

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno VII | Numero 3/2026 | Edizione TRENTO



CAMPAGNE IN FARMACIA

Diabete giovanile con Asuit
Prevenzione oncologica con Lilt

**RIPRESA
AUTUNNALE**
CONSIGLI PER
ENERGIA, VITALITÀ
E PREVENZIONE

FARMACISTA PER UN GIORNO

Premiato come
miglior progetto
formativo



farmacie comunali spa
... quelle con il cuore

I TUOI CAPELLI. LA TUA FORZA.

PROVA BIOSCALIN TOTAL·CARE

La linea specifica per rinforzare i capelli indeboliti e soggetti a caduta temporanea. Fino a 6 mesi di efficacia per capelli visibilmente più forti.

6 MESI

DI EFFICACIA
VISIBILE*

100%

SENSAZIONE
DI CAPELLI
PIÙ FORTI**



GIULIANI

*6 mesi di cui 3 di utilizzo combinato di Bioscalin TOTAL·CARE compresse e attivatore capillare.
Dati derivanti dallo studio clinico condotto su 78 soggetti. Consulta lo studio completo su bioscalin.it

**Autovalutazione su 20 soggetti dopo 3 mesi di utilizzo combinato Bioscalin TOTAL·CARE compresse e attivatore capillare.

NOTIZIE DA FARMACIE COMUNALI TN

4 **Premiato
Farmacista per un giorno**

5 **Novità per i nostri
amici a 4 zampe
Nutrizione e longevità
Nuovi volti in farmacia
Campagne Lilt**

PARLIAMO DI...

6 **Presente e futuro
della farmacia
di EF**

SERVIZI IN FARMACIA

8 **Analisi di prima istanza
Analisi composizione
corporea**

DOMANDE IN FARMACIA

9 **Ripresa autunnale
con energia e vitalità**

CONSIGLI DA SANIT SERVICE

10 **Il piede piatto nel bambino**

di Luigi Gulisano

11 **Calze a compressione
graduata**

di Antonia Ieluzzi

AMICI A 4 ZAMPE

12 **Ciotole felici, animali sani**

di Alexia Ganarin

DAL TERRITORIO

15 **Prevenzione al maschile
e femminile con Lilt**

16 **Diabete giovanile**

di Ufficio comunicazione Asuit

17 **Associazione
diabeti giovanile**

*dell'Associazione diabeti
giovanile della provincia di
Trento Odv*

DIVULGAZIONE A FUMETTI

18 **Cronache molecolari**

di Fulber

pharma.com
trimestrale di promozione della salute

Registrazione 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

Elena Andreatta, Fulvio Bernardini,
Francesca Carità, Daniela Corradi,
Lorenza Facchinelli, Alexia Ganarin, Luigi
Gulisano, Tiziana Huez, Antonia Ieluzzi,
Giorgia Maniaci, Alessia Michelotti,
Franca Moschini, Lucio Prete, Simona
Villasi, Associazione diabete giovanile
trentina, Lilt provinciale di Trento, Ufficio
comunicazione Asuit

DESIGN

Granito Marketing
www.granito.marketing

STAMPA

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



editoriale

Festeggiare con *Farmacista per un giorno*

ELISABETTA FARINA
direttore responsabile Pharmacom

Nel 2026 ricorre il quarantesimo anniversario della *Carta di Ottawa*, approvata nel corso della prima Conferenza internazionale per la promozione della salute del 1986 promossa dall'Organizzazione mondiale della sanità.

In tutto il mondo ottobre è il mese dedicato all'*health literacy*, l'alfabetizzazione alla salute, definibile come l'insieme degli strumenti che permettono di comprendere e valutare l'appropriatezza e l'affidabilità delle informazioni sui temi riguardanti la salute.

Promozione della salute e alfabetizzazione alla salute che trovano concretezza nell'impegno di Farmacie comunali Trento, di spostare l'attenzione dalla sola cura alla prevenzione e al benessere, e nella sua filosofia aziendale, che vede le farmacisti e i farmacisti essere principalmente educatori sanitari. Non soltanto in farmacia ma pure sul territorio e tramite questa rivista.

Leggendo i vari articoli e notizie proposti nel Pharmacom che avete tra le vostre mani, siete accompagnati ad approfondire argomenti, invitati a partecipare a conferenze, sollecitati a impegnarvi nel seguire stili di vita salutari e a partecipare a campagne di prevenzione, informati su nuove possibilità di benessere anche per i vostri amici pelosetti.

Inoltre in questo numero, come avrete visto dalla copertina, desideriamo condividere l'importante riconoscimento nazionale assegnato al progetto *Farmacista per un giorno*, il progetto che promuove l'educazione sanitaria precoce, sensibilizzando i più piccoli verso i rimedi naturali e prevenendo l'abuso dei farmaci.

Come sottolineato dalla Responsabile del personale dell'Azienda: «Questo premio celebra la nostra funzione sociale ed educativa al servizio dei cittadini».

Lo dedichiamo a tutti voi, per celebrare concretamente insieme i quarant'anni della *Carta di Ottawa*.



IN COPERTINA

(da sinistra) Le dottoresse **Simona Vilasi,**
Francesca Carità e Tiziana Huez.

Farmacie comunali di Trento

Premiato Farmacista per un giorno

Riconosciuto come progetto di salute pubblica

Il progetto *Farmacista per un giorno* delle Farmacie comunali di Trento è stato insignito del **Premio eccellenza formazione Pef, come primo classificato** nell'area Ambiente, etica, responsabilità sociale. Il Pef è la più prestigiosa iniziativa tesa a diffondere le buone pratiche inerenti ai percorsi di apprendimento e valorizzazione del capitale umano e dello sviluppo organizzativo e viene promosso da Aif (Associazione italiana formatori) con l'obiettivo di valorizzare e far conoscere le migliori esperienze in ambito formativo.

La responsabile delle risorse umane, Simona Vilasi, ha presentato il progetto aziendale: «In una visione di ampio respiro, Farmacie comunali di Trento si pone l'obiettivo strategico di estendere la propria presenza oltre i confini fisici del banco, radicandosi nel tessuto sociale del territorio. In questa veste, i nostri farmacisti operano come veri e propri promotori della salute e formatori, offrendo gratuitamente le proprie competenze alla cittadinanza. Nella nostra visione, l'attività del farmacista è orientata al consiglio etico superando la mera logica della vendita. Operando come un educatore sanitario anche nel quotidiano lavoro al banco, il professionista ha l'opportunità naturale di esprimere le proprie competenze in modo etico. In questo modo, la sua professionalità viene salvaguardata e valorizzata dall'azienda».

Motore creativo e attuativo del progetto è la farmacista Tiziana Huez, responsabile Educazione sanitaria di Farmacie comunali di Trento, che in collaborazione con la collega Francesca Carità e affiancata da un team di farmacisti dell'Azienda, porta il laboratorio nelle classi, condividendo l'entusiasmo con i bambini. Come sottolinea Francesca Carità: «Le aule scolastiche si trasformano in piccoli laboratori, e nulla è lasciato al caso; anche un laboratorio per bambini deve insegnare precisione, rispetto e responsabilità».



I bambini toccano le piante, riconoscono i profumi, osservano le differenze e ragionano sul perché le piante possono curare. Mettendosi poi in gioco preparando alcune creme e compilando la loro etichetta con nome, data di preparazione e scadenza.

L'entusiasmo è contagioso... e si vede negli occhi di tutti!».

