



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

& Donna

Menopausa
in salute

2



ANNO XXIII NUMERO 1 - 2024

Sani & IN FORMA

LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

& Speciale

One health

I benefici di una salute
interconnessa

8

& Farmaci

Farmaci
per dimagrire

5



& Tecnologia

Ricette
leggerissime

12



& Alimentazione

Bevande vegetali,
nuove abitudini

14





L'angolo delle domande

Hai dubbi o desideri capire meglio un argomento per la tua salute e il tuo benessere? Scrivici via mail a

sids@fcr.re.it

Una selezione di domande e risposte verrà pubblicata in ogni numero in fondo alla rivista, nella sezione "l'angolo delle domande".

Sani & IN FORMA
LA NOSTRA ESPERIENZA PER IL TUO BENESSERE

A cura della redazione di Sani&inForma
Servizio Informazione e Documentazione
Scientifica (SIDS)
Farmacie Comunalì Riunite (FCR)
Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia (RE).

DIRETTRICE RESPONSABILE

Laura Silingardi

PROGETTO EDITORIALE

Marcello Ascari

STAMPA E ALLESTIMENTO

Tipolito Bolondi Srl
Via Montali 11/1 - 42020 S. Polo d'Enza (RE)
Stampato a Reggio Emilia - Aprile 2024

Registrazione presso il Tribunale di Reggio Emilia n. 1080 del 17/09/02.

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.

Calendario del Benessere

Gli eventi ricorrenti per celebrare la tua Salute e il tuo Benessere

Gennaio

22-28 gennaio

Settimana europea per la prevenzione del cancro al collo dell'utero

Febbraio

4 Febbraio

Giornata Mondiale contro il Cancro

12 Febbraio

Giornata internazionale dell'Epilessia

Marzo

4 marzo

Giornata mondiale dell'Obesità

Aprile

7 Aprile

Giornata Mondiale della Salute

22 Aprile

Giornata Internazionale della Madre Terra

Maggio

2 maggio

Giornata mondiale dell'Asma

12 Maggio

Giornata mondiale della Fibromialgia

16 Maggio

Giornata mondiale della Celiachia

17 Maggio

Giornata mondiale contro l'Ipertensione arteriosa

31 Maggio

Giornata Mondiale senza tabacco

Giugno

1-30 Giugno

Mese della prevenzione Urologica maschile

& Donna**Menopausa
in salute**

Ecco le 10 regole per vivere questo periodo all'insegna del benessere.

& Farmaci**Farmaci per
dimagrire**

Semaglutide, una scoperta che può rivoluzionare la gestione dell'obesità

& Speciale**One Health,
una sola salute**

I benefici di una salute interconnessa

& Tecnologia**Ricette
leggerissime**

Le nuove frontiere digitali semplificano le esigenze dei pazienti

& Alimentazione**Bevande vegetali,
nuove abitudini**

Soia, mandorla, riso, avena: una grande varietà per tutti i gusti

**Editoriale****Nuova veste grafica,
stessa passione.**

Cominciamo questo primo numero 2024 con una rinnovata veste grafica, ma con le caratteristiche di sempre. La rivista Sani&inForma nasce nel 2002 con l'intento di offrire ai lettori un supporto per orientarsi nel grande mercato della salute e del benessere, attraverso informazioni indipendenti e fondate su solide basi scientifiche, elaborate dalla Redazione Sani&inForma. Ritroviamo, quindi, in queste pagine, la competenza e l'esperienza che caratterizzano la farmacia, da sempre un punto di riferimento per la salute.

Il benessere sarà il nostro filo conduttore. In questo numero daremo spazio ad un concetto di salute innovativo, strettamente interconnesso all'ambiente che ci circonda; a questo seguirà un argomento su cui oggi si riscontra particolare interesse, ovvero i farmaci per dimagrire, fino alle novità in tema di ricette mediche, alle bevande vegetali, diventate di gran moda, e ad un breve decalogo per vivere al meglio il periodo della menopausa.

Buona lettura!

Menopausa in salute

Conoscere i cambiamenti del nostro corpo contribuisce a vivere questa fase della vita in modo più consapevole e salutare. Con un occhio alla prevenzione.

PERIMENOPAUSA

Periodo che precede la menopausa, in cui si manifestano irregolarità nel ciclo mestruale, con alterazioni della frequenza o addirittura la sua assenza (amenorrea).

Nel nostro paese, su una popolazione di 60 milioni di persone, circa la metà sono donne e tra queste ben 12 milioni hanno superato i 50 anni. È intorno a questa età che comincia la **menopausa**, il periodo fisiologico della vita della donna che coincide con la data dell'ultima mestruazione e indica il termine dell'età riproduttiva.

Nel linguaggio comune il termine menopausa viene utilizzato in generale per indicare un certo periodo della vita della donna e spesso gli si attribuisce una connotazione negativa perché associato a fastidi o a veri e propri disturbi. In realtà, sarebbe più corretto utilizzare il termine "perimenopausa", per identificare il periodo che precede la menopausa, caratterizzato da irregolarità delle mestruazioni, che possono essere anche più frequenti o più abbondanti o addirittura mancare per qualche mese (amenorrea).

Il numero di anni di perimenopausa precedenti all'ultima me-

struazione varia da donna a donna. Durante questa fase, i livelli estrogenici e progesterinici oscillano notevolmente e, poiché gli estrogeni sono responsabili della maggior parte delle caratteristiche fisiche e psichiche della femminilità, è facile comprendere come il calo della produzione di tali ormoni rappresenti un forte elemento di instabilità per tutto l'organismo, che si traduce nella comparsa di cambiamenti fisici e di sintomi tipici.

