoltà respiratoria, correre subito dal veterinario.

• **Acqua stagnante**: bere da pozzanghere o fontane non pulite può esporre l'animale a leptospirosi o parassiti intestinali.

• **Processionaria**: La processionaria del pino è un lepidottero (una farfalla) che, allo stadio larvale, rappresenta una minaccia seria e spesso sottovalutata per i nostri amici a quattro zampe. Con il primo rialzo delle temperature, le larve abbandonano i nidi sugli alberi per scendere a terra, formando le caratteristiche "catene" o processioni.

Il pericolo deriva dai peli urticanti che ricoprono il corpo del bruco. Al contatto, i peli provocano una violenta reazione infiammatoria che può portare a necrosi delle zone di contatto.

I cani sono i più colpiti perché tendono ad annusare o addentare i bruchi per gioco; i gatti sono più guardinghi, ma possono contaminarsi le zampe e ingerire i peli durante

la pulizia del pelo (grooming). Se l'animale entra in contatto con una processionaria, i segnali sono solitamente molto rapidi: salivazione eccessiva improvvisa e abbondante (scialorrea), dolore intenso, l'animale appare agitato, strofina il muso a terra o tenta di grattarsi con le zampe, gonfiore della lingua che può diventare enorme e scura, rendendo difficile la respirazione. Nei giorni successivi, le parti della lingua che hanno toccato il bruco possono andare incontro a necrosi e quindi tendono ad annerirsi e letteralmente "staccarsi". Altri sintomi che si possono notare sono febbre, vomito, inappetenza e, se i peli vengono inalati, gravi difficoltà respiratorie. Il tempo è il fattore più critico. Se si sospetta un contatto sciaccare abbondantemente la bocca o la parte colpita con acqua facendo attenzione a non far ingerire l'acqua di lavaggio, per evitare che le tossine scendano in gola. Correre poi dal veterinario, l'unico che può somministrare i farmaci corretti (cortisonici, antibiotici o antistaminici) per fermare la reazione. Per prevenire il contatto tra febbraio e maggio, evitare le pinete o i parchi dove si notano i tipici "nidi" di seta bianca sulle cime dei pini. Mantenere il guinzaglio corto nelle zone sospette. E se si vedono nidi o processioni in aree pubbliche, segnalarlo al Comune; la disinfestazione è spesso obbligatoria per legge.



fotografia gentilmente concessa da Alexia Ganarin

ALCOL, FUMO...

MEGLIO EVITARE

MESE PREVENZIONE ALCOLOGICA E GIORNATA SENZA TABACCO

A CURA DEI

**CENTRI ALCOLOGIA, ANTIFUMO E ALTRE FRAGILITÀ DELL'AZIENDA SANITARIA
UNIVERSITARIA INTEGRATA DEL TRENTO**

Come ogni anno l'Azienda sanitaria universitaria integrata del Trentino aderisce alla campagna di promozione della salute che individua aprile come il **Mese della prevenzione alcolica** e maggio dove il giorno 31 ricorre la **Giornata senza tabacco**.

Sempre più l'attenzione ai comportamenti e agli stili di vita viene considerata fondamentale per promuovere azioni che incidano positivamente sulla qualità di vita dell'individuo, della famiglia e della comunità.

Nella riflessione sul proprio stile di vita è rilevante l'attenzione, oltre allo stile alimentare e all'attività fisica, anche al consumo di bevande alcoliche e al fumo di sigaretta in quanto abitudini che possono avere ripercussioni sulla nostra salute, nella comunità e nell'ambiente in cui viviamo.

Il consumo di qualsiasi bevanda alcolica costituisce un comportamento a rischio per la salute, in quanto l'alcol è classificato come sostanza cancerogena e non è possibile indicare una "soglia di sicurezza".

Anche in piccole quantità infatti l'alcol

etilico attraverso il processo di metabolizzazione del nostro organismo produce una sostanza tossica che in qualche misura influisce sul benessere generale.

