

# sanig<sup>in</sup>&forma



**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

**ESTATE  
E FARMACI**

**FASCICOLO  
SANITARIO  
ELETTRONICO**

**FARMACI E  
AUMENTO DI PESO**

**SPORT  
PER TUTTI**

Anno 13 n. 2 Giugno 2014  
Copia omaggio

## SOMMARIO



### ESTATE E FARMACI

COME EVITARE RISCHI DIRETTI E INDIRETTI PER LA SALUTE

3

Con l'arrivo del caldo occorre gestire con maggiore attenzione i farmaci e le terapie. Ecco perché.



### FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

COS'È, COME LO SI ATTIVA E GESTISCE

6

Un nuovo strumento per facilitare l'assistenza medica è ora disponibile in diverse Regioni italiane. Di cosa si tratta e come è possibile attivarlo?



### FARMACI E AUMENTO DI PESO

QUALE RELAZIONE?

9

Tra le possibili cause dell'aumento di peso va considerato anche l'impiego di diversi farmaci. Quali possono essere responsabili di questo effetto e cosa fare?



### SPORT PER TUTTI

QUANDO, QUANTO, QUALE?

12

Essere persone attive non deve per forza far rima con "palestra". Se pianifichiamo bene la nostra giornata sarà facile trovare il tempo per un po' di attività fisica, sotto qualsiasi forma.

## 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.



## ESTATE E FARMACI

COME EVITARE RISCHI DIRETTI E INDIRETTI PER LA SALUTE

**Il caldo tanto atteso è arrivato e ovunque si trovano informazioni su come evitare i rischi per la salute. Ecco, in più, alcuni suggerimenti per una corretta gestione dei farmaci, quando la temperatura aumenta.**

**Innanzitutto attenzione** alla corretta conservazione dei farmaci.

Solitamente la temperatura di conservazione del medicinale non deve superare i 25°. In genere, sfiorare di qualche grado questo limite, e per limitati periodi di tempo, non comporta rischi e sarebbe eccessivo consigliare provvedimenti specifici. Durante la stagione estiva, tuttavia, nelle case di molte zone d'Italia è possibile superare per alcune settimane, anche in modo continuativo, questa temperatura. È consigliabile perciò conservare i farmaci nel luogo della casa più fresco. Particolarmente sensibili al caldo sono le creme, le supposte, le bombolette aerosol, i medicinali a base di ormoni (es. contraccettivi orali o ormoni tiroidei).

Quando si va in vacanza in auto, se si fanno

viaggi di lunga durata in zone calde, i medicinali vanno preferibilmente custoditi nell'abitacolo, meglio climatizzato rispetto al bagagliaio, evitando comunque di lasciare l'auto molte ore al sole. Se occorre trasportare farmaci che hanno bisogno di essere conservati in frigorifero fra 2 e 8°C, bisogna dotarsi di un contenitore termico o utilizzare un frigorifero da viaggio collegato alla batteria dell'auto.

Attenzione però a non mettere mai a contatto il medicinale con accumulatori di freddo: se i medicinali liquidi (es. insuline) si congelassero potrebbero subire alterazioni della solubilità e, in definitiva, della loro azione. Nei viaggi aerei i farmaci vanno tenuti nel bagaglio a mano per evitare il rischio congelamento qualora l'aereo non abbia la stiva riscaldata e pressurizzata. I





medicinali salvavita che devono essere utilizzati durante il volo sono esentati dal controllo in aeroporto, ma al passeggero può essere richiesto di fornire un certificato medico nominativo che ne attesti la necessità. Anche i medicinali in formulazione liquida, aerosol o gel di capacità non superiore a 100ml, sono esentati da ulteriori controlli purché racchiusi in un sacchetto di plastica trasparente e richiudibile (vedi Regolamento UE - 185/2010).

Nel riquadro riportiamo alcune semplici norme per la conservazione dei medicinali in ambiente domestico pubblicate dall'Agenzia Italiana del Farmaco.

**Occorre inoltre** tener presente che il caldo induce anche nel nostro organismo cambia-

menti, e questi cambiamenti possono modificare gli effetti dei farmaci.