Il premio è stato consegnato a giugno nell'elegante Palazzina di caccia a Stupinigi nei pressi di Torino. A ritirarlo è stata Tiziana Huez: «Un'intensa emozione rappresentare l'Azienda in questa occasione particolare. Il progetto è un'iniziativa in cui crediamo molto e nella quale investiamo importanti energie. *Farmacista per un giorno*, grazie al sostegno del Comune di Trento, raggiunge capillarmente tutte le scuole primarie cittadine, trasformando un laboratorio esperienziale in una campagna di salute pubblica. Desideriamo che l'iniziativa continui a vivere spostandosi nel cuore del nostro territorio. Attraverso passeggiate ed esplorazioni all'aperto, i bambini non si limiteranno a



conoscere i prodotti naturali, ma anche il contesto in cui crescono. Grazie all'instimabile ricchezza degli orti botanici e alla bellezza spontanea del nostro territorio, l'ambiente si trasformerà in un laboratorio educativo all'aperto».

Simona Vilasi esprime l'orgoglio aziendale nell'aver ottenuto questo importante riconoscimento: «Che conferma il valore del percorso intrapreso da Farmacie comunali di Trento, che da sempre investe nella formazione del proprio personale e in quella della comunità. Questo premio celebra la nostra funzione sociale ed educativa al servizio dei cittadini: un traguardo condiviso con il Comune di Trento, che sostiene e incoraggia costantemente le iniziative capaci di generare una ricaduta positiva e tangibile sul territorio».

Novità per i nostri amici a 4 zampe

Il reparto veterinario della farmacia comunale Clarina di Trento si è arricchito di due grandi novità: una **linea alimentare di altissima qualità** e una **gamma di integratori di nuova generazione**.

Mettere il benessere del pet al primo posto significa partire prima di tutto dalla ciotola. Per questo è stata scelta una nuova linea di cibo *umido* per cani e gatti che ridefinisce il concetto di qualità, basandosi su: filiera italiana, cottura lenta e al vapore, formulazione nutrizionale perfetta, freschezza garantita.

Sapendo quanto possa essere difficile somministrare compresse o gocce ai nostri



animali, abbiamo introdotto una linea di integrazione avanzata studiata per trasformare la somministrazione in un momento di puro piacere grazie alle *Soft Chews* per il cane, morbidi bocconcini masticabili

formulati per diverse necessità, e alle *paste appetibili* per il gatto, facili da somministrare direttamente dal tubetto o mescolate alla pappa.

Chi condivide la propria vita con un cane o un gatto sa che vederli felici, vitali e in salute è una grande gioia. Gli animali sono a tutti gli effetti membri della famiglia.

Per questo, e grazie alla sensibilità delle farmacisti e farmacisti della comunale Clarina, abbiamo deciso di dedicare uno spazio pensato per la loro salute e la loro longevità.

Perché le Farmacie comunali di Trento sono "quelle con il cuore", anche per gli animali.

Nutrizione e longevità

Metabolismo, armonia e movimento saranno al centro delle conferenze dal titolo **Mam longevity**, dedicate a sana alimentazione e stile di vita per vivere più a lungo in salute.

Sei incontri con la dottoressa Maria Adele Martini, biologa nutrizionista specializzata in biologia applicata alla biomedicina e personal trainer, collabora con Farmacie comunali Trento per il servizio *Nutrizionista in farmacia*.

• **Venerdì 2 ottobre** - Invecchiare bene: cosa possiamo davvero controllare? Longevità sana, prevenzione e principali fattori modificabili dello stile di vita.

• **Venerdì 16 ottobre** - Metabolismo: come mantenere giovane il nostro corpo. Glicemia, insulina, grasso viscerale, metabolismo e strategie nutrizionali pratiche.

• **Venerdì 30 ottobre** - Mangiare per



proteggere il cervello. Nutrizione, microbiota, infiammazione e salute cognitiva.

• **Venerdì 13 novembre** -

Muscoli: il vero investimento per il futuro. Massa muscolare, forza, proteine e ruolo dell'attività fisica nella prevenzione della fragilità.

• **Venerdì 27 novembre** - In-

fiammazione, intestino e immunità: quanto conta ciò che mangiamo? Microbiota, fibra, alimenti ultraprocesati e alimentazione equilibrata.

• **Venerdì 11 dicembre** - Il piano

della longevità: costruire il proprio stile di vita. Alimentazione, movimento, sonno, stress e prevenzione: come trasformare le conoscenze acquisite in abitudini quotidiane.

Gli **incontri sono gratuiti** e si terranno presso la Sala Conferenze di Farmacie comunali SpA in via Asilo Pedrotti, 18 a Trento. Per partecipare è **obbligatoria la prenotazione** telefonando allo 0461.381050.

Campagne Lilt

In occasione delle Campagne di autunno della Lega italiana per la Lotta contro i Tumori **LILT for Women – Nastro Rosa** a ottobre e **LILT for Men – Nastro Blu** a novembre si rinnova la collaborazione fra la LILT trentina e le Farmacie comunali, che distribuiranno materiale dedicato.

Per approfondire le tematiche e conoscere le modalità di partecipazione alla Campagna di prevenzione e diagnosi precoce dei tumori maschili e alla Campagna di prevenzione e diagnosi precoce del tumore al seno, leggi l'articolo a pagina 15.



Nuovi volti in farmacia

Nuove farmacisti e farmacisti sono entrati a far parte di Farmacie comunali Trento.

I professionisti che entrano in Azienda



Le dottoresse Carla Barbagli e Rebecca Dennison.



Il dottor Giampaolo Calissi e le dottoresse Yushan Zeng e Sara Govoni.

che portano un contributo unico nella propria sfera lavorativa e che, grazie al confronto intergenerazionale con i colleghi dietro al banco, rappresentano il passaggio di testimone da una generazione all'altra in farmacia e contribuiscono al continuo miglioramento e stimolo al confronto su cui si basa la filosofia dell'Azienda.

Entrando in farmacia, giorno dopo giorno le e li state conoscendo e loro stanno costruendo gradualmente un rapporto di fiducia con voi.

Diamo loro il benvenuto!

Presente e futuro della farmacia

Riflessioni e idee sull'evoluzione

di Elisabetta Farina

La farmacia sta attraversando una fase di profonda evoluzione, in cui competenze, tecnologie e capacità relazionali si intrecciano per ridefinire il proprio ruolo nel sistema salute, sempre più orientato verso un modello di sanità territoriale integrata.

Abbiamo colto l'occasione per riflettere con alcune farmaciste di Farmacie comunali Trento sulle opportunità offerte da innovazione e digitalizzazione, sulle competenze richieste al farmacista del futuro e sulla gestione della farmacia di domani.

Ne è scaturita una lettura anche generazionale, accomunata dal pensiero condiviso della figura del farmacista come operatore capace di rispondere ai differenti bisogni delle persone, alle nuove domande delle "generazioni digitalizzate" da un lato e di una popolazione sempre più longeva dall'altro. Al centro sempre la farmacia, con la sua capacità di cambiare, evolversi, rigenerarsi e guardare al futuro, ampliare i servizi, confermandosi come presidio di salute, prevenzione e inclusione sociale.

Qual è l'impatto delle nuove tecnologie – la digital health (o sanità digitale) – sul settore farmaceutico e sul comportamento dell'utenza tra le diverse età?

Dottoressa Andreatta È un tema molto complesso e variegato. La telemedicina, ad esempio, è molto utilizzata, andando a sopperire un deficit del Ssn. Quindi nel complesso è un aspetto positivo.

Sappiamo altresì che in senso generale l'utilizzo delle "tecnologie" è semplice e immediato per coloro che sono nati e cresciuti utilizzando ma non per, ad esempio, l'anziano in politerapia che non ha l'email.

Posso dire che la sanità digitale semplifica e facilita numerose attività sanitarie e gestionali sia a noi in farmacia sia a un gran numero di utenti, senza dimenticare che non rende autonomi tutti coloro che non ne hanno familiarità e non posseggono gli strumenti.