L'invito dell'Oms è quello di astenersi o in ogni caso ridurre i consumi ("**meno è meglio**"), tranne per le situazioni dove viene raccomandata l'astensione completa dalle bevande alcoliche (**situazioni alcol zero**).

Decidere di non bere bevande alcoliche significa promuovere il proprio benessere psicologico e relazionale e ridurre il rischio di comportamenti pericolosi per sé e per altri (ad es. alla guida, sul lavoro) e adottare uno stile di vita più consapevole e libero.

Altro significativo fattore di rischio è dato

dal fumo di sigaretta, i cui effetti sono conosciuti e documentati sia per il fumo diretto che per l'esposizione al fumo passivo. È noto che il consumo dei prodotti del tabacco aumenta il rischio di sviluppare problematiche oncologiche, respiratorie e cardiovascolari...e che nella sigaretta sono contenute oltre alla nicotina altri componenti che durante la combustione sprigionano più di 4.000 sostanze chimiche, anche le più impensate... (fra le altre naftalina, acetone, ammoniaca).

Spesso nell'abitudine del fumo entrano in gioco diversi fattori: di tipo psicologico quali la personalità, le motivazioni, le abitudini e socio/ambientali ovvero le mode, la norma sociale, le tradizioni e la cultura.

Oltre alle ripercussioni sulla salute sono da considerare anche quelle sull'ambiente in quanto rappresenta uno dei maggiori fattori inquinanti dei mari, in particolare del mar Mediterraneo: ogni mozzicone può contaminare fino a 1000 litri di acqua, il filtro non è biodegradabile e impiega circa 10 anni a decomporsi...considerando che in acqua il mozzicone si scompone in tanti piccoli pezzi, l'impatto ambientale risulta essere molto rilevante.

Smettere di fumare può essere un percorso impegnativo, ma vantaggioso e sostenibile e per il quale i **Centri antifumo** presenti in provincia offrono un supporto motivazionale, farmacologico e organizzano corsi con la modalità dell'auto mutuo aiuto.

SITUAZIONI ALCOL ZERO (indicazione Oms)

- Hai meno di 18 anni.
- Stai assumendo farmaci.
- Sei a digiuno o lontano dai pasti.
- Stai lavorando.
- Devi guidare o usare un macchinario.
- Stai/state pensando a una gravidanza.
- Sei in gravidanza o stai allattando.
- Soffri di una patologia acuta o cronica.
- Hai o hai avuto problemi dovuti al consumo di alcol.
- Hai o hai avuto altri tipi di dipendenza.
- Ti stai prendendo cura di qualcuno.



image: freepik

In Trentino sono attivi i **Centri di alcolologia, antifumo e altre fragilità** - U.O. Dipendenze, con 14 punti d'accesso diffusi sul territorio della provincia dove potersi rivolgere per informazioni e supporto con accesso diretto e gratuito.

Trento	0461 904990	Malè	0463 909472
Rovereto	0464 403611	Mezzolombardo	
Pergine Valsugana	0461 515342	Cembra	338 6038035
Borgo Valsugana e Primiero	0461 755692	Tione	0465 331521
Arco	0464 582670	Cavalese, Predazzo, San Giovanni di Fassa	331 6187309
Cles	0463 660282		

©Xulber
**CRONACHE
MOLECOLARI**

www.fulberfumetti.it



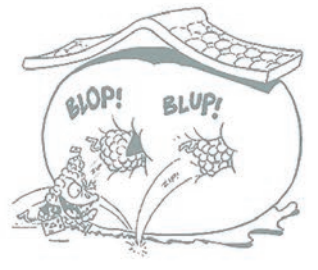
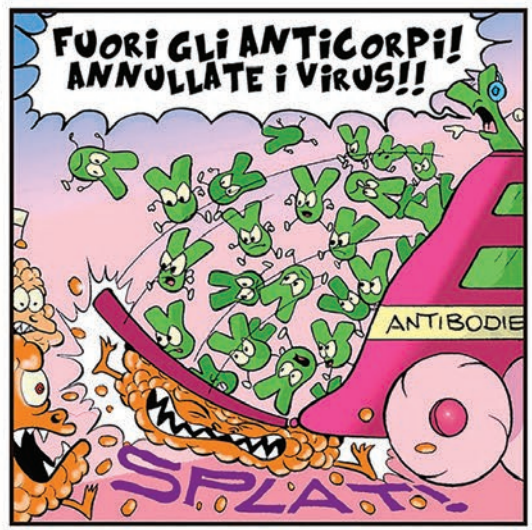
Virus