Disturbi precoci

Fortunatamente non sempre si manifestano e, anche quando sono presenti, possono avere frequenza ed intensità variabile da donna a donna.

Le **vampate di calore** sono sicuramente il disturbo più frequente che la donna sperimenta fin dalle prime fasi della perimenopausa. L'improvvisa sensazione di calore intenso al volto e al collo è spesso accompagnata da profusa sudorazione, tachicardia, aumento di pressione e talvolta vertigini e

nausea. Possono manifestarsi più volte durante la giornata o la notte, comparire in modo spontaneo o essere provocate da fattori esterni come stress, temperatura elevata, cibi piccanti o bevande alcoliche. Oltre all'oggettivo disagio, interferendo con il riposo notturno e il tono dell'umore, le vampate possono anche creare imbarazzo.

Strettamente conseguenti alla carenza di estrogeni sono anche i disturbi dell'apparato genito-urinario: secchezza vaginale, irritazione, prurito, perdite, dolore durante i rapporti sessuali (dispareunia) e disturbi della minzione possono manifestarsi anche un po' più tardi e tendono a persistere e a peggiorare nel tempo.

La **secchezza vaginale** viene spesso erroneamente attribuita ad un calo del desiderio e le donne che ne soffrono sono riluttanti a parlarne sia con il partner che con il ginecologo. Fortunatamente, si tratta di un problema tutt'altro che insormontabile. Esistono infatti prepa-

rati topici, acquistabili in farmacia senza bisogno di alcuna prescrizione, che contengono sostanze lubrificanti che esercitano la stessa funzione dei liquidi naturali del corpo. Sono disponibili sotto forma di gel, ovuli o creme, non ungono, sono inodori e sopperiscono alla necessità momentanea di una maggiore lubrificazione vaginale durante l'attività sessuale.

Altri disturbi come per esempio irritabilità, ansia, diminuzione del tono dell'umore, dolori osteoarticolari, aumento del peso e disturbi del sonno sono probabilmente riconducibili al deficit estrogenico, ma, alcuni di questi, sono ampiamente influenzati da fattori individuali e socio-ambientali.

Complicanze a lungo termine

La menopausa non ha un effetto importante solo sulla fertilità, ma

Vampate di calore e secchezza vaginale sono tra i sintomi più frequenti che possono determinare disagio e imbarazzo

Menopausa: cosa fare?

10 regole fondamentali per affrontare la menopausa in salute e con serenità

- 1 Segui una dieta sana, ricca di vitamine (soprattutto D), proteine, carboidrati, sali minerali (calcio e ferro), omega3 evitando i cibi grassi.
- 2 Mantieni il tuo peso sotto controllo.
- 3 Bevi regolarmente acqua, anche se non hai sete (non meno di 1,5-2 litri al giorno).
- 4 Se bevi alcol, fallo con moderazione.
- 5 Adotta una routine del sonno per garantirti un riposo adeguato.
- 6 Non fumare.
- 7 Fai movimento con regolarità: almeno 30 minuti di camminata 5 giorni alla settimana.
- 8 Contro i piccoli disturbi consulta sempre il tuo medico di famiglia e il tuo ginecologo.
- 9 Tieni controllata la pressione e la glicemia.
- 10 Effettua sempre i controlli di screening a cui sei invitata (mammografia, sangue occulto nelle feci) e continua ad eseguire lo screening per il tumore del collo dell'utero.



incide anche in maniera significativa sulla salute generale della donna; con il suo avvento, infatti, viene a mancare la “protezione estrogenica”, causando modificazioni metaboliche e degenerative che possono evolvere nel tempo in malattie croniche.

In menopausa il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, come ictus, infarto e sindrome metabolica, quadruplica, così come aumentano le probabilità di sviluppare demenza poiché il cervello diventa più vulnerabile ai fenomeni degenerativi associati all'invecchiamento. Infine durante la menopausa le modificazioni ormonali determinano una accelerazione del processo fisiologico di invecchiamento del tessuto osseo. Gli estrogeni infatti contribuiscono a mantenere le ossa in salute; con la menopausa, l'osso diviene più fragile e aumenta il rischio di fratture anche a seguito di traumi di minima entità o addirittura spontaneamente.

Un aiuto dai farmaci

La Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS)



La TOS consiste nell'assumere estrogeni (ed eventualmente anche un progestinico) sotto forma di compresse o mediante l'applicazione di cerotti transdermici. Le evidenze disponibili e le principali istituzioni internazionali raccomandano la terapia ormonale sostitutiva alle donne che hanno disturbi attribuibili alla menopausa, come vampate, sudorazioni e conseguenti problemi del sonno, percepiti come **importanti, duraturi** e responsabili di un **peggioramento della qualità della vita**.

La TOS in menopausa non è, invece, raccomandata per la prevenzione dei problemi di salute che potrebbero manifestarsi più avanti nella vita quali, ad esempio, le malattie cardiovascolari o l'osteoporosi.

Prima di iniziare occorre parlarne con il proprio medico di famiglia o con il proprio ginecologo per ricevere informazioni sui disturbi attribuibili alla menopausa, sui benefici e sui danni della terapia ormonale e sul fatto che, una volta sospesa la terapia, i disturbi possono ripresentarsi.

Farmaci per dimagrire

Semaglutide, una scoperta innovativa con il potenziale di trasformare radicalmente l'approccio alla gestione dell'obesità.

