

• f a r m a c i e •

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere



Giugno 2005



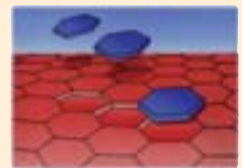
La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute



Il pronto soccorso in caso di ferite.



Bepanthen® Plus
Disinfetta e guarisce
delicatamente.



Bepanthen® Plus
Aiuta la pelle a guarire.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

In vendita nelle farmacie e drogherie. Per informazioni
dettagliate, leggere il foglietto illustrativo.

BON

Al Suo prossimo acquisto presso
le farmacie del gruppo Spazio Salute,
chieda in omaggio il simpatico
set racchette da spiaggia.

Fino all'esaurimento della scorta.



Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

Le storie della letteratura e del cinema ci regalano numerosi esempi di "eccessi alimentari".

Ricordiamo ad esempio le imprese e le prodezze del gigante Gargantua e suo figlio Pantagruel dall'appetito smisurato, protagonisti di un'ampia opera satirica e burlesca, usciti dalla penna di François Rabelais, narratore del Cinquecento. Ancora oggi, quando si eccede mangiando, si parla di pranzo pantagruelico.

Come dimenticare poi la mitica figura di Bacco, dio del vino, dell'evasione e dell'ebrietà, simbolo di festini con abbondanti libagioni e solenni ubriacature.

Rileviamo infine il film "La grande abbuffata" del regista Marco Ferreri con gli attori Marcello Mastroianni e Ugo Tognazzi, che con due altri amici muoiono mangiando troppo.

È evidente che non seguiremo l'esempio di questi personaggi, consapevoli del fatto che, rispettando la regola della giusta misura, possiamo mangiare di tutto ed apprezzare le delizie della buona cucina.

Mettiamoci dunque a tavola con piacere, concedendoci il tempo necessario, ma senza eccessi ed esagerazioni. Prenderemo così due piccioni con una fava: mantenere la salute e conservare la patente di guida!

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

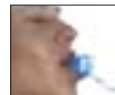
Diabete mellito 5
salute



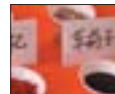
La nuova alimentazione 8
salute



Sport e integratori alimentari 12
salute



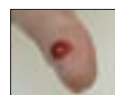
Dietetica cinese 16
salute



Farmacie SPAZIOSALUTE 20



Misurazione della glicemia 22
spazio agenda



Rischio di iperacidità 27
salute



FTIA per persone con handicap 28
associazioni



L'olio d'oliva 31
spazio verde



Anziani: in forma grazie a un'alimentazione sana 33
salute



Il magnesio 36
salute



Sovrappeso e obesità infantile 39



L'alimentazione del corridore 40
salute & sport



Giugno 2005

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

• f a r m a c i e •
SPAZIOSALUTE
attualità e benessere



Amici per la vita.

Novità!
Ora ancora più
confortevole.

ACCU-CHEK® Sensor

Accu-Chek Sensor trasmette sicurezza.
Per una gioia di vivere veramente completa.

Piccolo, ma grande! Accu-Chek Sensor è il più piccolo strumento di misurazione della glicemia Roche e nonostante ciò straordinariamente pratico. Le grandi strisce reattive con forma ergonomica possono essere toccate in qualsiasi punto e guidano con precisione il dito per il prelievo del sangue. Con Accu-Chek Sensor avete in pugno la pratica quotidiana dell'autocontrollo glicemico.

Domande? Chiamateci alla Hotline Diabete 0800 803 303 (numero verde) o visitate il nostro sito Internet: www.roche-diagnostics.ch.



Roche Diagnostics (Schweiz) AG
6343 Rotkreuz
www.roche-diagnostics.ch

ACCU-CHEK®

Vivi la vita. Come vuoi.

CREST – Profilattici di marca a prezzi attrattivi!



I preservativi CREST garantiscono il massimo della **sicurezza e qualità**. Grazie all'ampio assortimento potrai trovare il prodotto giusto per soddisfare ogni tuo desiderio. E tutto questo a **prezzi attrattivi!**

I profilattici CREST sono disponibili nelle farmacie Spazio Salute.

Buono 1

1 campione **gratuito** di **CREST Forma** (anatomicamente sagomato) o di **CREST Stimula** (con noduli e nervature). Contenuto: 1 profilattico. Disponibilità limitata.

Valido solo nelle farmacie Spazio Salute.

Buono 2

Riduzione di CHF 1.- sull'assortimento CREST. Valido fino 30 luglio 2005.

Valido solo nelle farmacie Spazio Salute.



www.crest.info

Preservativi CREST – se li hai ce la farai.

CREST
Preservativi

Diabete mellito: consigli per una dieta corretta

Introduzione

Negli ultimi decenni le abitudini alimentari sono profondamente cambiate. Lo sviluppo dell'economia, i contatti con altre culture, i grandi mutamenti sociali, la spinta a raggiungere un più elevato tenore di vita, la diffusione della pubblicità hanno spostato l'attenzione dei consumatori, con maggior frequenza e in più larga misura, verso quei generi alimentari un tempo considerati pregiati.

La possibilità di nutrirsi con una maggiore varietà e abbondanza di cibi ha portato alla scomparsa pressoché totale delle cosiddette carenze nutrizionali, ma anche ad essere più esposti ad altri gravi rischi:

- **infarto del miocardio**
- **maggiore incidenza di obesità,**
- **ipertensione,**
- **aterosclerosi,**
- **diabete mellito.**

Alimentazione e Diabete mellito

Il diabete mellito rappresenta una malattia cronica, geneticamente predeterminata del metabolismo degli zuccheri, dei grassi e delle proteine associata ad un'insufficienza insulinica assoluta o relativa. La sua espressione clinica è caratterizzata da un aumento della concentrazione sanguigna di zucchero più o meno marcata e nella maggioranza dei pazienti da complicazioni tardive che possono colpire gli occhi, i reni, i nervi e le arterie.

L'alimentazione riveste un ruolo di primaria importanza nel soggetto diabetico. Un corretto approccio nutrizionale è una componente fondamentale del trattamento del paziente diabetico e della sua educazione all'autocontrollo, con alcuni obiettivi fondamentali:

- 1) mantenere la glicemia entro livelli il più possibile prossimi alla norma**
- 2) ottenere un profilo lipidemico idoneo a ridurre il rischio cardiovascolare.**
- 3) prevenire e trattare le complicanze micro e macrovascolari incluse la nefropatia e l'ipertensione arteriosa.**

Un modello di alimentazione equilibrata è dato dalla dieta mediterranea che si basa principal-

mente sul consumo di alimenti di origine vegetale, come pane, pasta, frutta, ortaggi, olio d'oliva e moderati consumi di alimenti animali, latte, formaggi poco grassi, pesce, carni magre, come pollame e coniglio.

Si sa che per mantenere in funzione il metabolismo il corpo necessita di un costante apporto di sostanze nutritive, che trae dal cibo assimilato. Quest'ultimo si compone delle seguenti sostanze nutritive principali.

- a. Carboidrati, da cui derivano gli zuccheri**
- b. Grassi, che si trasformano in acidi grassi**
- c. Proteine, che si scompongono in aminoacidi**

I carboidrati ed i grassi servono in primo luogo per fornire energia, le proteine sono necessarie per la struttura del corpo.

Il paziente diabetico necessita di un apporto calorico giornaliero uguale a quello del soggetto non diabetico, in rapporto a: costituzione fisica, sesso, età, statura, attività lavorativa, ecc., avendo come obiettivo il raggiungimento ed il mantenimento del peso corporeo ideale. Nel diabete deve esser attentamente valutata l'assunzione degli zuccheri semplici ad assorbimento rapido (glucosio e saccarosio) dando la preferenza agli zuccheri complessi ad assorbimento lento (amido).

Ripartizione delle calorie totali fra gli alimenti

La quota complessiva giornaliera di carboidrati non dovrà superare il 50-55% delle calorie totali.

Le fibre vanno assunte in quantità elevate, soprattutto quelle idrosolubili, in grado di rallentare l'assorbimento intestinale dei carboidrati e del colesterolo.

Le proteine devono costituire circa il 15%-20% delle calorie totali ed almeno un terzo deve essere formato da proteine animali, ricche di aminoacidi essenziali.

Le rimanenti calorie (25%-30%) devono essere fornite da grassi, possibilmente di origine vegetale, ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Dr. med. Tarcisio Bianda
FMH Endocrinologia -
diabetologia
Via Collina 4
6612 Ascona
Tel. 091 780 54 60

Per dare più qualità agli anni della menopausa...



Le vampate di calore e la sudorazione eccessiva sono fra i disturbi più frequenti durante la menopausa. La salvia inibisce la secrezione sudorifera, è stata provata in fase clinica e sperimentale. Agisce rapidamente e l'effetto può durare per alcuni giorni.

Le gocce di **Salvia Wild**® contengono un estratto standardizzato di Salvia (*Salvia officinalis*). In caso di sudorazione eccessiva si prendono da 5 a 20 gocce di **Salvia Wild**® 3 volte al giorno durante i pasti, diluite in poca acqua tiepida.

Dr. Wild & Cia SA Basilea

Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Salvia Wild® è anche indicata per risciacqui e gargarismi in caso di mal di gola, infiammazioni del cavo orale e faringeo e in caso di sanguinamenti delle gengive. Per questa indicazione si diluiscono 20-30 gocce di **Salvia Wild**® in mezzo bicchiere di acqua e si eseguono risciacqui o gargarismi più volte al giorno.



Problemi gengivali

I **prodotti curativi TEBODONT**® con olio dell'albero del tè, sviluppati dalla ricerca dentale della ditta Dr. Wild, inibiscono la formazione di placca, curano le gengive e le rinforzano. Sono stati testati clinicamente con successo.

TEBODONT® esiste sia sotto forma di gel per il trattamento intensivo sia come collutorio e dentifricio.

La novità è costituita dallo **spray TEBODONT**®, con una cannula girevole per un'applicazione mirata. Il flacone è molto maneggevole e si adatta pertanto sia all'uso a casa propria, sia comodamente in viaggio.



Il suo regalo:

1 spugnetta pomice yegi® contro i duroni
valore Fr. 6.20



all'acquisto di
1 set di cura per i piedi yegi® da Fr. 16.40

(fino a esaurimento dello stock)

Conceda ai suoi piedi e a se stessa di tanto in tanto un pediluvio rilassante e un massaggio benefico con crema a base di erbe curative.

Le consigliamo i **prodotti di cura della linea yegi**® con arnica, camomilla, rosmarino, lavanda, ippocastano, nocciola, amamelide e calendula.

Per rinfrescare, rilassare e facilitare l'irrorazione sanguigna della pelle.



WILD

Dr. Wild & Cia SA Basilea

Ripartizione giornaliera degli alimenti

Tre pasti principali (colazione, pasto di mezzogiorno e pasto della sera) intercalati da tre merende (a metà mattina, a metà pomeriggio e prima di coricarsi) costituiscono la ripartizione ideale per il paziente diabetico perché consente di fornire un apporto costante di glucidi in tutto l'arco della giornata. Lo scopo fondamentale di questa suddivisione è quello di evitare sia le puntate iperglicemiche post-prandiali che le ipoglicemie nell'intervallo fra i pasti.

Dolcificanti

Il saccarosio, lo zucchero da tavola, va evitato completamente; volendo può essere sostituito con dolcificanti naturali quali il fruttosio, o artificiali come la saccarina, il ciclamato o l'aspartame.

I prodotti dietetici "per diabetici" non possono essere liberamente consumati in quanto forniscono anch'essi molte calorie; attenzione soprattutto ai "dolci per diabetici".

Bevande analcoliche ed alcoliche

L'acqua è indispensabile e non va limitata come erroneamente si crede.

Tutte le altre bevande fatta eccezione per le tisane, il tè ed il caffè non zuccherati, apportano calorie sia sotto forma di zuccheri (arancia-te, ecc.) che di alcool (vino, birra, aperitivi, superalcolici, ecc.).

Per le bevande alcoliche è consentito, salvo specifiche controindicazioni, il consumo durante i pasti di vino rosso, bianco o rosato e non superi la quantità di 1-2 bicchieri a pasto.

La birra contiene più del 2% di zuccheri e va pertanto conteggiata nel calcolo totale delle calorie concesse; i superalcolici (whisky, cognac, gin, vodka, grappa, ecc.) apportano calorie in modo importante e dovrebbero essere evitati così come tutte le bevande dolcificate, compresi gli aperitivi ed i cosiddetti "amari".