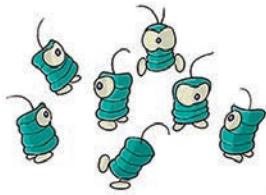
Globulo bianco



Fagocita

ANTICORPI MON AMOUR!

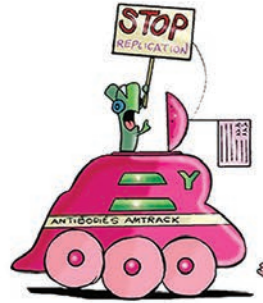




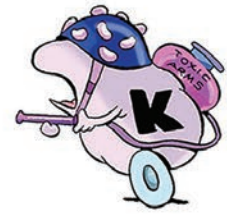
Batteri



Cellula Helper

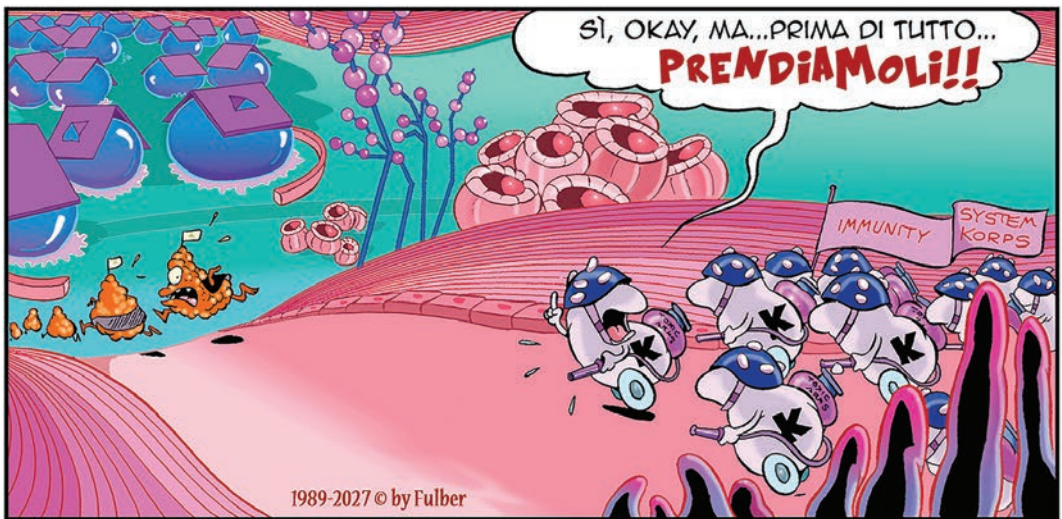


Linfocita B



Cellula Natural Killer

SQUADRE ANTIVIRUS!



CONTINUA



✓ Colesterolo

✓ Trigliceridi

✓ Glicemia



Tre esigenze diverse, un **unico rimedio.**



Valori troppo alti di **colesterolo, trigliceridi o glicemia?** Puoi provare **Metarecod**, aiuta a **riequilibrare uno o più parametri metabolici alterati**. Per questo è indicato anche per trattare e prevenire la **Sindrome Metabolica**.

AZIONE NON FARMACOLOGICA

PROMOZIONE SPECIALE
2 confezioni
PER 40 GIORNI
DI UTILIZZO

€ 40
ANZICHÉ € 67*

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 29/12/2025

*Prezzo promozionale rispetto al prezzo consigliato al pubblico.

Aboca è una **Società Benefit**
www.aboca.com/bene-comune

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR)