LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno VII | Numero 2/2026 | Edizione TRENTO

AMICI A 4 ZAMPE

In vacanza con loro

VACANZA O VIAGGIO?

Come prepararsi per vivere un'esperienza rigenerante

MENOPAUSA E OSTEOPOROSI

COSA SONO E COME GESTIRLE

farmacie comunali spa
... quelle con il cuore

TROSYD®

MICOSI?

NON NASCONDERE IL PROBLEMA
SE PUOI COMBATTERLO

PER LE **UNGHIE**

PER LA **PELLE**

TROSYD® È UN FARMACO A BASE DI TIOCONAZOLO CHE, GRAZIE AL SUO DOPPIO EFFETTO, **ELIMINA FUNGHI E BATTERI.**

Scopri di più su **trosyd.it**

Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Aut. Min. 05/11/2025 MP 22/25

GIULIANI

CONTENUTI

NOTIZIE DA FARMACIE COMUNALI TN

4 **Welfare aziendale in Farmacie comunali** *di Simona Vilasi*

5 **Oltre la farmacia: conferenze, tv e scuola** *di Tiziana Huez*

PARLIAMO DI...

6 **Viaggiare alla scoperta del mondo**

7 **Vivere la montagna a ogni altitudine**

DOMANDE IN FARMACIA

9 **Prima di partire, prepara anche la salute!** *di Marianna Tona*

10 **Menopausa: una nuova fase della vita** *di Annamaria Baesso*

CONSIGLI DA SANIT SERVICE

12 **Osteoporosi: quando la postura racconta la fragilità dell'osso** *di Luigi Gulisano*

13 **Reggiseni posturali e costumi con tasche per protesi** *di Antonia Ieluzzi*

AMICI A 4 ZAMPE

14 **In viaggio con cane e gatto** *di Alexia Ganarin*

DAL TERRITORIO

17 **La rivoluzione digitale di TreC+** *di Ufficio comunicazione Asuit*

DIVULGAZIONE A FUMETTI

18 **Cronache molecolari** *di Fulber*

pharmacom
trimestrale di promozione della salute

Registrazione al Tribunale di Trento
N. 2 del 16 gennaio 2020

CON IL PATROCINIO DI

assofarm

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
Annamaria Baesso, Fulvio Bernardini, Daniela Corradi, Alexia Ganarin, Mauro Graifenberg, Luigi Gulisano, Tiziana Huez, Antonia Ieluzzi, Giorgia Spagnolli, Marianna Tona, Simona Vilasi, Ufficio comunicazione Asuit

DESIGN
Granito Marketing
www.granito.marketing

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

FSC www.fsc.org MISTO Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile FSC® C105596

editoriale

Vacanze consapevoli

ELISABETTA FARINA
direttore responsabile Pharmacom

In risposta alla frenesia moderna, la diffusa necessità che sta emergendo è di rallentare. È qui che si inseriscono nuovi approcci e tendenze per vacanze e viaggi.

Nel vivere la montagna, il *soft hiking*, o *escursionismo dolce*: un approccio al movimento nella natura che privilegia il benessere mentale e fisico all'ansia della prestazione. Non conta il dislivello o la velocità, ma la capacità di fermarsi, ascoltare i suoni del bosco, respirare e allontanare lo stress. Nell'accostare il viaggio, la *whycation*: un modo di viaggiare più profondo, in cui ogni esperienza diventa occasione di scoperta, connessione e crescita personale.

Che sia viaggio o vacanza, che si cammini su un sentiero di montagna o si nuoti tra le onde del mare o si visiti una città d'arte, l'attenzione è rivolta a muoversi senza fretta attraverso esperienze profondamente rigeneranti per il fisico e per lo spirito.

Se poi si desidera che in vacanza il nucleo familiare sia al completo, si compie un'ulteriore scelta: vivere l'esperienza insieme ai propri animali domestici.

Scelte differenti, ma con l'elemento comune che il tempo libero vacanziero lo si progetta in modo consapevole concedendosi il lusso di rallentare intrecciando luoghi, persone, natura e patrimonio culturale. Ovviamente senza dimenticare comportamenti di prevenzione e tutela della salute.

Questo numero della rivista è stato ideato con l'intento di approfondire il concetto di vacanza e viaggio secondo tali tendenze, grazie agli articoli di Mauro Graifenberg, Giorgia Spagnolli, Marianna Tona e Alexia Ganarin.

Anche in vacanza non dovremmo scordare che la tutela della nostra salute si rivela essere strettamente correlata a quella della natura, come ha ricordato Plastic free onlus, in occasione della Giornata mondiale senza tabacco del 31 maggio.

Non è solo il fumo a fare male. Anche ciò che resta dopo una sigaretta, se abbandonato nell'ambiente, continua a produrre danni: rilascia sostanze chimiche, metalli pesanti e microplastiche, contamina suolo e acqua e può entrare nella catena alimentare.

Il problema riguarda la salute complessiva degli ecosistemi. Attraverso tombini e reti fognarie, milioni di mozziconi finiscono nei fiumi e successivamente in mare, mettendo a rischio pesci, tartarughe, uccelli e l'intero equilibrio degli ambienti acquatici. Facciamo nostro il claim scelto da Plastic free onlus per la sua campagna ***Il pianeta non è un portacenere***.

Se fumiamo ricordiamolo a noi stessi e se non siamo fumatori smettiamo di considerare normale vedere mozziconi ovunque, soprattutto su spiagge e sentieri di montagna. Cambiare abitudini è possibile.

IN COPERTINA

La dottoressa Giorgia Spagnolli e il dottor Mauro Graifenberg.
Farmacie comunali di Trento

Welfare aziendale in Farmacie comunali

Sostegno per i figli ai centri estivi

di Simona Vilasi – responsabile risorse umane Farmacie comunali di Trento

Mentre le famiglie iniziano a pianificare la gestione dei mesi estivi, l'azienda Farmacie comunali di Trento lancia un segnale forte di attenzione verso il proprio personale.

In un periodo in cui il servizio sanitario non conosce pause, l'Azienda ha confermato il rinnovo del piano di welfare legato al *Family Audit*, introducendo una misura innovativa che si concretizza in rimborsi significativi per la frequentazione dei centri estivi da parte dei figli dei dipendenti.

L'iniziativa punta a risolvere uno dei nodi più critici per le famiglie: la chiusura delle scuole e la necessità di conciliare i turni lavorativi con la cura dei minori.

L'impatto della misura sarà significativo ricordiamo che l'80% del personale è di genere femminile: coinvolgerà infatti una buona parte dei dipendenti (circa il 30% ha figli minori) garantendo loro una maggiore serenità nella loro gestione.

Il piano prevede un contributo economico diretto per i figli dei collaboratori di età compresa tra 0 e 14 anni. Nello specifico, l'azienda ha stanziato un contributo settimanale fino a 100 euro per ogni figlio per un massimale erogabile di 600 euro per bambino nel periodo dal 9 giugno al 6 settembre 2026, coprendo l'intero arco della pausa scolastica. Il rimborso, che verrà erogato direttamente in busta paga, è destinato ai dipendenti con contratto a tempo

image: magnific

indeterminato e sarà calcolato in base alle settimane di effettivo servizio prestato, garantendo così il supporto proprio durante le ore di lavoro in farmacia.

L'iniziativa si distingue dai bonus temporanei inserendosi in una visione strategica a lungo termine. La scelta dell'esclusività rispetto ai bonus pubblici qualifica l'intervento come un investimento diretto sul capitale umano. Questo approccio mira a ottimizzare il benessere organizzativo, sostenendo la serenità dei professionisti impegnati quotidianamente a contatto con l'utenza.

Mi piace definire questa iniziativa "welfare attivo" perché l'obiettivo è trasformare il concetto di "conciliazione vita-lavoro" in fatti concreti. Sappiamo che l'estate è il periodo più complesso per i genitori. Supportarli economicamente significa riconoscere il valore del loro servizio.

Con questa operazione, Farmacie comunali ribadisce che la sostenibilità di un'azienda non passa solo dai bilanci, ma dalla capacità di prendersi cura di chi, ogni giorno, si prende cura della salute della comunità.

Family Audit è uno strumento di management e di gestione delle risorse umane a disposizione delle organizzazioni pubbliche e private che, su base volontaria, intendono certificare il proprio impegno per l'adozione di misure volte a favorire il bilanciamento degli impegni vita - lavoro dei propri occupati.
Scopo della certificazione è attivare nelle organizzazioni dei processi organizzativi interni per la promozione del benessere lavorativo e il miglioramento del clima aziendale.

Family Audit ®

Test osteoporosi in farmacia

Ad aprile, maggio e giugno è stato possibile effettuare un **test presso le farmacie comunali di Trento per conoscere la salute delle proprie ossa**. Si tratta di una semplice e veloce analisi che viene eseguita con ultrasuoni sul calcagno (tallone), un'area sensibile e rappresentativa della salute ossea generale.
È un esame accessibile a tutti che dura solo 10 secondi, è indolore e non invasivo,

Oltre la farmacia: conferenze, tv e scuola

di Tiziana Huez – referente Educazione sanitaria Farmacie comunali di Trento

I farmacisti e le farmaciste di Farmacie comunali Trento in questi mesi si sono resi protagonisti di una serie di iniziative di educazione alla salute sul territorio.

In primis ***Farmacista per un giorno*** ha continuato il suo percorso nelle scuole: far vivere ai bambini sia il legame con le piante del territorio che con la figura del farmacista si è arricchito di nuovi strumenti.

Camomilla, lavanda, timo, salvia, melissa e finocchio per un giorno sono diventati supereroi capaci di superpoteri come far passare il mal di pancia, rasserenare l'animo prima di una verifica o sprigionare un buonissimo odore di limone all'improvviso.

Ai bambini è stata lasciata una locandina con l'immagine delle piante coinvolte e un sacchettino da piccoli erboristi contenente la melissa da sperimentare a casa con i genitori.

Hanno avuto continuazione anche le **conferenze** pomeridiane nei circoli anziani e quelle serali nei vari comuni di appartenenza delle farmacie. Abbiamo partecipato ad iniziative di promozione alla salute comunali che ci ha visti protagonisti per esempio a Lavis con i giovedì della salute, a Pomarolo con le iniziative dedicate alle donne nel mese di marzo e in Destra Adige (Pomarolo e Nogaredo per le nostre farmacie), con un intervento in sinergia con Distretto famiglia e Gruppo 78 in coppia con una nutrizionista per trattare i come e i perché di un'alimentazione corretta.

Gli argomenti trattati nei vari ambiti sono stati molti ma tutti con un denominatore comune: aumentare la consapevolezza riguardo sia

sull'uso dei farmaci che sulla conoscenza di norme di comportamento giuste. Le conferenze hanno così toccato argomenti che sono andati dall'allergia alla lettura delle analisi del sangue, dalle norme di comportamento in estate alla medicina di genere e ancora dall'impiego di vitamine e sali minerali alla salute della pelle.

Per trattare argomenti a volte impegnativi abbiamo ideato il *gioco dell'oca della salute*: tanti biglietti con domande sull'argomento in questione distribuiti a tutti, due dadi, la conta e la lettura da parte del pubblico del contenuto del biglietto sono stati gli ingredienti di una formazione diversa e partecipata.

L'impegno è proseguito anche con un incontro in collaborazione con Uic Trento che ha raccolto i non vedenti della val Lagarina per un incontro sull'uso consapevole dei farmaci e uno con un gruppo, seguito dalla Comunità Murialdo, di donne straniere che stanno imparando la lingua italiana, sull'uso dei farmaci e l'accesso ai servizi sanitari.

Infine le **trasmissioni televisive** in onda su Trentino tv con *Meeting* e su Rttr con *in Salute*: mese dopo mese gli argomenti trattati sono molteplici e legati molto ai dubbi che raccogliamo ogni giorno al banco. In questo modo sono stati trattati argomenti come la menopausa, il vaccino dell'influenza, le piccole patologie gastrointestinale, i pidocchi, la pelle, la gestione delle zecche, l'ipertensione solo per fare qualche esempio.

In estate continuerà anche l'attività: saremo in onda con **due trasmissioni** legate alla salute in questa stagione e parteciperemo a **due iniziative** organizzate dalla circoscrizione dell'Oltrefersina a Trento nel parco Langer e Stella di Man.

---

non utilizza radiazioni ed è sicuro anche in gravidanza.
L'iniziativa è stata accolta favorevolmente e il numero dei partecipanti mostra che numerose sono le persone desiderose di prendersi cura della salute delle proprie ossa.
L'osteoporosi è una malattia cronica caratterizzata da alterazioni della struttura ossea con conseguente riduzione della resistenza al carico meccanico e aumentato rischio di fratture. È una "malattia silenziosa", spesso non dà sintomi fino a quando non compaiono le prime fratture. Ecco perché la prevenzione è fondamentale.
Si può approfondire l'argomento, leggendo l'articolo del dottor Gulisano a pagina 12.

Viaggiare alla scoperta del mondo

Luoghi, natura e persone da portare nel cuore

di Elisabetta Farina

Come scegliere una destinazione ideale per chi cerca un viaggio esperienziale che vada oltre la semplice vacanza, diventando un'immersione autentica nel territorio e nelle comunità locali?

Richiede preparazione, dalla definizione dell'itinerario agli accorgimenti per la tutela dell'incolumità e della salute. Abbiamo incontrato Giorgia Spagnolli, farmacista della farmacia comunale Povo di Trento, viaggiatrice appassionata con "una valigia" ricca di ricordi ed esperienze.

Dottoressa Spagnolli, sfatiamo un pensiero diffuso: vacanza e viaggio sono sinonimi.

Sebbene entrambi si vivano nel tempo libero e solitamente lontano dai luoghi abituali, differiscono nella ragione per cui li scegliamo. La vacanza è il momento in cui rilassarsi, rigenerarsi e riposare per riprendersi, possibilmente in un luogo confortevole. Viaggiare significa rispondere all'esigenza di esplorare ambienti nuovi e scoprire culture diverse, essendo disposti ad adattarsi a situazioni, anche disagevoli. Soprattutto i viaggi più "avventurosi" fuori dalle classiche rotte non sono rilassanti, ci si sposta di notte, bisogna adeguarsi a mangiare quello che offre la località, si dorme non sempre in luoghi comodi.

La dottoressa Giorgia Spagnolli, farmacista della farmacia comunale Povo di Trento.

Lei si è sentita di optare per il viaggio.

Ormai da alcuni anni, ho fatto questa scelta, e ogni viaggio si rivela esperienza di vita capace di rigenerarmi a livello mentale. Mi piace definire il viaggio un "acceleratore di vita" che mi permette di veder il mondo in modo diverso, ma non soltanto il mondo, anche me stessa.

Mi nutre andare verso la scoperta, uscendo dai miei schemi mentali, dalla mia *confort zone*. Mi sono messa anche alla prova, scoprendo aspetti che non sapevo fossero parte di me.

Viaggiare è soprattutto pormi in ascolto e osservazione del luogo in cui sono, conoscere culture nuove, stupirmi e lasciarmi trascinare... dal viaggio.

Paesi ed emozioni che hanno lasciato un ricordo indelebile nel cuore?

Ogni viaggio viene portato con me nei ricordi e nel cuore, ma per rispondere alla domanda posso dire che il Sud-est asiatico è il luogo verso cui ho un particolare richiamo. Mi rimanda alla gentilezza, alla serenità e a ritmi più tranquilli. Penso alla navigazione con le lance sul Mekong, alle zone rurali del Laos.

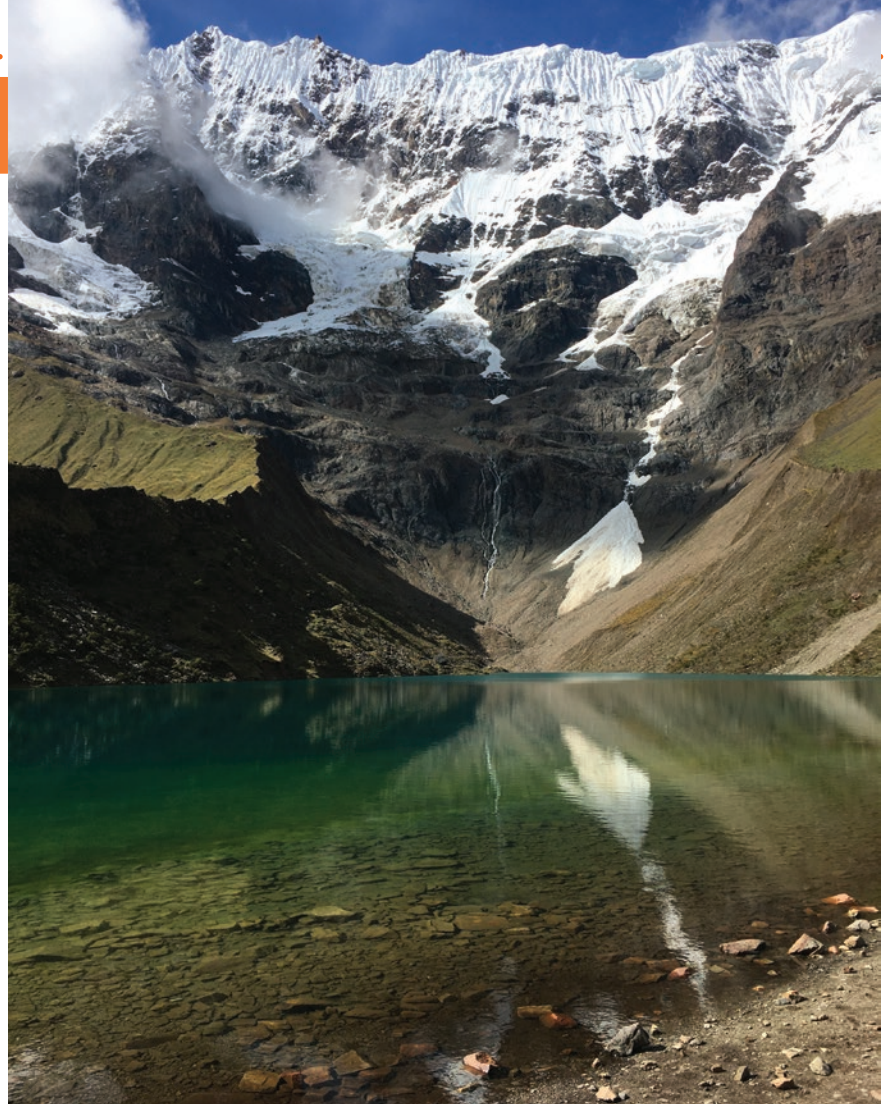
Ho amato anche il Vietnam, ma è molto caotico.