Considerazioni finali

I consigli riguardanti l'alimentazione devono essere adattati alle tradizioni familiari, culturali, etniche e ai bisogni individuali. La maggiore difficoltà nell'attuare questo tipo d'interventi con-

siste proprio nell'eterogeneità del diabete mellito. Infatti, non esiste una singola modificazione alimentare che possa darci insieme tutti gli obiettivi prefissati per tutti i pazienti osservati. La diversità tra un paziente e l'altro, il tipo di terapia seguita, la capacità stessa di apprendere ed elaborare le informazioni percepite, costituiscono le maggiori difficoltà nell'educare i soggetti diabetici. Saranno i parametri metabolici quelli che ci forniranno i risultati relativi al nostro successo o insuccesso dietetico; infatti, i valori di emoglobina glicosilata (HbA1c) misurata dal medico e della glicemia misurata a domicilio mediante glucometro confermeranno o invalideranno la nostra strategia d'intervento. Come noto una notevole importanza assume il controllo del peso corporeo; come definizione pratica relativa al rischio per la salute viene utilizzato l'indice di massa corporea (BMI). Questo viene calcolato come peso (Kg)/altezza in metri al quadrato (m²). Poiché il peso corporeo condiziona l'insulino-resistenza, il fabbisogno insulinico ed il conseguente controllo glicemico, un adeguato apporto calorico giornaliero è complementare alla pianificazione alimentare. Tuttavia se il soggetto ha un BMI normale non necessita di una modificazione sostanziale dell'apporto calorico. Un'anamnesi del peso però è utile per identificare se il controllo del peso costituisce un problema o no. Circa il 10 - 20% dei pazienti con diabete di tipo 2 hanno un BMI normale e possono quindi non avere la necessità di modificare il proprio apporto calorico. Poiché tali pazienti hanno trovato un modo per equilibrare la quantità di calorie da assumere ed il consumo energetico, il punto della discussione nei loro confronti sarà indirizzato sul contenuto di carboidrati della dieta, sulla suddivisione di quest'ultimi tra pasti principali e spuntini. A differenza di questo tipo di pazienti circa l'80 - 90% dei diabetici di tipo 2 sono obesi, quindi la perdita di peso sarà uno degli obiettivi principali. La ridotta assunzione di calorie che porta ad una diminuzione del peso corporeo migliora la sensibilità all'insulina e la captazione di glucosio da parte del muscolo, riduce la secrezione insulinica dal pancreas e la produzione epatica di glucosio.

Per ottenere una diminuzione del peso corporeo grandi vantaggi si raggiungono mediante un'adeguata restrizione calorica combinata con una regolare attività fisica.

Una corretta alimentazione è una pietra miliare nell'educazione e nella cura del diabete.

Ottenere un equilibrio tra i cibi assunti, la terapia medicamentosa e l'attività fisica è prerequisito essenziale per ottenere un buon controllo glicemico.



Dr. med, Tarcisio Bianda

La nuova alimentazione

Dr. Lorenzo Somenzini
(dietologo – Equipe Enervit)

Abstract

Con la popolazione che sta diventando più longeva, ma con un aumento delle persone sovrappeso e obese si deve provvedere con un cambiamento degli stili di vita. Con attività fisica costante e alimentazione equilibrata, si possono prevenire patologie che si stanno diffondendo notevolmente (diabete, ipertensione, dislipidemie, obesità). Le cause sono generalmente tre: abitudini alimentari scorrette, sedentarietà favorita da TV e comodità in genere, progressiva riduzione dell'esercizio fisico.

È importante quindi imparare a nutrirsi correttamente, per capire che l'alimentazione è un fattore importante nella nostra vita, utile a mantenere sempre un elevato livello di efficienza psico-fisica.

Le regole del benessere

Secondo gli esperti, per stare bene e rimanere giovani il più a lungo possibile, si deve fare esercizio fisico blando (camminare, nuotare, pedalare) almeno tre volte a settimana oppure 30 minuti ogni giorno, ma soprattutto mantenere continuamente il cervello in piena attività.

È bene anche evitare il fumo e l'uso eccessivo di farmaci, poiché le medicine si accumulano più facilmente nell'organismo, specialmente se assunte frequentemente.

Per quanto riguarda l'alimentazione, i ricercatori hanno individuato alcune strategie per limitare l'accumulo di grasso e mantenere un ottimale stato di benessere. In primo luogo, si deve mangiare più frutta e verdura (fonte di carboidrati, vitamine e minerali), si devono limitare i carboidrati raffinati, gli zuccheri semplici (compresi cibi e bevande che ne contengono) e i grassi animali, preferendo quelli vegetali (olio extravergine d'oliva).

Non devono mancare le proteine (carni magre, pesce, uova, latte e derivati) e si devono assumere acidi grassi essenziali omega 3.

Un recente studio condotto dall'Università di Siena, in collaborazione con l'Equipe Enervit, ha evidenziato che un programma alimentare equilibrato, come EnerZona, abbinato all'assunzione di acidi grassi a catena lunga omega 3 ha ridotto significativamente la massa grassa e alcuni parametri ematici (insulina, trigliceridi, rapporto trigliceridi e colesterolo HDL, rapporto AA/EPA – AA precursore di tossine, EPA un gruppo di omega 3 precursore di ormoni favorevoli per il benessere).

Dalla teoria alla pratica

Alimentazione e benessere corrono appaiati con il fine di mantenere un ottimale stato di salute e una buona efficienza dell'organismo. La normale alimentazione deve tener conto di una certa varietà dei cibi, delle loro caratteristiche e dell'equilibrio che risulta indispensabile per avere dagli alimenti il massimo risultato. Un corretto stile alimentare, dunque, deve fornire un apporto energetico pari ai reali fabbisogni calorici, che dipendono dall'età, dal



Solari Avène

La fotoprotezione delle pelli sensibili
in tutta sicurezza



Ampia protezione UVB e UVA

MPI-SORB Nuova generazione



Protezione antiradicali liberi

PRE-TOCOFERIL

*Texture persistenti
Cosmetica ottimale*



Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

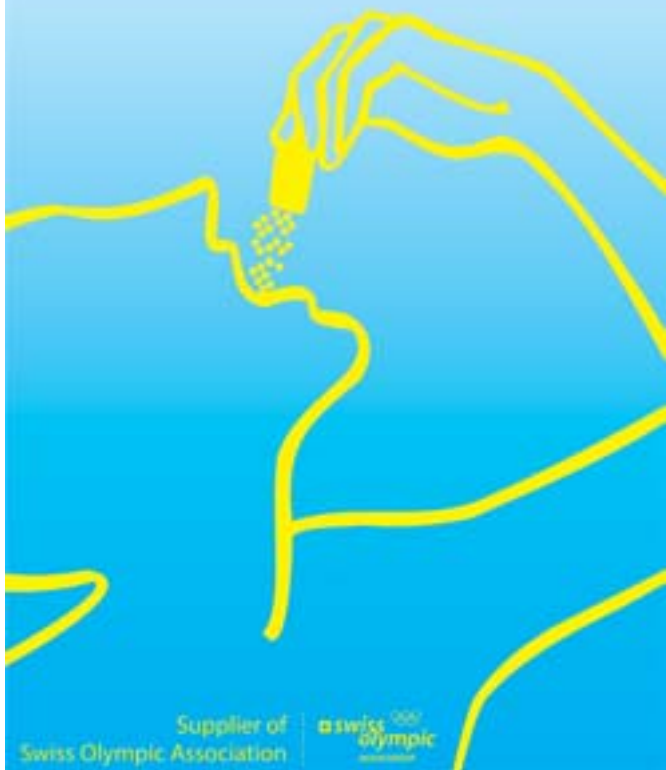
Per ulteriori informazioni potete scrivere a:

Pierre Fabre (Suisse) SA - Route Sous-Riette 21 - Casella Postale - 1023 Crissier 1
info@avene.ch - www.avene.ch



NOVITÀ!

Preso diretta senza dover assumere liquidi, si lascia semplicemente sciogliere sulla lingua.



Il nuovo **MAGNESIUM ACTIV DIRECT** dal rinfrescante gusto di frutta è particolarmente semplice da prendere, ideale anche per fuori casa. 1 x al giorno si mette in bocca il contenuto di uno stick (250 mg/10.3 mmol) senza assumere liquidi e si lascia sciogliere sulla lingua. Il granulato si scioglie in pochi secondi.

Il magnesio è un sale minerale di vitale importanza e indispensabile per un funzionamento ottimale dei muscoli e del sistema nervoso.

MAGNESIUM ACTIV è disponibile anche in forma di compressa effervescente dal gusto di limone. Disponibile nella vostra farmacia.



DG
DOEFSCHÜTZER AG

Delwa-Star
in switzerland and worldwide

avantgarde

Misuratore elettronico della pressione e delle pulsazioni con bracciale per il braccio



Presso le Farmacie **SPAZIOSALUTE**
Avantgarde
Fr. **85.-**
invece di **119.-**
valido fino al 31.08.2005



Misuratore della pressione e delle pulsazioni

- Completamente automatico ed elettronico
- Per la misurazione semplice e veloce
- Si adatta alla circonferenza del braccio 22 - 32 cm
- Con certificato federale di calibrazione (riconosciuto internazionalmente)
- Esattezza di misurazione garantita di +/- 3 mmHg
- Dispositivo automatico di spegnimento dopo 2 minuti

Disponibile presso
il Gruppo «Spazio Salute»



ws-echo

Misuratore della pressione e delle pulsazioni automatico con bracciale per il polso.

Presso le Farmacie **SPAZIOSALUTE**
WS-Echo
Fr. **85.-**
invece di **119.-**
valido fino al 31.08.2005



Memorizza 40 misurazioni e calcola il valore medio.

- 😊 = pressione sanguigna normale
- 😞 = ipertensione
- ⚡ = indicazione per Aritmia



Con certificato di calibrazione (taratura)

BPM

ZEWA GROUP

PER LA VOSTRA SALUTE

quality products for life

sesso, dalla corporatura e dalle attività fisiche svolte. Questo concetto sta a significare che ciò che si consuma va reintegrato con una pari quantità di cibi.

Il segreto si nasconde dietro a due parole: moderazione ed equilibrio.

La nuova alimentazione si basa su un uso bilanciato di proteine, carboidrati complessi e grassi (l'equilibrio), da distribuire nei tre pasti principali e in due spuntini. In ogni pasto non si deve eccedere con le porzioni (la moderazione).

In questo modo, si può avere un equilibrio ormonale e si possono controllare i livelli organici di insulina, glucagone ed eicosanoidi, fatto che consente di essere in piena efficienza in ogni momento della giornata.

Alcune regole fondamentali da rispettare per rimanere in Zona

Una specie di decalogo detta le norme principali per mantenere un ottimale benessere psico-fisico. L'equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi consente di avere un equilibrio ormonale.

Per esempio, se in un pasto si mangia più del doppio di carboidrati rispetto alle proteine (un grosso piatto di pasta, contro una misera porzione di carne) si produce troppa insulina e, di conseguenza, aumenta il grasso di deposito. Dall'altra parte, se in un pasto si mangiano troppe proteine e pochi carboidrati, si produce troppo glucagone e l'eccesso di questo ormone comporta la chetosi (una situazione negativa per l'organismo umano).

- 1 non devono trascorrere più di cinque ore tra un pasto e l'altro;**
- 2 si devono suddividere gli alimenti in tre pasti principali e un paio di spuntini (in certi casi è importante uno spuntino la sera prima di coricarsi);**
- 3 in ogni pasto non si deve eccedere con le porzioni;**
- 4 in ogni pasto, si devono mangiare le giuste proporzioni di cibi proteici, carboidrati e piccole quantità di grassi, meglio se vegetali;**

5 non si devono assumere troppi grassi animali e carboidrati semplici (zucchero per dolcificare, bibite, dolci);

6 si deve mangiare più verdura e frutta (buona fonte di fruttosio, zucchero "buono", che non stimola la secrezione di insulina);

7 si devono assumere circa 2 grammi di acidi grassi omega 3 al giorno;

8 si deve bere molta acqua.

Le giuste fonti alimentari di

... proteine: pollo senza pelle e tacchino (ideale il petto), coniglio, pesce, polpa bovina magrissima, albume d'uovo, latte, yogurt, latticini magri.

... carboidrati: quasi tutte le verdure (moderare le carote), quasi tutta la frutta (moderare banane, uva e uva passa), orzo e avena;

- sono meno adatti (se presi in porzioni abbondanti, perché stimolano l'insulina) cereali e amidi come pasta, riso, pane, patate;

- sono da evitare il più possibile brioche, merendine, dolci.

... grassi: olio d'oliva (meglio se extravergine), pesce, mandorle, noci, nocciole, avocado (contengono acidi grassi monoinsaturi e omega 3, molto utili per il nostro organismo); da eliminare o ridurre al minimo carne rossa grassa (specialmente insaccati), tuorlo d'uovo, fragole, cibi trattati industrialmente (con oli vegetali idrogenati, che si conservano di più, ma sono molto dannosi per l'organismo; si trovano, per esempio, nelle brioche).

... vitamine, minerali e fibre: cibi integrali, verdura e frutta.

Dr. Lorenzo Somenzini



Sport e integratori alimentari

Il pericolo principale degli integratori è il rischio di sovradosaggio: nell'alimentazione naturale vi è sinergismo con altre sostanze che fanno evitare l'eccesso (frutta e verdura per esempio) assumendo invece sostanze chimiche selezionate questo sinergismo viene a mancare.

Dr. Alessandro Abbamonte
Farmacia Bianda SA
Via Leoncavallo 7
6614 Brissago
Tel. 091 793 20 65

Gli integratori alimentari e quelli per gli sportivi, non sono altro che i normali nutrienti (carboidrati, grassi, proteine, vitamine, sali minerali etc.) presenti nel cibo che consumiamo, selezionati e concentrati industrialmente allo scopo di facilitare la copertura del fabbisogno giornaliero. Un integratore diventa utile quando quello che mangiamo non è in grado di soddisfare le necessità minime d'alcuni nutrienti specifici, necessari all'organismo per funzionare regolarmente. Gli integratori vanno distinti dai prodotti dietetici che sono pur sempre alimenti ma sono regolati da una loro disciplina, mentre per i primi non esiste una regolamentazione precisa.