- Durante l'estate la pressione del sangue tende ad abbassarsi per la maggiore vasodilatazione e la stessa dose di farmaco antiipertensivo può provocare una diminuzione eccessiva della pressione, con conseguenti disturbi, come senso di debolezza, capogiri e, nei casi più gravi, svenimento.
- Le persone che assumono diuretici sono a maggior rischio di disidratazione in quanto gli effetti del farmaco si sommano alla sudorazione profusa. Tutti, ma in particolare gli anziani, devono ricordarsi di bere molto, anche se non ne sentono il bisogno.
- L'esposizione della pelle alla luce solare ha

molti effetti benefici (es. la produzione di vitamina D), ma può anche essere pericolosa quando si stanno assumendo farmaci come gli antinfiammatori non steroidei (ad es. ketoprofene, ibuprofene, naproxene, diclofenac), certi antibiotici, come le tetracicline, i chinolonici e i sulfamidici, i contraccettivi orali e alcuni diuretici: tutti questi farmaci aumentano la sensibilità della pelle ai raggi del sole e possono provocare dermatiti o eczemi.

- Le creme a base di ketoprofene, un antinfiammatorio molto prescritto per il trattamento sintomatico locale di stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica delle articolazioni, in caso di esposizione al sole espongono al rischio di arrossamento, prurito, irritazione cutanea ed eruzioni bollose non solo alla sede di applicazione del farmaco, ma a volte anche in zone contigue non esposte.
- I pazienti che assumono amiodarone, un farmaco utilizzato nel trattamento di particolari disturbi del ritmo del cuore, in caso di esposizione alla luce solare diretta possono manifestare disturbi cutanei che vanno dall'eritema all'ustione grave e talora allo sviluppo di una iperpigmentazione di colore variabile in base al dosaggio del farmaco, che regredisce solo molto lentamente.

**Infine attenzione** a non rimanere senza i farmaci che si utilizzano normalmente. Per questo è sempre importante averne una scorta adeguata, soprattutto se ci si reca all'estero, magari in paesi extra-europei, dove il mercato farmaceutico può avere caratteristiche diverse dal nostro. I farmaci devono essere conservati nelle loro confezioni originali, complete di foglietto illustrativo, per poter risalire alla composizione del medicinale e trovarne uno equivalente nelle farmacie locali, in caso di necessità (es. perdita, anche temporanea, del bagaglio).

## ! NORME GENERALI PER UNA CORRETTA CONSERVAZIONE DEI FARMACI

1. La corretta conservazione dei medicinali serve a mantenerne inalterate le caratteristiche farmacologiche e terapeutiche per tutto il periodo di validità indicato sulla confezione, in quanto ne garantisce la stabilità, requisito essenziale perché possano esplicare appieno l'attività terapeutica attesa.
2. Poni la massima attenzione nella conservazione di quei farmaci sottoposti a successive ripetute aperture della confezione che quindi subiscono gli effetti negativi di luce, aria e sbalzi di temperatura che ne possono deteriorare il principio attivo o causarne la contaminazione. Per tali farmaci annota sulla confezione la data di prima apertura e rispetta il tempo riportato in etichetta per la sua validità.
3. In attesa dello smaltimento di prodotti farmaceutici scaduti, alterati, revocati o difettosi (secondo la normativa vigente - DPR n. 254/2003), separali dai prodotti

ancora validi e racchiudili in un contenitore recante la dicitura "FARMACI SCADUTI - DA SMALTIRE".

4. Conserva i farmaci in un luogo fresco e asciutto, come un armadio di tela in un ripostiglio, in camera da letto o anche in un mobile in cucina ma lontano da fonti di calore, individuando uno scaffale a un'altezza di sicurezza fuori dalla portata di bambini o animali domestici. Meglio evitare il bagno dove spesso c'è caldo e umidità.
5. Conserva i farmaci in contenitori originali etichettati. Il contenitore originale non è scelto a caso. Ad esempio, quelli oscurati sono usati per i farmaci fotosensibili, mentre i contenitori in vetro vengono utilizzati per medicinali che possono essere adsorbiti dalla plastica. L'etichetta inoltre fornisce informazioni importanti.