Bellissimo è stato poi il viaggio in Eritrea, un paese poco aperto al turismo, e la scoperta dell'incantevole capitale Asmara.

E ancora, i giorni trascorsi all'arcipelago

fotografie di Giorgia Spagnolli

Deserto del Namib (Namibia) e la nostra auto, divenuta casa per due settimane.



Soraypampa campi base di fronte al ghiacciaio Salkantay e al lago Humantay (a circa 3900 m) (Ande).

eritreo delle isole Dahlak, che non sono costruite quindi non ci sono né alberghi né case, campeggiando nella natura e facendo snorkeling tra tartarughe, pesci tropicali e coralli. Qui – come pure in Colombia – ho goduto del suggestivo spettacolo della bioluminescenza dell'acqua durante la notte legato alla capacità dei micro-organismi del plancton di emettere luce quando l'acqua viene mossa.

Ricordo poi l'emozione unica, come il trekking in Perù tra 4000-5000 metri di altitudine, attraversando la foresta e dormendo sotto il ghiacciaio, per raggiungere a piedi Machu Picchu.

Natura, ma anche contatti con gli abitanti del luogo.

Uno degli obiettivi del viaggio è lo scambio umano con le persone. Noi li organizziamo autonomamente cercando realtà gestite dalla popolazione locale così da conoscere abitudini e tradizioni e assaggiare l'autentico cibo locale. Vivere la cultura del posto rappresenta lo strumento più autentico per entrare nel cuore dei Paesi che visitiamo.

Soprattutto scegliendo di organizzare autonomamente l'itinerario, la sicurezza si pone come elemento centrale.

Nella programmazione della prepartenza non abbiamo mai trascurato questo elemento. Quando si pianifica un viaggio al di fuori dei confini nazionali, la tutela della propria incolumità e la conoscenza dei requisiti burocratici rappresentano il primo passo per una esperienza serena. Il ministero degli Affari esteri e della cooperazione internazionale, noto come la Farnesina, mette a disposizione dei cittadini due strumenti istituzionali gratuiti, complementari e fondamentali.

Il portale di informazione ***viaggiaresicuri.it***, accedendo al quale è possibile selezionare la propria destinazione per verificare la validità residua richiesta per il passaporto, la necessità di visti d'ingresso, le raccomandazioni sanitarie e la situazione dell'ordine pubblico aggiornata in tempo reale per ogni singolo Paese.

Il registro online delle presenze italiane all'estero su base volontaria ***dovesiamonelmondo.it***, su cui registrare i dettagli del viaggio (date, voli, recapiti, itinerario, strutture alberghiere) qualche giorno prima di partire. Consente all'Unità di crisi della Farnesina di mappare la presenza dei connazionali per contattarli e soccorrerli tempestivamente in caso di gravi emergenze.

Dopo avere pensato alla tutela dell'incolumità, come provvedere a quella della salute?

Ovviamente per andare in Francia non mi pongo particolari domande, ma se decido di partire per un altro continente e andare, ad esempio, in aree tropicali, la prevenzione sanitaria costituisce un tassello fondamentale della pianificazione. Asuit mette a disposizione l'***Ambulatorio di medicina dei viaggi*** con tre sedi sul territorio a Trento, Rovereto e Pergine Valsugana. Circa due mesi prima si effettua il colloquio per valutare, in relazione a itinerario e modalità di viaggio, i rischi possibili e gli eventuali vaccini a cui sottoporsi. Si ricevono poi indicazioni di educazione sanitaria per i comportamenti di prevenzione da attuare.

Alcune indicazioni pratiche, grazie alla sua esperienza di viaggiatrice e come farmacista?

Da farmacista, porto sempre con me un kit di base e non separo blister o flaconi dalla confezione e dal foglietto illustrativo.

In caso di piani terapeutici, consiglio di informarsi tramite ambasciata e consolati della documentazione necessaria in relazione al Paese di destinazione e contattare le compagnie aeree sulle modalità di trasporto. È comunque utile portare con sé la ricetta sul cellulare o in fotocopia e farsi rilasciare una relazione medica in lingua inglese.

Basandomi sull'esperienza di viaggio, consiglio di porre molta attenzione all'acqua corrente: in doccia tenere la bocca chiusa, non porre ghiaccio nelle bevande, utilizzare la bottiglietta dell'acqua anche per lavarsi i denti e sciacquare lo spazzolino. Molta attenzione anche al cibo: noi in viaggio consumiamo anche cibo di strada ma rigorosamente cotto.

In merito agli insetti, non lesinare i repellenti soprattutto al tramonto e all'alba. Noi, poiché in alcune località trascorriamo la notte adattandoci, portiamo sempre il saccoletto per evitare il contatto con le cimici da letto.

Un semplice consiglio, ma che può evitare malanni, è munirsi di foulard, scaldacollo ecc. per ripararsi dall'aria condizionata durante i trasferimenti (ad esempio in aereo e in aeroporto).

Inoltre, nei viaggi aerei molto lunghi ho adottato l'abitudine di indossare le calze a compressione, per prevenire dolore alle gambe e gonfiore. 140 denari si rivelano utili, oppure se si preferisce quelle graduate chiedendo un consiglio al medico.

Infine, valutare l'assicurazione sanitaria quando si viaggia fuori dall'Unione europea.

Per lasciare un messaggio ai nostri lettori, le chiedo di condividere la frase con la quale lei sintetizza il legame con i viaggi.

Volentieri. Io sono solita dire che un viaggio "prima lo sogno, poi lo programmo, lo vivo e dopo lo ricordo, anche grazie alle fotografie".

Vivere la montagna a ogni altitudine

Preparazione per benefici assicurati

di Elisabetta Farina

Dicendo montagna, la nostra mente visualizza un paesaggio naturale, un mosaico di prati, alpeggi, boschi, vette e laghi, ricco di biodiversità. Gli itinerari e i sentieri accompagnano alla scoperta di un patrimonio che il territorio del Trentino offre invitando all'escursionismo e all'alpinismo, quali attività che fanno sì bene al corpo, ma anche alla mente.

Della bellezza della montagna e di come affrontarla parliamo con Mauro Graifenberg, farmacista alle Farmacie comunali di Trento, escursionista montano, recentemente diventato operatore del Soccorso alpino.

Dottor Graifenberg, che cosa rappresenta per lei la montagna?

Sono nato e cresciuto in mezzo alle montagne sia dal punto di vista geografico sia per la passione della famiglia che me le ha fatte conoscere e vivere. Successivamente anche come atleta di sci di fondo.

In Trentino siamo particolarmente fortunati, avendole "sulla porta di casa" riusciamo ad arrivare in breve tempo in luoghi fantastici dove lo sguardo si perde nel panorama. Che si preferisca camminare nei boschi oppure scalare le vette

Il dottor Mauro Graifenberg, farmacista alle Farmacie comunali di Trento.

per godere delle viste impareggiabili, la montagna dona il contatto con la natura e l'aria fresca. Ogni giorno anche la medesima uscita è diversa, è una nuova esperienza da assaporare.

Stando nell'ambiente montano possiamo avere innanzitutto beneficio per il corpo e la mente: ridurre lo stress, migliorare la performance fisica dell'organismo, penso alle malattie metaboliche o alla gestione della glicemia.

Quindi tutti possono, o meglio dovrebbero, andare in montagna?