Prima di analizzare i più comuni integratori che si possono trovare in commercio mi sembra doveroso riassumere quali siano le qualità degli alimenti che si introducono con la dieta.

Non tutti gli alimenti rivestono la stessa importanza, il valore nutritivo di un alimento è definito dalla risultante delle attitudini che esso ha di soddisfare le esigenze fisiologiche ed il fabbisogno dell'organismo:

- 1 Fabbisogno idrico:** soddisfatto dall'assunzione d'acqua, altre bevande, di alimenti in quanto contengono acqua (ad eccezione di grassi e zucchero).
- 2 Fabbisogno energetico e calorico:** soddisfatto dall'assunzione di lipidi, glucidi e secondariamente protidi.
- 3 Fabbisogno plastico e costruttivo:** soddisfatto dall'assunzione di protidi, che contengono amminoacidi, che ci forniscono azoto nell'unica forma utilizzabile dal nostro organismo per costruire e mantenere i tessuti che lo costituiscono.
- 4 Fabbisogno di sostanze minerali o salino:** soddisfatto dall'assunzione di sali inorganici.
- 5. Fabbisogno vitaminico:** soddisfatto dall'assunzione di vitamine.

I sali minerali e le vitamine sono detti micronutrienti, gli altri macronutrienti; con la moderna dieta quotidiana può succedere di soddisfare il fabbisogno energetico ma non quello salino e vitaminico.

Passiamo ora ad analizzare nello specifico i vari tipi di integratori reperibili sul mercato:

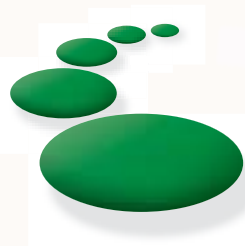
1 Integratori energetici: sono costituiti essenzialmente da carboidrati (il carburante del nostro organismo) sotto forma di bevande o gel. Devono essere assunti almeno una ora prima di iniziare l'attività sportiva e utilizzati generalmente per prestazioni di lunga durata; tuttavia la loro scelta deve essere molto ponderata sia in termini di quantità assunta che in termini di qualità in relazione alla glicemia. Un iperdosaggio degli stessi oltre ad essere inutile, poiché non vengono assorbiti, può provocare disturbi quali diarrea, crampi, mal di pancia. Nel caso di prestazioni che richiedano una maggiore resistenza vengono invece utilizzati integratori energetici di carboidrati miscelati con acidi grassi insaturi in quanto forniscono un maggior apporto energetico.

2 Integratori idrosalini: sono costituiti principalmente da bevande già pronte all'uso o da bustine contenenti polveri da sciogliere in acqua. i cui elettroliti principali sono il magnesio e il potassio utili ad evitare l'insorgere di crampi e contratture muscolari. Per entrambi esistono degli intervalli di sicurezza giornalieri: per il magnesio 150/500 mg. al giorno, per il potassio 2500/3100 mg, tenendo presente che nell'acqua e nei cibi questi ioni sono già presenti. In un individuo "normale" l'acqua costituisce circa il 60% della massa corporea: in condizioni normali di temperatura e a riposo un soggetto ne assume circa 2,5 litri al giorno mentre in condizioni di intenso lavoro o di forti sudorazioni il suo fabbisogno può anche quintuplicare. Da annoverare tra gli integratori idrosalini vi è anche il bicarbonato di sodio nato con l'intento di "tamponare" l'acidosi metabolica indotta dall'esercizio, ed in particolare in tutte le situazioni in cui vi sia una notevole produzione di acido lattico. I risultati in questo caso sono apparso significativi per sforzi di durata compresa tra 1 e 4 minuti.

3 Integratori proteici: nei paesi industrializzati una vera carenza di proteine è assai rara.

Vincere passo per passo - sigaretta per sigaretta

- ✓ riduce i sintomi della disassuefazione
- ✓ raddoppia le possibilità di riuscire a smettere di fumare



nicorette[®]



Tuttavia ciò può accadere a coloro che praticano una intensa attività sportiva, in quanto se da un lato l'assunzione di alimenti ricchi di proteine (carne, pesce, uova, formaggi) sarebbe sufficiente allo scopo dall'altro appesantirebbe l'atleta di colesterolo, grassi e basi puriniche; risulta così necessaria una integrazione nella dieta dell'atleta agonista con concentrati di proteine nobili. Il fabbisogno giornaliero indipendentemente dal tipo di sport (potenza o resistenza) arriva al massimo a 1,7g per kg. di peso corporeo. Anche l'utilizzo di aminoacidi a catena ramificata prima di un impegno fisico intenso e protratto può risultare utile nell'ostacolare l'appannamento mentale da affaticamento: un loro utilizzo è indicato per evitare una sindrome da sovrallenamento nei periodi di aumentati carichi di lavoro. In ultimo ricorderei l'importanza della glutammina che pur non essendo un aminoacido essenziale costituisce circa il 20% di tutto il pool di aminoacidi circolanti nel sangue e si può quindi definire il veicolo più importante per il trasporto di azoto tra i tessuti.

4 Integratori vitaminici: le vitamine si dividono in due grossi gruppi essenzialmente, ossia quelle idrosolubili a cui appartengono la vitamina C (acido ascorbico) e tutto il gruppo della B e quelle liposolubili che sono la A,D,K,E. In commercio vi sono ormai prodotti che le contengono singolarmente, combinate a gruppi di 2 o 3 fino ai complessi multivitaminici che le contengono praticamente tutte. Tantissimo ci sarebbe da dire in proposito, che bisognerebbe aprire un capitolo a parte, tuttavia due concetti fondamentali ritengo opportuno ricordare. Il primo è che se per le vitamine idrosolubili un vero e proprio rischio di sovradosaggio non esiste in quanto l'eccesso verrebbe eliminato con l'urina, per il gruppo delle liposolubili questo rischio esiste in quanto l'eccesso in questo caso viene immagazzinato nei tessuti adiposi del nostro organismo portando a veri e propri fenomeni di tossicità. Il secondo concetto riguarda invece il fatto che i meccanismi di assorbimento in

generale di quasi tutte le vitamine sono più adeguati ad un assorbimento di piccole quantità delle stesse ma costante nel tempo (tutti i giorni) piuttosto che un assorbimento massiccio per periodi brevi, ecco perché ritengo molto più corretto assumere le vitamine dalla frutta dalla verdura e dai cibi che le contengono in generale (uova, fegato, ecc.) piuttosto che dagli integratori salvo casi eccezionali quali gravidanza o malattie particolari.

5 Integratori a base di creatina e L-carnitina: associo queste due sostanze non perché abbiano qualche cosa in comune ma perché lavorando in farmacia mi rendo conto che i clienti le richiedono sempre più frequentemente ed a volte vengono banalmente confuse. La creatina è una sostanza che si trova nei tessuti dei vertebrati (circa 90% nella muscolatura scheletrica) sia libera che sotto forma di creatin-fosfato; il suo ruolo è quello di costituire una riserva energetica per la cellula, in particolare durante sforzi dove i muscoli rimangono contratti e quindi il sangue non può trasportare loro l'ossigeno necessario. L'uso di creatina deve essere molto ponderato in quanto assumendola dagli integratori ne viene diminuita la sintesi endogena.

La carnitina invece è presente nei tessuti animali ed è legata al metabolismo energetico, il suo ruolo infatti è quello di trasportare gli acidi grassi nei mitocondri (sede energetica della cellula). Per i suoi effetti positivi sul metabolismo del tessuto muscolare è impiegata in medicina nella terapia dell'ischemia miocardica. Il suo utilizzo come integratore per gli sportivi invece non sembra giustificato in quanto la sintesi endogena della stessa permette di soddisfare il fabbisogno giornaliero come dimostrato da una recente ricerca svolta dalla Università di Pavia negli USA.

Dr. Alessandro Abbamonte

take it!

feel the kick!



Alimentazione sportiva per prestazioni al top.

Sportvital è sinonimo di alimentazione sportiva intelligente: per migliorare forza e resistenza, caricare le riserve di energia e accelerare il recupero. I prodotti Sportvital sono realizzati secondo i più moderni criteri scientifici e preparati utilizzando ingredienti pregiati. E per di più soddisfano il palato!

Sportvital è sempre al vostro fianco: per prestazioni al top, ma anche per il massimo del divertimento.



Sportvital®

intelligent sports nutrition

www.sportvital.ch

Buono di CHF

Con una spesa di almeno CHF 40.-
in prodotti Sportvital

Utilizzabile presso tutte le farmacie Spazio Salute
(offerta valida fino al 15/07/2005, non cumulabile)

5.-

Buono di CHF

Con una spesa di almeno CHF 80.-
in prodotti Sportvital

Utilizzabile presso tutte le farmacie Spazio Salute
(offerta valida fino al 15/07/2005, non cumulabile)

10.-

Lunga vita e salute grazie alla dietetica cinese

L'interesse per la medicina cinese sta aumentando al punto di divenire un fenomeno di società. Tra le differenti branche abbiamo maggiore familiarità con l'agopuntura, la fitoterapia cinese, il taijiquan e il qigong... un po' meno con il tuina (massaggio e manipolazione) o con la dietetica cinese.

Per saperne di più su quest'ultima disciplina, abbiamo incontrato la signora Chen Jun, docente di dietetica medica cinese all'Istituto Superiore di Medicina Cinese a Morges nel Canton Vaud, dove insegna e pratica al Centro Medico di questa organizzazione.

Guang Ming CMC
Centre de Médecine Chinoise
Rue Centrale 19
1110 Morges (VD)
Tel. 021 / 802 60 51

www.guangming.ch

Entriamo subito nel vivo dell'argomento: Può definire, in alcune parole, cosa sia la dietetica cinese?

Come in dietetica occidentale, si tratta dell'arte di mangiare bene o meglio di mangiare secondo alcune regole per mantenere o riacquistare la salute. Vi sono differenti sfaccettature e per capirle bene si deve sapere che, da sempre, il popolo cinese ha un rapporto molto speciale con l'alimentazione.

Ma in ogni caso, il principale obiettivo è di nutrirsi.

Sì, ma non in modo qualunque. Se torniamo alle leggendarie origini della Cina, incontriamo l'imperatore Shen Nong, che visse circa 3000 anni fa e che diede al popolo cinese l'agricoltura e le erbe medicinali. Fin dall'inizio i principi di alimentazione e di cura della salute, come pure della medicina, sono stati strettamente messi in relazione tra di loro. Di conseguenza l'alimento era pure medicamento. Consideriamo il caso tipico del vino. Lo beviamo principalmente per il piacere del palato ed in modo molto accessorio per le sue virtù medicinali. Fin dai tempi più antichi in Cina il vino era descritto come un prodotto che nutre il sangue, che tonifica il cuore, che rallegra e, oggi ancora, troviamo sulle bottiglie di vino come pure su una gran parte degli alimenti cinesi, indicazioni di salute e persino nomi di malattie, per le quali è bene mangiare questo o quel prodotto.

Come si può applicare tutto ciò alla pratica?

Sappiamo che la Cina è un paese di tradizioni e che quella dell'alimentazione dietetica è stata tramandata fino ad oggi di generazione in generazione. Vi faccio un esempio della mia vita familiare. Quando uno dei nostri figli è raffreddato, aggiungo alimenti adeguati ai piatti che cucino. Utilizzo ad esempio una combinazione di cipolle primaverili e di soia fermentata che possiede un'azione antivirale. Preparo una minestra di funghi "tremella" se hanno una tosse secca o un piatto di carne con bucce secche di mandarino se la tosse è "grassa". Inoltre

faccio bere loro delle tisane d'erbe adatte. Numerosi piccoli problemi possono essere curati rapidamente e in modo efficace prima che diventino malattie. È per questo motivo che notoriamente si dice che il buon medico cinese previene le malattie, mentre quello meno bravo le cura.

Nel suo esempio, però, c'è già il raffreddore.

Ha ragione. È necessario che dapprima vi parli del primo grande aspetto della dietetica cinese, che è quello della cucina di tutti i giorni. Il suo scopo è di ottimizzare nella sua integralità la salute di una persona. All'inizio può sembrare un po' complicato, poiché la dietetica cinese, come la medicina, guarda sempre all'essere umano nella sua unicità. Questo significa che se vogliamo nutrire bene qualcuno, lo alimenteremo innanzitutto secondo le stagioni. Ogni stagione infatti ha il suo effetto specifico sulle funzioni corporee. Ad esempio, in estate quando fa caldo sudiamo molto. Nella nostra dietetica facciamo dunque attenzione a mangiare e a bere cose che compensino la perdita di liquidi e di sali minerali. Ecco la prima regola. La seconda di cui bisogna tener conto è che si deve considerare la specificità della persona: non si nutre un bambino piccolo allo stesso modo di un anziano. Vi è quindi il problema dell'età. In terzo luogo vi è l'attività o la professione del nostro soggetto: un contadino o un impiegato di commercio hanno delle esigenze alimentari molto differenti. In quarto luogo poi si terrà conto della regione geografica e del suo clima: coloro che abitano in riva al mare hanno bisogno di un'alimentazione diversa da quella delle popolazioni del deserto. Infine vi sono tutte le condizioni individuali, che richiedono dietetiche speciali, come la gravidanza, la menopausa, l'infanzia, l'attività sportiva, la prevenzione delle malattie, la bellezza ecc. Possiamo constatare che quasi tutte le popolazioni del mondo hanno saputo adattare le loro abitudini alimentari alle loro condizioni di vita in modo del tutto empirico. La particolarità della Cina è di averne fatto una scien-



A.Vogel

Questo rastrello allevia i disturbi alle vene.