Fonte: AIFA, 2012 (modificato)





# FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

COS'È, COME LO SI ATTIVA E GESTISCE

**Quante volte, dovendo andare da un medico, abbiamo inutilmente cercato un vecchio referto che avevamo riposto, in un cassetto di casa nostra, tra tanti altri documenti. Il Fascicolo Sanitario Elettronico, che da qualche tempo è possibile attivare in alcune Regioni, è un nuovo strumento per facilitare i rapporti del cittadino con l'SSN.**

Il medico di medicina generale, da quando ha cominciato a disporre di un computer, ha probabilmente trascritto i risultati più importanti dei nostri esami, delle visite mediche passate e delle precedenti prescrizioni di medicinali, ma questi dati sono visibili solo a lui. Altri medici, ad esempio specialisti, che volessero avere informazioni su quali esami abbiamo fatto o quali farmaci stiamo assumendo, non possono accedervi e non rimane che presentarci alla visita con una lista dettagliata e completa che, per comune esperienza, ben pochi preparano.

Il rischio è che ci vengano prescritti medicinali che già stiamo assumendo, ma che hanno un altro nome, o che magari abbia-

mo già in casa ma non ricordiamo o, peggio ancora, medicinali che possono interferire con quelli che ci sono stati prescritti in altre circostanze. Ora la tecnologia informatica comincia a dare un aiuto ai cittadini e ai loro curanti attraverso il cosiddetto **Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE)**, una specie di "cartella clinica" personale, completamente informatizzata, nella quale sono archiviati dati e documenti di tipo sanitario e socio sanitario, emessi a seguito di eventi clinici presenti e passati.

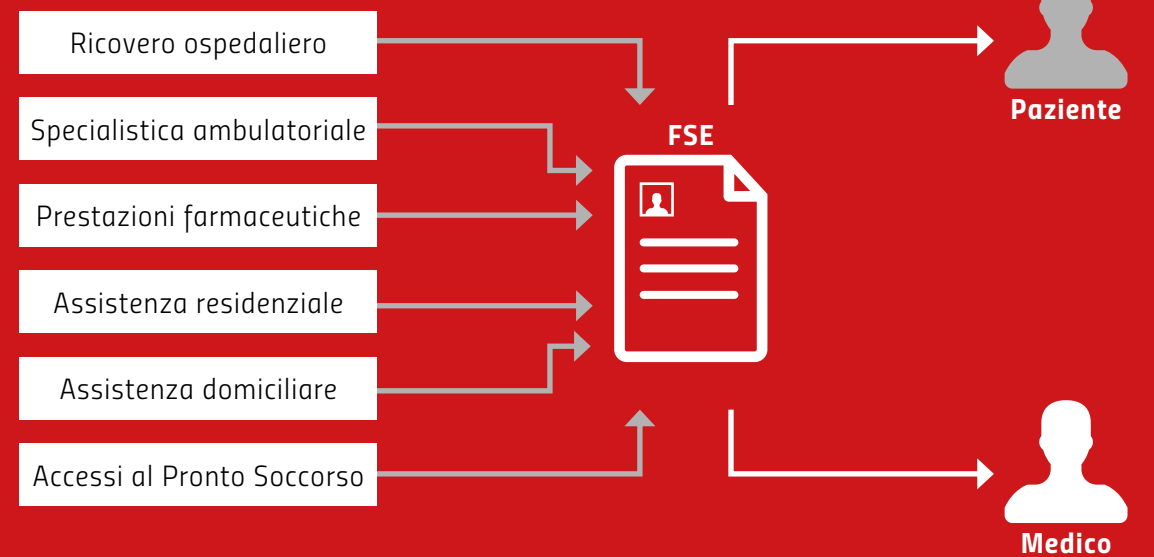
Oltre ai dati identificativi dell'assistito e del medico curante, nel FSE possono essere inseriti i referti di indagini diagnostiche o di accessi effettuati al Pronto Soccorso,

lettere di dimissione, presenza di allergie, indicazioni socio-assistenziali, vaccinazioni, prescrizioni farmaceutiche, certificati ecc. Tutti questi dati vengono continuamente immessi nel FSE dagli operatori sanitari di strutture pubbliche o private convenzionate che prendono in cura l'assistito. Il cittadino può inoltre completare il proprio FSE caricandovi i documenti rilasciati da strutture sanitarie private non convenzionate, documenti che non entrano in modo automatico nel FSE.

In questo modo, la storia sanitaria di ciascun cittadino sarà disponibile per tutti gli operatori sanitari che dovranno fare interventi di diagnosi e cura, anche in situazioni di urgenza/emergenza. Tutti i documenti

presenti nel FSE possono essere visualizzati sullo schermo del PC od essere stampati da parte del cittadino o dal medico.