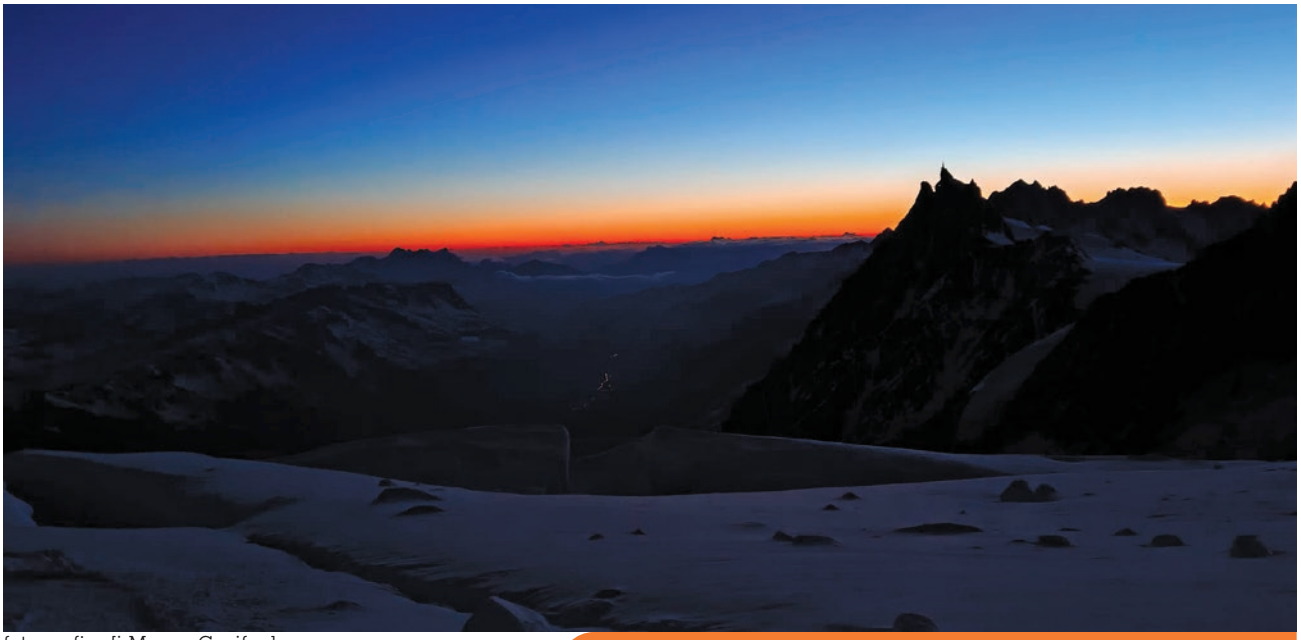
Tutti, dai più piccini ai più anziani. La bellezza è anche di stare insieme con età diverse e vivere il luogo: ad esempio fare giocare i bambini con l'acqua di un ruscello.

L'importante è affrontarla nel modo giusto e con accorgimenti, dall'abbigliamento alla scelta dell'escursione in base alla propria età ed esperienza. Inoltre, in presenza di patologie (ad esempio diabete o problematiche respiratorie) è opportuno valutare l'itinerario anche rapportandosi con il medico curante.

È giusto ricordare che la montagna è bella ma severa e che in montagna il pericolo non è mai uguale a zero. Un grave errore da evitare è non comunicare la località in cui si andrà: il territorio è vasto quindi, senza indicazioni, l'eventuale ricerca da parte dei soccorritori diventa complessa.

Quali accorgimenti per l'abbigliamento?

L'abbigliamento è legato alla stagione, ma comunque deve essere "a strati" poiché si devono tenere in considerazione eventuali peggioramenti delle condizioni meteorologiche, e il tempo in montagna cambia velocemente. Come sempre si consigliano delle scarpe adatte (non da ginnastica), basse



fotografia di Mauro Graifenberg

Alba lungo la risalita al monte Bianco. Sullo sfondo a destra l'arrivo dell'impianto funivia Aguille du Midi. In fondovalle, Chamonix.

o alte che siano, pensando che si dovranno percorrere chilometri. La montagna è più accessibile a tutti e questo porta ad affrontare escursioni con attrezzature non adatte.

Può essere utile allenarsi?

Andare in montagna si tratta di una uscita aerobica, che richiede un allenamento adeguato. Per una persona sedentaria, prima dell'escursione programmata, è importante fare alcune uscite "semplici" e camminate 2 o 3 volte alla settimana. Oppure praticare nuoto, sport valido per la sua completezza. Anche l'allenamento è utile per massimizzare la bellezza dell'uscita e minimizzare il rischio.

In qualità di farmacista quali sono i consigli che desidera dare ai lettori?

La protezione solare durante tutto l'anno poiché in montagna il sole è intenso soprattutto in base all'altitudine e al luogo, ad esempio un nevaio. Per la medesima ragione, anche gli occhiali da sole.

In estate, evitare di incamminarsi durante le ore più calde e utilizzare un copricapo.

Non dimenticare di prestare attenzione a dove ci si ferma, soprattutto se ci si siede: dove ci sono ammassi di materiale o muretti in pietra potrebbe essersi riparata una vipera oppure potrebbero avere nidificato degli insetti. Se un imenottero (vespa, ape ecc.) ronza attorno a noi non cercare di scacciarlo ma restare immobili e calmi ed evitare movimenti bruschi.

È importante conoscere quali sono i rischi e i comportamenti da assumere per evitare spiacevoli inconvenienti o azioni che peggiorino la situazione. Ricordo, ad esempio, il caso di una signora punta da vespe, giunta in farmacia accompagnata dal marito in un forte stato di agitazione che stava acutizzando la difficoltà respiratoria causata dalla reazione alle punture.

Come protezione dalle punture di insetti è consigliabile utilizzare un repellente specifico e porre molta attenzione anche alle zecche, in particolare per i bambini, scegliendo un abbigliamento coprente.

Per un primo intervento in caso di punture di imenotteri può essere opportuno portare con sé un antistaminico o una crema cortisonica, e - soprattutto se si sa di essere allergici - la penna con adrenalina autoiniettabile.

Eventualmente si può predisporre anche un kit di emergenza, da calibrare in base alla tipologia di escursione e all'altitudine: dal cerotto per le vesciche, alla benda sino alla coperta termica.

Ultimi, ma non meno importanti, cibo e idratazione: sono fondamentali per non compromettere la riuscita dell'escursione a causa di stanchezza.

Se si incontra un animale, come comportarsi?

In luoghi meno frequentati e nelle mezze stagioni, è più facile incontrarli. Fare rumore e parlare aiuta ad annunciarci poiché gli animali tendono ad allontanarsi e non ad aggredire. Possono esserci anche degli strumenti come dei fischietti oppure degli spray come deterrenti che ci possono tranquillizzare.

In chiusura le chiedo di suggerire due itinerari ai lettori di Pharmacom

Per una gita breve nella natura e nella tranquillità montana, penso alla **Val di Rabbi**, in particolare al giro delle Cascate di Saent immersi nel Parco nazionale dello Stelvio. Si sale lungo il sentiero per raggiungere il punto panoramico a circa 1700 metri di fronte alla seconda cascata, spumeggiante e decisamente spettacolare. I più coraggiosi e allenati possono poi proseguire e, attraversando il caratteristico Pra di Saent (1800 metri), raggiungere il rifugio Dorigoni a quota 2400 metri circa.

Un altro percorso stupendo è quello che unisce la bellezza del Parco nazionale dello Stelvio e della **Val di Pejo**. È un po' più impegnativo (simile al tratto che porta al rifugio Dorigoni). Si parte da Malga Mare per raggiunge il rifugio Larcher, a circa 2600 metri, e si può proseguire con un bellissimo anello piano sino alla diga del Careser, ammirando le magnifiche vette e la maestosità dei ghiacciai come il Cevedale.

Domande in **FARMACIA**

DI
MARIANNA TONA
direttrice farmacia comunale di Rabbi

Prima di partire,
PREPARA ANCHE LA SALUTE!

Vacanze, weekend all'estero, viaggi avventurosi o soggiorni al mare: quando si organizza una partenza, spesso si pensa a valigie, documenti e prenotazioni, ma si dimentica un aspetto fondamentale, cioè la salute.

Molti piccoli problemi che si presentano durante un viaggio possono infatti essere prevenuti con qualche semplice precauzione e con un kit di medicinali ben preparato. Il farmacista ha un ruolo importante sia nell'aiutare il viaggiatore a partire in sicurezza, soprattutto in estate o in caso di destinazioni internazionali che nell'evitare di portare con sé prodotti inutili.

Quali farmaci non dovrebbero mancare in valigia?

Non esiste un kit "universale", perché molto dipende dalla destinazione, dalla durata del viaggio e dalle condizioni di salute personali. Tuttavia, alcuni prodotti possono essere considerati indispensabili se pensiamo ai piccoli disturbi che riusciamo a curare in automedicazione:

- antipiretici e antidolorifici, per la febbre e per dolori comuni come mal di schiena, dolori alle articolazioni e mal di testa;
- farmaci per disturbi gastrointestinali (nausea, reflusso, diarrea, stitichezza), soprattutto se ci rechiamo in luoghi che hanno un'alimentazione molto diversa dalla nostra;
- antistaminici se siamo soggetti allergici;
- disinfettanti e cerotti per eventuali ferite anche superficiali;
- repellenti per insetti perché ricordiamo che attraverso le punture gli insetti possono veicolare alcune patologie;
- pomate antistaminiche o cortisoniche a basso dosaggio per sopperire a reazioni

allergiche cutanee o a punture di insetto;

- crema solare ad alta protezione da annoverare tra i farmaci perché capaci di evitare scottature sia al mare che in montagna e quindi veri e propri preventivi di molte patologie cutanee anche gravi.