Perchè se ne è servito Alfred Vogel per raccogliere i semi di ippocastano dai quali ha ricavato la prima tintura efficace contro i disturbi alle vene. Già allora ha così scoperto il segreto della guarigione naturale, racchiuso nella lavorazione immediata e delicata di questa pianta curativa. Solo così infatti si mantengono i preziosi principi attivi che rendono ancora oggi Aesculaforce ben tollerato e efficace in caso di gambe pesanti, gonfie e doloranti - in compresse, gocce o gel. Per ulteriori consigli per la salute delle vene rivolgetevi alla Vostra farmacia o drogheria, oppure consultate il libro sulle vene di A.Vogel - le vostre gambe vene saranno grate.

**Pioniere della Medicina Naturale
dal 1923**

**Basta una compressa due
volte al giorno grazie alla
nuova formula «forte»**



**A.Vogel Aesculaforce:
Per gambe in gamba.**



za e un'arte della nutrizione che ingloba tutti questi aspetti e che insegna le regole da seguire per rendere ottimale la capacità di adattamento del corpo a tutti i fattori intrinseci ed estrinseci della vita di un individuo.

La dietetica cinese di tutti i giorni è dunque già un'alimentazione con effetto immunomodulatore cioè che aumenta la resistenza dell'organismo?

Il concetto è un po' difficile, ma è proprio questo. Si tratta di una dietetica che aiuta l'essere umano a meglio sopravvivere, a ottimizzare la sua qualità di vita, secondo i cambiamenti delle circostanze dell'esistenza.



Abbiamo parlato della dietetica dell'alimentazione quotidiana. E l'alimentazione medica?

Terminiamo innanzitutto il primo argomento. Quanto detto fino ad ora ci permette di capire che scegliamo gli alimenti seguendo certe regole. Ma non è sufficiente. Bisogna prepararli secondo metodi precisi: l'energia specifica d'un alimento sarà influenzata dal modo in cui viene tagliato e cotto. L'arte culinaria ha dunque un ruolo fondamentale nella dietetica cinese, che si pregia d'essere perfettamente gastronomica. Ed ecco una regola che piacerà a molte persone: in dietetica cinese nulla è vietato. Niente è cattivo di per sé. Un alimento diventa buono o cattivo a dipendenza che sia o meno adattato ad una persona. Ciò permette di mantenere un assortimento di alimenti molto vasto, anche nell'ambito di diete molto rigorose.

Ritorniamo al modo in cui la dietetica è utilizzata nelle cure mediche.

La dietetica è una specializzazione nella formazione d'un medico cinese. Anche qui, si distinguono differenti aspetti. L'aspetto caratteristico è che la dieta sarà prescritta da un medico dietista sulla base della diagnosi della persona, sia in buona salute che ammalata. Per le persone sane si ricorre alla dietetica preventiva, che comprende due elementi: innanzitutto la dietetica generale adattata alle caratteristiche fisiologiche della persona in questione e poi la dietetica più medica, che cercherà di compensare le debolezze particolari di una persona e di prevenire le malattie alle quali quest'individuo è particolarmente esposto. Un buon esempio è la dietetica per le persone facilmente soggette a raffreddamenti, dal sistema immunitario deficitario. Secondo il tipo di raffreddore che queste persone sono inclini a prendere, il dietista formulerà piatti specifici per aumentare la qualità delle reazioni immunitarie e diminuire il rischio di apparizione dei disturbi.



C'è poi la dietetica per gli ammalati. Anche qui vi sono due forme. La prima consiste nel selezionare per il paziente dei piatti adattati alla sua malattia e cioè alimenti che sono in armonia con il trattamento medico e di cui favoriscono gli effetti. La seconda forma è puramente terapeutica. Sulla base di una diagnosi medica, il medico prescrive delle preparazioni dietetiche ad effetto curativo della malattia, evidentemente in combinazione con i trattamenti della medicina biomedica e della medicina cinese. È un vasto campo, poiché non appena poi il paziente è guarito c'è il periodo di recupero, della convalescenza: anche qui troviamo delle regole e delle ricette speciali che aiutano il paziente a ritornare in forma. Vi illustrerò la situazione in due modi: un paziente ospedalizzato può avere un consulto con il dietista di servizio che gli prescrive dei piatti speciali, preparati individualmente dalla cucina dell'ospedale e serviti in camera; d'altra parte in tutte le città cinesi troviamo numerosi ristoranti dietetici, in cui un medico dietista compone il menu del cliente sulla base di un esame e di una diagnosi rapida. Non vi si vedono ancora molti turisti... ma vale la pena di andarci: si tratta di un'esperienza molto speciale e... deliziosa.

Sembra tutto piuttosto complicato. È veramente alla portata di noi occidentali?

Non è più difficile che imparare a cucinare nel wok (padella cinese). Basta interessarsi, essere motivati e buttarsi. Ad esempio per facilitare al pubblico l'accesso a questa disciplina abbiamo pubblicato due libri* che insegnano come mangiare e come cucinare secondo la dietetica cinese e che propongono diverse centinaia di ricette facili da preparare, deliziose e con ingredienti facili da trovare. Ho dato anche una serie di corsi per iniziare la gente ai gesti semplici della preparazione: il taglio, la cottura nel wok, la giusta preparazione del riso o del latte di soia. Tutto ciò è molto facile e alla portata di tutti. Se poi si può farlo sotto l'occhio attento di un maestro, si impara ancora meglio. Per quanto concerne la dietetica medica offriamo

un insegnamento nell'ambito del programma universitario del nostro Istituto Superiore di Medicina Cinese, indirizzato agli studenti, agli specialisti in medicina cinese ed alle professioni sanitarie, come ad esempio i dietisti classici. Si tratta di studi difficili e abbastanza lunghi ma che danno una dimensione del tutto nuova a questa professione. Abbiamo già formato una ventina di persone quali consulenti in dietetica cinese generale ed alcune in dietetica medica cinese.

Ha un desiderio particolare per quanto concerne lo sviluppo della dietetica cinese in occidente?

Non ho paura di sognare. Un progetto meraviglioso sarebbe di creare un Centro della Salute secondo i principi della Medicina Cinese, nel quale offrire al pubblico l'insieme delle discipline tradizionali che favoriscono la giovinezza, la longevità, la bellezza e la salute. Vi vedrei i seguenti reparti: innanzitutto un centro di consultazione animato da esperti medici della medicina cinese, che guidino i visitatori verso le specialità a loro più confacenti. Attorno ad essi evidentemente graviterebbero un ristorante dietetico, un salone da tè, un centro di balneoterapia, un salone di bellezza, una sala d'esercizi per il taijiquan e il qigong, attività complementari come la calligrafia, la pittura classica, la musica e l'osservazione della natura... poiché tutto ciò fa parte della cura integrale della salute tipica della tradizione cinese. In breve sarebbe un centro di benessere, di bellezza, di gioia e di salute. Tutto quanto, cioè, si trova al centro dell'approccio cinese della vita: l'armonia.

La Redazione

* «La diététique des quatre saisons» e «Les recettes des quatre saisons», pubblicati da Presses Universitaires Guang Ming



le farmacie SPAZIOSALUTE

Sopraceneri

- 1 Farmacia Bianda SA**
6614 Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65
- 2 Farmacia Boscolo SA**
6780 Airolo
Centro Motta
Tel. 091 869 19 16
- 3 Farmacia Centrale SA**
6710 Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12
- 4 Farmacia Muraccio SA**
6612 Ascona
Via Muraccio 6
Tel. 091 780 55 65
- 5 Farmacia Nord SA**
6500 Bellinzona
Piazza Mesolcina 2
Tel. 091 825 17 36
- 6 Farmacia Realini**
6616 Losone
Centro Mercato Cattori
tel. 091 791 84 44
- 7 Farmacia San Gottardo SA**
6500 Bellinzona
Via San Gottardo 29
Tel. 091 825 36 46
- 8 Farmacia San Rocco SA**
6500 Bellinzona
Piazza Simen 7
Tel. 091 825 33 43
- 9 Farmacia Varini**
6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71
- 10 Farmacia Dr. Zandralli SA**
6535 Roveredo
Piazza del Sole
Tel. 091 827 15 52

Sottoceneri

- 11 Farmacia dell'Aeroporto SA**
6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64
- 12 Farmacia Beretta-Piccoli**
6952 Canobbio
Ipermercato Carrefour
Tel. 091 942 60 60
- 13 Farmacia Cassarate**
6900 Lugano
Via delle Scuole 6
Tel. 091 971 34 44
- 14 Farmacia Centro Grancia SA**
6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43
- 15 Farmacia Internazionale SA**
6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91
- 17 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA**
6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00
- 18 Farmacia San Gottardo**
6830 Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77
- 19 Farmacia Serfontana SA**
6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05
- 20 Farmacia Trevano**
6900 Lugano
Via Trevano 31
Tel. 091 971 22 51



- 16 Farmacia San Marco**
6943 Vezia
Stabile ai Cedri
tel. 091 967 19 19



Nuova farmacia affiliata



Farmacia Bianda SA

Via Leoncavallo 7
6614 Brissago
Tel.: 091 793 20 65



La Farmacia Bianda si trova nel borgo di Brissago sul Lago Maggiore, paesaggio turistico, sulla strada principale che porta da Locarno verso l'Italia. Due anni fa ci siamo trasferiti nello stabile attuale che ci consente di presentare il grande spazio della salute in una nuova luce accogliente e chiara. Siamo una piccola farmacia tipica di paese che vuol essere un punto d'incontro. Ci prendiamo il tempo necessario per i pazienti e clienti e in più cerchiamo di soddisfare le richieste anche della nostra clientela internazionale. La nostra carta di visita è la enorme vetrina dove esponiamo regolarmente le azioni in comune con le altre Farmacie SPAZIOSALUTE.

Il nostro team:

Thomas Horvath, farmacista, Alessandro Abbamonte, farmacista,
Carozzi Stefania, farmassistente, Chiappini Corinne, farmassistente



Farmacia Beretta Piccoli

6952 Canobbio
Ipermercato Carrefour
Tel. 091 942 60 60



Nel 1987 ha aperto la Farmacia Beretta Piccoli. Ubicata presso il centro Carrefour di Lugano-Canobbio. La farmacia basa la sua filosofia sulla professionalità ciò che le permette di soddisfare le esigenze della clientela.

Tra le nostre prestazioni:

- **Servizio a domicilio gratuito:** Franco con la sua Smart vi assicurano un servizio rapido ed accurato.
- **Affittiamo** bilance pesa -bebé digitali, Tira latte, Stampelle, Inalatori
- **Misurazioni**, pressione arteriosa, indice di massa corporea, glicemia
- **Tessere di fedeltà**, su articoli di cosmetica e prodotti per la cura delle
Lenti a contatto
- **Offriamo** opuscoli informativi e schede consiglio su argomenti concernenti la vostra salute.

Massimo Beretta Piccoli e Fulvia Franchini (farmacisti),
Monica (assistente aziendale), Luisa, Daniela, Mirije (assistenti di farmacia),
Nadia e Mary (apprendiste), e Franco sono lieti di accogliervi.

La Glicemia

Le farmacie SpazioSalute
dal 20 al 26 giugno 2005
vi offrono una
Misurazione della glicemia

- **Eccesso di peso**
- **mancanza di attività fisica**
- **età superiore ai 45 anni**
- **parenti prossimi diabetici di tipo 2**
- **pressione arteriosa troppo alta**

sono tra i principali fattori di rischio che potrebbero celare la presenza asintomatica o l'evoluzione di un diabete di tipo 2.

Le persone che presentano 2 di questi fattori è bene che, ogni tanto, procedano ad un controllo della glicemia.

La misura deve essere effettuata a digiuno (almeno 8 ore senza mangiare)
Valore normale $\geq 5,3$ mmol / l

In caso di risultati troppo alti sarete indirizzati al vostro medico curante.

Ricordiamo che le principali misure terapeutiche e preventive, che richiedono un cambiamento di comportamento, sono:

- **la riduzione del peso corporeo**
- **la pratica di un'attività fisica regolare**



farmacie SPAZIO**SALUTE**





Da sinistra: Katia Bur, assistente farmacia, Thao Ngujen, assistente farmacia, Sara Balmelli, assistente farmacia, Daniela Sartori, farmacista.



Farmacia Trevano

6900 Lugano

Via Trevano 31

Tel. 091 971 22 51

La Farmacia Trevano, situata nel popoloso quartiere di Molino Nuovo a Lugano, esiste da oltre trent'anni. È stata ristrutturata pochi anni fa e si presenta ora in una veste chiara, luminosa ed accogliente.

La farmacista e le sue assistenti sono sempre a disposizione della clientela per delle consulenze professionali ed individualizzate ai bisogni di ogni singolo utente. I nostri punti di forza sono la competenza e la gentilezza con un occhio di particolare riguardo per le mamme, i loro bébé e soprattutto i pazienti anziani che devono spesso gestire terapie lunghe, complicate e con diversi medicinali.

Inoltre per mantenere e migliorare la qualità e la sicurezza del nostro operato, noi tutte frequentiamo regolarmente corsi e seminari di aggiornamento su temi di farmacologia, fitoterapia, medicina naturale, dermocosmesi.

Vi aspettiamo, venite a trovarci!!