Il FSE appartiene esclusivamente al cittadino: l'attivazione on-line è del tutto facoltativa, ed è possibile solo se il cittadino dà il proprio consenso; chiunque voglia "distruggere" il proprio FSE può farlo in qualsiasi momento. L'accesso al FSE avviene attraverso credenziali di accesso riservate (userID e password), definite dal titolare del fascicolo, nel più rigoroso rispetto delle norme esistenti a tutela della privacy, per cui l'assistito non deve temere che informazioni "delicate" e assolutamente personali, relative al suo stato di salute, possano essere viste da chi non ne ha titolo.



Ma i motivi per attivare il FSE non sono solo questi! Il FSE, oltre ad essere una "cartella sanitaria" personale, può consentire l'attivazione di altri importanti servizi on line per il cittadino. Ad esempio, il FSE contiene funzionalità con le quali è possibile prenotare

visite ed esami specialistici, pagare il costo di visite ed esami o solo della quota a carico (ticket), cambiare o revocare il proprio medico di medicina generale.

Il FSE è destinato ad arricchirsi nel tempo, via via che nuovi servizi vengono attivati a



livello regionale. Ad esempio, in Emilia Romagna conterrà presto una storia clinica personale dell'assistito, redatta dal medico di medicina generale o dal pediatra, documenti prodotti dai servizi di assistenza domiciliare, documenti amministrativi ecc. Lo stato di realizzazione di questo stru-

mento, previsto da una legge nazionale, al momento è diverso nelle varie regioni italiane. Solo alcune di esse hanno attivato progetti specifici che mirano ad integrare il FSE nel sistema complessivo di informatizzazione della sanità regionale, e consentono già la creazione del proprio FSE.

## CONOSCERE IL FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

Ad esempio, collegandosi ai seguenti siti:

**Regione Emilia Romagna** - <http://support.fascicolo-sanitario.it>

**Regione Lombardia** - <http://www.crs.regione.lombardia.it/sanita>  
si possono trovare le istruzioni per attivare il sistema e renderlo operativo.

Chi, in possesso di una minima abilità nell'utilizzo del PC, vorrà dedicare qualche minuto per realizzare il proprio FSE, potrà finalmente svuotare i propri cassettei da tanti documenti, ormai ingialliti, difficili da gestire e che spesso non si trovano proprio quando servono.

La realizzazione del FSE si inserisce in un progetto più ampio di informatizzazione della sanità italiana. Il prossimo passo sarà costituito dalla dematerializzazione della ricetta medica, di cui parleremo in un prossimo numero di Sani&inForma.

## SCANSIONA IL QR CODE

Usa lo smartphone e informati!



**Regione Emilia Romagna**

<http://support.fascicolo-sanitario.it>



**Regione Lombardia**

<http://www.crs.regione.lombardia.it/sanita>



# FARMACI E AUMENTO DI PESO

QUALE RELAZIONE?

**In deciso aumento nelle società occidentali, l'obesità è un problema preoccupante perché è un fattore di rischio per molte malattie. Perciò mantenere il peso del corpo entro i limiti della normalità è importante non tanto per ragioni di carattere estetico quanto perché i chili in eccesso possono danneggiare la nostra salute. Quale ruolo hanno i farmaci nell'aumento del peso corporeo?**

L'aumento di peso corporeo può essere dovuto a varie cause. La più frequente è ovviamente uno squilibrio fra le "entrate" cioè le calorie introdotte con la dieta e le "uscite" cioè le calorie utilizzate dall'organismo: in poche parole si mangia troppo e si consuma poco e si aumenta di peso perché aumenta la massa grassa. Si può aumentare di peso anche se aumenta la massa muscolare, cosa che accade con un esercizio fisico intenso e costante, oppure in caso di ritenzione di liquidi, problema in genere legato ad una malattia di base, come l'ipotiroidismo o un cattivo funzionamento del cuore. Anche i farmaci possono influire sul peso corporeo. Possono ad esempio aumentare

l'appetito o il bisogno di introdurre zuccheri o bevande zuccherine, oppure ridurre il metabolismo basale (cioè la quantità di energia utilizzata dal corpo per mantenere le funzioni vitali, come la respirazione o il battito del cuore), oppure alterare il metabolismo degli zuccheri o dei grassi, provocare ristagno di acqua nei tessuti (edemi), o indurre una riduzione dell'attività fisica, con conseguente minor dispendio energetico. In altri casi invece si ha l'impressione di essere ingrassati perché alcuni farmaci modificano la distribuzione del grasso corporeo, pur rimanendo il peso invariato, cambiando così la percezione della nostra immagine corporea.



