

# sanig&informa



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

**RINITE ALLERGICA  
PRIMAVERILE**

**PULIZIA DEL VISO**

**PREPARAZIONI  
GALENICHE: LA  
NUOVA TARIFFA**

**COLESTEROLO,  
FACCIAMO CHIAREZZA**

Anno 17 n. 1 Marzo 2018

Copia omaggio

## SOMMARIO



### LA RINITE ALLERGICA PRIMAVERILE

CAUSE, SINTOMI, RIMEDI E PREVENZIONE

3

È in primavera che la rinite allergica affligge il maggior numero di persone. Viene chiamata anche febbre da fieno ma impropriamente perché quasi mai è accompagnata da febbre e non è causata dal fieno.



### PULIZIA DEL VISO

CONSIGLI PER UNA CORRETTA DETERSIONE QUOTIDIANA

6

Soprattutto chi si trucca, ma anche chi non lo fa, dovrebbe dedicare attenzione alla pulizia quotidiana del viso. Come scegliere fra i tanti prodotti che offre il mercato?



### PREPARAZIONI GALENICHE IN FARMACIA

UNA NUOVA TARIFFA

9

L'entrata in vigore della nuova Tariffa per calcolare il prezzo delle preparazioni allestite dal farmacista in farmacia, che non veniva aggiornata da 25 anni, offre al farmacista una remunerazione adeguata e consente al paziente di accedere più facilmente a cure personalizzate.



### COLESTEROLO

FACCIAMO CHIAREZZA

12

L'ipercolesterolemia è un fattore di rischio importante per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, come infarto e ictus cerebrale. Un corretto stile di vita è il cardine della prevenzione.

## LEGENDA



APPROFONDIMENTO  
RILEVANTE



ATTENZIONE  
PARTICOLARE



CONSULTA  
CON PC



CONSULTA  
CON SMARTPHONE



NUMERO  
INFORMATIVO

**Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite**

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: [sids@fcr.re.it](mailto:sids@fcr.re.it)

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



# LA RINITE ALLERGICA PRIMAVERILE

CAUSE, SINTOMI, RIMEDI E PREVENZIONE

**È una delle manifestazioni dell'allergia ai pollini, "particelle" invisibili che le piante rilasciano nell'aria per potersi riprodurre. È piuttosto frequente: colpisce sino al 20% della popolazione e può insorgere a qualsiasi età. Spesso è così fastidiosa che condiziona negativamente la vita lavorativa e di relazione di chi ne soffre.**

## PERCHÉ COMPARE L'ALLERGIA?

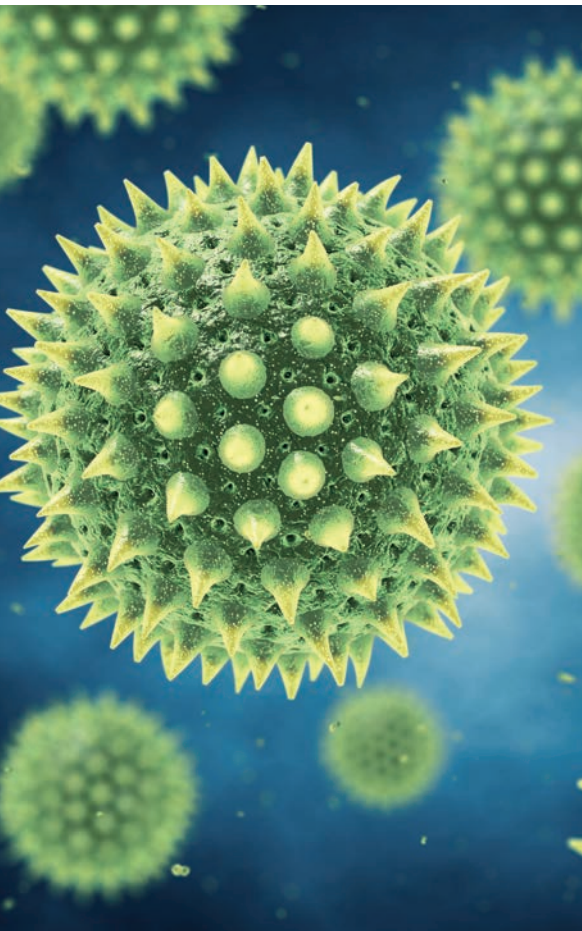
In alcune persone, il sistema immunitario si attiva anche quando non dovrebbe scambiando una sostanza innocua per un pericoloso aggressore. Innesca, così, una "reazione allergica", ovvero una risposta eccessiva ed impropria ad alcune sostanze (*allergeni*) comunemente presenti nell'ambiente e che nella maggior parte delle persone non creano alcun problema.