REGOLAZIONE ORMONALE FISIOLOGICA

L'ormone GLP-1 (glucagon-like peptide 1) è prodotto in condizioni fisiologiche dal nostro organismo dopo i pasti, per regolare il metabolismo del glucosio e ridurre il senso della fame.

Ogni anno la rivista *Science* assegna il premio alla "scoperta" più significativa in campo scientifico, il *Breakthrough of the Year*; tra i premi più celebri degli scorsi anni possiamo citare la pecora Dolly (1997), il bosone di Higgs (2012), il vaccino Covid-19 (2020) e il telescopio James Webb (2022).

Per il loro possibile ruolo futuro nella gestione dell'obesità, nel 2023 questo premio è stato assegnato ad una classe di farmaci antidiabetici, chiamati **agonisti del GLP-1**, a cui appartiene la semaglutide, che, oltre a ridurre la glicemia stimolando la secrezione di insulina, hanno importanti effetti anche sulla riduzione del peso.

Oltre che sulla stampa professionale, a questi farmaci è stato dato ampio spazio anche su giornali e social grazie alle dichiarazioni di star di Hollywood o personaggi di fama internazionale come Elon Musk, che hanno affermato di aver perso peso in breve tempo e senza fatica grazie ad un'iniezione

settimanale. Si è diffusa pertanto la convinzione che questi farmaci possano essere utilizzati da tutti, anche solo per rimettersi in forma. Ma la realtà è un po' diversa.

Cosa sono gli agonisti del GLP-1?

La semaglutide appartiene agli agonisti del GLP-1, una classe di farmaci che agiscono come un ormone fisiologico (il GLP-1, glucagon-like peptide 1) che viene prodotto normalmente dal nostro organismo dopo i pasti. Questo ormone regola il metabolismo del glucosio, aumenta il senso di sazietà diminuendo il senso della fame e induce un lieve ritardo dello svuotamento gastrico.

Su questi farmaci, utilizzati con successo già da tempo nel trattamento del diabete mellito di tipo 2, negli ultimi anni sono emerse evidenze sempre maggiori sulla loro efficacia nella gestione del peso in pazienti obesi o sovrappeso.

La semaglutide è il principio attivo che ha dato i risultati migliori anche rispetto alla liraglutide,

Riconoscere l'obesità

La prevenzione è possibile



L'obesità è una **patologia cronica multifattoriale** definita come un eccessivo accumulo di grasso corporeo in relazione alla massa magra. Si parla di obesità quando l'indice di massa corporea (BMI) è uguale o superiore a 30.

L'obesità costituisce uno dei maggiori problemi di salute pubblica a **livello mondiale** e nessun paese, fino ad oggi, è riuscito ad invertirne il trend in aumento: dal 1990 ad oggi la percentuale di persone obese è più che raddoppiata tra gli adulti ed è quadruplicata tra i bambini e gli adolescenti (dai 5 ai 19 anni di età). Oggi, oltre un miliardo di persone convive con questa malattia sia nei paesi occidentali che in quelli a basso-medio reddito. Oltre ad avere una forte componente psicologica, l'obesità incide pesantemente sullo stato di salute poiché si **accompagna a importanti malattie** quali il diabete mellito di tipo 2, l'ipertensione arteriosa e altri problemi che peggiorano la qualità di vita.

Con l'obiettivo di sensibilizzare sia i cittadini che le istituzioni sull'impatto di questa patologia cronica sulla salute e a livello sociale, e di promuoverne la prevenzione, dal 2015 è stata istituita la **Giornata Mondiale dell'Obesità**, che ricorre ogni anno il 4 marzo. È molto importante che anche le istituzioni si impegnino nella lotta all'obesità attraverso, ad esempio, norme che contrastino la distribuzione di alimenti dannosi o che regolamentino politiche alimentari e nutrizionali nelle scuole.

La **prevenzione** dell'obesità non va confusa con la terapia: una volta instaurata, l'obesità è difficile da curare senza la chirurgia o l'utilizzo di farmaci, ma la sua prevenzione è possibile. È fondamentale, pertanto, modificare gli stili di vita scorretti adottando una sana alimentazione e praticando regolare esercizio fisico (una persona adulta dovrebbe dedicare almeno 30 minuti al giorno per cinque volte a settimana ad attività fisica moderata, come una camminata veloce o il nuoto).

farmaco della stessa famiglia che ha dato comunque risultati soddisfacenti: diversi studi hanno dimostrato che il suo utilizzo porta ad un calo ponderale consistente (fino al 15-20%) che si mantiene nel tempo, oltre a benefici metabolici e del controllo alimentare. I pazienti hanno dimostrato di saziarsi più rapidamente, di avere una minore propensione a introdurre cibi ad alto contenuto calorico e un attenuamento del "food noise", ovvero il desiderio intenso e persistente di continuare a mangiare.

Il farmaco non è privo di controindicazioni ed effetti collaterali, questi ultimi prevalentemente di tipo gastrointestinale, che si manifestano in genere all'inizio della terapia, come nausea, vomito e diarrea. Tuttavia, poiché si tratta di farmaci innovativi, non si conoscono ancora i loro effetti a lungo termine, quindi la prudenza è d'obbligo.

Quali farmaci sono disponibili?

In Italia, al momento, la semaglutide è in commercio [con i nomi *Ozempic* (iniezione sottocutanea) e *Rybelsus* (comprese)] con la sola indicazione nel trattamento del diabete mellito di tipo 2.

In America e in alcuni paesi dell'Unione Europea è autorizzata, invece, in forma di iniezione sottocutanea per la gestione cronica del peso in adulti obesi o in sovrappeso che abbiano anche una patologia correlata al peso. Per questa indicazione al momento in Italia è disponibile la liraglutide come iniezione sottocutanea con il nome di *Saxenda*.