Dottoressa Maniaci Venire in farmacia semplicemente con la tessera sanitaria è sicuramente un aiuto sia per noi sia per il cliente che può richiedere la terapia di abitudine, grazie allo storico ritrovabile in archivio.

Inoltre, portare lo "specialista sotto casa" grazie ai servizi è sicuramente un aiuto. Ad esempio, come osserviamo alla farmacia Clarina, l'Ecg in farmacia si rivela utile anche per i genitori che iscrivono i figli ai campi estivi e ad attività sportive. È doveroso dire anche che, mentre i giovani non vedono neppure il beneficio del supporto tecnologico, poiché sono abituati a utilizzarlo, la tecnologia ha creato difficoltà a molti anziani che vengono catapultati in questa nuova realtà. Quindi è compito nostro aiutarli e interfacciarci con il medico in caso di necessità.

Dottoressa Moschini La tecnologia che ha rappresentato una svolta in farmacia è stato il computer: prima in farmacia scrivevamo tutto su carta e trasmettevamo gli ordini al telefono. Oggi "è un gioco da ragazzi" perché il computer ci agevola molto.

Nella farmacia di Volano che dirigo non sono presenti servizi di telemedicina, quindi la nostra esperienza si riferisce all'applicazione dell'Asuit, un utile strumento che facilita sia noi sia l'utenza. Ma vi sono pure criticità. Le persone più in difficoltà non sono necessariamente le più anziane, ma quelle sole che non hanno un contesto familiare in cui figli o nipoti possano affiancarli. Infatti, una cosa è usare il cellulare per telefonare e inviare i messaggi, un'altra è l'utilizzo dell'email e delle applicazioni.

Quando chiedo la tessera sanitaria, alcuni mi rispondono indicando che è lì (nello schermo del computer) e io annuisco dicendo: «la tessera è la chiave che fa sì che si apra il suo mondo della salute. Ora lo apriamo insieme».



La dottorssa Elena Andreatta, farmacista, farmacia comunale San Giuseppe a Trento (laureata nel 2024 e in Fc Trento dal 2025).



La dottorssa Giorgia Maniaci, farmacista, farmacia comunale Clarina a Trento (laureata nel 2015 e in Fc Trento dal 2024).

Dottorssa Facchinelli Il fascicolo sanitario è utilissimo, come pure le ricette elettroniche che agevolano sia il lavoro delle farmaciste e farmacisti sia l'utenza.

Per noi in farmacia poter vedere quali farmaci assume un paziente, anche la marca del generico, e consultare lo storico, facilita la possibilità di consigliare e aiutare in modo mirato.

Vi è però il lato negativo dei supporti tecnologici che si manifesta con gli anziani per i quali il percorso diventa piuttosto faticoso, spesso causando loro la perdita dell'autonomia pur essendo persone capaci.

Nell'era delle farmacie online e di "dottor internet" ritiene di avere l'opportunità di esprimere la sua professionalità in farmacia e come ritiene debba evolvere il consiglio al banco, soprattutto per entrare in rapporto con le nuove generazioni?

Dottorssa Andreatta Con una battuta direi: sì, con chi me lo permette. Il problema si nota ma riusciamo a gestirlo bene, anche se alcune volte è difficile superare il blocco di "dottor Google", soprattutto con i più giovani. In merito all'utilizzo dell'intelligenza artificiale – sia da parte degli operatori sanitari sia dell'utenza – penso che finché siamo nel periodo di iniziazione alla novità dello strumento la situazione sia gestibile. Successivamente sarà utile valutare con attenzione come educare all'utilizzo consapevole e in modo appropriato, dedicando particolare attenzione alla valutazione critica delle informazioni.

Dottorssa Maniaci Una difficoltà che viviamo tutti i giorni poiché le persone arrivano in farmacia già ritenendo di sapere la risposta. A noi spetta ascoltare, analizzare e fare un distinguo: quindi possiamo fare la differenza, non criticando ma spiegando con gentilezza. È un lavoro in più per noi ma è anche gratificante. In alcuni casi, ad esempio la gestione di una ferita, la nostra risposta mirata tranquillizza più di un consiglio online.

Dottorssa Moschini Per quanto concerne gli acquisti online, mentre all'inizio c'era più curiosità, quindi si registrava un lieve spostamento degli acquisti, successivamente le persone hanno confermato la preferenza verso la farmacia fisica per la fiducia nella qualità e nella professionalità. Ad esempio, nella garanzia della catena del freddo, nel caso del parafarmaco che richiede di essere conservato in frigorifero. Oppure perché i nostri tempi di consegna sono più rapidi e si desidera la conferma da parte del farmacista della correttezza della scelta, quindi identificano online un prodotto, ma vengono a ordinarlo in farmacia.

Dottorssa Facchinelli L'utilizzo indiscriminato di internet è molto discutibile. Il primo approccio è di aggirare le certezze che la persona pensa di avere acquisito consultando i riferimenti online e poi aiutarla a ripartire dal problema di salute, che è alla base della domanda, per arrivare insieme a un consiglio personalizzato.

Come vede il futuro della professione e della farmacia?

Dottorssa Andreatta Io sono molto attratta dall'informare e fornire strumenti per poter vivere meglio e mi sento in linea con il ruolo sociale di "educatore alla salute" del farmacista che è l'elemento cardine della mission delle Farmacie comunali di Trento.

Nella farmacia in Vittorio Veneto con una collega gestisco il servizio di telemedicina e ritengo che questi nuovi servizi siano aspetti che danno e daranno sempre maggiore credibilità alla mia professione. Oggi la professione sta riprendendo la sua giusta dimensione grazie anche alla farmacia dei servizi e alla crescente capacità informativa e formativa. Ritengo che anche in futuro, oltre ai servizi evoluti, continueranno a essere determinanti il fattore umano e il bagaglio di competenze del professionista.

Dottorssa Maniaci Siamo nell'epoca della farmacia dei servizi e della sua evoluzione. Ritengo che il futuro sia diventare un hub per la salute con un'ampiezza di servizi. Penso, ad esempio alle vaccinazioni che arriveranno in farmacia prossimamente in Trentino.

Inoltre è auspicabile uscire dalla propria *comfort zone* e andare sul territorio. L'esperienza che facciamo di educazione sanitaria fuori dalla farmacia con le conferenze e con Farmacista per un giorno va in tale direzione. Ho partecipato a questo progetto, che mi ha regalato un'esperienza arricchente a contatto con i bambini. Sono molto orgogliosa del premio che ha vinto e mi auguro prosegua.

Dottorssa Moschini Non ho un'idea precisa. Penso che sarà legata a quella dei medici e dei veterinari, professioni che si stanno modificando. Vedremo anche come si evolverà l'utilizzo dell'ia nel mondo sanitario. L'augurio è che la farmacia rimanga sempre il primo punto di approccio per la salute sul territorio.

Dottorssa Facchinelli È un grande punto di domanda. Sicuramente rimarrà un importante presidio di salute sul territorio, ma come evolverà, oltre all'inserimento di ulteriori servizi, a mio parere è difficile da prevedere. Spero che la tecnologia non prenda il sopravvento e che la presa in carico del paziente, il sostegno all'aderenza terapeutica e l'aiuto a trovare soluzioni di salute rimangano basilari.



La dottorssa Franca Moschini, direttrice, farmacia comunale di Volano (laureata nel 1990 e in Fc Trento dal 1993).



La dottorssa Lorenza Facchinelli, direttrice, farmacia comunale Povo a Trento (laureata nel 1989 e in Fc Trento dal 2000).

Analisi di prima istanza

Presso le farmacie comunali di Trento si effettuano le analisi di prima istanza per la rilevazione del **profilo lipidico completo** e dell'**emoglobina glicata**.