Nel caso delle allergie stagionali, gli allergeni sono principalmente i pollini delle graminacee selvatiche (gramigna, loglio, erba codolina o "coda di topo") presenti nell'aria in grande quantità dalla metà di aprile alla metà di giugno. Pollini allergizzanti vengono prodotti anche da alberi come olivo, faggio, ontano, betulla, nocciolo e cipresso, e da piante erbacee come parietaria, artemisia, ambrosia e piantaggine. Contrariamente a quanto si pensa, i "piumini" prodotti dai pioppi in primavera non sono la causa dell'allergia.

Negli ultimi anni si è osservato un aumento consistente di allergie precoci (gennaio-aprile), come ad esempio l'allergia al polline del cipresso, che può addirittura manifestarsi in dicembre, i cui sintomi possono essere facilmente confusi con quelli delle infezioni respiratorie tipiche del periodo invernale. Meno frequenti invece sono le allergie da specie erbacee a fioritura estiva (es. parietaria, ambrosia).

## COME SI MANIFESTA?

I sintomi tipici sono simili a quelli del raffreddore comune: starnuti frequenti, rinorea (naso che cola), sensazione di naso chiuso, prurito al naso e, talvolta, perdita della capacità di percepire sapori e odori; prurito al palato, gola secca e tosse; nei casi più gravi l'infiammazione può interessare anche l'orecchio con diminuzione





dell'udito. Spesso la rinite è accompagnata da sintomi oculari: arrossamento di entrambi gli occhi, prurito e lacrimazione intensi, a volte associato a gonfiore delle palpebre; si parla in questi casi di *rinocongiuntivite*. Molti dei pazienti affetti da rinite allergica soffrono anche di asma.

#### **COSA FARE?**

Anche se è impossibile evitare completamente il contatto con l'allergene, si possono adottare alcuni piccoli accorgimenti per ridurre l'esposizione: utilizzare mascherine o filtri nasali, tenere le finestre chiuse, non asciugare vestiti e lenzuola all'aperto. Tuttavia il più delle volte questo non basta e bisogna ricorrere ai farmaci.

I più utilizzati sono gli **antistaminici**, che agiscono bloccando gli effetti dell'istamina, la sostanza responsabile dei sintomi della rinite. Sono efficaci contro starnuti, naso che cola, prurito a naso e occhi, ma non alleviano la sensazione di naso chiuso. Il principale effetto

indesiderato di questi farmaci è la sonnolenza, anche se gli antistaminici più recenti sono generalmente ben tollerati.

I **cortisonici**, grazie alla spiccata azione antinfiammatoria, attenuano efficacemente i sintomi. Gli spray da somministrare direttamente nel naso utilizzano dosi moderate, ma vanno impiegati sempre solo dietro prescrizione del medico.

Per alleviare la sensazione di naso chiuso si possono utilizzare **decongestionanti nasali** sotto forma di spray, nebulizzatori o gocce:

Per effettuare la diagnosi e per riconoscere gli allergeni che causano la rinite si possono eseguire TEST CUTANEI (**Prick test**), che forniscono una risposta rapida e affidabile. Nel caso questi test non siano sufficienti, si possono eseguire anche esami di laboratorio sul sangue.

restringendo il diametro dei capillari del naso, determinano un miglioramento della congestione. Spesso questi vasocostrittori sono associati a sostanze balsamiche o antistaminiche. Sono di libera vendita in farmacia, ma vanno utilizzati con attenzione e solo per alcuni giorni: un uso prolungato e frequente può infatti peggiorare l'irritazione della mucosa nasale e creare una sorta di pericolosa "dipendenza" in cui il beneficio si riduce progressivamente, tanto da spingere a somministrazioni più frequenti, instaurando così un circolo vizioso. Per evitare l'irritazione della mucosa nasale, si può ricorrere a preparazioni ad azione decongestionante e antistaminica da assumere per bocca, limitando comunque l'uso a periodi brevi. In particolare, chi soffre di pressione alta o problemi cardiaci dovrebbe evitarne l'utilizzo:

i decongestionanti possono infatti aumentare la pressione e accelerare i battiti del cuore.