Riconsiderando il modo in cui l'obesità viene intesa, ossia non un



MODA SOCIAL VS SCELTA

TERAPEUTICA

È importante sottolineare che l'uso terapeutico della semaglutide per gestire l'obesità si discosta nettamente dall'uso diffuso sui social, poiché l'utilizzo improprio può causare la ripresa del peso e l'esposizione non giustificata a rischi collaterali.

semplice fallimento della forza di volontà ma una vera e propria malattia cronica con radici biologiche, queste nuove terapie potrebbero offrire una concreta opportunità di trattamento dopo decenni di risultati insoddisfacenti in questo campo. L'ipotesi che anche la semaglutide possa essere disponibile in Italia per il trattamento dell'obesità al momento, tuttavia, non è concretizzabile sia per la carenza del farmaco (legata ad una limitata capacità produttiva e ad un aumento della domanda) che per la mancanza di autorizzazione del dosaggio adeguato: i dosaggi efficaci per il diabete, infatti, sono inferiori rispetto a quelli necessari per la gestione del peso.

Ciò che è comunque importante sottolineare è che l'utilizzo terapeutico della semaglutide per la gestione del peso in caso di obesità è ben diverso rispetto alla moda che si è diffusa attraverso i social di utilizzare questo farmaco per brevi periodi semplicemente per buttare giù qualche chilo rapidamente. Oltre che essere ingiustificato dal punto di vista medico, l'utilizzo inappropriato di questo farmaco per scopi di dimagrimento in pazienti non obesi potrebbe comportare la ripresa del peso perso una volta sospeso il farmaco, senza contare l'esposizione non giustificata agli effetti collaterali.

Qual è il tuo BMI?

Ecco come calcolare il proprio indice di massa corporea (BMI) in 2 passaggi

1 Calcola la formula

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altezza}^2 \text{ (cm)}}$$

2 Ricava il tuo rapporto

BMI ≤ 18.49	SOTTOPESO
18,50 < BMI < 25.49	NORMOPESO
25,50 < BMI < 29,99	SOVRAPPESO
BMI ≥ 30	OBESO

Salute, benessere e sostenibilità sono strettamente interconnessi. Ecco perché è importante sapere cos'è l'approccio One health e perché ci riguarda.

One health

I benefici di una salute interconnessa

La pandemia di Covid-19 che abbiamo attraversato è stato l'esempio più lampante che la nostra salute dipende strettamente dal contesto che ci circonda.

L'essere umano è complesso: perché il nostro organismo funzioni correttamente sono necessari un numero infinito di micromeccanismi, a loro volta connessi e dipendenti tra loro. La nostra salute, quindi, è il risultato di un equilibrio delicatissimo collegato a ciò che ci circonda.

Ognuno di noi, infatti, è in relazione con il mondo animale, con quello vegetale e con quello inanimato. L'ambiente non è qualcosa di esterno a noi, ma qualcosa in cui siamo immersi, di cui noi facciamo parte e che fa parte di noi. Questo concetto, che potrebbe sembrare astratto, rappresenta il futuro approccio della sanità mondiale.

Secondo l'Obiettivo di sviluppo sostenibile n. 3 dell'Agenda 2030 ONU: "Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età", è fondamentale proteggere il nostro pianeta per garantire la prosperità globale, promuovendo una vita sana e uno sviluppo socioeconomico basato sull'utilizzo sostenibile delle risorse ambientali.

La crisi climatica ormai inequivocabilmente in corso ha effetti, sia diretti che indiretti, anche sulla nostra salute. I cambiamenti del clima influenzano i determinanti della salute, come l'aria, l'acqua potabile e il cibo, e gli eventi estremi, quali ondate di calore, alluvioni e siccità, rappresentano nuovi fattori di rischio per la salute umana.

Per questo motivo, tra i professionisti della salute, ma non solo, si

parla sempre più diffusamente dell'approccio "One Health", ovvero **una sola salute** che interconnette l'uomo, gli animali e l'ambiente. Questa visione olistica del concetto di salute ha l'obiettivo di migliorare il benessere degli esseri umani, degli animali e dell'ambiente attraverso la collaborazione tra professionisti dei diversi settori per mettere in campo azioni coordinate e sinergiche.

Dove nasce questo approccio?

La definizione ufficiale risale a 20 anni fa. Tuttavia, il concetto "One health" è noto fin dai tempi più antichi, quando, cioè, si è cominciato a comprendere che tra uomo, animali e ambiente c'era qualcosa in comune. Fino ad oggi è stato applicato principalmente alla salute animale e alla sicurezza degli alimenti, ma nel corso degli anni tale approccio è stato esteso anche a tutto ciò che riguarda la salvaguardia del pianeta, come l'ambiente, l'inquinamento delle risorse naturali, la distruzione della biodiversità e le attività produttive.

Una visione olistica di salute è essenziale per migliorare il Benessere degli esseri viventi. Indispensabile il lavoro sinergico dei tanti professionisti coinvolti

CONNESSIONI

L'ambiente è qualcosa in cui siamo immersi: ognuno di noi è in relazione con il mondo animale e con quello vegetale.