Il **profilo lipidico** fornisce informazioni dettagliate su colesterolo totale, HDL (colesterolo "buono"), LDL (colesterolo "cattivo") e trigliceridi, per valutare il rischio di malattie cardiovascolari.

L'**emoglobina glicata** permette invece di avere un quadro dell'andamento della glicemia negli ultimi 3 mesi, utile per prevenire o gestire il diabete.

È RICHIESTA UNA PREPARAZIONE?

Per ottenere la corretta rilevazione dei parametri è richiesto di presentarsi a digiuno da 8-10 ore e di non sottoporsi a diete nei giorni precedenti per cercare di rimediare a un periodo di alimentazione sregolata.

COME SI SVOLGE

Si effettua in pochi minuti, depositando su una striscia reattiva una goccia di sangue capillare prelevata attraverso una piccola puntura del polpastrello. La striscia viene poi introdotta nello strumento per la rilevazione e il risultato letto sul display.



Il servizio è disponibile presso le seguenti farmacie comunali

- **San Giuseppe** - Trento - Tel. 0461 930 163
- **San Camillo** - Trento - Tel. 0461 238 869
- **Pio X** - Trento - Tel. 0461 923 756
- **Clarina** - Trento - Tel. 0461 921 034
- **San Donà** - Trento - Tel. 0461 238 706
- **Povo** - Trento - Tel. 0461 810 525
- **Meano** - Trento - Tel. 0461 992 101
- **Madonna Bianca** - Trento - Tel. 0461 924 329
- **Piedicastello** - Trento - Tel. 0461 983 255
- **Cognola** - Trento - Tel. 0461 984 722
- **San Cristoforo** - Pergine Valsugana - Tel. 0461 533 945
- **San Rocco** - Volano Via III Novembre, 7 - Tel. 0464 412 596
- **San Giuseppe** - Riva del Garda - Tel. 0464 550 509
- **Oltresarca** - Arco, Fraz. Bolognaro - Tel. 0464 514 588
- **San Udalrico** - Lavis - Tel. 0461 245 013
- **Gian Pio Adami** - Pomarolo - Tel. 0464 411 690
- **Tenno** - Tenno - Tel. 0464 503 042
- **Besenello** - Besenello - Tel. 0464 834 124
- **Val di Rabbi** - Rabbi - Tel. 0463 808008

Analisi composizione corporea



Il numero letto sulla classica bilancia rivela solo una frazione della nostra forma fisica.

Per esplorare la reale architettura del nostro organismo utilizziamo la bioimpedenziometria (BIA), una tecnologia non invasiva che analizza la composizione corporea tramite la risposta dei tessuti al passaggio di micro-correnti elettriche indolori. Sono disponibili due livelli distinti di strumento e di analisi.

La **bilancia impedenziometrica standard**, con la quale il test è eseguito in piedi tramite i sensori sulla pedana e sulle impugnature, offre una rapida ed efficace panoramica generale di massa magra, massa grassa e idratazione complessiva, rivelandosi lo strumento ideale per un controllo periodico di routine o per chi si appropria per la prima volta al monitoraggio del peso.

L'**analizzatore di impedenza professionale (BIA professionale)** rappresenta un netto salto di qualità in termini di precisione. L'analisi, effettuata in posizione distesa su lettino con elettrodi ad alta sensibilità su mani e piedi, sfrutta tecnologie avanzate per leggere la struttura cellulare in profondità. Questo strumento distingue l'acqua intracellulare da quella extracellulare per individuare con certezza la vera ritenzione idrica o eventuali stati infiammatori, misura l'angolo di fase come indice diretto di salute e vitalità delle membrane cellulari e analizza la massa muscolare nei singoli distretti corporei per identificare asimmetrie, offrendo un supporto approfondito ad atleti e a chi segue percorsi nutrizionali o di ricomposizione corporea strutturati.

Questa misurazione è uno strumento prezioso da consegnare al medico, al nutrizionista o al dietista di fiducia, che potrà interpretarlo all'interno del percorso della salute per elaborare una strategia alimentare o di allenamento in base alle proprie esigenze.

Sebbene il test sia sicuro e consigliato a chiunque voglia prendersi cura di sé, rimane generalmente controindicato ai portatori di dispositivi medici impiantati attivi (ad esempio pacemaker e defibrillatori) per prevenire qualsiasi rischio di interferenza elettrica. Diversamente, contesti particolari come la gravidanza, la presenza di edemi marcati o le amputazioni richiedono che la misurazione sia presa in considerazione ed eseguita previa consultazione con il proprio medico curante.

È RICHIESTA UNA PREPARAZIONE?

Per ottenere dati precisi e ripetibili, basta: presentarsi a digiuno da cibo e bevande nelle tre o quattro ore precedenti l'esame, mantenendo una normale idratazione ed evitando allenamenti intensi, saune, alcolici e caffeina nelle dodici ore antecedenti.

Entrambe le analisi sono disponibili presso la farmacia comunale

- **Clarina** - Trento
- Tel. 0461 921 034



Ripresa autunnale

CON ENERGIA E VITALITÀ

Dopo l'estate è frequente avvertire un senso di affaticamento, difficoltà di concentrazione e calo della motivazione. Il ritorno ai ritmi di lavoro e di scuola, il cambiamento delle ore di luce e la ripresa degli impegni quotidiani richiedono un nuovo adattamento da parte dell'organismo. Nella maggior parte dei casi si tratta di una condizione temporanea che può essere affrontata con uno stile di vita sano e, quando necessario, con il supporto di integratori mirati.

Quali sono le prime strategie per ritrovare energia?

Prima degli integratori è importante curare le basi: dormire a sufficienza, gestire lo stress, seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, mantenersi idratati e praticare regolarmente attività fisica. Anche una breve passeggiata quotidiana aiuta a migliorare il tono dell'umore e la vitalità. Gli integratori non sostituiscono una dieta sana, ma possono rappresentare un valido supporto quando il fabbisogno aumenta o l'alimentazione non è sufficiente. Per questo motivo la scelta dovrebbe essere personalizzata e guidata dal farmacista, evitando il "fai da te".

Quali integratori possono aiutare contro la stanchezza?

La scelta dipende dalla causa del disturbo: per esempio il magnesio è sempre un valido aiuto quando ci sentiamo affaticati o abbiamo crampi notturni. In alcune situazioni possono essere utili sostanze come la carnitina e la creatina che spesso troviamo addizionati agli integratori salini. Queste sostanze permettono al corpo di ottimizzare l'energia prodotta e dovrebbero essere usati in caso di stanchezza estrema. Esistono anche integratori vitaminici che ci aiutano quando la nostra alimentazione è un po' sregolata.



image: magnific

E gli integratori naturali?

In autunno possiamo utilizzare degli integratori di rodiola che viene definito spesso allenatore di resilienza: infatti viene utilizzato quando siamo in un periodo di forte stress che ci può rendere scarsamente concentrati; un'altra sostanza che possiamo tenere in considerazione è l'eleuterococco che favorisce la capacità dell'organismo di adattarsi ai periodi di maggiore stress fisico e mentale e possiede anche una certa immunocompetenza. Un ulteriore esempio sono gli integratori a base di ginseng che sono utilizzati quando la stanchezza diventa più marcata. È bene ricordare che gli integratori dovrebbero sempre essere scelti sotto la guida di personale esperto perché spesso possono interagire con le nostre terapie farmacologiche.

Con l'arrivo dell'autunno aumentano anche i malanni di stagione. Si possono rafforzare le difese immunitarie?

Più che "potenziare" il sistema immunitario, sarebbe corretto parlare di sostenerne il normale funzionamento. Ricordiamo che le basi rimangono sempre le stesse: alimentazione ricca di frutta e verdura, sonno adeguato, attività fisica regolare, astensione dal

fumo e corretta igiene delle mani. Anche la vaccinazione rappresenta uno degli strumenti più efficaci per prevenire alcune malattie infettive.