È bene ricordare di portare con sé anche la terapia abituale.

È importante sottolineare che i farmaci indispensabili dovrebbero sempre essere trasportati nel bagaglio a mano, soprattutto durante i viaggi in aereo, per evitare problemi in caso di smarrimento della valigia.

Come prevenire la diarrea del viaggiatore?

La diarrea del viaggiatore è uno dei disturbi più frequenti durante i soggiorni all'estero, soprattutto in alcune aree di Africa, Asia e America Latina.

La prevenzione parte da semplici regole igieniche:

- bere acqua imbottigliata o sicura;
- evitare ghiaccio e alimenti crudi non controllati;
- lavare spesso le mani;
- consumare cibi ben cotti.

Nella maggior parte dei casi il disturbo si risolve spontaneamente in pochi giorni. In questo caso l'aiuto di farmaci anti diarroici e probiotici è fondamentale. La priorità è mantenere sempre una buona idratazione. È necessario invece consultare un medico in presenza di febbre alta, sangue nelle feci o sintomi persistenti.

Farmaci e temperature: quali precauzioni?

Le alte temperature possono alterare la conservazione di molti medicinali e aumentare il rischio di effetti indesiderati. Per esempio lasciare i farmaci in auto sotto il sole può comprometterne l'efficacia ma soprattutto la sicurezza.

Se utilizziamo dei farmaci da tenere in frigo dovremmo essere ancora più attenti e munirci di appositi contenitori che riescano a mantenere una giusta temperatura.

È bene ricordare anche che alcuni antibiotici e antinfiammatori possono provocare fotosensibilizzazione.

In caso di dubbi, è sempre utile chiedere consiglio al farmacista prima della partenza.

Medicinali in aereo: cosa bisogna sapere?

Chi assume terapie croniche dovrebbe portare con sé una quantità sufficiente di farmaci per tutta la durata del viaggio, meglio ancora se accompagnata dalla prescrizione medica o da un certificato, soprattutto per:

- farmaci iniettabili;
- dispositivi medici;
- medicinali contenenti sostanze controllate.

Per alcuni Paesi possono esistere regole specifiche sull'ingresso di determinati medicinali. Informarsi in anticipo evita problemi ai controlli aeroportuali.

Come difendersi da zanzare e zecche?

Zanzare e zecche non rappresentano soltanto un disagio, ma in alcune aree del mondo possono trasmettere malattie importanti come dengue, malaria o chikungunya.

Per ridurre il rischio è utile:

- utilizzare repellenti adeguati;
- indossare abiti leggeri ma coprenti;
- usare zanzariere nei luoghi a rischio;
- applicare la protezione soprattutto nelle ore serali.

I bambini e le donne in gravidanza richiedono attenzioni particolari nella scelta dei repellenti: in questo caso è bene farsi guidare nella scelta del repellente dal farmacista.

Una parentesi è da dedicare alle zecche che nella nostra regione sono molto presenti e purtroppo veicolo di malattie importanti come la Tbe (meningoencefalite da zecche) e la malattia di Lyme (borreliosi). Per l'encefalite esiste il vaccino come prevenzione primaria ed è gratuito su tutto il territorio regionale mentre per la borreliosi non esiste il vaccino.

Quando si è morsi dalla zecca dobbiamo, muniti di guanti, toglierla con apposite pinzette, disinfettare la parte con un liquido incolore e poi osservare il luogo della puntura per 30 giorni circa. Alla comparsa di eritemi o di sintomi simil influenzali in questo periodo di tempo è opportuno informare il medico che provvederà, se necessario, a ulteriori indagini.

Domande in **FARMACIA**

DI
ANNAMARIA BAESSO
direttrice farmacia comunale Madonna Bianca a Trento

Menopausa:
UNA NUOVA FASE DELLA VITA

La menopausa non è una malattia, ma una fase naturale della vita femminile. Eppure, intorno a questo passaggio biologico esistono ancora molti tabù, informazioni confuse e paure spesso ingigantite dai social o dal passaparola. Cerchiamo quindi di capire cosa succede davvero al corpo, quali sintomi possono comparire e quali strumenti esistono oggi per affrontare questa fase con maggiore serenità e consapevolezza.

Cos'è davvero la menopausa?

La menopausa coincide con la cessazione definitiva del ciclo mestruale e in media compare tra i 45 e i 55 anni, con un'età media intorno ai 51 anni nei Paesi occidentali.

Dal punto di vista biologico, la causa principale è la progressiva riduzione della funzione ovarica e quindi della produzione di estrogeni e progesterone, ormoni che regolano non solo la fertilità, ma anche numerosi equilibri dell'organismo.

La menopausa compare all'improvviso?

Molte donne iniziano ad avvertire alcuni sintomi della menopausa prima che si arresti definitivamente il ciclo mestruale. Questo periodo è conosciuto come *pre-menopausa* o *peri-menopausa* e ha una durata variabile anche di qualche anno.

Il primo segnale consiste solitamente nell'irregolarità mestruale ma anche il flusso può modificarsi diventando più o meno

abbondante o più o meno frequente. È necessario prestare attenzione o rivolgersi al medico quando il ciclo diventa molto breve, con intervallo inferiore a 20 giorni oppure per flussi molto abbondanti per oltre 7 giorni. In questi casi è bene rivolgersi al proprio medico per scongiurare l'anemia.

Al contrario, flussi poco abbondanti con intervalli molto lunghi non comportano alcun rischio di salute.

Quali soni i sintomi principali?

Quando si parla di menopausa, il pensiero va subito alle vampate di calore. In realtà i sintomi possono essere molto diversi da donna a donna, sia per intensità che per durata.

Accanto all'irregolarità del ciclo possono comparire anche altri sintomi, correlati al calo di estrogeni, come l'eccessiva sudorazione e i correlati risvegli notturni, i fastidi vaginali come la secchezza e le infezioni ricorrenti del tratto urinario.

Ci sono poi alcuni disturbi molto comuni per i quali non è stata accertata una chiara correlazione con la diminuita produzione di estrogeni. Un esempio è dato dagli sbalzi di umore, l'irritabilità, il calo della memoria e i dolori muscolari e il senso di stanchezza.

Sono, comunque, meritevoli di attenzione e possono richiedere un intervento medico.

Perché gli estrogeni sono così importanti?

Gli estrogeni non agiscono solo sull'apparato riproduttivo. Hanno effetti anche su ossa, cervello, pelle, metabolismo e sistema cardiovascolare.

La loro diminuzione contribuisce infatti a perdita di massa ossea e aumento del rischio di osteoporosi, variazioni del profilo lipidico, maggiore rischio cardiovascolare dopo la menopausa, cambiamenti della composizione corporea, assottigliamento della pelle e delle mucose.

Per questo la menopausa non va considerata soltanto come "fine del ciclo", ma come una trasformazione sistemica dell'organismo. La medicina cinese definisce la donna in menopausa 'artista' perché da partoriente di figli diventa partoriente di idee.

E la terapia ormonale?

Uno degli argomenti più discussi è la terapia ormonale sostitutiva (Tos), oggi più correttamente definita terapia ormonale della menopausa. La scelta di percorrere questa possibile strada farmacologica deve sempre essere personalizzata e valutata con il ginecologo sulla base di età, sintomi, storia clinica e fattori di rischio.

Valutando i benefici e i danni, in generale potremmo dire che la Tos andrebbe riservata soprattutto alle donne in menopausa precoce, che è un evento patologico e non fisiologico, con l'obiettivo di non privarle degli effetti benefici degli ormoni sessuali fino all'età in cui sarebbero naturalmente entrate in menopausa e alle donne che soffrono di vampate di calore, sudorazioni e risvegli notturni che percepiscono come gravi e responsabili di un peggioramento della qualità della loro vita.

Alimentazione e stile di vita: quanto contano davvero?

Molto. Alcune abitudini possono aiutare concretamente a ridurre i sintomi e proteggere la salute nel lungo periodo.

Le raccomandazioni principali includono:

- attività fisica regolare;
- dieta ricca di verdura, legumi, cereali integrali e proteine di qualità;
- adeguato apporto di calcio e vitamina D;
- limitazione di alcol e fumo;
- controllo del peso corporeo;
- sonno regolare;
- abbandono del fumo di sigaretta.

L'esercizio fisico ha un ruolo importante nel mantenimento della massa muscolare e ossea, oltre che nel benessere psicologico. Ricordiamo che la prevenzione con un lifestyle giusto è importantissima per mitigare molti di questi disturbi.

Integratori e fitoestrogeni: funzionano?

Molte donne cercano alternative "naturali". I fitoestrogeni, presenti soprattutto nella soia o nel trifoglio rosso sono sostanze vegetali con una debole attività estrogenica.