### SI PUÒ PREVENIRE L'ALLERGIA?

Non è possibile prevenire completamente l'allergia in una persona naturalmente predisposta, tuttavia alcune terapie possono diminuire la reattività dell'organismo nei confronti dell'allergene e di conseguenza dar luogo a crisi allergiche meno gravi con sintomi più lievi.

I **cromoni**, ad esempio, sono farmaci che riducono la risposta allergica e vanno assunti a partire da alcune settimane prima fino alla fine della stagione pollinica.

Anche l'**immunoterapia** ("vaccini desensibilizzanti") deve essere iniziata in anticipo rispetto alla stagione primaverile (generalmente in dicembre). Consiste nel somministrare (con iniezione sottocutanea o compresse da sciogliere sotto la lingua) quantità gradualmente crescenti dell'allergene specifico. L'organismo pian piano si abitua alla presenza della sostanza e, alla successiva esposizione naturale, produce una risposta immunitaria meno intensa. Prima di sottoporsi al vaccino è necessario conoscere con certezza l'allergene scatenante, effettuando test specifici. Sarà quindi il medico allergologo a valutare se un paziente può beneficiarne.



In caso di rinite allergica **in gravidanza**, se la sintomatologia è tale da richiedere un trattamento farmacologico, tra gli antistaminici orali sono da preferire cetirizina e loratadina, mentre in caso di congestione nasale si possono utilizzare, dietro prescrizione medica, corticosteroidi in spray a base di budesonide o beclometasone.



# PULIZIA DEL VISO

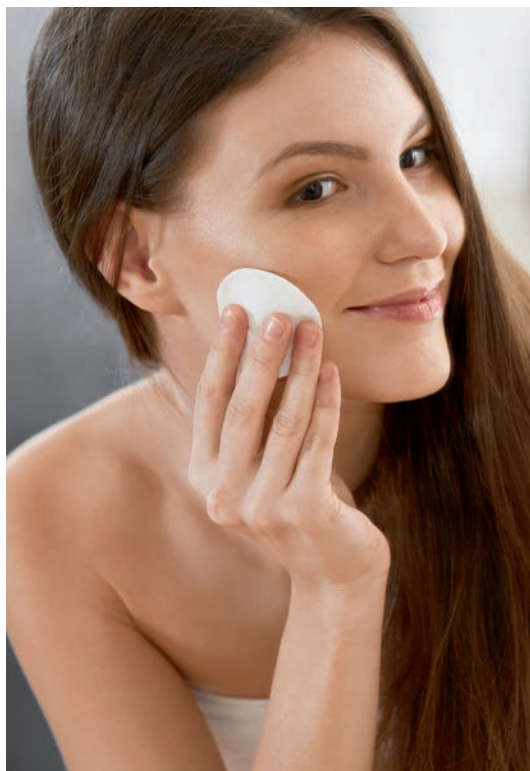
CONSIGLI PER UNA CORRETTA DETERSIONE QUOTIDIANA

**Latti detergenti, soluzioni micellari, gel, mousse o creme struccanti sono prodotti specifici per la detersione quotidiana del viso, una pratica che non si dovrebbe mai dimenticare per mantenere la cute in buona salute. Come scegliere quello più adatto alla propria pelle? Ecco qualche consiglio.**

La pelle del viso ha bisogno di cura e pulizia quotidiane, anche se spesso, vuoi per la fretta vuoi per trascuratezza ce ne si dimentica. La detersione dovrebbe avvenire due volte al giorno: la mattina per rimuovere il sebo che viene naturalmente prodotto durante la notte, e la sera per eliminare il trucco, lo sporco e il sudore accumulati durante la giornata. Inoltre, una pelle pulita assorbe più efficacemente le sostanze funzionali presenti nei cosmetici per il viso.