Quali sono gli integratori più utilizzati per sostenere il sistema immunitario?

Vitamina D, vitamina C, zinco e selenio sono tra i nutrienti più importanti per la normale funzione del sistema immunitario.

Sempre maggiore interesse sta suscitando anche il microbiota intestinale. Numerose ricerche pubblicate evidenziano il ruolo dell'intestino nella regolazione della risposta immunitaria. Alcuni ceppi di probiotici possono essere utili in situazioni specifiche, ma i benefici dipendono dal microrganismo utilizzato e non possono essere estesi indistintamente a tutti i prodotti disponibili. Infine anche integratori a base di echinacea possono essere utili perché possiedono una certa immunocompetenza cioè aiutano il nostro organismo a difendersi in modo ancora più efficace. Ricordiamo che l'echinacea ha anche proprietà antibatteriche e antivirali e quindi può essere utile anche in caso di comparsa di primi malanni stagionali.

Il piede piatto nel bambino

Quando approfondire e qual è il ruolo del plantare ortopedico



di Luigi Gulisano,
direttore tecnico
di Sanit service

Nei primi anni di vita dei bambini è assolutamente normale che l'arco della pianta del piede sia poco evidente. Con la crescita, la struttura e il modo di utilizzare il piede cambiano e, in molti bambini, l'arco plantare diventa progressivamente più evidente.

Esiste inoltre una condizione molto comune chiamata piede piatto flessibile. In questo caso il piede può apparire piatto quando il bambino è in piedi, ma l'arco può ricomparire quando il piede non è sotto carico o quando il bambino si mette sulle punte.

Il piede è fatto per sostenere il corpo, adattarsi al terreno e permetterci di camminare, correre e saltare.

Per questo motivo è importante osservare anche come il bambino utilizza i propri piedi durante il movimento. Si può osservare come appoggia, come si muove la caviglia, come distribuisce il peso e come il piede si comporta durante il passo.

Se il bambino corre, salta, gioca, pratica sport e non presenta dolore o difficoltà, nella maggior parte dei casi non c'è motivo di allarmarsi: non tutti i piedi piatti devono essere corretti.

Se oggi non fa male, potrebbe dare problemi da adulto?

Potrebbe, ma non è detto. Un bambino con piede piatto flessibile e completamente asintomatico può crescere e diventare un adulto senza sviluppare alcun problema. Allo stesso tempo, un piede che durante l'infanzia funziona bene potrebbe, in determinate condizioni (ad esempio cambiamento del peso, della muscolatura, delle attività svolte), diventare sintomatico negli anni successivi. È molto più importante conoscere il piede, valutarne il funzionamento e seguirne l'evoluzione durante la crescita quando esistono elementi che lo rendono necessario.

Quando può essere utile il plantare?

Se una valutazione evidenzia una situazione che necessita di un intervento conservati-



vo, il plantare ortopedico può rappresentare uno strumento molto utile. Il suo scopo non dovrebbe essere semplicemente quello di "raddrizzare" il piede. Un plantare può infatti aiutare a distribuire meglio i carichi, sostenere determinate zone del piede e accompagnare il movimento durante la camminata. Nel bambino l'obiettivo principale dovrebbe essere quello di creare condizioni più favorevoli affinché il piede possa svolgere la propria funzione in maniera confortevole.

Perché il plantare su misura può fare la differenza?

Quando viene indicato un trattamento con un'ortesi, realizzare un plantare su misura permette di adattare il dispositivo alle caratteristiche specifiche del bambino. Per la realizzazione di un plantare personalizzato è necessario comprendere le caratteristiche del piede, valutare il modo in cui viene utilizzato e tenere conto delle esigenze quotidiane. Infatti, due bambini possono avere un piede apparentemente molto simile, ma utilizzarlo in maniera completamente diversa.

Anche la scelta dei materiali, degli spessori, delle geometrie e delle zone di sostegno può essere adattata alle caratteristiche individuali. Nella realizzazione di un plantare pediatrico, comfort e funzionalità devono andare di pari passo: un plantare ben progettato, adeguatamente adattato al piede e alla calzatura, può diventare parte della quotidianità del bambino.

Il plantare va controllato durante la crescita?

Nel tempo, cresce il piede, cambia la

misura della scarpa, cambiano le proporzioni del corpo e possono cambiare anche il modo di camminare e le attività praticate. Per questo è importante verificare che il plantare continui a essere adeguato, che sia ancora confortevole e che risponda alle esigenze del bambino. La crescita fa parte del trattamento.

Il plantare è l'unico intervento possibile?

In base alla situazione, possono essere utili anche esercizi, attività fisica adeguata e una corretta scelta delle calzature. Il movimento rimane fondamentale. Un bambino con piede piatto, se non presenta dolore o difficoltà, può correre, saltare e giocare normalmente.

È opportuno effettuare una valutazione quando il bambino:

- lamenta dolore ai piedi o alle caviglie;
- si stanca facilmente durante le passeggiate;
- accusa dolore dopo aver corso o giocato;
- mostra difficoltà durante l'attività sportiva;
- chiede frequentemente di essere preso in braccio dopo aver camminato;
- manifesta fastidio con alcune scarpe;
- presenta limitazioni nei movimenti;
- ha un piede molto diverso dall'altro;
- presenta un piede particolarmente rigido.

Calze a compressione graduata

Preziose alleate per la salute delle gambe



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

Le gambe pesanti, il gonfiore alle caviglie e la sensazione di stanchezza sono disturbi molto comuni che possono comparire a qualsiasi età. Tra gli strumenti più efficaci per prevenirli e alleviarli vi sono le **calze a compressione graduata**, dispositivi studiati per favorire il ritorno del sangue verso il cuore e migliorare la circolazione degli arti inferiori.

Il principio di funzionamento è semplice ma estremamente efficace: la compressione è maggiore a livello della caviglia e diminuisce gradualmente risalendo verso il polpaccio e la coscia. Questo gradiente di pressione sostiene il sistema venoso, riduce il ristagno di sangue e limita la formazione di edemi, contribuendo a mantenere le gambe leggere e meno affaticate.

Preventive o terapeutiche: qual è la differenza?

Le **calze preventive** sono indicate per chi trascorre molte ore in piedi o seduto, svolge lavori sedentari, viaggia frequentemente oppure avverte i primi sintomi di insufficienza venosa, come pesantezza e lieve gonfiore. Sono ideali anche durante la gravidanza, periodo in cui il sistema venoso è sottoposto a un maggiore carico.

Le **calze terapeutiche**, invece, esercitano una compressione più elevata e sono dispositivi medici prescritti dal medico in presenza di patologie venose, come insufficienza venosa cronica, varici, linfedema o nella fase post-operatoria. È importante scegliere sempre la classe di compressione più adatta alle proprie

esigenze, affidandosi a personale qualificato per la corretta misurazione e vestibilità.

Un aiuto indispensabile durante i lunghi viaggi

Un aspetto spesso sottovalutato riguarda l'utilizzo delle calze compressive durante i viaggi di lunga durata, sia in **aereo** che in **treno, automobile o autobus**.

Restare seduti per molte ore limita l'azione della pompa muscolare del polpaccio, fondamentale per favorire il ritorno venoso. A questo si aggiungono altri fattori, come la ridotta possibilità di movimento e, nel caso dei voli aerei, la bassa pressione in cabina e la disidratazione, che possono favorire il gonfiore delle gambe.

Indossare calze a compressione graduata durante il viaggio aiuta a:

- ridurre il gonfiore di piedi e caviglie;
- diminuire la sensazione di pesantezza e affaticamento;
- favorire una migliore circolazione venosa;
- contribuire a ridurre il rischio di trombosi venosa nei soggetti predisposti o durante viaggi particolarmente lunghi, sempre seguendo le indicazioni del proprio medico.