Da sinistra: Marcella Pacchin, farmacista, Nathalie Pflum, assistente farmacia, Mary Fico, assistente farmacia, Alessandra Vecchiato, assistente farmacia, Elena Gianini, assistente farmacia, Katia Gerosa, assistente farmacia.



Farmacia Centro Grancia

6916 Grancia

Parco commerciale Grancia

Tel. 091 994 72 43

La Farmacia Centro Grancia fa della qualità, della competenza e della gentilezza il suo punto di forza.

Sa sempre trovare il tempo per ascoltare i suoi clienti, consigliandoli nel pieno rispetto della loro privacy.

Chi entra nella Farmacia Centro Grancia viene accolto con cordialità e si sente da subito a suo agio: la propria salute e il proprio benessere non potranno che trarne beneficio.

Ma anche altri vantaggi non sono da sottovalutare: un vasto assortimento di prodotti, in particolare quello riservato ai bambini, a prezzi unici; il servizio a domicilio; le consulenze personalizzate tra le quali la dieta Zona e i fiori di Bach; la facilità di posteggio, ad appena 10 metri (la Farmacia Centro Grancia è infatti situata al Piano sub del Parco Commerciale, sotto Jumbo e accanto a Migros); l'apertura il giovedì sera e il sabato pomeriggio. Inoltre come associata di Spazio Salute vi permette di beneficiare di offerte promozionali estremamente vantaggiose.

La linea di Similasan OCCHI – in un colpo d'occhio



Gocce per gli occhi nr. 1
in caso di occhi infiammati
e stanchi



Gocce per gli occhi nr. 2
in caso di ipersensibilità o
allergie agli occhi

Leggere il foglietto illustrativo



Hydrasim
soluzione umidificante delicata
per le lenti a contatto



Optiminic
soluzione umidificante
delicata per gli occhi

Similasan

www.similasan.ch

Il concetto Similasan per gli occhi: una buona scelta per il confort e la salute degli occhi

Umidità ottimale per i vostri occhi e per le lenti a contatto...

Sempre più persone soffrono di secchezza oculare. Particolarmente quelle che passano molte ore davanti allo schermo del computer o alla tele, i portatori di lenti a contatto, e le persone che vivono in un ambiente troppo secco (riscaldamento, aria condizionata, carlinga dell'aereo) o inquinanti (tasso d'ozono elevato ecc.) I sintomi possono essere la sensazione di sabbia negli occhi, il pizzicore, il bruciore ed il prurito

Optiminic

Optimic con Eufrasia, in monodosi sterili, umidifica dolcemente gli occhi ed è stato elaborato per calmare velocemente la sensazione di secchezza e di irritazione oculare. Optimic può anche essere usato con qualsiasi tipo di lente.

Hydrasim

Un idratante delicato al crocus per le lenti a contatto. Le monodosi sterili sono adatte a tutti i tipi di lente a contatto. Hydrasim facilita l'uso delle lenti e ne migliora la sopportazione oltre che a facilitarne l'applicazione; può pure servire come prodotto per la pulizia in caso di emergenza.

Infiammazioni, allergie...

Le soluzioni delicate del leader del mercato

Le gocce per gli occhi numero 1

Disponibili in flaconi o in monodosi, curano le infiammazioni, la fatica, le irritazioni, gli occhi lacrimosi, la sensazione di sabbia negli occhi, l'ipersensibilità alla luce, i bordi infiammati delle palpebre.

Le gocce per gli occhi numero 2

Disponibili in flaconi o in monodosi, curano le reazioni allergiche delle mucose oftalmiche e delle palpebre: rossore, gonfiore, bruciore degli occhi e anche in caso di raffreddore da fieno.

**Un campione di Optiminic
vi sarà offerto dalla
vostra Farmacia SpazioSalute**

(valido fino ad esaurimento della scorta)



Farmacia Centrale

6710 Biasca

Via Pini 18

Tel. 091 862 12 12



Un team dinamico composto da due farmacisti e quattro collaboratrici qualificate permette una consulenza personalizzata in tutti questi ambiti. Provare per credere: Rolf, Sara, Miryam, Moira, Luana e Prisca vi aspettano.

La Farmacia Centrale di Biasca ha iniziato la sua attività 15 anni or sono ed è situata nei locali della vecchia posta in faccia al Ristorante Giardinetto. 240 metri quadrati di superficie di vendita permettono di sviluppare pienamente il concetto di farmacia come centro per la salute ed il benessere.

Accanto ai prodotti della medicina tradizionale proponiamo un vasto assortimento di articoli per bébé, omeopatici, complementi alimentari per sportivi, articoli sanitari che uniti ad un erboristeria con più di 150 erbe è pronta a soddisfare anche i clienti più esigenti. Il nostro elegante reparto di profumeria e cosmetica dispone di una selezionata gamma delle migliori marche. La presenza regolare di una dietista diplomata completa un'ampia offerta di servizi.

La stagione estiva ci offre la possibilità di fare il pieno di salute, grazie alla grande varietà di frutta e verdura, le vacanze, i benefici del sole preso con moderazione, la possibilità di fare passeggiate all'aria aperta... approfittiamone!

I farmacisti **SPAZIO SALUTE** vi augurano un'estate frizzante.



Acido.



Paradossale ma vero: il cioccolato al latte produce acidità nell'organismo, come del resto anche molti altri alimenti, con effetti indesiderabili sul lungo termine. Un equilibrio acido-base bilanciato favorisce il vostro benessere. Basica® contiene una combinazione bilanciata di bioelementi ad azione basica ed è disponibile in polvere, in compresse e in granulato per bevanda istantanea. Perché nessuno debba più rinunciare al suo cioccolato.

Richiedete il nuovo opuscolo Basica® (gratuito) con la tabella degli alimenti.

NOVITA
BASICA®
TEA

BUONO PROVA Con l'acquisto di un prodotto Basica® a scelta riceverete uno sconto di **CHF 3.-!** Offerto dalla vostra farmacia.

Per ogni acquisto è redimibile un solo buono.



IL VOSTRO EQUILIBRIO QUOTIDIANO

Basica®

Un problema sottovalutato: fattore di rischio di iperacidità

Nel corpo umano sono presenti sostanze acide e non acide (basiche). L'equilibrio tra tali sostanze – noto anche come sano equilibrio acido-basico – è di importanza vitale per il nostro organismo. Già una lieve alterazione dell'equilibrio acido-basico per un periodo di tempo prolungato può, infatti, contribuire ad esercitare un'azione sfavorevole sui processi metabolici.

La causa più importante dell'insorgenza dell'iperacidità cronica è legata all'assunzione di sostanze acide attraverso l'alimentazione. Non è acido solo quello che sa di acido. La nostra alimentazione è generalmente composta per l'80% da componenti alimentari acidi e solo per il 20% da componenti basici; la proporzione inversa sarebbe, invece, d'importanza vitale per un'alimentazione equilibrata. Con il nostro consueto apporto di sostanze vegetali e animali attraverso l'alimentazione, si arriva ad accumulare quotidianamente acidi in eccesso.

Ampie conseguenze dell'iperacidità

In caso di apporto carente attraverso l'alimentazione di sostanze basiche necessarie per neutralizzare e smaltire gli acidi, l'organismo è costretto a mobilitare le basi di cui ha bisogno da depositi come, ad es. quello delle ossa (osteoporosi) oppure, viceversa, gli acidi finiscono per accumularsi nel tessuto connettivo (cellulite).

Quadro d'insorgenza della cellulite

La cellulite dipende dall'accumulo delle cellule adipose che si ammassano a forma di grappoli nel tessuto adiposo sottocutaneo. È un circolo vizioso: più grandi sono le cellule adipose, tanto più insufficiente diviene l'irrorazione sanguigna e, di conseguenza, diminuisce in proporzione l'apporto dei minerali, oligoelementi e ossigeno necessari per la pelle. La cellulite dipende, quindi, in parte dalla superalimentazione e dalle carenze alimentari. Alcuni studi hanno dimostrato che la pelle è più sana se l'organismo presenta un equilibrio acido-basico bilanciato. Il movimento fisico regolare (camminare, nuotare, andare in bicicletta)

serve a migliorare l'irrorazione cutanea, a rafforzare il cuore, la circolazione e l'umore e ad aumentare la sensazione di vitalità. La pelle diventa più elastica e conserva la sua tonicità.

Digiuni e diete non buttano giù solo i chili di troppo!

Periodi ripetuti di digiuno e di diete, come quelle che spesso si fanno in primavera, possono dare luogo a cambiamenti che influiscono negativamente sul metabolismo osseo. A causa dell'elevata combustione delle riserve di grassi, si accumulano sempre più chetoacidi in eccesso. Un'iperacidità prolungata porta ad un elevato consumo della riserva ossea di minerali come calcio, potassio e magnesio, il che accelera la demineralizzazione delle ossa e, a lungo termine, favorisce la tanto temuta fragilità ossea, meglio nota con il nome di osteoporosi.

L'iperacidità può interessare chiunque

I disturbi metabolici provocati da un sovraccarico dell'equilibrio acido-basico dell'organismo possono essere riequilibrati e normalizzati attraverso un'alimentazione completa e personalizzata, ricca di alimenti in grado di produrre sostanze basiche. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, il lavoro di tutti i giorni, la frenesia, lo stress e le abitudini alimentari quotidiane rendono più difficile seguire un'alimentazione equilibrata e ricca di basi. Inoltre, l'aumento dell'età (difficile smaltimento degli acidi a causa della ridotta funzione renale) o le malattie croniche possono portare ad un'alterazione dei sistemi tampone e, quindi, alle conseguenze di un'iperacidità.

Prevenzione e trattamento dell'iperacidità

Minerali e oligoelementi rivestono un'importanza fondamentale nella neutralizzazione degli acidi. Il livello di apporto di queste sostanze rappresenta, perciò, un fattore essenziale nella regolazione dell'equilibrio acido-basico. Con la maggiore assunzione di alimenti o di integratori minerali contenenti sostanze basiche (sostanze vitali), è possibile contrastare la condizione di iperacidità.

Per richiedere il manuale gratuito su acidi e basi completo di "auto-test di iperacidità" e tabella dettagliata degli alimenti, telefonare al numero verde 0800 80 40 42.

FTIA: da oltre 30 anni per l'integrazione della persona

Francesco Mismirigo
Direzione FTIA

Andicap - integrazione - solidarietà

Dal 1973 la Federazione Ticinese Integrazione Andicap (FTIA) partecipa alla realizzazione di una società più rispettosa delle esigenze delle persone con handicap. Promuove e favorisce la loro integrazione in Ticino operando contro l'emarginazione e migliorando la loro condizione sociale, culturale ed economica, creando occasioni di occupazione, realizzando e gestendo strutture, istituzioni e servizi adatti, organizzando attività sportive, ricreative e sociali. È pure attiva nell'abbattimento di barriere architettoniche e mentali e nel superamento della paura della diversità. La FTIA - ente di utilità pubblica finanziato con contributi pubblici, collette, donazioni, prodotti commerciali - colma le lacune causate da queste diversità, reali o presunte, offrendo a persone in particolare con handicap fisico e con difficoltà motorie opportunità per condurre una vita normale. Tramite il Forum politica sociale Svizzera italiana sviluppa e sostiene iniziative utili al conseguimento della parità di diritti. In collaborazione con altri enti offre pure Consulenza giuridica handicap. Presso Formazienda FTIA sono invece formate e riqualificate persone con handicap e sono proposti servizi commerciali e di grafica. Infine, "alla stazione" di Giubiasco la FTIA offre servizi ai viaggiatori FFS e cura uno sportello comunale.



Integrazione senza barriere

Realizzare un Ticino per tutti, permettere a tutti di accedere alle offerte, ai servizi e alle strutture nel Cantone è uno degli scopi principali della FTIA. Infatti, è essenziale potersi spostare senza problemi per raggiungere l'indipendenza e le barriere architettoniche sono un fattore limitante. Il Servizio barriere architettoniche è attivo nella ristrutturazione di abitazioni, adeguandole alle esigenze dell'andicap, e dispone di informazioni su appartamenti adatti. Il servizio s'impegna pure nel tutelare l'accessibilità di tutti gli spazi pubblici (aree sportive, scuole, negozi, alberghi, ristoranti, teatri, cinema, musei ecc.) e degli stabili sussidiati. Grazie ad una guida turistica consultabile anche su www.ftia.ch, la FTIA informa sulle proposte di soggiorno accessibili in Ticino.

Integrazione e sport

Sentirsi in forma, coltivare amicizie, sviluppare nuove capacità, superare se stessi: sono gli obiettivi di chi pratica uno sport a livello agonistico o amatoriale. Dal canto suo la FTIA organizza e sostiene attivamente lo sport per persone con handicap fisici, mentali o sensoriali: il Settore sportivo, in collaborazione con i sette gruppi sportivi regionali ticinesi per persone con handicap e spesso con associazioni sportive per normodotati, assicura regolari allenamenti in numerose discipline. Inoltre, la partecipazione di atleti FTIA ad attività competitive Special Olympics e Paralympics contribuisce a dare un'immagine positiva oltre le difficoltà e gli handicap. Tutte queste attività sono possibili grazie anche alla collaborazione di oltre 300 monitori volontari.

associazioni

con handicap in Ticino



Integrazione e società

La FTIA è molto sensibile ai problemi che incontrano persone con difficoltà motorie nello spostarsi: interviene presso i trasporti pubblici per migliorare i mezzi affinché tutti possano fruire dell'indipendenza necessaria. In collaborazione con gli enti turistici la FTIA adatta le informazioni su guide e prospetti, e fa da tramite fra gli interessati e i fornitori di servizi. Inoltre, l'organizzazione di giornate di studio e di corsi sulle tematiche dell'andicap offre l'occasione di sensibilizzare la popolazione alle realtà delle persone con handicap.