Ultimamente si sta diffondendo la tendenza ad impiegare metodi di detersione considerati "più naturali", come ad esempio la classica saponetta o addirittura solo l'acqua. In realtà, nessuno dei due metodi è indicato per la detersione del viso: il normale sapone, avendo un pH molto diverso da quello della pelle, può provocare secchezza e arrossamento, mentre l'acqua da sola non riesce a rimuovere efficacemente le impurità. Meglio invece utilizzare detergenti specifici per il viso, che puliscano e allo stesso tempo rispettino l'integrità cutanea. Vediamo quali sono e come scegliere quello giusto.

- Il tradizionale **latte detergente**, per lo più indicato per le pelli secche e molto secche, è un'emulsione corposa che pulisce e rimuove efficacemente il trucco. Deve essere applicato e massaggiato sulla pelle asciutta con un batuffolo di cotone e poi rimosso, imbevendo un nuovo dischetto nel **tonico**. Questo ultimo passo, spesso viene trascurato ma è fondamentale per ottenere una corretta pulizia: il latte detergente, infatti, tende ad aprire i pori e a lasciare uno strato oleoso sulla pelle che il tonico rimuove, restringendo nel contempo i pori e riequilibrando il naturale pH cutaneo. La composizione del tonico può variare molto ed è importante scegliere quello giusto in base alle proprie esigenze: per le pelli grasse esistono formulazioni a spiccata attività astringente e sebo-regolatoria; chi ha una





pelle secca o sensibile può utilizzare un tonico con componenti idratanti o lenitive (anche un'acqua termale), mentre per le pelli più mature esistono formulazioni con ingredienti anti-age. Molte formulazioni contengono alcool, utilizzato principalmente come solvente, conservante e per conferire sensazione di freschezza. L'impiego quotidiano di prodotti con alte concentrazioni di alcool, però, potrebbe a lungo andare causare secchezza cutanea e, per chi ha la pelle sensibile, irritazione e arrossamento.

- Una formulazione più "moderna" è l'**acqua micellare**. Si tratta di una soluzione acquosa arricchita con micelle, ossia particelle invisibili in grado di intrappolare ed eliminare efficacemente le impurità, l'eccesso di sebo e le tracce di make-up. Rispetta naturalmente il film idrolipidico e il pH cutaneo e può essere o meno abbinata al tonico. Deve essere applicata sulla cute asciutta (sia viso che occhi) con un dischetto di cotone e può essere utilizzata per tutti i tipi di pelle, anche le più sensibili.

- I **detergenti a risciacquo** sono adatti per chi ama rinfrescare il viso con acqua durante la pulizia. Vanno massaggiati sulla pelle umida e risciacquati con acqua tiepida; è importante evitare l'acqua troppo calda soprattutto per chi ha la pelle sensibile poiché potrebbe causare rossore e irritazione.

I *gel detergenti* sono indicati per le pelli miste e grasse perché tendono a rimuovere l'eccesso di sebo. Alcuni inoltre possono contenere agenti antibatterici o antinfiammatori, parti-

È fondamentale rimuovere il trucco prima di coricarsi, soprattutto per evitare l'ostruzione dei pori cutanei che non permetterebbe la normale secrezione di sebo.





colarmente adatti per le pelli seborroiche e a tendenza acneica.

Le *mousse detergenti* sono indicate per tutti i tipi di pelle e possono essere addizionate con ingredienti lenitivi o astringenti o anti-age. La particolarità di tutte le mousse è la presenza di un erogatore che produce una schiuma delicata e piacevole da massaggiare, senza l'utilizzo di sostanze chimiche (tensioattivi).

Le *creme detergenti* sono emulsioni lavanti e struccanti con anche proprietà idratanti, adatte alle pelli secche o particolarmente disidratate da alcuni trattamenti (es. trattamenti anti-acne).

Anche gli *oli detergenti/struccanti* sono molto indicati per le pelli secche; si tratta di miscele di oli diversi, generalmente di origine vegeta-

le che, applicati sulla pelle umida, rimuovono delicatamente lo sporco e il trucco, preservando l'idratazione della pelle e senza lasciare tracce di grasso.

Chi preferisce un detergente solido, può utilizzare un *pane dermatologico solido*, all'apparenza uguale alla classica saponetta ma con composizione completamente diversa: senza sapone e con ingredienti lavanti delicati, adatti ad essere applicati quotidianamente sulla pelle del viso.