Oltre alle calze, è consigliabile alzarsi e camminare ogni volta che è possibile, eseguire semplici movimenti delle caviglie e dei piedi anche da seduti, bere acqua regolarmente ed evitare abiti troppo stretti.

Come scegliere la calza giusta

Per ottenere i benefici desiderati è fondamentale scegliere il modello corretto. Le calze sono disponibili in diverse lunghezze – gambaletto, autoreggente o collant – e in differenti livelli di compressione. Anche la taglia è determinante: una misurazione accurata delle circonferenze della gamba garantisce comfort, efficacia e una corretta distribuzione della pressione.

Prendersi cura della salute delle gambe significa investire nel proprio benessere quotidiano. Che si tratti di affrontare una giornata di lavoro, una gravidanza, un lungo viaggio o una patologia venosa già diagnosticata, le calze a compressione graduata rappresentano un valido supporto per migliorare la qualità della vita e mantenere le gambe leggere, attive e in salute.



Ciotole felici, animali sani



Come orientarsi nella scelta del cibo
per cane e gatto

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

“Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Questa antica frase di Ippocrate non vale soltanto per noi umani, ma anche per i nostri amici a quattro zampe. Negli ultimi anni l'attenzione verso la nutrizione di cani e gatti è letteralmente esplosa. Sono a tutti gli effetti membri della nostra famiglia e abbiamo finalmente capito che la loro salute e la loro longevità partono proprio da ciò che mettono in pancia ogni giorno.

Tuttavia, c'è un rovescio della medaglia. Entrando in un negozio o in farmacia ci si ritrova davanti a un vero e proprio "boom" di prodotti alimentari: scaffali infiniti, mode del momento, diciture accattivanti... e la sensazione disarmante di non sapere più cosa scegliere. Proviamo allora a fare un po' di chiarezza insieme, partendo dalle basi.

Due mondi a confronto: le esigenze di cane e gatto

Prima di parlare di quali marche o tipologie di cibo acquistare, è bene ricordare che cane e gatto non funzionano allo stesso modo.

Il gatto è un carnivoro stretto: Ha un bisogno assoluto di proteine di origine animale e di amminoacidi essenziali che il suo corpo non è in grado di produrre da solo, primariamente la taurina. La taurina è fondamentale per il gatto: una sua carenza può causare gravi problemi cardiaci (come la cardiomiopatia dilatativa), alterazioni visive fino alla cecità irreversibile e problemi all'apparato riproduttivo. Per questo la carne

nella sua dieta non può mai mancare, mentre i carboidrati devono essere ridotti al minimo. Inoltre, per natura tende a bere poco.

Il cane è un carnivoro adattabile: Ama la carne, certo, ma il suo organismo riesce a tollerare e digerire molto meglio anche

carboidrati e fibre rispetto al gatto.

Secco, umido, casalingo o Barf?

La verità è che non esiste la dieta "migliore" in assoluto, ma quella più adatta allo

PICCOLI SEGRETI E CONSIGLI UTILI PER IL GATTO

Dove mettete l'acqua del gatto? Sapevate che i gatti non amano bere vicino alla ciotola del cibo? In natura evitano di abbeverarsi dove cacciano per paura che la preda abbia contaminato l'acqua. Provate a spostare la ciotola dell'acqua in un'altra stanza e vedrete che inizierà a bere molto di più.

Il gatto è uno "snacker" seriale: In natura caccia piccole prede (topi, uccellini) che gli forniscono poche calorie alla volta. Ha uno stomaco piccolissimo ed è programmato per fare tra i 10 e i 15 micro-pasti al giorno (spesso sgranocchia appena 3-4 crocchette per volta). Lasciargli il secco a disposizione rispetta la sua natura, purché non soffra di obesità e sappia autoregolarsi.

L'erba gatta non è un vizio, è una necessità: I gatti dedicano ore alla pulizia del pelo, ingerendone grandi quantità che possono formare i temuti boli di pelo (bezoari) nello stomaco. L'erba gatta (o le paste a base di malto) lo aiuta ad espellerli o a digerirli naturalmente, evitando blocchi intestinali o vomito frequente.

Perché coprono la ciotola dopo aver mangiato? Se vedi il tuo gatto "grattare" il pavimento intorno alla ciotola come se stesse sotterrando qualcosa, è l'istinto felino che si risveglia. In natura, i gatti nascondono i resti delle prede sotto la terra per due motivi: evitare che l'odore attiri altri predatori più grandi e non far sapere alle prossime prede che c'è un cacciatore in zona.

La sindrome da affaticamento dei baffi (whisker fatigue): I baffi del gatto (vibrisse) sono organi di senso ipersensibili. Se la ciotola è troppo stretta e profonda, i baffi toccano continuamente le pareti mentre mangia, provocandogli un vero e proprio stress sensoriale. Il segnale: se il gatto toglie il cibo dalla ciotola e lo mangia sul pavimento, o se lascia sempre il cibo ai bordi della ciotola, prova a sostituirla con un piatto piano e largo.

stile di vita dell'animale e del proprietario. Ogni scelta ha i suoi vantaggi e i suoi punti deboli.

• **Il cibo secco (le classiche crocchette):** È imbattibile per praticità, igiene e conservazione, e masticandolo l'animale mantiene i denti più puliti. Di contro, è povero di acqua (aspetto delicato soprattutto per i reni del gatto) e a volte contiene una quota di carboidrati un po' alta.

• **Il cibo umido (scatolette e bustine):** È super appetibile e ricchissimo d'acqua, un toccasana per la salute di reni e vescica. Tuttavia è più costoso e, una volta aperto, va consumato rapidamente.

• **La dieta casalinga o la Barf (carne cruda o cotta):** Garantisce ingredienti freschissimi, controllati e zero additivi industriali, rendendo le feci più compatte e l'animale vitalissimo. Ma attenzione: è molto impegnativa e non ci si può improvvisare. Un'alimentazione casalinga non bilanciata da un veterinario nutrizionista rischia di causare gravi carenze nutrizionali.

E il mix? Usare crocchette e umido insieme (ad esempio il secco a pranzo e l'umido a cena) è un'ottima strategia per unire i vantaggi di entrambi. L'unico consiglio è evitare di mischiare nella stessa ciotola cibo industriale e carne fresca o Barf: avendo tempi e acidità di digestione completamente diversi, la combinazione potrebbe causare qualche fermentazione o fastidio intestinale.

Imparare a leggere le etichette?

Veniamo al punto cruciale: come si capisce se un sacco di crocchette o una scatoletta sono di qualità? Basta saper leggere il retro della confezione.

Per prima cosa, guardate l'ordine degli ingredienti: sono scritti sempre in ordine di quantità, dal più presente al meno presente. Se al primo posto leggete diciture generiche come "cereali" o "sottoprodotti di origine vegetale", sappiate che la carne non è la protagonista. Il primo ingrediente deve sempre essere una fonte proteica ben identificata, come "Pollo" o "Agnello".

A questo proposito, fate molta attenzione alla differenza tra carne fresca e disidratata: La carne fresca contiene circa l'80% di acqua. Quando viene lavorata e cotta per fare la crocchetta, l'acqua evapora! Quindi, sull'etichetta leggete "Pollo fresco 40%", la percentuale reale di carne disidratata finale sarà in realtà attorno al 10-12%. Se invece leggete "Pollo disidratato 25%" (o farina di pollo), quel 25% è reale e privo d'acqua. Di conseguenza, un 20% di carne disidratata equivale a quasi il 50-60% di carne fresca!

Infine, preferite sempre la trasparenza: meglio evitare etichette con termini vaghi

come "Carne e derivati" o "Grassi animali", che spesso nascondono scarti di bassa qualità, e scegliere prodotti che specificano esattamente l'ingrediente (es. "Pollo disidratato 24%", "Olio di salmone").