NUOVE MINACCE GLOBALI

Zoonosi, antibiotico-resistenza, inquinamento atmosferico e indoor, nuovi contaminanti rappresentano tra i più importanti problemi di salute a livello globale

Le sfide del prossimo futuro

ZOONOSI

L'influenza aviaria, la rabbia o la toxoplasmosi sono alcuni esempi di **zoonosi**, ovvero malattie infettive che si trasmettono dagli animali all'uomo. Le zoonosi possono essere causate da virus, batteri, parassiti o altri tipi di patogeni degli animali che infettano l'uomo attraverso il fenomeno dello "spillover", il cosiddetto "salto di specie". Per controllare e prevenire queste patologie è necessario considerare sia i determinanti della salute animale, che quelli ambientali e dell'uomo.

ANTIBIOTICO-RESISTENZA

Il fenomeno dell'**antibiotico-resistenza**, ovvero la capacità dei batteri di sopravvivere anche in presenza di un antibiotico verso cui in precedenza erano sensibili, è oggi uno dei più importanti problemi di salute a livello globale. La causa principale che ha provocato il diffondersi di molti ceppi batterici resistenti è stata l'impiego massiccio di antibiotici sia per le malattie dell'uomo che negli allevamenti animali. Anche per questo motivo l'utilizzo dei

farmaci in ambito veterinario oggi è strettamente controllato attraverso le ricette elettroniche.

INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Dal punto di vista dell'ambiente, uno dei maggiori rischi per la salute è l'**inquinamento atmosferico** che, secondo le stime più recenti dell'OMS, causa ogni anno la morte prematura di 7 milioni di persone nel mondo. Le cause non sono legate soltanto alle patologie dell'apparato respiratorio [ad esempio la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) o il tumore al polmone], ma l'inquinamento dell'aria influisce anche su molti altri organi e apparati come il sistema cardiovascolare e il sistema nervoso, ha effetti sul metabolismo in generale, nonché sul peso alla nascita e le nascite premature.

INQUINAMENTO INDOOR

L'**inquinamento degli ambienti interni** (inquinamento *indoor*) è un importante determinante di salute, nonostante solo recentemente l'attenzione dei ricercatori si stia dedicando a questo tema. L'aria all'interno degli ambienti, infatti,

può essere più inquinata di quella all'esterno e, soprattutto, le esposizioni sono in genere molto maggiori perché chi risiede nei centri abitati trascorre più del 90% del tempo al chiuso e, nell'arco di una stessa giornata, può essere esposto all'azione nociva di inquinanti presenti negli ambienti di vita, di lavoro e sui mezzi di trasporto.

CONTAMINANTI EMERGENTI

Una particolare attenzione è stata posta negli ultimi anni ai cosiddetti **contaminanti emergenti**, ovvero sostanze chimiche non sottoposte a monitoraggio riscontrate sempre più frequentemente nei corsi d'acqua. Tra questi, ci sono ad esempio i residui di farmaci di vario tipo che sono stati ritrovati nelle acque superficiali, in quelle sotterranee, nell'acqua potabile, nel suolo, nell'aria e nella fauna selvatica in tutto il mondo, seppure in quantità molto basse. Ricerche recenti hanno evi-

denziato che i farmaci si accumulano nell'ecosistema con conseguenze documentate sugli organismi che lo occupano. Più difficile invece è studiarne le conseguenze sulla salute umana, poiché piccole esposizioni per lungo tempo potrebbero causare alterazioni minime non facili da identificare per tempo.

Perché ci riguarda?

Tutti questi esempi rinforzano il concetto che la nostra salute è strettamente connessa a quella dell'ambiente in cui viviamo. Molti di questi problemi non sono nuovi, ma continuare ad affrontarli separatamente come si è sempre fatto non porterà alla loro risoluzione. Obiettivo delle istituzioni è quello di creare un modello sanitario basato sull'integrazione di discipline diverse, come suggerisce l'approccio One Health. Conoscerlo e potenziarlo sarà fondamentale per affrontare le principali sfide dei prossimi anni.

Riflessioni sulla Terra e la Salute

Due giornate fondamentali che celebrano il Pianeta e la salute dell'Uomo



Giornata Mondiale della Salute

7 APRILE

Da più di 70 anni si celebra la Giornata Mondiale della Salute per ricordare la fondazione dell'OMS avvenuta il 7 aprile 1948. Ogni anno viene scelto un tema specifico per promuovere la sensibilizzazione e lanciare programmi a lungo termine su argomenti di salute pubblica.

Il tema del 2024 è "La mia salute, un mio diritto", per richiamare l'attenzione sulla necessità di difendere il diritto di tutti ad avere accesso a servizi sanitari di qualità e ad uno stato di benessere complessivo fisico, psichico e sociale, che non sia solo assenza di malattia. In Italia, il diritto alla salute è garantito dall'articolo 32 della Costituzione.



Giornata Internazionale della Terra

22 APRILE

La Giornata della Terra è stata celebrata per la prima volta nel 1970 negli Stati Uniti, quando ancora le tematiche ambientali non erano una priorità né un punto delle agende politiche.

Nel corso degli anni, tuttavia, la partecipazione internazionale è cresciuta coinvolgendo circa 190 paesi in tutto il mondo tanto che l'ONU, nel 2009, ha istituito ufficialmente la Giornata Internazionale della Terra. Il 22 aprile, un mese e un giorno dopo l'equinozio di primavera, ogni anno diventa un'occasione per promuovere la salvaguardia dell'ambiente e l'equilibrio tra i bisogni economici, sociali e ambientali.

Ricette leggerissime

Dalle lunghe attese dal medico al rilascio della ricetta elettronica, complice la pandemia tutto è cambiato. Una rivoluzione tecnologica degli ultimi anni.