- Infine si può ricorrere a **salviettine struccanti**. Apparentemente sono una soluzione rapida e comoda, ma effettuano in realtà una pulizia poco accurata, senza contare che le sostanze detergenti e profumate rimangono per lungo tempo a contatto con la pelle; andrebbero quindi utilizzate saltuariamente, ad esempio in viaggio o quando si è fuori casa.

-Chi ama truccare gli occhi ha bisogno di un prodotto specifico. Gli **struccanti occhi** sono soluzioni delicate, generalmente prive di sostanze aggressive, che rimuovono il make-up senza provocare arrossamento o irritazione oculare. Particolarmente utili per eliminare il trucco resistente all'acqua (*waterproof*) sono le lozioni bifasiche, soluzioni costituite da due fasi, una acquosa e una oleosa, che vanno miscelate al momento dell'uso agitando il flacone e applicate con un dischetto di cotone.

Anche gli uomini e le donne che non si truccano abitualmente dovrebbero utilizzare detergenti specifici: l'acqua non è sufficiente per rimuovere secrezioni e impurità che si depositano sulla pelle.





# PREPARAZIONI GALENICHE

UNA NUOVA TARIFFA

Lo scorso novembre è entrata in vigore, con un decreto firmato dal ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, una nuova tariffa che cambia profondamente il modo in cui si determina il prezzo di vendita delle preparazioni galeniche. Perché è stato preso questo provvedimento? Cosa cambia?



Le preparazioni galeniche sono formulazioni che il farmacista prepara direttamente in farmacia su prescrizione del medico. Si tratta di medicinali che rappresentano una risorsa terapeutica importante perché servono per particolari esigenze del paziente: per personalizzare una terapia (ad es. nei casi in cui, per un certo farmaco, non esiste in commercio un dosaggio o una forma farmaceutica adeguati per quel paziente), o per ren-

dere disponibili principi attivi non più in commercio, farmaci per il trattamento di patologie rare o per il trattamento dei pazienti in età pediatrica ecc. Il farmacista allestisce queste formulazioni nel suo laboratorio attenendosi scrupolosamente alle norme di buona fabbricazione previste dalla Farmacopea. La sicurezza di questi farmaci e la loro efficacia, di fatto la loro qualità, derivano quindi dalla correttezza del processo di preparazione

in tutte le sue fasi a partire dall'acquisto delle materie prime, dalla tenuta del laboratorio, fino al confezionamento finale, in altre parole dalla professionalità e dalla competenza scientifica del farmacista.

Fino all'entrata in vigore di questo decreto, il costo di una preparazione galenica si costruiva in base ad una Tariffa che riportava semplicemente un elenco di prezzi e di onorari, la stessa da ben venticinque anni, mai aggiornata nonostante una normativa prevedesse che lo fosse almeno ogni due anni.

Ora questa nuova tariffa modifica profondamente e sostanzialmente la vecchia regolamentazione, non solo perché adegua il prezzo delle materie prime a quello di mercato, ma perché riconosce economicamente il valore, la complessità e la delicatezza di questo lavoro specifico del farmacista, mettendo nel dovuto risalto la dimensione professionale dell'allestimento di una

preparazione galenica. In pratica la nuova tariffa prevede due allegati:

- il primo riporta un elenco dei prezzi della maggior parte delle sostanze utilizzate nelle preparazioni, calcolato considerando la media del prezzo praticato da cinque diversi fornitori. Se la sostanza da utilizzare non è presente in questa lista, il farmacista applicherà il prezzo d'acquisto. L'importo che andrà a formare il prezzo finale della preparazione viene calcolato in base alla quantità di sostanza effettivamente utilizzata.
- il secondo allegato invece elenca gli importi da riconoscere al farmacista per il suo lavoro, tenendo conto del costo del lavoro (dato dal prodotto del tempo impiegato per il costo orario previsto dal contratto di lavoro) e del numero di operazioni tecnologiche previste (es. pesatura, filtraggio, triturazione, steri-





Questa nuova tariffa quindi adegua agli attuali valori del mercato il prezzo delle materie prime che il farmacista utilizza per allestire la preparazione galenica; la remunerazione del farmacista deriva quindi unicamente dalla sua attività di preparatore e non da un margine commerciale.

Da sottolineare infine che ora il farmacista, qualora sia necessario o espressamente richiesto dal medico, potrà allestire una preparazione galenica sconfezionando un medicinale industriale. Sarà possibile quindi una migliore personalizzazione delle terapie, soddisfacendo anche le esigenze di coloro che necessitano di medicinali in forme e dosaggi particolari.