Gli studi mostrano risultati variabili: in alcune donne possono aiutare lievemente le vampate, ma non hanno l'efficacia della terapia ormonale.

È importante ricordare che "naturale" non significa automaticamente "sicuro" o "adatto a tutti". Anche gli integratori possono avere controindicazioni o interazioni farmacologiche.

La scelta può essere valutata insieme al ginecologo o al farmacista che vi saprà guidare nella scelta del rimedio giusto.

Nonostante riguardi milioni di donne, la menopausa resta spesso un argomento affrontato con imbarazzo o superficialità. Negli ultimi anni, però, la comunità scientifica e le istituzioni sanitarie stanno spingendo verso una maggiore informazione e una medicina più attenta alla salute femminile nelle diverse fasi della vita.
Parlarne in modo corretto significa aiutare le donne a riconoscere i sintomi, evitare falsi miti e sapere che esistono strumenti efficaci per stare meglio.

La menopausa non segna la fine della femminilità o del benessere: rappresenta piuttosto una nuova fase biologica, da affrontare con informazioni corrette, ascolto medico e maggiore consapevolezza.

image: magnific

Osteoporosi: quando la postura racconta la fragilità dell'osso

di Luigi Gulisano, direttore tecnico di Sanit service

C'è un momento, spesso silenzioso, in cui il corpo comincia a cambiare assetto. Le spalle si chiudono leggermente in avanti, la schiena perde elasticità, il passo diventa più prudente. Non sempre è soltanto l'età che avanza. In molti casi è l'osteoporosi che, lentamente, modifica la struttura del corpo e ne riscrive la postura. Per anni l'osteoporosi è stata raccontata quasi esclusivamente attraverso i numeri della densità ossea e il rischio di fratture. Oggi però la visione clinica si sta ampliando: questa patologia non riguarda soltanto l'osso, ma coinvolge equilibrio, movimento, respirazione e qualità della vita. Inoltre, l'osteoporosi, contrariamente al pensiero diffuso, non è una "malattie femminile" poiché – seppur con incidenza inferiore – colpisce anche gli uomini.

La schiena che cambia

Le vertebre sono tra le strutture più colpite dalla fragilità ossea. Con il tempo possono verificarsi microcedimenti anche senza traumi evidenti. È così che compare progressivamente la tipica ipercifosi dorsale, quella curvatura accentuata che tende a incurvare il tronco in avanti. Il capo si sposta anteriormente, le spalle si chiudono, il bacino modifica il proprio assetto e gli arti inferiori entrano in gioco per compensare lo spostamento del baricentro. È una vera catena biomeccanica di adattamenti che coinvolge tutto il sistema muscolo-scheletrico.

Movimento: una terapia per muscoli e ossa

Per molto tempo ai pazienti osteoporotici è stato consigliato di limitare il movimento per paura delle fratture. Oggi sappiamo invece che l'attività fisica rappresenta uno dei pilastri fondamentali della prevenzione e del trattamento. Il beneficio non riguarda soltanto il mantenimento del tono muscolare. L'osso è un tessuto vivo, dinamico, capace di adattarsi agli stimoli meccanici. Quando il corpo si muove, cammina o lavora contro gravità, l'osso riceve sollecitazioni che stimolano il rimodellamento osseo e aiutano a rallentare la perdita di densità minerale. Gli esercizi di rinforzo muscolare, il lavoro propriocettivo e l'allenamento dell'equilibrio migliorano stabilità e coordinazione, riducono il rischio di cadute e contribuiscono a mantenere più efficiente anche il metabolismo osseo.

Il ruolo dei busti e dei supporti ortopedici

Quando l'osteoporosi interessa la colonna vertebrale, il supporto ortopedico può diventare un elemento importante del trattamento. I plantari personalizzati possono contribuire a migliorare l'appoggio, la stabilità e il controllo dell'equilibrio, soprattutto nei pazienti che presentano alterazioni biomeccaniche del passo. Tuttavia, nei quadri con importante coinvolgimento vertebrale, sono spesso i busti ortopedici ad avere un ruolo centrale. I moderni busti per osteoporosi non devono essere considerati semplici strumenti di immobilizzazione. Oggi vengono progettati per fornire sostegno, favorire il riallineamento del rachide e aiutare il paziente a mantenere una postura più corretta. Nei casi di frattura vertebrale, il busto può ridurre il dolore e supportare la colonna durante la fase di guarigione. Ma il loro impiego può essere utile anche in ottica preventiva, aiutando a contrastare la progressiva chiusura in avanti del rachide e a mantenere la colonna più in asse.

> Il movimento non mantiene attivi soltanto i muscoli: stimola anche l'osso a conservare la propria efficienza strutturale.

Una nuova visione dell'osteoporosi

Con l'invecchiamento della popolazione, l'osteoporosi è destinata a diventare una delle grandi sfide sanitarie dei prossimi decenni. Oggi però non si parla più soltanto di "curare l'osso". L'obiettivo moderno è mantenere la persona attiva, autonoma e stabile il più a lungo possibile. In questa prospettiva, la postura diventa un elemento centrale della prevenzione, della riabilitazione e della qualità della vita.

> Postura, movimento e supporti ortopedici nella gestione moderna dell'osteoporosi

I moderni busti svolgono spesso un importante ruolo nel caso l'osteoporosi interessi la colonna vertebrale.

Reggiseni posturali
e costumi con tasche per protesi

di Antonia Ieluzzi,
responsabile negozio Sanit service

Negli ultimi anni l'attenzione verso il benessere quotidiano è cresciuta in modo significativo, portando molte donne a scegliere capi non solo esteticamente gradevoli, ma anche funzionali.

Tra questi, i **reggiseni posturali** rappresentano una soluzione sempre più apprezzata. Non si tratta semplicemente di intimo contenitivo, ma di un vero e proprio alleato per la salute della schiena e per il mantenimento di una postura corretta.
I reggiseni posturali sono progettati per distribuire in modo equilibrato il peso del seno, riducendo la pressione su spalle e zona cervicale. Grazie a spalline più larghe, strutture rinforzate e materiali tecnici, aiutano a mantenere il busto in posizione naturale, limitando fastidi e tensioni muscolari. Questo si traduce non solo in un miglioramento fisico, ma anche in una maggiore sicurezza nei movimenti quotidiani, dal lavoro alle attività domestiche.

Indossare un capo che sostiene correttamente il corpo influisce infatti anche sulla percezione di sé: una postura più eretta trasmette sicurezza e contribuisce al benessere psicologico.

È proprio questo legame tra comfort e autostima che apre la strada a una riflessione più ampia sul ruolo dell'abbigliamento intimo e tecnico nella vita di ogni donna.

I reggiseni posturali rappresentano un alleato per la salute della schiena, sia nella pratica sportiva sia nella vita di tutti i giorni.

Dalla varietà dei confortevoli costumi da bagno ai modelli per ospitare protesi mammarie, offrendo soluzioni inclusive attente al benessere di ogni donna.

Lo stesso principio si ritrova nella scelta dei **costumi da bagno progettati per accogliere protesi**. Questi capi nascono per rispondere alle esigenze di chi ha affrontato interventi chirurgici al seno, ma oggi rappresentano una soluzione inclusiva e attenta al benessere. Realizzati con tasche interne e materiali morbidi e resistenti, permettono di inserire le protesi in modo sicuro, garantendo stabilità anche durante il movimento in acqua.

Oltre all'aspetto tecnico, questi costumi offrono un importante valore emotivo: consentono di vivere momenti di relax, come una giornata al mare o in piscina, con serenità e senza rinunciare alla propria femminilità. Design curati, linee moderne e varietà di modelli dimostrano come funzionalità ed estetica possano convivere armoniosamente.

In definitiva, sia i reggiseni posturali sia i costumi con protesi condividono un obiettivo comune: migliorare la qualità della vita attraverso capi studiati per sostenere il corpo e valorizzare la persona.

Scegliere prodotti di questo tipo significa prendersi cura di sé a 360 gradi, unendo salute, comfort e sicurezza in ogni momento della giornata, dalla routine quotidiana al tempo libero.

In viaggio con cane e gatto

Guida per vacanze serene

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

Con l'arrivo dell'estate cresce il desiderio di partire, di staccare dalla routine e concedersi qualche giorno di relax. Per molte famiglie, però, organizzare una vacanza significa anche prendere una decisione importante: come gestire il viaggio insieme ai propri animali domestici. Cani e gatti, sempre più parte integrante della vita quotidiana, vengono oggi inclusi a pieno titolo nei programmi di viaggio. Questa non è solo una scelta etica, è un piacere che arricchisce l'esperienza del viaggio, a patto di non lasciare nulla al caso. In questa guida esploreremo come trasformare il tragitto e il soggiorno in un momento di gioia per tutti.