I cibi proibiti: cosa evitare e perché

Spesso si cede alla tentazione di allungare un boccone dalla tavola, ma alcuni alimenti del tutto innocui per noi possono rivelarsi veri e propri veleni per i nostri animali. Ecco i principali da tenere alla larga dalla ciotola.

• **Cioccolato, cacao e caffè** contengono teobromina e caffeina, sostanze che cane e gatto metabolizzano molto lentamente. Possono causare aritmie cardiache, tremori, convulsioni e nei casi più gravi risultare fatali.

• **Cipolla, aglio, porri e scalogno** contengono disolfuri che distruggono i globuli

rossi dell'animale, provocando grave anemia emolitica (anche se somministrati cotti o in polvere).

• **Uva e uvetta** anche in piccole quantità possono causare un'insufficienza renale acuta e improvvisa, con sintomi quali vomito e letargia.

• **Xilitolo** (dolcificante presente in gomme da masticare e dolci "senza zucchero"): provoca un massiccio e rapido rilascio di insulina nel cane, portando a ipoglicemia severa e potenziale insufficienza epatica.

• **Ossa cotte:** a differenza delle ossa crude, le ossa cotte (specialmente di pollo o coniglio) si frammentano in schegge affilate che possono perforare lo stomaco o l'intestino.

• **Noci macadamia e alcol** causano debolezza, tremori, ipertermia e depressione del sistema nervoso centrale.



PICCOLI SEGRETI E CONSIGLI UTILI PER IL CANE

L'olio di salmone: un super-food in ciotola. Aggiungere qualche goccia di olio di salmone (o omega-3) al pasto del cane ma anche del gatto fa miracoli: rende il pelo lucidissimo, protegge la pelle secca, riduce le infiammazioni e supporta le articolazioni, soprattutto nei cani anziani.

Perché portano il cibo fuori dalla ciotola? Alcuni cani prendono un boccone di crocchette, lo portano sul tappeto o in un'altra stanza e lo mangiano lì. È un retaggio atavico del lupo: in natura i membri del branco meno dominanti staccavano un pezzo di preda e lo portavano in un luogo sicuro per consumarlo senza rischiare che gli venisse rubato.

Snack da masticare = spazzolino e antistress naturale: La masticazione rilascia endorfine nel cervello del cane (gli ormoni del benessere) e riduce lo stress. Optare per snack naturali essiccati (come nervi di bue o corna di cervo) aiuta a pulire il tartaro in modo meccanico e lo mantiene rilassato e occupato.

Attenzione alla "torsione di stomaco" (specie per cani medio-grandi): È un'emergenza veterinaria grave. Evita di far fare attività fisica intensa (corse, salti, giochi scatenati) al cane nei 30-60 minuti successivi al pasto. Inoltre, se mangia troppo velocemente, valuta l'uso di una ciotola anti-ingozzamento.

CURASEPT® BIO SMALTO



NUOVA LINEA PROTEZIONE EROSIONE

- Aiuta a proteggere dall'erosione acida
- Rallenta la dissoluzione dello smalto
- Previene l'ingiallimento dei denti
- Aiuta a proteggere dalla sensibilità dentinale

www.curasept.it

PREVENZIONE AL MASCHILE E FEMMINILE CON LILT



L'educazione alla salute è un tema a cui Lilt Lega italiana per la lotta contro i tumori si dedica tutto l'anno. In autunno ritornano le Campagne "LILT for Women – Nastro Rosa" e "LILT for Men – Nastro Blu".

Ottobre: Campagna "LILT for Women – Nastro Rosa"

La campagna mira a sensibilizzare la popolazione sul tumore alla mammella, sull'importanza di scegliere un sano stile di vita, di conoscere i segnali d'allarme e controlli diagnostici da effettuare e di aderire allo screening mammografico Asuit. Non dimentica chi sta già affrontando questa malattia con un messaggio di solidarietà e vicinanza.

Lilt nel mese di ottobre propone visite gratuite al seno presso le sue sedi in provincia per donne dai 20 ai 49 anni, non incluse quindi nello screening mammografico Asuit, in cui il medico insegna a fare l'autopalpazione del seno e risponde a dubbi e domanda.

Inoltre, vengono svolti incontri informativi con esperti per approcciare temi legati alla salute in modo semplice e diretto.

Novembre: Campagna "LILT for Men – Nastro Blu"

Dedicata alla prevenzione e diagnosi

precoce dei tumori maschili di prostata, testicoli e pene, la Campagna vuole far capire quanto sia importante anche per gli uomini conoscere il proprio corpo e riconoscere eventuali segnali d'allarme. L'abitudine a controlli

medici regolari si è diffusa sempre più, ma ancora oggi una visita suscita imbarazzo in tanti uomini.

In una coppia, in famiglia o fra amici non sempre è facile condividere l'argomento e i pazienti che subiscono un intervento alla prostata ne vivono le conseguenze fisiche con grande difficoltà emotiva e sociale. Lilt vuole essere d'aiuto agli uomini stessi, per superare questi tabù.

In novembre Lilt propone consulenze individuali di prevenzione oncologica e visite urologiche:

- tra i 20 e i 44 anni per insegnamento all'autocontrollo e visita ai testicoli;
- tra i 45 e i 65 anni con visita alla prostata.

Le visite nelle campagne di ottobre e novembre sono gratuite su prenotazione, presso le sedi Lilt provinciali. Aggiornamenti su www.lilttrento.it, Fb e IG LILT Trento.

DIABETE GIOVANILE

IL VALORE DI UNA DIAGNOSI TEMPESTIVA

A CURA DI

UFFICIO COMUNICAZIONE ASUIT

Ha tanta sete? Fa tanta pipì anche di notte? È insolitamente stanco o ha perso peso senza un motivo apparente? Molto spesso i genitori tendono ad attribuire questi comportamenti a un periodo di stress, al caldo improvviso, a un picco di crescita o a piccoli malanni di stagione. Eppure, dietro a questi segnali si può nascondere l'esordio del diabete di tipo 1, una patologia autoimmune che colpisce bambini e ragazzi fin dalla prima infanzia. Riconoscere questi campanelli d'allarme prima che la situazione precipiti è fondamentale. Per questo motivo l'Azienda sanitaria universitaria integrata del Trentino, in collaborazione con l'Associazione diabete giovanile del Trentino e la Società italiana endocrinologia e diabetologia pediatrica ha promosso una capillare campagna di sensibilizzazione che vede le farmacie comunali e territoriali in prima linea nella distribuzione di materiali e video informativi.

Numeri e realtà in Trentino

Il diabete di tipo 1, detto anche giovanile o insulino-dipendente, non è una malattia prevenibile. Insorge quando il sistema immunitario attacca erroneamente le cellule del pancreas che producono insulina. In Trentino si registrano ogni anno circa 18-20 nuovi casi, con un'età media di esordio intorno ai 10 anni, anche se la patologia può manifestarsi già nei primi mesi di vita. Attualmente, il Centro diabetologico pediatrico di Trento segue costantemente 225 tra bambini e ragazzi. Se la malattia non può essere evitata, ciò che si può e si deve evitare è la diagnosi tardiva. Oggi in provincia di Trento la percentuale di bambini che arriva alla prima diagnosi in stato di chetoacidosi diabetica è ancora compresa tra il 36% e il 40%. La chetoacidosi è una complicanza grave, potenzialmente pericolosa per la vita e che rende più complessa la futura gestione della patologia. Ridurre drasticamente questo dato è l'obiettivo primario della campagna.

I segnali da non ignorare

Lo slogan scelto per la campagna parla chiaro: «Ha tanta sete? Fa tanta pipì? Non ignorarlo: potrebbe essere diabete».