È ovvio che l'aumento del costo delle materie prime e l'adeguamento del costo della prestazione professionale del farmacista ha portato in alcuni casi ad un aumento consistente del costo di alcune preparazioni. Sull'altro piatto della bilancia, tuttavia, va messa la ripresa di una attività che aveva subito una flessione anche per una retribuzione non adeguata che in molti casi faceva sì che i costi superassero i ricavi. Ora ci sono tutte le condizioni perché questa attività possa recuperare il terreno perso a tutto beneficio sia dei pazienti, che possono accedere più facilmente a cure personalizzate con dosaggi e associazioni di principi attivi non disponibili in commercio, ampliando le scelte terapeutiche a disposizione del medico, sia del farmacista per il quale l'allestimento di formulazioni galeniche rappresenta da sempre un tratto distintivo dell'attività e una gratificazione professionale.

lizzazione ecc.). Questo importo viene maggiorato del 40% per coprire il lavoro condotto dal farmacista prima e dopo l'allestimento come ad es. la pulizia del laboratorio, la tenuta dei registri o l'ordine delle materie prime.

Viene poi applicato un eventuale supplemento di 2,50 € se la formulazione prevede sostanze pericolose, stupefacenti o ricomprese nell'elenco delle sostanze dopanti e, infine, viene conteggiato il costo del recipiente. La somma di questi importi determinerà il prezzo finale della preparazione galenica.



# AIUTO! HO IL COLESTEROLO NEL SANGUE!

## FACCIAMO CHIAREZZA



A cura di Chiara Luppi e Claudia Della Giustina  
Dietiste SIAN, AUSL Reggio Emilia

**Quante volte abbiamo sentito pronunciare questa frase con toni allarmati?**

**Cosa fare? Diversi studi hanno dimostrato che movimento e corretta alimentazione sono il binomio vincente per combattere l'ipercolesterolemia. Iniziamo facendo chiarezza su che cos'è il colesterolo, dove si trova e quali sono le sue funzioni!**

### CHE COS'È IL COLESTEROLO?

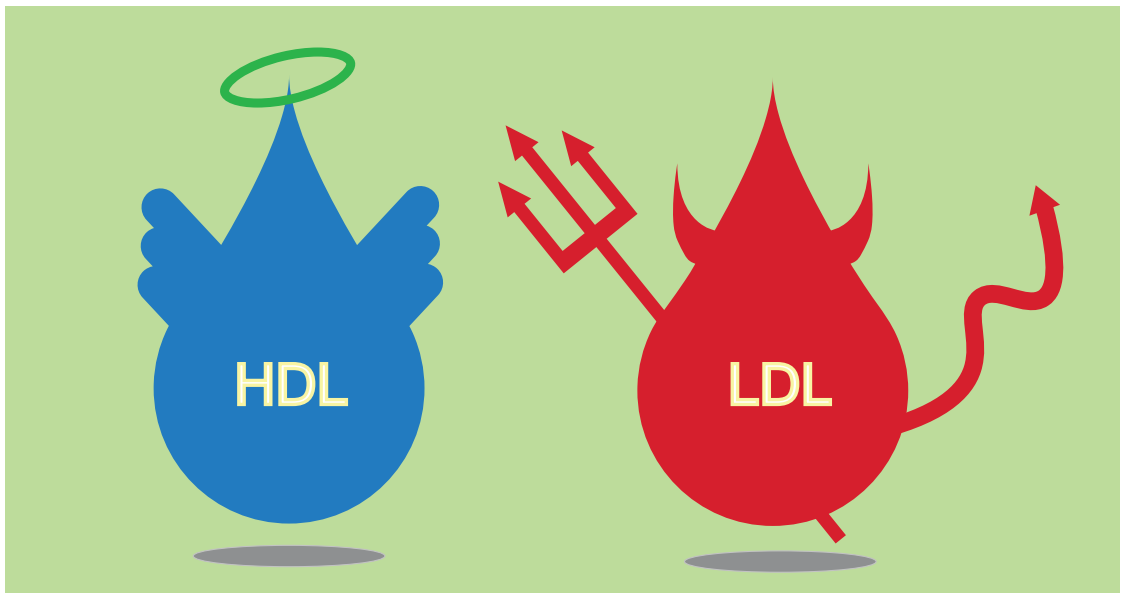
Il colesterolo è un grasso che viene prodotto dal nostro fegato ed è fondamentale per l'organismo in quanto:

- serve per la produzione della vitamina D, di molti ormoni, tra cui gli ormoni sessuali, nonché dei sali biliari (fondamentali per digerire ed assorbire i grassi che mangiamo);
- interviene nella formazione delle membrane cellulari.