Psicologia prepartenza

Spesso pensiamo che la preparazione inizi quando tiriamo fuori le valigie, ma i nostri amici leggono i nostri segnali già settimane prima. **La corretta gestione psicologica** consiste nel non stravolgere troppo le routine nei giorni precedenti. Un errore comune è dedicare loro "troppe" attenzioni per compensare lo stress imminente, o al contrario ignorarli perché siamo troppo presi dai preparativi. Il segreto è la gradualità. Mentre per il cane la "casa" è dove siete voi e il suo stress è legato principalmente all'eccitazione o alla paura del movimento dell'auto, per il gatto, invece, la casa è il suo regno fisico. Spostarlo significa portarlo fuori dalla sua "comfort zone".

***Curiosità:** soprattutto per il gatto, ma anche per il cane, il trasportino non deve apparire solo il giorno della partenza (associato spesso al veterinario). È bene abituare l'animale fin da subito ad entrarci volentieri, mettendoci dentro un cuscino morbido e qualche premietto di cibo. Deve diventare un rifugio, un luogo piacevole, non una prigione. Successivamente è utile far fare dei piccoli giretti anche di pochi minuti per abituare l'animale e creare un'associazione positiva all'utilizzo del trasportino.*

Il viaggio in auto

L'auto è per l'animale un ambiente innaturale e fuori dal suo controllo. Vibrazioni, rumori e restrizioni fisiche (cinture o trasportini) generano un senso di impotenza che scatena risposte di stress intense, spesso aggravate da precedenti ricordi negativi.

Nei cani, lo stress da auto può manifestarsi in modi abbastanza evidenti: agitazione, ansimare continuo, salivazione abbondante o irrequietezza. Alcuni cercano di spostarsi continuamente, altri invece restano rigidi e tesi. In certi casi si può arrivare anche al vomito, soprattutto se allo stress si aggiunge la cinetosi, cioè il classico mal d'auto.

Nel gatto, invece, i segnali sono spesso ancora più marcati. Essendo un animale fortemente territoriale, ogni spostamento rappresenta una rottura importante delle sue certezze. Miagolii insistenti, tentativi di fuga, respiro accelerato o, al contrario, immobilità totale sono segnali tipici. Anche nei gatti non è raro osservare nausea o episodi di vomito legati al movimento.

image: magnific

È bene ricordare che, nonostante le possibilità oggi offerte da strutture sempre più attente all'accoglienza degli animali, **non sempre il viaggio rappresenta la scelta migliore**. In presenza di condizioni di salute delicate, età avanzata o particolare sensibilità allo stress, può essere più opportuno valutare alternative come l'affidamento a una persona di fiducia o a strutture specializzate.

Un elemento chiave da considerare è l'associazione mentale che l'animale ha con l'auto. Se le uniche esperienze sono state visite dal veterinario o situazioni stressanti, è probabile che già alla vista del trasportino o all'ingresso in macchina si attivi uno stato di allerta. Questo spiega perché alcuni animali iniziano a manifestare disagio ancora prima della partenza.

Per rendere il viaggio un'esperienza serena, la strategia più efficace è quella della **gradualità**: bisogna abituare l'animale un po' alla volta, iniziando con brevi soste a motore spento o piccoli spostamenti che portino a situazioni piacevoli, permettendogli di esplorare l'abitacolo senza fretta.

Anche l'ambiente interno gioca un ruolo cruciale. È importante mantenere un clima tranquillo, con una guida fluida, temperature fresche e pochi rumori molesti, magari portando con sé oggetti familiari come una coperta o un gioco preferito. È inoltre consigliabile **evitare i pasti nelle 2-3 ore precedenti** per prevenire il mal d'auto, ricordandosi di offrire acqua fresca e fare pause frequenti – circa ogni due ore – per sgranchirsi o ricevere qualche coccola.

Se l'animale appare particolarmente agitato, si può ricorrere ai **feromoni**, che aiutano a creare un senso di calma naturale senza ricorrere a farmaci, oppure consultare il veterinario per casi più complessi. In ultima analisi, è fondamentale saper distinguere tra una piccola ansia passeggera e uno stress profondo: se il viaggio diventa un trauma insostenibile che compromette il benessere dell'animale, la scelta migliore è fermarsi e valutare con onestà se spostarlo sia davvero la soluzione giusta.

***Curiosità:** Perché i cani mettono la testa fuori dal finestrino? Molti pensano che lo facciano per il fresco, ma in realtà è un'overdose di informazioni! Il naso del cane è un organo incredibile e, mentre l'auto corre, riceve miliardi di molecole odorose al secondo. Per loro è come guardare un film d'azione in 4K: un'esperienza sensoriale travolgente. Tuttavia, meglio evitare: il vento forte può causare otiti e congiuntiviti, e un sassolino sollevato da un'altra auto potrebbe ferirli.*

I colpi di calore

Il colpo di calore è l'insidia invisibile dell'estate. È un rischio concreto per cani e gatti poiché il loro sistema di raffreddamento è meno efficiente del nostro: non sudano attraverso le ghiandole sudoripare sparse su tutto il corpo come gli umani, ma espellono il calore principalmente ansimando. Questo meccanismo di evaporazione, però, smette di funzionare se l'aria è troppo calda o umida, causando un rapido aumento della temperatura corporea e potenziali danni agli organi.

L'auto rappresenta il pericolo maggiore: l'abitacolo si surriscalda come una serra e la temperatura interna può salire di 10 gradi in meno di 10 minuti, trasformando l'abitacolo in un forno e il finestrino socchiuso non crea una ventilazione sufficiente a contrastare questo fenomeno. Per questo motivo, non bisognerebbe mai lasciare l'animale solo in macchina; durante le soste, l'ideale è farlo scendere e portarlo in zone d'ombra ventilate.

Anche la gestione dell'**acqua** e del refrigerio richiede cautela: l'acqua deve essere **sempre disponibile ma mai ghiacciata**, per evitare congestioni o shock termici. Lo stesso principio vale per i bagni: se l'animale è molto accaldato, non va mai immerso improvvisamente in acqua gelida, ma rinfrescato gradualmente bagnando zone sensibili come le zampe, la pancia e l'interno coscia.

Come riconoscere i segnali di allarme?

Saper leggere i sintomi del colpo di calore può salvare la vita al vostro amico. Prestate attenzione se notate:

- respirazione eccessivamente affannosa e rumorosa;
- salivazione abbondante e densa;
- gengive di colore rosso scuro o violaceo;
- sguardo fisso, barcollamento o estrema fiacchezza.

Cosa fare in emergenza?

Se sospettate un colpo di calore, la parola d'ordine è **raffreddamento graduale**. Spostate l'animale all'ombra, bagnatelo con acqua fresca (non gelata) usando panni umidi e ventilatelo il più possibile. Ma attenzione: questa è solo una manovra di primo soccorso. Anche se l'animale sembra riprendersi, è vitale correre dal **veterinario più vicino**, poiché il colpo di calore può causare complicazioni interne che si manifestano anche dopo ore.

***Curiosità:** Sapevi che alcune razze, come quelle brachicefale (a muso schiacciato), sono ancora più a rischio perché faticano maggiormente a respirare e quindi a termoregolare?*

La valigia della salute

In valigia non devono esserci solo crocchette. Una borsa del pronto soccorso dedicata è fondamentale.

- **Antiparassitari:** se andate in zone di mare o campagna, la protezione deve essere "repellente" (per tenere lontani pappataci e zecche). In farmacia possiamo consigliarvi il mix giusto tra collare e gocce.
- **Feromoni e relax:** per il gatto funzionano molto bene gli spray ai feromoni. Spruzzateli nel trasportino 15 minuti prima di partire: emanano "messaggi chimici" di benessere che lo faranno sentire al sicuro. Per il cane, esistono integratori naturali a base di valeriana o proteine del latte che riducono l'ansia senza sedare.
- **Kit di pronto soccorso:** disinfettanti che non bruciano (clorexidina), garze e una pomata per i polpastrelli.

***Curiosità:** Se l'asfalto scotta per la vostra mano, scotta anche per le loro zampe! Esistono delle cere protettive che creano una barriera contro il calore e il sale del mare.*

Arrivo a destinazione

Gestire il cane

Appena arrivati, fate una passeggiata nei dintorni. Permettetegli di "leggere" il territorio con il naso: questo abbasserà i suoi livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e lo farà sentire "padrone" della nuova zona.

Gestire il gatto

Lui ha bisogno di tempi più lunghi. Appena arrivati in hotel o in casa:

- non liberatelo subito in tutta la casa. Lasciatelo in una stanza sola con le sue cose (lettiera, ciotola con acqua e cibo, cuccia);
- portate la sua lettiera abituale: l'odore familiare è fondamentale. Usare una sabbia diversa in un posto diverso può indurre il gatto a fare i bisogni fuori dalla cassetta.

Viaggiare con il proprio animale può essere un'esperienza gratificante e ricca di momenti di condivisione, a patto che venga affrontata con responsabilità e attenzione. Pianificare con cura, rispettare le esigenze dell'animale e adottare comportamenti prudenti sono i presupposti fondamentali per trasformare il viaggio in un'esperienza positiva per tutta la famiglia.