I materiali informativi attualmente in distribuzione nelle farmacie riassumono in modo semplice e visivo i principali sintomi a cui prestare attenzione:

- una sete intensa e sproporzionata;
- necessità di urinare molto frequentemente;
- calo di peso inspiegabile nonostante l'appetito conservato o persino aumentato;
- svogliatezza insolita e mancanza di energia;
- nausea, vomito, respirazione profonda e alito dal caratteristico odore fruttato (simile a quello delle mele mature o dell'acetone).

Per informazioni e approfondimenti

Centro diabetologico pediatrico di Trento

email: diabetologiaped@asuit.tn.it | telefono: 0461.903542

web: www.asuit.tn.it



DAL
TERRITORIO

Ha tanta sete? Fa tanta pipì?

Non ignorarlo, potrebbe essere diabete



- ✓ Sete continua
- ✓ Pipì abbondante e frequente (anche di notte)

Spesso accompagnati da:

- ✓ Stanchezza e debolezza
- ✓ Rapida perdita di peso
- ✓ Nausea e vomito
- ✓ Alito fruttato

Se noti questi segnali, consulta il tuo medico: potrebbe essere **diabete di tipo 1**.

Se non trattato, il diabete di tipo 1 può portare alla **chetoacidosi diabetica**, una complicanza grave.

Riconoscerlo in tempo fa la differenza.



Impariamo a riconoscere i segnali d'allarme nei più piccoli. Nelle farmacie comunali sono disponibili le schede informative della nuova campagna promossa da Asuit in collaborazione con AdgT e la Siedp.

Il ruolo centrale della farmacia: un test rapido che salva la vita

Di fronte a questi sintomi, la regola d'oro è una sola: non aspettare e non sottovalutare. Il presidio delle farmacie rappresenta spesso il primo punto di contatto e di ascolto per le famiglie. Un semplice controllo della glicemia su goccia di sangue capillare, effettuabile in pochi secondi direttamente in farmacia o dal proprio pediatra/medico di medicina generale, oppure un test dell'urina per verificare la presenza di glucosio, sono sufficienti per chiarire subito il quadro clinico. Valori glicemici superiori a 200 mg/dL o la presenza di glucosio nelle urine richiedono un invio immediato e urgente al Pronto soccorso pediatrico.

Come sottolinea Roberto Franceschi, responsabile del Centro diabetologico pediatrico di Trento: «Arrivare presto alla diagnosi permette di iniziare subito la terapia insulinica, evitando complicanze gravi e garantendo al bambino una migliore qualità di vita fin dai primi giorni. Il nostro obiettivo prioritario è far sì che nessun bambino debba più varcare la soglia dell'ospedale in stato di chetoacidosi».

ASSOCIAZIONE DIABETE GIOVANILE

INSIEME LE DIFFICOLTÀ DIVENTANO PIÙ LEGGERE

A CURA

DELL'ASSOCIAZIONE DIABETE GIOVANILE DELLA PROVINCIA DI TRENTO ODV

L'Associazione diabete giovanile è sorta nel 1995 per iniziativa di un gruppo di genitori di bambini e ragazzi con diabete di tipo 1, con lo scopo di aiutare le famiglie nella **cura quotidiana** dei bambini e nella **prevenzione** delle complicanze, di promuovere e favorire con ogni mezzo la **conoscenza** del diabete al fine di facilitare una **diagnosi precoce** e la **cura efficace**.

Le famiglie devono ricevere **adeguata informazione, educazione alla malattia e sostegno psicologico** per affrontare con capacità la cura della malattia e riuscire a gestire da soli i propri figli. Il **sostegno psicologico** serve a trovare in sé stessi la forza di reagire al diabete che determina importanti cambiamenti **nella vita della famiglia** e crea difficoltà a vivere normalmente.

L'Associazione persegue varie finalità atte a promuovere, favorire e diffondere:

- **l'assistenza e il supporto ai bambini e ai giovani affetti da diabete e alle loro famiglie**, in particolar modo laddove l'organizzazione assistenziale pubblica non offre interventi adeguati;

- **l'integrazione e l'inserimento sociale dei giovani con diabete** nella scuola, nello sport, nel lavoro e in generale all'interno della comunità;

- **l'educazione dei soggetti con diabete**, delle loro famiglie e della collettività, per favorire la conoscenza del diabete, la diagnosi precoce della patologia e la cura efficace dei giovani che ne sono colpiti;

- presso la popolazione i **principi di prevenzione in materia sanitaria**, in particolare **educando a stili di vita sani e corretti**, intesi come fondamentali fattori di benessere, di crescita e di sviluppo sociale ed economico;

- **la ricerca scientifica** e operativa sul diabete giovanile e diffonderne i risultati, in tema di prevenzione, assistenza e terapia, aderendo a progetti anche di rilevanza nazionale, a ricerche epidemiologiche, a progetti di prevenzione e ricerca di nuove soluzioni tecnologiche.

Grazie all'impegno dei volontari, numerose sono le attività e le iniziative svolte in ogni area di intervento:

- accoglienza nuovi esordi con incontri nel reparto ospedaliero;
- camposcuola bambini (annuale);
- camposcuola adolescenti (annuale);
- trekking ragazzi (annuale);



Trekking e campi scuola, tra sport e formazione.



DAL
TERRITORIO

Il cofanetto che il giovane paziente e la sua famiglia ricevono dall'Associazione durante il ricovero dell'esordio nel reparto di Diabetologia pediatrica dell'ospedale Santa Chiara.



- weekend educativo genitori e famiglie (annuale);
- supporto psicologico;
- patrocinio legale famiglie;
- relazioni con le istituzioni (ad esempio con la Commissione provinciale per le attività diabetologiche);
- aggiornamenti scientifici;
- partecipazione ai corsi Iprase per insegnanti (in collaborazione con Asuit);
- incontri con la popolazione e screening (ad esempio in occasione della Giornata mondiale del diabete);
- mercatini di Natale per raccolta fondi;
- sostegno alla Diabetologia pediatrica (ad esempio il finanziamento di una borsa di studio per una psicologa nell'ambulatorio ospedaliero di diabetologia).



Condividere la paura è il primo passo per superarla.

**Associazione diabete giovanile
della provincia di Trento Odv**

via Bronzetti, 29 – Trento / www.adgt.it /
adgtrento@gmail.com



Iscritta nel registro delle Associazioni di volontariato
della provincia di Trento, iscritta al RuntS
dal 6 novembre 2022 numero di repertorio 75139

© Fulber
**CRONACHE
MOLECOLARI**

www.fulberfumetti.it



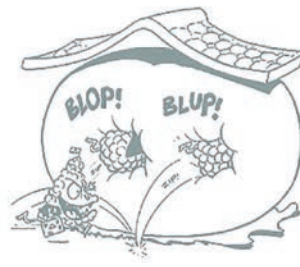
Virus

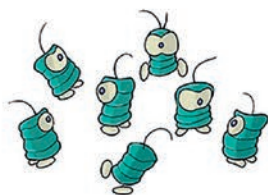
Globulo bianco



Fagocita

GINNASTICA SALUTARE!





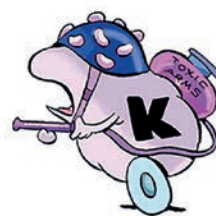
Batteri



Cellula Helper



Linfocita B



Cellula Natural Killer

FORUM... ORGANICO



CONTINUA





Cambio di stagione? Inizia dalle tue difese.

ImmunoMix ADVANCED

INTEGRATORE ALIMENTARE

**50%
DI SCONTO
sul 2° prodotto**



Con Echinacea e Sambuco, per supportare il sistema immunitario.

Aboca è una Società Benefit.
Relazione di Impatto disponibile
su www.aboca.com

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

Aboca