Il fegato produce circa 1-2 grammi di colesterolo al giorno. A questo colesterolo en-

dogeno si aggiunge la frazione introdotta con la dieta (colesterolo esogeno), che pur essendo molto variabile da soggetto a soggetto, è sostanzialmente minore; il valore misurato con il prelievo di sangue è la somma del colesterolo prodotto dall'organismo e quello introdotto con gli alimenti.

Il colesterolo, come tutti i grassi, non è solubile nel sangue, perciò, per esser trasportato dal fegato agli organi che lo utilizzano, viaggia legandosi a particolari proteine di trasporto, formando le cosiddette lipoproteine, le "famose" LDL e HDL. Il coleste-



rolo LDL è comunemente indicato come "colesterolo cattivo", perché se presente nelle arterie in quantità eccessive tende a depositarsi ed a formare una "placca", che può ostruire parzialmente o totalmente il flusso sanguigno; invece le HDL sono le lipoproteine che si occupano di "ripulire" le arterie dal colesterolo depositato sulle pareti, e per questo motivo si sono guadagnate l'appellativo di "colesterolo buono"!

L'ipercolesterolemia è un fattore di rischio importante per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, come infarto miocardico e ictus cerebrale; inoltre, associata ad altri fattori come ad esempio l'iperglicemia in soggetti che hanno una circonferenza vita elevata, porta alla diagnosi di sindrome metabolica. È quindi fondamentale tenere sotto attento controllo i valori del colesterolo nel sangue, attraverso controlli periodici programmati dal medico di medicina generale.

### E LO STILE DI VITA COSA PUÒ FARE?

Moltissimo! Pur essendo il colesterolo soprattutto di origine endogena, possiamo fare molto per tenerne sotto controllo i livelli nel sangue, al fine di evitare, o quantomeno ritardare, l'assunzione di farmaci ipocolesterolemizzanti.

Uno stile di vita salutare comprende abi-



tudini alimentari corrette, che prevedono la presenza preponderante nei nostri pasti di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, cereali integrali), che non contengono colesterolo, associati a piccole porzioni di proteine di origine animale (prediligendo carni magre, formaggi magri, uova e soprattutto pesce), il tutto condito con olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo.

Gli alimenti di origine vegetale, oltre a non apportare colesterolo, sono ricchi in fibre, fondamentali per la regolarità intestinale. La fibra è in grado sia di ridurre l'assorbi-

Si parla di ipercolesterolemia quando il valore di colesterolo totale nel sangue supera i 200 mg/dl. Oltre a questo, è importante valutare anche il rapporto tra colesterolo totale e le frazioni (LDL e HDL), in quanto la singola misurazione della colesterolemia totale non basta per verificare l'eventuale presenza di un elevato livello di grassi nel sangue.

I valori ottimali a cui dovrebbero tendere i nostri esami del sangue sono:

- Colesterolo totale < 200 mg/dl
- LDL-C < 100 mg/dl valore desiderabile, o comunque non superiore a 160 mg/dl
- HDL-C > 40 mg/dl

mento del colesterolo alimentare che di ostacolare il riassorbimento degli acidi biliari ricchi di colesterolo endogeno; in definitiva aumentando la quota di fibra con la dieta è possibile arrivare a ridurre il colesterolo LDL.

La presenza quotidiana delle "famose" 5 porzioni tra frutta e verdura ci assicura un adeguato apporto di fibra, e quindi di pulizia delle arterie! Per raggiungere tali quantità di vegetali è importante dare spazio alla fantasia, ed inserire questi preziosi alimenti in tutti i pasti (colazione, pranzo, cena e spuntini) sotto forma di primi piatti, minestre, contorni, ma anche macedonie, centrifugati e bevande, meglio se preparate in casa e senza l'aggiunta di zuccheri.