Noi in farmacia rappresentiamo un punto di riferimento prezioso offrendo consigli utili e specifici per il benessere degli animali durante il periodo estivo, dalla prevenzione dei parassiti alla gestione dello stress da viaggio. Ci sta a cuore il benessere dei vostri amici che è il primo passo per una vacanza indimenticabile per tutti!

Ricordiamoci sempre che un animale è un compagno di vita, non un accessorio stagionale: scegliere di accoglierlo significa assumersi la responsabilità di garantirgli benessere e protezione, perché **l'abbandono non è mai un'opzione**, ma rappresenta il tradimento di un legame che merita solo amore e cure, anche (e soprattutto) in vacanza.

AFTE?

PROVA **CURASEPT AFTERAPID+**

RAPIDO IL SOLLIEVO, RAPIDA LA GUARIGIONE.

Forma un film lipidico-protettivo sulla lesione, donando sollievo e favorendo il processo di guarigione.

ALLEVIA il dolore rapidamente

STIMOLA la riparazione cellulare

VELOCIZZA la guarigione

Sono Dispositivi Medici CE. Leggere attentamente le avvertenze e le indicazioni d'uso. Autorizzazione Ministeriale del 07/01/2026.

LA RIVOLUZIONE DIGITALE DI TREC+

INNOVATIVA, FUNZIONALE E INCLUSIVA

DAL TERRITORIO

A CURA DI

UFFICIO COMUNICAZIONE ASUIT

Niente più fogli di carta che si stropicciano, si dimenticano o si perdono. Basta un tocco sullo smartphone per avere tutto sotto controllo: la ricetta di un medicinale appena prescritta pronta per essere utilizzata, il referto dell'ultimo esame da consultare o il prossimo appuntamento da fissare. Tutto questo è possibile grazie a TreC+, **unico punto di accesso per i servizi digitali dell'Azienda sanitaria universitaria integrata del Trentino (Asuit)**: un ecosistema ormai consolidato e che continua ad integrare nel tempo funzionalità e servizi sempre più innovativi. Il percorso di innovazione della app e del portale TreC+ nasce da un ascolto attento delle esigenze dei cittadini, con l'obiettivo di creare un ambiente digitale non solo ricco di funzionalità, ma soprattutto semplice, intuitivo e inclusivo. Nel tempo TreC+ si è profondamente rinnovato per abbattere le distanze, snellire i percorsi burocratici e trasformare il dispositivo mobile in un vero e proprio «fascicolo sanitario tascabile».

Per informazioni e accedere a TreC+ consultare trec.trentinosalute.net

Ricette a portata di smartphone

In questa «rivoluzione digitale» ci sono ricadute pratiche positive anche sui servizi offerti quotidianamente dalle **farmacie**, presidio territoriale fondamentale e anello di congiunzione tra il cittadino e il sistema sanitario. I vantaggi sono immediati: il primo è legato alla gestione delle **prescrizioni farmaceutiche**. Attraverso TreC+ si accede in tempo reale all'elenco delle proprie ricette mediche **dematerializzate**. Al banco della farmacia basterà quindi mostrare il promemoria con il codice a barre o il numero di ricetta (Nre) dal display dello smartphone. Questo permette al farmacista di fornire rapidamente i medicinali, azzerando i margini di errore legati alla lettura e superando la dipendenza dal promemoria cartaceo.

Geolocalizzazione e farmacie di turno

TreC+ si rivela un alleato preziosissimo anche sul fronte della ricerca delle **farmacie e delle parafarmacie sul territorio**, grazie ai servizi di geolocalizzazione integrati direttamente nell'app: è possibile consultare in tempo reale gli orari di apertura e l'esatta localizzazione delle farmacie di turno sul territorio. Questa funzionalità valorizza enormemente il ruolo di presidio di continuità assistenziale delle farmacie: garantisce che chiunque ne abbia necessità venga indirizzato tempestivamente verso la struttura aperta più vicina, evitando ricerche a vuoto e perdite di tempo preziose, specialmente nei giorni festivi o nelle ore notturne.

TreC+: l'unico punto di accesso ai servizi digitali

Le funzionalità di TreC+ sono tante. Il sistema TreC+ è accessibile sia da portale https://trec.trentinosalute.net/ sia da App (visita il tuo store) ed è stato progettato per garantire **privacy, sicurezza** dei dati e **continuità** dei servizi sanitari digitali a tutti gli utenti. TreC+ permette di gestire in modo semplice e sicuro il proprio **Fascicolo sanitario elettronico (Fse), prenotare visite ed esami** (anche con priorità), accedere alle **ricette elettroniche**, consultare referti e risultati di analisi, gestire appuntamenti, pagare il **ticket** e gestire le **deleghe** per le persone di cui ci si prende cura. Grazie a metodi di autenticazione forti come **Spid o Cie**, si possono utilizzare tutte le funzionalità della piattaforma in totale sicurezza, mentre l'accesso tramite codice fiscale e tessera sanitaria consente di usufruire solo delle principali funzioni di consultazione e prenotazione.

Dallo scorso dicembre TreC+ è **l'unico canale di prenotazione online delle visite specialistiche e degli esami diagnostici**. Il vecchio sistema Cup online è stato definitivamente dismesso. Le prestazioni prenotabili online sono però aumentate: ad oggi è possibile prenotare online anche le prestazioni sanitarie con priorità (B, D, P – ex Rao), fino ad oggi prenotabili solo al Cup telefonico, e quelle della diagnostica per immagini.

Al di là dei canali digitali, i cittadini potranno sempre utilizzare il Cup telefonico (0461.379400) per prenotare le prestazioni del Servizio sanitario provinciale, comprese quelle con priorità U (urgente).

DIVULGAZIONE A FUMETTI

©Fulber

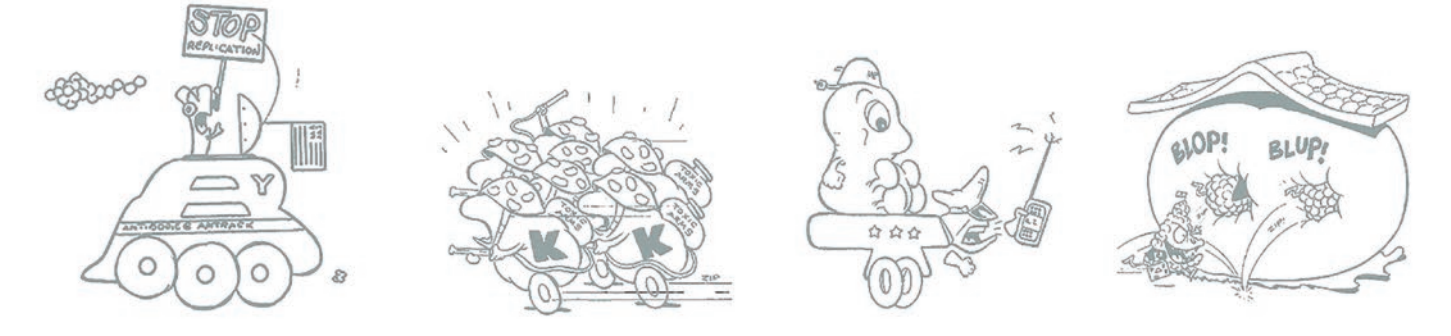
CRONACHE MOLECOLARI

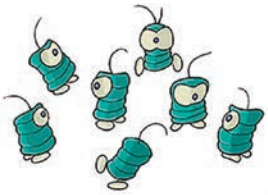
www.fulberfumetti.it

Virus Globulo bianco

Fagocita

LA RESA FINALE!





Batteri

Cellula Helper

Linfocita B

Cellula Natural Killer

BATTERI DA MANUALE!

CONTINUA

DALLA RICERCA ABOCA

L'**intelligenza naturale** per aiutare a risvegliare l'intestino **con gentilezza**.

NOVITÀ

BUSTINE GRANULARI

Dallo studio della complessità delle fibre e delle sostanze vegetali che favoriscono il benessere intestinale nasce **Sollievo Soft**.

- Favorisce la **regolarità del transito intestinale** e ha un'azione **emolliente e lenitiva** sull'intestino, grazie a Psillio, Malva e Avena.
- Favorisce l'**equilibrio della flora intestinale** grazie allo Psillio.
- Contribuisce all'**eliminazione dei gas** grazie al Carvi.

Grazie a **LeniBiotix® PMM** (Parete, Muco e Microbiota), un innovativo complesso vegetale costituito da un mix 100% naturale di fibre e sostanze vegetali, **agisce in modo efficace e delicato lungo tutto il tratto intestinale** formando un gel dinamico multifunzionale.

Sollievo Soft, un'esperienza di benessere per il tuo intestino.

100% FORMULA NATURALE BIODEGRADABILE

4+ ANNI

senza glutine

senza lattosio

INTEGRATORE ALIMENTARE

Aboca è una Società Benefit.
Scopri il nostro impegno per la comunità e per l'ambiente su **www.aboca.com**

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

Aboca