## QUALI SONO I FARMACI CHE PIÙ FREQUENTEMENTE SI RENDONO RESPONSABILI DI QUESTO EFFETTO INDESIDERATO?

I farmaci che possono aumentare il peso corporeo sono diversi e spesso destinati ad essere assunti a lungo e per trattare disturbi importanti ma non è questa la sede per una trattazione esaustiva.

Quello che è importante tuttavia è tenere a mente questa possibilità, controllare regolarmente l'andamento del peso e, qualora il problema si presentasse, affrontarlo in modo razionale, con l'aiuto e la competenza dei sanitari che ci hanno in cura.

Con l'aiuto del proprio medico è possibile concordare una efficace strategia di intervento personalizzata. A volte è pos-

sibile trovare un medicinale alternativo, che non presenti lo stesso problema, ma se ciò non è possibile, potrebbe essere utile provare a modificare la dieta e aumentare l'attività fisica, cosa di per sé utile indipendentemente dal motivo per cui lo si fa. Se neppure questa soluzione produce risultati (risolvere due problemi contemporaneamente può essere oggettivamente difficile), allora è bene concordare col medico la soluzione del problema ritenuto più importante.

### Farmaci antidepressivi

Oggi di largo impiego tra la popolazione, si ritiene che gli antidepressivi inducano l'aumento di peso, specialmente durante i primi mesi di trattamento, a causa dei loro effetti sedativi, che portano ad una riduzione dell'attività fisica, ma sono diversi i fattori che probabilmente entrano in gioco. Infatti le persone depresse possono avere comportamenti molto diversi rispetto al cibo: alcuni, sentendosi depressi, mangiano molto di più, indipendentemente dall'assunzione di un farmaco.

Altri, invece, che perdono il piacere del cibo, possono ritrovarlo proprio grazie all'assunzione di un farmaco antidepressivo e quindi ingrassano. Alcuni farmaci antidepressivi poi, oltre a favorire l'inattività, possono avere meccanismi più specifici, come aumentare la sete e indurre l'assunzione di bibite zuccherine in quantità eccessiva, oppure stimolare il senso dell'appetito. L'entità dell'aumento di peso sembra dipendere dalla dose e dalla durata del trattamento.

### Farmaci per il diabete

L'aumento del peso è un effetto indesiderato di molti farmaci antidiabetici. Una condizione di sovrappeso o di obesità riduce il controllo della quantità di zuccheri nel sangue ed espone il diabetico a maggiori

rischi di complicanze cardiovascolari. Un aumento di peso andrebbe perciò evitato a maggior ragione in una persona diabetica soprattutto se già in sovrappeso (cosa abbastanza frequente negli adulti con diabete non insulino-dipendente).

Fortunatamente oggi si dispone anche di farmaci antidiabetici che non hanno influenza sul peso e altri che tendono a ridurlo. Anche l'insulina causa frequentemente aumento di peso, soprattutto durante un trattamento intensivo.

Per affrontare questo problema il paziente diabetico può rivolgersi ad un nutrizionista, in genere una figura-chiave nel team di assistenza.

### Contraccettivi orali

La maggior parte dei contraccettivi orali è costituita da una associazione di due ormoni femminili: un estrogeno e un progestinico. Gli estrogeni provocano ritenzione idrica in misura proporzionale al loro dosaggio. Nelle prime "pillole" messe in commercio le dosi di estrogeno erano molto superiori a quelle utilizzate oggi e l'aumento di peso era un effetto indesiderato abbastanza frequente. Attualmente, per la maggior parte dei prodotti in commercio, si stima

una incidenza di questo effetto indesiderato inferiore al 10%. Tuttavia la convinzione che la pillola "faccia ingrassare" perdura ancora oggi.



## Q QUANDO IL NOSTRO PESO CORPOREO È "NORMALE"?

Un semplice metodo utilizzato per sapere se il nostro peso corporeo è "normale", è il calcolo dell'indice di massa corporea, indicato spesso con la sigla BMI. Per calcolare questo indice, basta dividere il peso per il quadrato dell'altezza.