IL SSN DEL FUTURO

Dalla Tessera Sanitaria alle ricette digitali, le nuove frontiere informatiche avvicinano il SSN alle esigenze del cittadino moderno

La tecnologia e l'informatica sono entrate ormai nella nostra vita e hanno cambiato molte delle nostre abitudini. Basti pensare ai tanti mezzi virtuali di pagamento oggi possibili per mezzo di carte elettroniche, computer, smartphone e smartwatch. Questa rivoluzione informatica, complice la pandemia di Covid-19, ha subito una forte accelerazione che ha interessato, passo dopo passo, anche alcuni aspetti della farmacia. Ripercorriamoli assieme.

Il primo passo verso il cambiamento è stato l'istituzione della Tessera Sanitaria nel 2003, che riporta su un minuscolo chip dati identificativi necessari per un riconoscimento sicuro e preciso di ogni soggetto che richiedeva una prestazione sanitaria (una visita, una vaccinazione, una ricetta...).

Il secondo cambiamento arrivò nel 2011, con la dematerializzazione della ricetta rossa, quella necessaria per ottenere i medicinali rimborsati, in tutto o in parte, dal Servizio Sanitario Nazionale (SSN)

(vedi anche il numero di settembre 2014 di Sani&INFORMA).

Sembrava fantascienza eliminare milioni di ricette cartacee, ottenendo anche un risparmio economico, stimato in circa 2 miliardi di euro all'anno, ma nel giro di pochissimi anni il sistema andò a regime in tutte le regioni. Con il nuovo sistema si aprirono diverse nuove opportunità, come la possibilità di conoscere, praticamente in tempo reale, gli andamenti della spesa farmaceutica con estrema precisione, oppure il vantaggio di poter presentare la ricetta in una qualsiasi farmacia italiana, che avrebbe potuto visualizzarla ed erogarla, senza il limite della regionalità.

La recente pandemia di Covid-19 ha contribuito ad accelerare il cambiamento. Per evitare gli spostamenti delle persone, una Ordinanza della protezione civile del marzo 2020 stabilì le modalità informatiche (o telefoniche) con le quali il medico poteva comunicare al paziente il numero della ricetta per acquistare medicinali a carico

SSN. Tuttavia, la validità di questa Ordinanza era legata alla vigenza del periodo pandemico ed era destinata a decadere, anche se la logica avrebbe suggerito di mantenerla.

Dopo una prima proroga, ora la dematerializzazione digitale delle ricette mediche, rosse e bianche, è diventata definitiva con il cosiddetto “Decreto Semplificazioni” 2023. Sono esclusi dalla prescrizione elettronica, per ragioni di sicurezza, solo i medicinali stupefacenti e psicotropi, iscritti in speciali elenchi, e quelli per i quali sono previste particolari condizioni di fornitura.

Inoltre, a differenza della ricetta SSN, che ha sempre validità solo per i farmaci indicati dal medico, per la “ricetta bianca” (a pagamento) il sistema deve distinguere le ricette non ripetibili da ripetibili (10 volte in 6 mesi). In questo caso il medico dovrà riportare le informazioni necessarie per la verifica della ripetibilità dell'erogazione dei farmaci prescritti. Il sistema informatico terrà conto delle erogazioni parziali via via che queste verranno effettuate e della data di scadenza della ricetta, ancora una volta garantendo il rispetto delle condizioni di fornitura prescritte dal medico.

Sempre parlando di medicinali a pagamento, è importante sottolineare che il paziente, recandosi in farmacia, dovrà essere in possesso del numero della ricetta da comunicare al farmacista e del proprio codice fiscale. Solo così sarà infatti possibile identificare in modo preciso la propria ricetta all'interno del sistema informatico che governa il processo.

Un'ultima possibile importante novità, di cui attualmente si sta

discutendo, ha l'obiettivo di semplificare la vita alle persone che necessitano di medicinali erogati a carico del SSN per la cura di patologie croniche. Il medico prescrittore potrà indicare nella ricetta dematerializzata ripetibile, sulla base delle esigenze individuali, la posologia e il numero di confezioni dispensabili nell'arco temporale massimo di dodici mesi. Al momento della dispensazione, il farmacista potrà consegnare un numero di confezioni sufficiente a coprire trenta giorni di terapia, in relazione alla posologia indicata, informando l'assistito sulle corrette modalità di assunzione dei medicinali prescritti.

È previsto inoltre che il farmacista possa monitorare l'aderenza alla terapia farmacologica da parte dell'assistito, e qualora rilevi difficoltà nella corretta assunzione dei medicinali, possa segnalare le criticità al medico prescrittore per le valutazioni di competenza.

Oggi, con il Decreto semplificazioni 2023, le ricette mediche rosse e bianche, sono digitali, per la quasi totalità dei farmaci

RICETTE VALIDE IN TUTTO IL PAESE

Le ricette mediche dematerializzate possono essere presentate in qualsiasi farmacia italiana, senza limite di regionalità.



Bevande vegetali nuove abitudini

Soia, mandorla, riso, avena sono alcuni degli ingredienti più utilizzati nelle bevande vegetali, spesso descritti come prodotti più salutari rispetto al latte vaccino. Ma è davvero così?

A cura di
Chiara Luppi
e **Claudia Della Giustina**,
dietiste Gruppo
Nutrizione SIAN,
Ausl di Reggio
Emilia

Alternative vegetali al latte sono sempre più presenti sulle tavole degli italiani e le motivazioni che spingono i consumatori a preferire tali bevande rispetto al più comune latte vaccino sono molteplici; è importante conoscerle e soprattutto confrontare ciò che il mercato offre per essere consumatori informati e consapevoli.