Integrazione professionale

Formazienda FTIA è un'azienda di servizi commerciali e dal 1987 offre posti di lavoro e di formazione professionale a persone con handicap: è gestita ed organizzata secondo criteri economici e aziendali che però tengono conto dei bisogni e delle particolarità dei singoli impiegati. Per le persone con handicap formate o riqualificate, Formazienda FTIA è un trampolino di lancio per un (re)inserimento nel mondo del lavoro.

Informazioni:

FTIA
Via Berta 28
Casella postale 834
CH - 6512 Giubiasco
Tel. +41(0)91 850 90 90
Fax +41(0)91 850 90 99
info@ftia.ch
www.ftia.ch
Ccp 65-7888-9

Il suo veicolo è posteggiato abusivamente su un'area riservata alle persone in carrozzella: lasciando libero questo posteggio lei agevola la loro autonomia!



Your car is parked without autorisation in an area reserved for disabled: please leave this parking place free to facilitate their independence!

Pertanto la invitiamo a riflettere sulle seguenti considerazioni:

- il posteggio ha dimensioni maggiori per permettere l'apertura completa della portiera e per consentire il trasferimento senza ostacoli della persona con handicap dall'auto alla carrozzella e viceversa;

- nella maggior parte dei casi in un posteggio normale una persona in carrozzella non ha la possibilità di salire o scendere dall'auto;

- non tutti i trasporti pubblici sono veramente accessibili alle persone in carrozzella. La loro autonomia, la loro libertà di movimento e le loro possibilità di spostamento dipendono quindi pre-

valentemente dalla vettura che guidano e dalle opportunità di trovare adeguate aree di parcheggio, purtroppo poco numerose.



Un'azione dell'Automobile Club Svizzero (ACS) Sezione Ticino e del Touring Club Svizzero (TCS) Sezione Ticino - in collaborazione con la Federazione Ticinese per l'Integrazione degli Andicapati (FTIA) - nell'ambito della campagna "Strade più sicure"








IN SPLENDIDA
FORMA GRAZIE
ALL'OLIO DI PESCE



OMEGA-life®

Il prodotto con l'alta
concentrazione di olio di pesce

-  **Forma altamente concentrata**
OMEGA-life® è il prodotto di olio di pesce con la concentrazione più alta di acidi grassi Omega-3 (55% acidi grassi Omega-3 risp. 400 mg EPA+DHA per capsula). Tale concentrazione è resa possibile grazie a un nuovo metodo di produzione.
-  **Solo una capsula al giorno**
Una capsula al giorno garantisce il fabbisogno giornaliero di acidi grassi poliinsaturi Omega-3 che rivestono una grande importanza nella fisiologia dell'alimentazione.
-  **Fabbisogno giornaliero di vitamina E**
L'aggiunta, per capsula, di 10 mg di vitamina E protegge i sensibili acidi grassi di tipo Omega-3 dall'ossidazione e copre contemporaneamente il fabbisogno giornaliero consigliato.
-  **Qualità e purezza**
L'olio di pesce OMEGA-life® è ricavato da pesci catturati nel loro ambiente naturale tra la Nuova Zelanda e l'Antartide e garantisce, grazie alla sua provenienza e a un processo di produzione brevettato, massima qualità e purezza.
-  **Vantaggioso per i consumatori**
Rapporto prezzo-prestazione ottimale - 1 dose (60 capsule) è sufficiente per 2 mesi.

Disponibile in farmacie



Contenuto di acidi grassi di tipo Omega-3

OMEGA-life®	33% EPA	22% DHA	55%
Prodotti di olio di pesce convenzionali	-18% EPA	-12% DHA	30%

EPA: acido eicosapentaenoico; DHA: acido docosaesaenoico

Carmol®



per il tuo benessere.



Carmol gocce con oli eterici selezionati da 10 piante

**disturbi allo stomaco ?
senso di pienezza ?
flatulenza ?**

Contiene 64 vol.% di alcool.
Legga il prospetto illustrativo.
Ottenibile in farmacia.
IROMEDICA SA, 9014 San Gallo



L'olio d'oliva

I lipidi,oli in generale e grassi concreti (burro e margarina) sono costituenti delle cellule e delle membrane,quindi di tutti i tessuti e organi; sono anche la più importante fonte e riserva energetica per il nostro organismo (9,3 cal/g). Hanno inoltre proprietà importantissima per l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A,D,K,E) in quanto le veicolano e sono precursori di sostanze regolatrici del sistema cardiovascolare.

Dal punto di vista culinario rendono il cibo più appetibile, gradevole, morbido e cremoso per le loro proprietà lubrificanti e hanno anche la caratteristica di prolungare il senso di sazietà dopo aver mangiato perché la loro digestione richiede tempi più lunghi rispetto agli altri alimenti.

I lipidi alimentari sono costituiti per 97-98 % dai trigliceridi (glicerolo esterificato con acidi grassi), mentre il restante 2-3 % è costituito da idrocarburi, alcoli superiori, steroli, vitamine liposolubili e pigmenti come carotenoidi e clorofilla.

I lipidi si trovano nel regno vegetale e animale:

- regno vegetale:

semi: mandorle, arachidi, soia, girasole, mais,ecc.;

frutti: olive

- regno animale: tessuto adiposo, distribuiti nella massa muscolare, latte.

Il valore biologico dei lipidi è determinato dalla composizione in acidi grassi e dalla presenza di acidi grassi essenziali poliinsaturi della serie omega 3 e omega 6 (essenziali sono acido linoleico ed alfa-linolenico). Questi acidi grassi non possono essere sintetizzati dal nostro organismo e dobbiamo quindi introdurli con la dieta. È importante ricordare che l'apporto lipidico totale non deve fornire più del 30% della quota calorica, di cui: 1/4 acidi grassi saturi, 1/2 monoinsaturi e 1/4 poliinsaturi. (vedi tabella).

L'olio che più si avvicina a questa composizione è l'olio di oliva.

La legge stabilisce dei valori di acidità per ogni lipide, dove per acidità si intende la % di acido oleico contenuto in 100 grammi di lipide.

L'olio di oliva viene classificato in base alla sua acidità in extra vergine fino 1%, vergine fino 2%, vergine corrente fino 3,3%; con valori più alti l'olio viene definito lampante ed ha caratte-

ristiche tali per cui non è commestibile e non può essere messo in commercio se prima non viene rettificato.

Mi sembra opportuno ricordare ora un'altra caratteristica fondamentale dei lipidi che è il Punto di Fumo, temperatura alla quale il lipide si decompone idroliticamente liberando acidi grassi e glicerolo. Il glicerolo stesso a 200° C si disidrata formando acroleina, sostanza tossica a carico del sistema nervoso e del fegato. Il punto di fumo dipende dall'acidità (olio d'oliva 140°C, extra vergine 180°C), dallo stato di conservazione, dal periodo di riscaldamento e dall'esposizione all'aria. Guardando la tabella si nota quali sono i lipidi con il punto di fumo più alto e di conseguenza più indicati per friggere. Importante ricordare di non utilizzare mai lo stesso olio per friggere più di una volta.

Dr. A. Abbamonte



Dr. Alessandro Abbamonte
Farmacia Bianda SA
Via Leoncavallo 7
6614 Brissago
Tel. 091 793 20 65

Contenuti in acidi grassi in alimenti

Alimenti	Lipidi Totali	Saturi Totali	Oleico	Insaturi		Arachidonic
				Lino-leico	Lino-lenico	
Olii						
Vinacciolo	100,0	9,23	16,00	67,70	0,29	0
Girasole	100,0	11,24	39,91	49,89	0,33	0
Semi vari	100,0	15,00	28,00	53,85	3,00	0
Soia	100,0	14,02	22,26	51,36	7,60	0
Mais	100,0	13,15	29,88	49,83	0,60	10
Sesamo	100,0	6,31	39,70	41,90	0,30	0
Colza	100,0	16,16	55,84	20,54	9,08	0
Oliva	100,0	17,10	73,63	7,85	0,99	0
Palma	100,0	80,8	38,45	9,28	3,30	0
Grassi						
Margarina	81,0	25,47	30,91	16,03	0,98	0
Strutto	99,0	42,47	39,06	8,95	0,92	1,83
Lardo	99,0	34,12	33,63	25,83	2,94	0
Burro di cacao	100,0	59,80	38,00	2,00	tracce	0
Burro	83,4	48,78	20,68	1,57	1,18	0

Contenuto in acidi grassi essenziali negli alimenti (g/100 g di alimenti)

Noci	38,03	Sardina	1,77
Lardo	27,77	Groviera	1,73
Pancetta	18,67	Mais	1,67
Margarina	17,01	Coniglio	1,63
Arachidi	14,19	Fontina	1,42
Strutto	11,70	Maiale	1,21
Mandorle	10,10	Fagioli secchi	1,20
Nocciole	5,10	Trota	1,17
Oca	4,12	Lenticchie	1,17
Tuorlo	3,80	Gorgonzola	0,84
Avena	3,63	Provolone	0,82
Tacchino	3,13	Sogliola	0,79
Muesli	3,03	Orzo perlato	0,77
Burro	2,75	Parmigiano	0,70
Ceci	2,69	Fave	0,63
Pollo	2,67	Fruento	0,61
Aringa	2,61	Riso	0,30
Sgombro	2,41	Yoghurt	0,13
Cefalo	2,06	Latte intero	0,12



Dati medi di punto di fumo (secondo vari Autori)

Olio di semi di cotone	189
Olio di semi di arachidi	162
Olio di mais	185
Olio di soia	178
Olio vergine di oliva	175
Margarina vegetale	179
Burro	161
Lardo	192

Regolabile



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
Gesal
Protect
antizanzare
20%
di sconto
valido fino al 31.08.2005

Classe di tossicità 5S: attenzione alle avvertenze sulla confezione.



Impietoso nei confronti delle zanzare...

...e nel contempo economico nell'uso, grazie al geniale dispositivo di regolazione a 3 livelli: questo è il diffusore Gesal Protect, che vi permette di dosare l'emissione di principio attivo in base alle dimensioni del locale e vi protegge nel sonno per ben 55 notti, anche con le finestre aperte! Lasciate ogni speranza voi ch'entrate, o zanzare!

Gesal PROTECT. In vendita solo in farmacia, drogheria e nei negozi specializzati.

L'offerta speciale del suo farmacista per la cura bucco-dentale completa

All'acquisto di un set elmex® protezione anticarie, riceverà gratuitamente un dentifricio e un collutorio elmex® protezione anticarie per il viaggio.



All'acquisto di un set elmex® bambini, riceverà gratuitamente un porta-spazzolino.

All'acquisto di un set elmex® SENSITIVE PLUS, riceverà gratuitamente un dentifricio e un collutorio elmex® SENSITIVE PLUS per il viaggio.



All'acquisto di un set merido®, riceverà gratuitamente un dentifricio e un collutorio merido® per il viaggio.

Offerta valida fino ad esaurimento delle scorte

Anziani: in forma grazie ad un'alimentazione sana

Come ci si accorge che si sta invecchiando?

Se siete in buona salute, il vostro corpo funziona esattamente come quando eravate giovani, ma solo un po' più lentamente: la fatica arriva prima e avete bisogno di più tempo per riposarvi.

Il vostro organismo ricorre più rapidamente alle sue riserve, e ha bisogno più tempo per rigenerarsi. La digestione e lo stimolo della sete cambiano. La voglia di gustare ricchi piatti di carne, magari accompagnati da abbondanti bicchieri di vino, diminuisce; l'insalata della sera diventa pesante da digerire, e troppa frutta cruda causa mal di pancia. Questi sono chiari segni che diverse funzioni del corpo e diversi organi e le loro funzioni, come ad esempio la digestione, il metabolismo o la circolazione cardiaca, raggiungono più velocemente i loro limiti e devono pertanto essere trattati con maggiore riguardo. Quanto meglio conoscete il vostro corpo e quanto meglio sapete cogliere i segnali che esso vi manda, tanto meglio sarete in grado di reagire, adeguando le vostre vecchie abitudini alle nuove condizioni.

È il momento per viziarsi un po'

Invecchiando, avete bisogno di meno energia rispetto agli anni della vostra gioventù anche se continuate ad essere attivi. Il vostro fabbisogno di proteine e vitamine, sostanze minerali e oligoelementi resta tuttavia elevato. Il fabbisogno di certe sostanze vitali aumenta persino: è il caso, ad esempio, delle vitamine D e K o del calcio. Una buona base per un'alimentazione equilibrata, sana e saporita restano pertanto alimenti qualitativamente pregiati, frutta e verdura indigene fresche e di stagione.

Ecco come si mangia in modo sano

Come minimo 1.5 litro d'acqua, acqua minerale e tè alle erbe o alla frutta. Bevande zuccherate, bevande light, caffè e tè nero non sono necessari all'organismo, si bevono semplicemente per piacere fatene pertanto un uso moderato.

Variopinto e sano: 2 porzioni di frutta e 2 o 3 porzioni di verdura e insalata vi riforniscono di vitamine, sostanze minerali e fibre alimentari. Cruda o cotta: preparate la frutta e la verdura come più vi piace.