Ad esempio, una persona che pesa 77 Kg ed è alta 1 metro e 70, ha un BMI pari a  $77 / (1,70 \times 1,70) = 26,6$ . Convenzionalmente, si ritiene che il peso sia nell'inter-

vallo di normalità se il BMI è compreso fra 18,5 e 24,9.

Si parla di condizione di "sovrappeso" per valori di BMI compresi tra 25 e 30 e di "obesità" per valori superiori a 30. Nell'esempio, un BMI = 26,6 indica una persona in leggero sovrappeso. Il BMI non fornisce però indicazioni sul rapporto fra massa muscolare magra, massa grassa e quantità di acqua presente nell'organismo.



# SPORT PER TUTTI

## QUANDO, QUANTO, QUALE?

 **Risponde la dott.ssa Chiara Luppi, dietista Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL RE**

**Anche quest'anno è arrivata l'estate, la stagione che invoglia a muoversi e a stare all'aria aperta. Nel numero scorso abbiamo parlato dell'alimentazione più corretta per affrontare al meglio un impegno sportivo. In questo articolo parleremo in modo più approfondito dei benefici associati al movimento e delle varie tipologie di attività motoria da svolgere per mantenere uno stato di salute adeguato.**

Lo sport è sempre più considerato una vera e propria terapia, al pari dei farmaci. Se l'attività motoria è moderata, costante e mantenuta nel tempo, produce effetti benefici su molti organi ed apparati.

Ad esempio:

- **cuore e apparato circolatorio:** migliora la circolazione e riduce il rischio di ipertensione e di malattie cardiovascolari;
- **metabolismo:** la riduzione del peso corporeo e la mobilitazione di grassi e zuccheri nel sangue riduce il rischio di insorgenza di alcune malattie metabo-

liche come dislipidemie e diabete;

- **muscoli e articolazioni:** il mantenimento attivo delle articolazioni riduce o posticipa l'insorgenza di alcune patologie osteoarticolari ed in alcuni casi, se l'esercizio fisico è mirato, si possono ottenere miglioramenti anche in situazioni già compromesse;
- **umore:** praticare attività motoria è un ottimo modo per gestire lo stress. L'aumento della produzione di alcune sostanze che migliorano il tono dell'umore e lo stato di benessere ne fanno un antidepressivo a costo zero!



### QUANTO SPORT?

L'organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicato i "livelli di attività fisica raccomandati per la salute nelle diverse fasce d'età". Queste indicazioni, condivise da tutti gli organismi scientifici che si occupano di Sanità Pubblica sostengono che:

- bambini e ragazzi dai 5-17 anni dovrebbero effettuare giornalmente almeno 60 minuti di attività fisica;
- gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività motoria moderata oppure 75 minuti alla settimana di attività vigorosa.

### CONOSCERE LA SCALA DELLA FATICA

LA SCALA DELLA FATICA			
MET*	DESCRIZIONE	ESEMPIO	LA REGOLA
1	Dormire, riposare sdraiati	Prendere il sole, guardare la TV coricati su un divano	Il "MET" o equivalente metabolico, corrisponde all'energia spesa ogni minuto da un soggetto tranquillamente seduto, cioè un consumo di 3.5ml di ossigeno per kg di peso corporeo per minuto, in un soggetto 70kg.
2	Stare seduti	Mangiare, leggere, guidare l'auto, guardare la TV in poltrona	
3	Esercizio molto leggero	Lavoro d'ufficio, guidare in città, fare toilette, stare in fila, passeggiare	
4	Esercizio leggero con respiro normale	Spolverare, fare shopping, curare i fiori in giardino	Il lavoro aerobico bilanciato a cominciare da un punteggio stimabile in 4 MET, dovrebbe poter crescere sino a 6 MET per un adulto sano, come indice di livello ottimale di allenamento, senza accusare fatica. Per raggiungere il punteggio di 7-8 MET occorre allenamento e una visita medica preventiva. Occorre anche valutare la frequenza settimanale d'allenamento.
5	Esercizio moderato, respiro profondo	Camminare di buon passo, giocare a golf, andare in bicicletta, pulire i vetri, ballare ritmi lenti, sciare senza gara	
6	Esercizio vigoroso, respiro accelerato, senso di calore	Jogging moderato, nuoto, tennis, hockey su ghiaccio, potare le piante, salire e scendere le scale, attività sessuale, sci di fondo	
7	Esercizio pesante con dispnea e sudore profuso	Correre, giocare a basket, salire le scale con valigie pesanti (20kg)	
8	Esercizio con sforzo estremo	Correre a perdifiato, spingere o tirare pesi, sport aggressivi	



## COME POSSIAMO TRASFERIRE QUESTE INDICAZIONI NELLA VITA QUOTIDIANA?

Esistono alcune tabelle come quella riportata nella pagina precedente, che determinano il dispendio energetico delle principali attività svolte, siano esse sportive, motorie o semplicemente di vita quotidiana, in MET (1 MET o equivalente metabolico = 1 kcal/kg/ora). Consultarle potrebbe essere un valido aiuto per calcolare il nostro livello di movimento quotidiano.