Per prima cosa: attenzione al nome! È possibile definire “latte” solo la bevanda che deriva dalla mungitura della bovina, mentre per quanto riguarda gli altri latti di origine animale è necessario indicare la specie da cui viene prodotto, come avviene ad esempio per il “latte di capra” o il “latte d’asina”.

In commercio esistono poi molte bevande di origine vegetale che ricordano il latte, ma da alcuni anni, dopo la sentenza della Corte di Giustizia Europea, devono essere vendute come “bevande vegetali”, non possono essere definite “latti”. A livello mondiale, tutte le linee guida per una sana alimen-

tazione indicano che il consumo di latte e yogurt si associa al mantenimento di un buono stato di salute e ne raccomandano un consumo quotidiano. A livello nazionale, un recente documento di consenso raccomanda il consumo di latte e yogurt tra gli esempi di una prima colazione adeguata dal punto di vista nutrizionale per il suo apporto di calcio, importante per la salute delle ossa.

Perché si scelgono bevande vegetali?

Le motivazioni alla base della decisione che porta sempre più persone a passare al consumo di bevande vegetali sono diverse.

Dal punto di vista della salute esistono alcune condizioni, come l’allergia alle proteine del latte o l’intolleranza al lattosio, che necessitano obbligatoriamente della scelta di un prodotto diverso dal latte vaccino, anche se, quando si tratta di intolleranza al lattosio, è possibile optare per un latte delattosato, ovvero un latte trattato con

particolari tecniche alimentari che consentono di rimuovere il lattosio.

La salute però non è l'unica ragione che spinge alla scelta del consumo di bevande vegetali. Anche motivazioni etiche o religiose possono portare a rinunciare al consumo di latte. In Italia sono infatti in aumento le persone che si avvicinano ad un'alimentazione vegetariana o vegana (nel 2023 erano circa il 6,6% della popolazione) che prevede l'eliminazione parziale o totale degli alimenti di origine animale.



In particolare, i giovani sono sempre più attenti al benessere animale e alle conseguenze ambientali degli allevamenti intensivi, pertanto ogni anno aumenta la richiesta di alimenti di origine vegetale, la cui produzione comporta un minor impatto ambientale.

Tra i prodotti più consumati rientrano proprio queste tipologie di bevande, come viene confermato anche dai dati di mercato, che registrano un incremento importante delle vendite di circa +7% dal 2021 al 2022 (dato Atlante 2023).

Una grande varietà

Un piccolo vademecum per orientarsi tra le bevande vegetali più diffuse sul mercato



Bevanda di soia

Prodotta a partire dai semi della soia, rappresenta la bevanda che storicamente ha sostituito il latte vaccino nelle colazioni degli italiani. Tra i vantaggi presenta un ridotto apporto calorico ed un buon quantitativo in acidi grassi insaturi e isoflavoni. La si trova sia nella versione senza zuccheri aggiunti, adatta anche per l'utilizzo in preparazioni salate, che zuccherata. Inoltre, essendo da molto tempo sul mercato, rispetto alle altre bevande vegetali è facilmente reperibile.



Bevanda di mandorla

Ricavata dall'infusione e spremitura delle mandorle, fornisce un ottimo quantitativo di grassi insaturi e micronutrienti (tra cui il calcio), derivati dalla materia prima di partenza. È possibile trovarla sia al naturale che addizionata di zucchero o altri dolcificanti, pertanto, è importante verificare gli ingredienti sull'etichetta alimentare, anche in base all'utilizzo previsto.



Bevanda di cocco

Prodotta dalla noce di cocco con un procedimento che ne prevede la macinatura e la spremitura; contiene una buona quantità in fibre ed ha un sapore naturalmente zuccherino, che la rende adatta nella preparazione di piatti dolci.



Bevanda di riso

Derivante dalla macerazione dei chicchi di riso, ha un ridotto contenuto in grassi e non contiene glutine, il che la rende idonea anche per persone con celiachia (anche se è sempre consigliato verificarlo sull'etichetta alimentare). Ha un sapore tendenzialmente dolce ed è possibile trovarla in commercio senza zucchero aggiunto oppure dolcificata.



Bevanda di avena

Ricavata dall'avena, ha ridotte quantità di grassi. È una bevanda simile per composizione a quella di riso e può anch'essa essere consumata da persone celiache, sempre previa valutazione dell'etichetta alimentare che deve riportare la dicitura "senza glutine".



**INCREMENTO
DELLE VENDITE
COSTANTE**

Tra il 2021 e il 2022, le vendite delle bevande vegetali sono aumentate del 7%.

Cosa offre il mercato?

Il mercato negli ultimi anni si sta adeguando a queste nuove richieste, aumentando notevolmente l'offerta di bevande vegetali per i consumatori, che possono quindi scegliere tra diverse proposte, alcune delle quali con caratteristiche organolettiche molto simili a quelle del latte vaccino.

Una caratteristica che accomuna la composizione di queste bevande è l'assenza di grassi di origine animale, in quanto tutti i prodotti derivano dalla lavorazione di legumi (es. soia), cereali (es. riso) o frutta secca (es. mandorle). In generale, pur con qualche differenza da prodotto a prodotto,

sono ricche in zuccheri semplici, soprattutto quelle dal gusto dolce e spesso sono dolcificate con zucchero aggiunto. Inoltre, alcune sono addizionate con nutrienti tipici del latte vaccino, come calcio, vitamina D e B12. La scelta della bevanda da consumare andrebbe effettuata valutando sia le qualità organolettiche che gli ingredienti contenuti, in

modo da combinare, come per ogni alimento, salute e gusto!