Anche le cotture degli alimenti sono importanti: preferire preparazioni semplici, come le cotture al forno, al vapore o alla piastra, che non necessitano di grassi aggiunti, soprattutto se animali. Per le verdure, la cottura al vapore o la bollitura con poca acqua e per tempi brevi preservano meglio le vitamine ed i sali minerali in esse contenute.

Si consiglia invece di limitare il più possibile le frittiture e le cotture che richiedono abbondanti quantitativi di grassi animali o

vegetali e di consumare con moderazione salumi e formaggi! Tali alimenti non devono essere esclusi totalmente dalla dieta, ma se vogliamo tenere sotto controllo l'apporto giornaliero di grassi saturi e colesterolo, ed attenerci alle indicazioni che la dieta mediterranea ci fornisce, li dovremmo consumare saltuariamente, non più di una volta a settimana, alternandoli con le altre fonti proteiche.

Un discorso a parte meritano le uova: se un tempo venivano demonizzate tanto da escluderle dall'alimentazione dei soggetti con ipercolesterolemia per il loro elevato contenuto di colesterolo, oggi questa posizione è stata in parte ridimensionata: anche le uova possono far parte delle fonti proteiche da alternare settimanalmente, ponendo sempre attenzione alla loro cottura e prediligendo preparazioni senza aggiunta di grassi.

Via libera invece a legumi e pesce! I legumi forniscono preziosi nutrienti, sono una fonte spesso sottovalutata di proteine a medio valore biologico che, se associate a cereali (es. pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie) non hanno nulla da invidiare a carne o formaggi, inoltre essendo di origine vegetale, contengono fibra e



sono privi di colesterolo. Il pesce contiene discreti quantitativi di grassi, ma sono diversi da quelli presenti in carne e formaggi, e sono da considerare "protettivi" per il nostro sistema vascolare.

### ...E IL MOVIMENTO?

Uno stile di vita sano prevede anche l'esercizio fisico. Infatti l'Organizzazione Mondiale della Sanità indica come protettiva un'attività motoria quotidiana di almeno 30 minuti al giorno; basta una semplice passeggiata a passo sostenuto o anche un'attività fisica strutturata: l'importante è muoversi tutti i giorni!

Il movimento, soprattutto quello di tipo aerobico (camminata, bicicletta, corsa, nuo-

to...cioè quello che fa sudare!) permette di utilizzare come fonte energetica anche i grassi presenti nel nostro corpo, con il risultato di modulare il profilo lipidico del sangue contribuendo a tenere sotto controllo il colesterolo, ridurre il peso corporeo e apportare benefici al sistema cardiovascolare. L'attività motoria influisce positivamente sulla colesterolemia totale, in particolare aumenta il livello del colesterolo "buono". Fondamentale è porsi obiettivi motori ragionevoli e soprattutto raggiungibili, iniziando gradualmente, meglio se in compagnia e concordando, in caso di problemi di salute, la strategia motoria più adeguata con il proprio medico di medicina generale.








**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**



Ottenersela è facile!  
Subito per te  
**+30 PUNTI BENESSERE**  
di benvenuto!

# Carta Benessere

Il Programma Fedeltà che ti **premia** a ogni acquisto!

-  Accedi a **promozioni e vantaggi** riservati ai soli Titolari di Carta Benessere
-  Accumuli **Punti Benessere**  
1 punto ogni Euro in acquisti di prodotto di parafarmaco
-  Ottieni **Buoni Sconto** per i tuoi acquisti convertendo i tuoi punti a soglie progressive

Richiedila subito, è **gratuita**

**NOVITÀ**



## Carta Benessere MOBILE APP

Scarica l'app **gratuita**, usufruisci di vantaggi esclusivi e accumula Punti Benessere anche sul tuo **smartphone!**

- ✓ Saldo punti aggiornato
- ✓ Lista dei tuoi movimenti
- ✓ Richiedi Buono Sconto
- ✓ Gestisci i tuoi buoni
- ✓ Il tuo profilo personale
- ✓ Notifiche promozioni
- ✓ Trova la tua farmacia



Riprendi il QR Code con il tuo smartphone per scaricare l'app



Farmacie Comunali  
il Benessere che conviene.

PREZZO COPERTINA € 0,35