I preziosi amidi vi riforniscono di vitamina B, sostanze minerali e fibre alimentari. Ogni pasto principale deve prevederne almeno 1 porzione.

Da 3 a 4 porzioni di latte e latticini vi riforniscono di tutto il calcio necessario, aggiungendovi vitamine e preziose proteine.

Carne, pollame, pesce, uova e leguminose sono importanti fonti di proteine e vitamine. Pranzo e cena devono prevederne almeno 1 porzione.

Cucinate e mangiate facendo attenzione ai grassi: ogni giorno 10 g di burro da spalmare sul pane, 10 g di burro da friggere per la cottura e 10 g d'olio d'oliva o olio di colza per condire l'insalata (10 g = 1 cucchiaino raso). Di tanto in tanto vi potete permettere un po' di panna.

Consumate dolci, snack pieni di grasso, ghiottonerie varie e alcool con la massima moderazione.

Consigli per la cucina

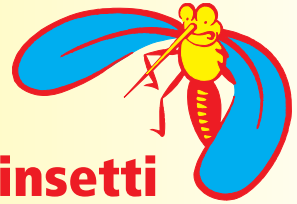
- Difficile definire con precisione la quantità giornaliera ideale di frutta, verdura e insalata. Per orientarsi: una porzione corrisponde a quanto riuscite a tenere in una mano.
- Scegliete di preferenza prodotti integrali. Sono più ricchi di sostanze nutritive e saziano meglio dei prodotti a base di farina bianca.
- Pasti e prodotti precotti sono ottimali per le scorte di emergenza, ma dovrebbero costituire un'eccezione rispetto al vostro regime quotidiano. Prestate attenzione alla composizione, soprattutto per quanto concerne il tasso di grassi. Molti prodotti sono disponibili anche in una versione light, in parte priva di grassi.
- Organizzatevi facendo un piano dei menu e una lista della spesa: così i vostri pasti diventeranno più equilibrati e variati.



Mangiare in modo sano dal basso verso l'alto

La piramide degli alimenti consente di preparare pasti equilibrati, variati e ricchi di sostanze nutritive. Essa indica infatti l'importanza quantitativa delle singole categorie di alimenti.

PARAPIC®



è un rapido ausilio contro le punture d'insetti

Attenua dolore
e prurito,
calma e rinfresca.



Parapic Gel anche
in caso di:

- Scottature solari
- Infiammazioni da meduse
- Allergie della pelle

Biomed
Natura & Sapere

In vendita in farmacia e drogheria.

Distribuzione: Biomed SA, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch

Leggere il foglietto illustrativo.



Il baciavano non è più di moda.

PEDICURE

Il pacchetto completo per la bellezza
dei piedi.

Scholl

Desiderate che i vostri piedi siano belli a vedersi e curati? Allora abbiamo ciò che fa per voi: la lima morbida per i duri elimina delicatamente le callosità e l'azione intensiva della crema idratante Scholl rende i vostri piedi morbidi.

Scholl - la qualità ai vostri piedi.



Ogni giorno un pasto caldo

Un pasto caldo, preparato con prodotti freschi, indigeni e di stagione, fornisce moltissime sostanze nutritive pregiate. Rispetto ad uno spuntino freddo, un pasto caldo consente di attingere a più alimenti diversi tra loro e contribuisce ad un'alimentazione equilibrata.

Quattro o cinque piccoli pasti, ma coi fiocchi

Suddividere l'alimentazione giornaliera in diversi piccoli pasti è un metodo raffinato per poter essere in forma e in piene forze sull'arco di tutto la giornata. Se mangiate dai quattro ai cinque pasti al giorno, il vostro tasso glicemico resterà costante e le vostre energie, di conseguenza, non subiranno bruschi abbassamenti. Questi piccoli spuntini vi permettono di ricaricare le batterie in modo continuo e impediscono le fasi di grande stanchezza che seguono sempre un lauto pasto.



SMP · PSL
Produttori Svizzeri di Latte

Quando le proteine diventano decisive

L'iponutrizione è un problema frequente nei pazienti geriatrici e ammalati. Questa realtà è confermata da molti studi clinici, che si occupano delle condizioni alimentari di questi pazienti.

Non solo il sottopeso, ma anche la sottoalimentazione per quanto riguarda le sostanze nutritive essenziali, le vitamine e le sostanze minerali, è un problema preoccupante.

Le proteine fanno parte delle sostanze nutritive essenziali, essi sono componenti importanti per il nostro organismo. Per questo motivo devono essere assunte quotidianamente in quantità sufficiente tramite l'alimentazione.

In alcune situazioni il fabbisogno proteico è più elevato ed i pasti normali non sono in grado di garantirne un'apporto sufficiente:

- inappetenza
- perdita di peso involontaria / astenia
- durante la riabilitazione, per esempio dopo un'intervento chirurgico

Tanto la perdita di peso quanto la debolezza generale, la predisposizione alle infezioni, i problemi di cicatrizzazione eccetera, possono essere delle manifestazioni di un'apporto insufficiente di sostanze essenziali.

In questi casi, gli integratori alimentari di diverse ditte farmaceutiche rappresentano il complemento ideale all'alimentazione quotidiana.

Il commercio offre un'ampia scelta di preparati ricostituenti in forma liquida o in polvere. I diversi prodotti si distinguono per il loro contenuto proteico, calorico e di fibre, però, hanno in comune di contenere tutte le vitamine e sostanze minerali. Inoltre, questi integratori alimentari sono di norma senza glutine e poveri di lattosio.

Reagite per tempo. È più semplice prevenire la perdita di peso che non favorirne il recupero in un secondo momento. La vasta gamma di prodotti e aromi, consente ad ognuno di trovare l'integratore fatto per le proprie esigenze!

Gli integratori delle diverse ditte sono ottenibili in farmacia.

Barbara Richli
dietista dipl. ASDD
6746 Lavorgo
Novartis Consumer Health

Magnesio, ritratto di una sostanza essenziale

Magnesio

Simbolo chimico: Mg

Benché si conosca il magnesio già da molto tempo, la sua importanza per l'organismo è stata scoperta soltanto all'inizio del ventesimo secolo.

Fabbisogno giornaliero

Adulti: 300 – 400 mg

In gravidanza e allattamento: +30%

Contenuto di magnesio in diversi alimenti

(Quantità per chilo)

Cacao	4133 mg
Noci	1945 mg
Pane integrale	450 mg
Pesce	365 mg
Legumi	243 mg
Carne	267 mg
Patate	250 mg
Ortaggi	170 mg
Latte	102 mg
Frutta	73 mg
Zucchero	60 mg
Grasso	7 mg

Valore fisiologico

Insieme al *Potassio*, il magnesio è il secondo minerale in ordine di quantità nelle nostre cellule somatiche. Il magnesio si trova in quasi tutti gli organi, in particolare nei muscoli, nel fegato, nel cervello, nella tiroide e nei reni. Il 60% del magnesio si trova nelle ossa (a cui conferisce resistenza e che fungono da deposito di riserva). Il magnesio è un componente di molte reazioni enzimatiche e perciò svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo della cellula. Lo stress fisico (in particolare lo sport agonistico!) provoca una perdita massiccia di magnesio attraverso l'urina e il sudore. Se la concentrazione di magnesio nel sangue scende al di sotto di un dato valore (0.7 mM/l), compaiono i sintomi tipici della carenza di magnesio tra cui la predisposizione ai crampi muscolari o il calo dell'efficienza.

Impiego terapeutico

Il magnesio è una sostanza essenziale di importanza vitale che il corpo non può produrre da solo. Perciò deve essere fornito all'organismo, in quantità sufficiente, dall'esterno. La carenza di magnesio conduce ineluttabilmente a disturbi di tipo nervoso, muscolare nonché cardiaco.

- **Sistema nervoso centrale:**
p.es. cefalee, emicrania, disturbi della concentrazione, sintomi da stress, irritabilità, ansia, capogiri, depressioni, disturbi del sonno.
- **Muscolatura:**
p.es. crampi muscolari (crampi ai polpacci), tremore muscolare, gambe irrequiete, crampi allo stomaco e all'intestino.
- **Sistema cuore-circolazione:**
p.es. angiospasmii, in particolare spasmi coronarici, predisposizione ad aumento della frequenza cardiaca (aritmie cardiache tachicardiche).

Effetti indesiderati

In caso di dosaggio elevato o iperdosaggio: diarrea

Chi ha bisogno del magnesio?

Senza saperlo, molti hanno un forte fabbisogno di magnesio, che è anche fortemente determinato dalla nostra frenetica vita quotidiana. All'inizio, la carenza di magnesio non viene riconosciuta come tale. Soltanto in un secondo momento compaiono disturbi nervosi e muscolari come crampi, nervosismo, irritabilità o stanchezza. Poiché l'organismo non può produrre da solo il magnesio, diventa indispensabile assumerlo in quantità sufficiente dall'esterno.

Integrazione della riserva di magnesio

Un apporto supplementare di magnesio è importante per chi conduce una vita attiva. Spesso l'alimentazione odierna non riesce più a coprire il fabbisogno giornaliero complessivo di magnesio. Quindi se si svolge un'attività fisica, in particolare se si pratica sport a livello agonistico o comunque nel caso di un maggiore fabbisogno, si consiglia l'assunzione supplementare di magnesio per almeno 6 settimane. Dapprima scompaiono sintomi fastidiosi e dolorosi come i crampi ai polpacci, poi a poco a poco le riserve di magnesio vengono nuovamente ripristinate.

Preparati al magnesio, dove sta la differenza?

I preparati al magnesio non si differenziano tra loro soltanto per il contenuto di magnesio, ma anche per la forma (composto) in cui il magnesio è contenuto. È consigliabile scegliere i preparati che contengono il magnesio in forma di aspartato-diidrato. Non solo questo composto viene assorbito dal corpo in maniera privilegiata, ma riesce anche a raggiungere meglio le cellule somatiche. I preparati al magnesio dovrebbero fornire al corpo un apporto giornaliero di magnesio che va dai 300 ai 400 mg in una forma facilmente assorbibile. Poiché il magnesio, se somministrato in dosi più massicce e in particolare a persone sensibili, può provocare diarrea, si dovrebbero scegliere preparati che contengono ca.180 mg di magnesio per dose e se ne dovrebbero assumere 2 dosi giornaliere. In tal modo l'apporto di magnesio è proporzionato e si possono evitare effetti collaterali indesiderati.

**Crampi ai polpacci?
Carenza di magnesio?**

MAGNESIUM®

Vital

È tanto buono quanto efficace:

- gusto limone-vaniglia
- senza zucchero



Chiedere consiglio al vostro farmacista
e leggere il foglietto illustrativo.

 **Vifor**

Vifor SA, CH-1752 Villars-sur-Glâne



Il sole diventa sempre più forte. Il Daylong pure.

Nuovo

Daylong Kids FPS 40
Daylong visage vitaminé



Protezione solare estremamente efficace.



partner della lega cancro svizzera

La protezione solare ufficiale della Federazione Svizzera di Atletica Leggera.
La protezione solare ufficiale dello Swiss Sailing National Team.

- Protezione UVA e UVB altamente efficace.
- La protezione UVA adempie alle norme australiane.
- Resistente all'acqua.
- In vendita nelle farmacie e drogherie.

spig

www.spig.ch

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

AUTAN
20%
di sconto

valido fino al 31.08.2005



Attenti a zecche e zanzare!

NOVITÀ

Autan® Family anti-zecche con aloe vera, idratante e gradevole profumato, protegge da zecche e zanzare ed è particolarmente adatto alle pelli sensibili.



Testato dall'Istituto
Tropicale Svizzero



AUTAN Protezione sicura e delicata

Johnson
A FAMILY COMPANY

Sovrappeso e obesità infantile

Globesità! Hanno persino coniato un nuovo termine per definire una situazione che ha invaso non solo il globo ma tutte le categorie di persone!

Ed è ormai considerata malattia perché non è più solo un problema estetico ma è un problema di salute o meglio di non salute.

Si calcola che in tutte le parti del mondo (escluse naturalmente quelle a fame endemica) le cifre parlino ormai di un 25 – 30% di uomini e donne sovrappeso e 10-15% obesi. Non sfuggono nemmeno i bambini, che in alcuni paesi (Stati Uniti, Unione Europea compresi) superano addirittura queste percentuali e non di poco.

Malattia:

perché l'obesità predispone o provoca diabete, scompensi cardio-circolatori, scompensi dell'apparato respiratorio, degli emuntori renali, dell'apparato scheletrico, dei sistemi ormonali.

La situazione della popolazione infantile preoccupa ancor più fortemente, perché ogni anno si verificano peggioramenti e le statistiche evidenziano aumenti addirittura esponenziali.

Tra l'altro, senza prevenzione o cura, l'80% dei bimbi obesi è destinato ad una obesità che si protrarrà tutta la vita.

Si sovrappongono inoltre problemi psicologici che possono minare l'equilibrio psichico.

Il bambino obeso si sente escluso dal contesto dei suoi compagni, deriso con soprannomi impietosi, estraniato dai giochi e dalle competizioni sportive, rifiutato nei suoi primi approcci con l'altro sesso.

La gestione del problema si fa complessa perché i due cardini principali sui quali si basa la cura (dieta e attività fisica) nel bambino non sono facili da realizzare.