Uno strumento utile per confrontare i prodotti presenti sugli scaffali del supermercato, e non solo, rimane sempre l'etichetta alimentare, dove è possibile trovare sia la composizione in nutrienti della bevanda, ovvero la quantità in grammi di proteine, carboidrati e grassi, sia eventuali sostanze addizionate, indicate nella lista degli ingredienti.

L'importanza di un consumo più consapevole

La dieta mediterranea, che promuove un'alimentazione varia ed equilibrata, può prevedere anche il consumo di bevande vegetali, sia per necessità di salute che per scelta etica, ma è fondamentale che il consumatore impari a scegliere i prodotti verificandone con attenzione gli ingredienti e consultando l'etichetta nutrizionale.

Tuttavia, pensare che queste bevande, essendo vegetali, si possano consumare tranquillamente in grandi quantità, sarebbe un errore nutrizionale che potrebbe portare ad un consumo eccessivo di alcuni nutrienti, in particolare gli zuccheri semplici.

Nel 2023, il 6,6% della popolazione in Italia ha abbracciato un regime alimentare vegetariano o vegano



L'angolo delle domande

Le tue domande, tutta la nostra esperienza per risponderti

Hai dubbi o desideri capire meglio un argomento per la tua salute e il tuo benessere?

Scrivici via mail a

sids@fcr.re.it

Una selezione di domande e risposte verrà pubblicata in ogni numero nella sezione "l'angolo delle domande".

Al momento dell'acquisto di un prodotto cosmetico, quali sono le informazioni importanti da controllare in etichetta?

L'etichetta deve riportare l'INCI, cioè l'elenco degli ingredienti elencati in ordine decrescente di peso, e la scadenza, ovvero la data entro cui il prodotto, opportunamente conservato, può essere ancora utilizzato.

La scadenza è obbligatoria solo per i prodotti con durata minima inferiore a 30 mesi. Per tutti gli altri, la scadenza è indicata con il simbolo di un vasetto aperto (PAO) che indica il numero di mesi entro i quali il prodotto, aperto e ben conservato, mantiene le sue caratteristiche.

Buongiorno, per un problema di salute mi sono state prescritte delle compresse che faccio fatica a mandare giù, posso dividerle o tritarle?

Solitamente possono essere spezzate le compresse che presentano una linea mediana di pre-rottura.

La suddivisione/triturazione invece non deve essere mai praticata per compresse *gastroresistenti* perché il medicinale è formulato in modo da superare l'ambiente acido dello stomaco e arrivare inalterato nell'intestino dove si dissolverà e verrà assorbito.

Anche quelle *a lento rilascio* o *a rilascio modificato* non vanno né spezzate né triturate, il rilascio del farmaco è programmato in un determinato arco di tempo.

In ogni caso, qualsiasi manipolazione deve essere effettuata subito prima della somministrazione e dopo aver consultato il medico o il farmacista.

A breve partorirò e dovrò allattare il mio bambino. Qual è l'alimentazione giusta da seguire in questo periodo?

Anche per chi allatta vige la regola sempre attuale del "di tutto un po'", secondo il modello della dieta mediterranea, facendo, come tutti, attenzione alla qualità degli alimenti assunti e prediligendo alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali e legumi.

Tutti i giorni 5 porzioni tra frutta e verdura garantiscono vitamine e sali minerali, vanno accompagnate con cereali integrali e legumi, e piccole porzioni di cibi di origine animale; il tutto condito con olio extravergine d'oliva.

Per gli spuntini sono consigliati anche latte e yogurt, da aggiungere al consumo di frutta.

Mi sono accorto che da qualche tempo non percepisco alcuni sapori, cosa posso fare?

È bene rivolgersi al medico per individuare la causa e il rimedio. Se l'altezzazione è causata da farmaci, il medico può modificare la terapia, se la causa è una malattia specifica è necessario curare la patologia che sta alla base.

Nelle situazioni in cui bisogna convivere con i disturbi del gusto può essere utile adottare alcuni accorgimenti nella vita quotidiana, come ad esempio: utilizzare erbe aromatiche e spezie piccanti per insaporire i piatti, evitando zucchero o sale, preparare cibi di diverso colore e consistenza e sciacquare periodicamente la bocca con collutori specifici.

In farmacia FCR ti aspetta il nutrizionista

Scopri quali elementi occorrono
al tuo corpo per migliorare
il tuo **Benessere**

Il servizio di consulenza è affidato a un biologo nutrizionista, professionista **esperto in alimentazione**.

Potrà esserti d'aiuto, ad esempio, per:

- impostare una **dieta equilibrata** con il corretto apporto di nutrienti
- valutare la composizione corporea attraverso l'analisi impedenziometrica (BIA)
- prevenire e gestire stati di **sovrappeso e sindrome metabolica**
- migliorare la convivenza con **allergie, intolleranze alimentari** e alcuni disturbi specifici

Puoi prenotare l'appuntamento in **Farmacia FCR**
oppure online su **Agenda Servizi FCR**



www.agendaservizi.fcr.re.it



Inquadra il
QR code per
prenotare

SERVIZIO DISPONIBILE IN:

Farmacia Centrale

piazza Camillo Prampolini, 3
Tel. 0522 541800

Farmacia Pappagnocca

via Maiella, 63
Tel. 0522 334228

Farmacia Ospedale H24

viale Risorgimento, 57/a
Tel. 0522 282666

Farmacia Via Fratelli Cervi

via Fratelli Cervi, 7/A
Tel. 0522 303542