### SPORT LOW COST

**Essere persone attive non deve per forza far rima con "palestra".**

Pianificare la nostra giornata inserendo tra i mille impegni anche uno spazio in cui svolgere attività fisica, sia essa una passeggiata al parco con le amiche o col cane, una seduta di allenamento in piscina o semplicemente l'utilizzo della bicicletta per recarsi sul posto di lavoro, permetterà di raggiungere senza troppa fatica, e a costi contenuti, il livello di attività fisica raccomandato per la salute. I nostri Comuni di appartenenza, gli enti di promozione sportiva e le Aziende Sanitarie inoltre organizzano spesso gruppi di cammino nelle diverse fasce orarie giornaliere e nei parchi pubblici vengono programmate sedute di ginnastica all'aperto. Una semplice camminata può diventare anche il modo per riscoprire gli spazi verdi della nostra città.

### PILLOLE DI MOVIMENTO!

- Per mantenere o raggiungere uno stato di salute ottimale sarebbe importante praticare attività motoria tutto l'anno scegliendo sport che si addicono alle diverse stagioni (nuoto, camminate all'aperto, ciclismo...), così da rimanere sempre attivi.
- Attenzione alla sindrome del supereroe!! Prima di intraprendere qualsiasi attività motoria che possa comportare

un impegno cardiovascolare importante è sempre consigliabile consultare il proprio medico oppure uno specialista in Medicina dello Sport per un consiglio sull'attività motoria più adatta.

- Un po' di movimento è sempre meglio di niente! Ogni occasione è buona per praticare movimento e rimanere in salute. Andiamo a piedi a fare le piccole commissioni (a comprare il giornale, dal fornaio ecc.), portiamo a spasso il cane qualche volta di più, usiamo le scale al posto dell'ascensore!
- È bene ricordare che per mantenere uno stato di salute ottimale è fondamentale associare il movimento quotidiano ad un'alimentazione sana ed equilibrata; seguire i principi della dieta mediterranea permetterà al corpo di introdurre tutti i nutrienti necessari, privilegiando il consumo di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, cereali e legumi) e alternando le proteine di origine animale (carne, pesce, uova e latticini).
- Attenzione a non eccedere: spesso si pensa erroneamente che se pratichiamo sport, possiamo mangiare "senza limiti"; in realtà, soprattutto se abbiamo necessità di perdere peso, dovremmo incrementare le "uscite" (ovvero le calorie bruciate con il movimento) e mantenere invariate le "entrate" (determinate dalle calorie introdotte con i pasti); solo in questo modo riusciremo a perdere qualche chilo!
- Infine è molto importante l'idratazione quotidiana: ricordiamoci di bere acqua durante il giorno. Bere prima, dopo e durante l'attività motoria è fondamentale per mantenere un adeguato livello di idratazione ed evitare quei fastidi associati alla disidratazione, anche lieve, come calo di pressione, crampi muscolari e calo della prestazione atletica.

## ☎ EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

**0522/320666**

dal 10 GIUGNO al 10 SETTEMBRE tutti i giorni comprese le domeniche dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00.







**FARMACIE  
COMUNALI  
RIUNITE**

## IL NUTRIZIONISTA IN FARMACIA

CHIEDI informazioni in questa farmacia  
o in una delle **Farmacie Comunali Riunite**

*Uno stile di vita sano  
incomincia dall'alimentazione*



EDUCAZIONE ALIMENTARE, CONSULENZA NUTRIZIONALE,  
ELABORAZIONE DI PIANI ALIMENTARI PERSONALIZZATI

per info e appuntamento:

**FARMACIA CENTRALE:** 0522/541800

**FARMACIA PAPPAGNOCCA:** 0522/334228

prezzo copertina € 0,35