Dieta:

Non è un problema semplice quello di ridurre l'alimentazione di un bambino o di un ragazzo perché riducendo l'introduzione di cibo si riducono le calorie introdotte ma automaticamente si riducono anche vitamine, sali minerali e biostimuline di cui, a quella età ce ne è bisogno particolare ed abbondante. È estremamente necessaria allora una accurata valutazione quali-quantitativa.

Attività fisica:

anche in questo caso è necessaria una valutazione più che attenta, perché l'organismo di un minore, specie se obeso, non è in grado di sopportare carichi di fatica gravosi e inusitati.

Non bisogna trascurare poi i problemi psicologici che ci possono essere a monte per cui è necessaria un'accurata indagine psicologica sia del soggetto stesso che dell'ambiente familiare.

Non sono pochi poi i casi dovuti a problemi ormonali sia dovuti a fattori genetici che a ritardata maturazione sessuale, ed anche qui si impongono accertamenti minuziosi ed accurati.

Conclusioni: prevenzione e cura sì, ma con grande prudenza, accurata cognizione di causa, estremo senso di responsabilità.

Dr. med. Manlio Cipolla

**Prof. Dott. Med.
Manlio Cipolla**
Docente di Scienza della
Nutrizione alla Università di Pavia
Specialista in Medicina Sportiva
Specialista in Igiene
Direttore
Centro Cura Obesità Infantile

Campione d'Italia
Via Cavernago 5
Tel. 091 649 63 64
Fax 091 972 25 44



L'alimentazione del corridore

Prof. Enrico Arcelli
Medico sportivo, dietologo e preparatore atletico, è stato consulente di campioni come Moser, Tomba, Manuela Di Centa e Alesi e di importanti squadre di basket e di calcio.
Docente universitario e presidente dell'Equipe Enervit

Un'alimentazione sbagliata può costringere a sospendere un allenamento, mentre capita raramente che una corretta scelta alimentare possa migliorare la performance in gara. Ciò può verificarsi, ad esempio se durante lo sforzo si assume la bevanda corretta o se si sta seguendo una dieta specifica che arricchisce di glicogeno i muscoli prima di una competizione di almeno 20 chilometri

L'obiettivo principale di questo articolo è quello di fornire al corridore varie indicazioni su come deve nutrirsi se desidera avere oggi la massima efficienza e garantirsi una buona salute per il futuro. Le informazioni riportate prendono spunto dalle ricerche condotte dal Professor Enrico Arcelli - medico sportivo, dietologo e preparatore atletico di grandi campioni - e pubblicate nel libro "Il Nuovo Correre è Bello" edito dalla Sperling & Kupfer.

Partendo dal presupposto che i soggetti che praticano con una certa regolarità attività sportiva tendano a privilegiare cibi salubri rispetto a coloro che conducono una vita sedentaria, nei prossimi paragrafi cercheremo di evidenziare alcune regole ed accorgimenti fondamentali per compiere delle scelte sul piano alimentare ottimali.

Le dieci regole alimentari da seguire prima di correre e mentre si corre:

- 1 Deve trascorrere un intervallo di almeno 3 ore tra la fine dell'ultimo pasto e l'inizio della performance (allenamento o gara). Il pasto non deve prevedere alimenti che richiedono un lungo periodo di digestione.
- 2 L'intervallo può essere più breve se il pasto è costituito da un "piatto unico" (riso, pasta) accompagnato eventualmente da un piatto di verdure (cotte o crude).
- 3 Anche tra la prima colazione e l'inizio della performance è bene lasciare trascorrere un intervallo (circa 1 ora e 30 minuti) se ci si è limitati a consumare del tè con pane e miele o marmellata.
- 4 Il caffè latte richiede generalmente dei tempi di digestione più lunghi.
- 5 In alcuni casi se si è certi che essere a digiuno non crei problemi, la mattina si può fare allenamento anche a stomaco vuoto; ciò può essere utile sia per chi desidera dimagrire che per chi si sta preparando per una maratona.
- 6 Prima di una competizione di 18 - 20 chilometri è opportuno fare il pieno di glicogeno. A questo scopo nei 3 giorni precedenti la competizione si devono consumare prevalentemente carboidrati (pane, riso, pasta, marmellata, patate, legumi, ecc.), mentre va leggermente ridotto il consumo di proteine e limitato quello di grassi.
- 7 Mentre si corre è bene abituarsi a reintegrare le perdite di acqua, altrimenti si rischia di ridurre l'efficienza fisica e in alcuni casi si incorre nel pericolo del colpo di calore.
- 8 Meglio scegliere di bere acqua naturale a temperatura ambiente, tuttavia, quando si suda molto e l'allenamento o la gara sono lunghi, è opportuno integrare con piccole quantità di Sali e zuccheri, in ogni caso la bevanda ottimale deve essere ben diluita: di tipo ipotonico.

9 Nel periodo estivo, quando si suda molto, è consigliabile bere in abbondanza e consumare cibi ricchi di acqua (frutta e verdura).

10 Maggiori sono le perdite di sudore, più alte sono le probabilità che una l'assunzione di cibi e bevande non sia sufficiente ad apportare all'organismo le giuste quantità dei diversi elettroliti che si sono persi (sodio, magnesio, cloro e potassio). In questi casi vale la pena utilizzare le bevande già pronte o da preparare con le polveri da sciogliere in acqua.

Come e cosa scegliere

Per migliorare l'efficienza fisica e avere il massimo benessere è molto importante abbinare alla pratica regolare di un'attività sportiva, una corretta alimentazione. Esistono una serie di accorgimenti che se seguiti ci aiutano a raggiungere il nostro obiettivo:

- Si devono consumare meno grassi.

In particolare vanno limitati i grassi di origine animale (burro, margarina, insaccati, carni grasse, latte e yogurt interi e formaggi). Le carni rosse, che in ogni caso devono essere magre, dovrebbero essere alternate con pesce, pollame e tacchino, eliminando il grasso visibile e utilizzando metodi di cottura semplici (ottimale alla piastra). Come condimento è meglio utilizzare l'olio extravergine di oliva. I fritti vanno evitati se non eliminati.

- Si devono consumare molte fibre alimentari.

Le fibre contenute negli alimenti svolgono una serie di funzioni fondamentali, tra cui il mantenere efficiente l'intestino e aiutano la normale concentrazione di glucosio e colesterolo nel sangue. È pertanto consigliabile consumare cereali integrali, verdure, legumi, frutta negli spuntini di metà mattina e pomeriggio.

- Si deve limitare il consumo di alcol.

Un bicchier di vino a pasto (meglio rosso) può aiutare ad incrementare la concentrazione del cosiddetto "colesterolo buono" (HDL), la sostanza che mantiene pulite le arterie e aiuta a prevenire le malattie del cuore e della circolazione. Quantitativi superiori di alcol possono provocare danni al fegato, al cuore, al cervello e all'organismo interno.

- Occorre limitare l'uso dello zucchero da cucina (saccarosio).

Nel corso della giornata non si dovrebbero mai consumare più di poche decine di grammi di saccarosio in una sola volta. Il fruttosio in questo caso è un ottimo sostituto.

TiFit
Rivista sportiva trimestrale



Voltaren Dolo[®] Emulgel Dispenser

L'esperto contro il dolore da traumi sportivi.
Nuovo nel pratico dispenser.

La sostanza attiva diclofenac



attenua i dolori



riduce l'infiammazione



favorisce la guarigione

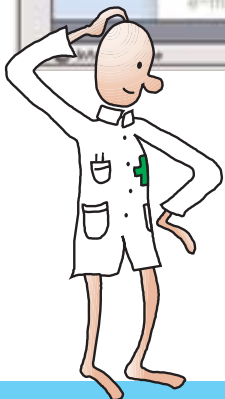
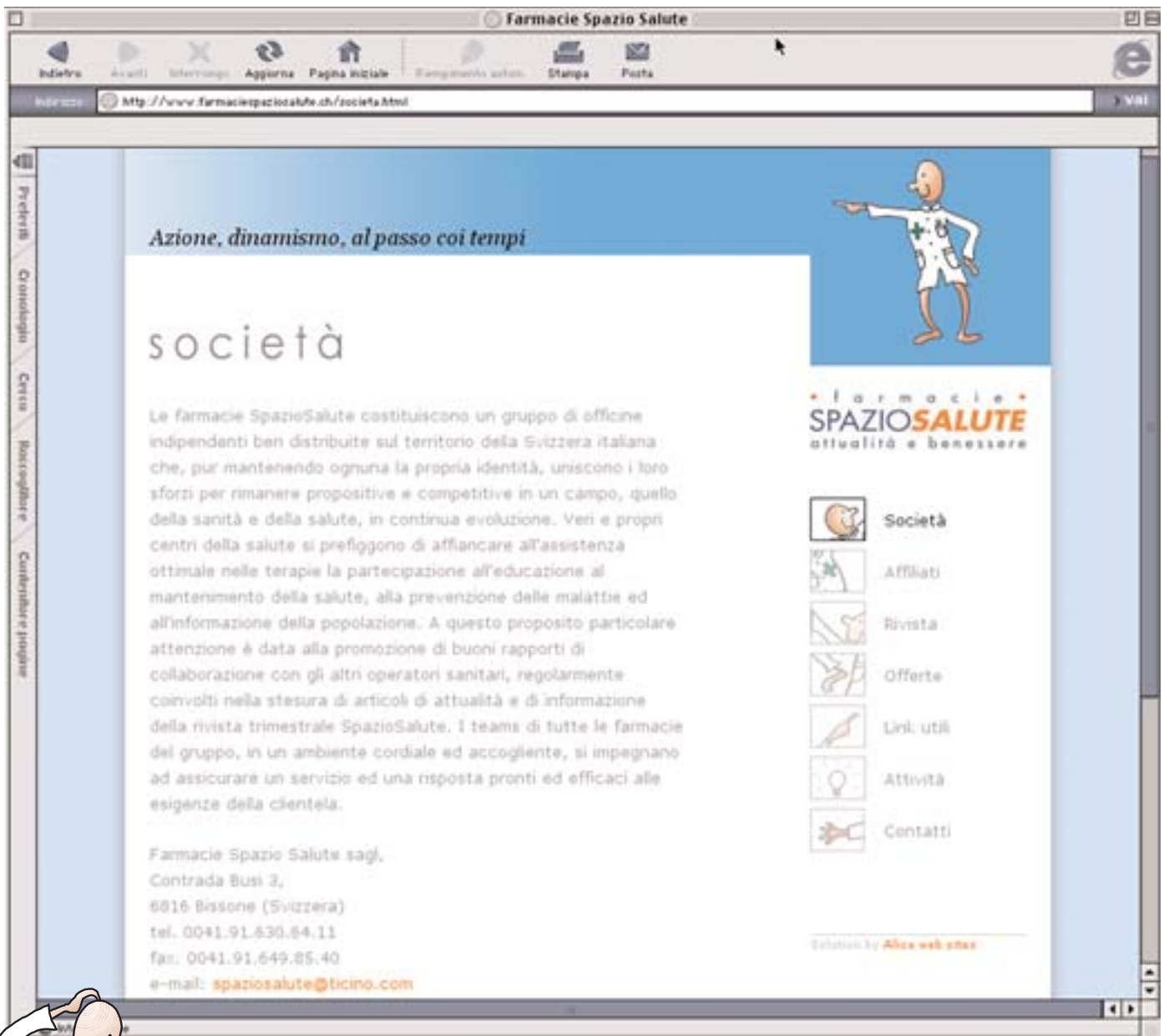
Leggete p.f. il foglietto illustrativo.

GRATIS!

Un cataplasma freddo **gratuito**
all'acquisto di un Voltaren
Dolo Emulgel



NOVARTIS



www.farmaciespaziosalute.ch

qui potrete trovare tutte le informazioni riguardanti le farmacie affiliate, la rivista SpazioSalute, le attività del gruppo e le nostre offerte speciali.

I farmacisti Spaziosalute

Visine®



Una maschera
rinfrescante
per gli occhi
gratuita
all'acquisto
di un Visine

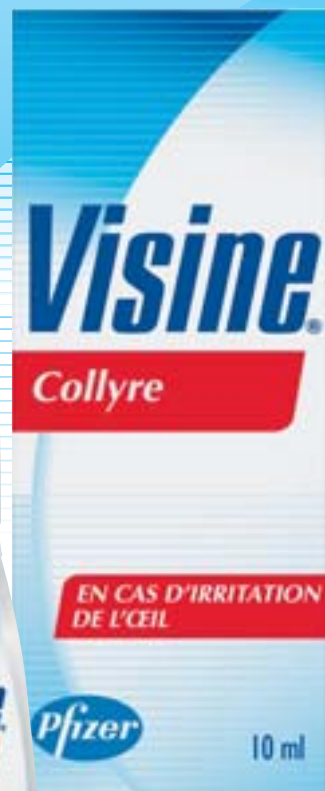
Uno sguardo radioso

Lavorare al computer, leggere, la stanchezza oppure il troppo vento, tutto questo può causare un gonfiore della congiuntiva e portare ad una irritazione degli occhi.

Visine

– in caso di bruciore agli occhi
e occhi rossi!

*Questo è un medicamento.
Leggete attentamente il foglietto illustrativo.*



Pfizer
Pfizer AG, Zürich



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

a fr. **24.⁹⁰**

invece di
fr. 31.¹⁰

valido fino al 31.08.2005



Il vostro set
di pronto soccorso,
indispensabile
per un'estate tranquilla.