

• f a r m a c i e •
SPAZIO*SALUTE*
attualità e benessere

Marzo 2006



La rivista offerta dalla vostra farmacia SpazioSalute

Respirare senza difficoltà malgrado il raffreddore da fieno

Prima liberare il naso risciacquando con Rhinomer, poi decongestionare la mucosa con Otrivin Raffreddore da fieno.



Rhinomer, l'acqua di mare pura con due potenze di spruzzo, libera il naso dal muco, dalle polveri e dai pollini. Forza 2 per un risciacquo in dolcezza, Forza 3 per un lavaggio più intenso. Il risciacquo Rhinomer elimina il muco e migliora l'effetto di Otrivin.

Leggete il foglietto illustrativo.

sommario

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore

Qualche tempo fa un quotidiano di casa nostra, nelle notizie di fondo, titolava "Una pillola contro il gioco d'azzardo" e menzionava lo studio dell'Università del Minnesota su di un farmaco in grado di tenere i giocatori incalliti lontani dai tavoli verdi e dalla roulette, se non fosse che i due terzi dei pazienti hanno abbandonato l'esperienza a causa degli effetti collaterali.

L'irrefrenabile impulso a scommettere e rischiare fino alla bancarotta è una delle numerose dipendenze, difficili da arginare, che caratterizzano la nostra società e che ci ricordano pure chi non può più fare a meno dell'alcool, di sostanze stupefacenti ecc. molto spesso con gravi ripercussioni umane, sociali ed economiche.

In modo meno vistoso ma non meno diffuso, l'abuso porta alla dipendenza dal tabacco, da certe categorie di farmaci, da mezzi tecnici quali la televisione o i videogames, da subdole forme di plagio psicologico o di pubblicità e... chi più ne ha più ne metta. Sarebbe bello se bastasse una pastiglia per risolvere tutti questi problemi... ma se poi ne diventassimo dipendenti?

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com

L'alcolismo 5
salute

Una risorsa di nome canapa 10
spazio verde

Droga, giovani e lavoro 14
società

Farmacie SPAZIO**SALUTE** 18

Farmaci generici 19
spazio agenda

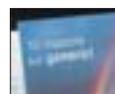
Farmaci e dipendenza 22
salute

Aiuto AIDS Ticino 26
associazioni

**Nematelminti o
vermi rotondi** 29
veterinaria

**Correre è davvero
"naturale"?** 30
salute & sport

Indirizzi d'aiuto
spazio info



Marzo 2006

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

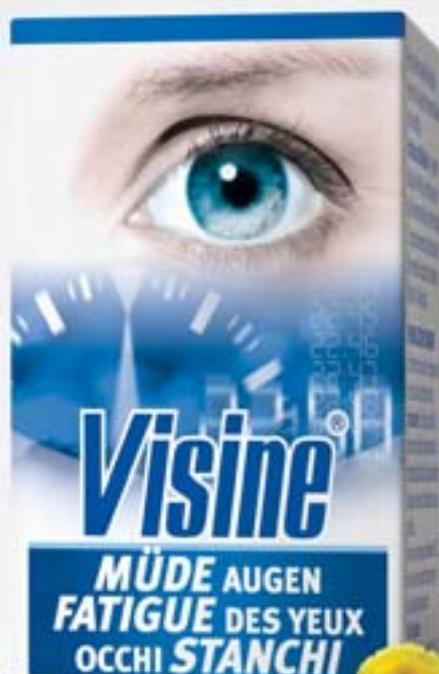
Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

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





Rinfresca gli occhi stanchi



Für erfrischende Linderung bei strapazierten, überarbeiteten Augen
Pour un soulagement et un rafraîchissement des yeux fatigués
Rinfresca ed apporta



Disponibile anche in monodosi per portatori di lenti a contatto.



Visine® OCCHI STANCHI con il componente naturale TSP allevia i disturbi e rinfresca gli occhi stanchi e affaticati.

EFFICACIA DURATURA

Visine®

Freschezza e vitalità per gli occhi

L'alcolismo

Le componenti socio-culturali che gravitano attorno al fenomeno della dipendenza alcolica assumono significati di grande ambivalenza. Da un lato il nostro tipo di società occidentale risulta essere estremamente positivo nei confronti dell'assunzione di bevande alcoliche tanto che spesso ne vengano esaltate le qualità legate alla forza, al vigore, alla sicurezza e al benessere. Se da un lato ogni ricorrenza offre lo spunto per un brindisi, dall'altro il mito dell'ebbrezza ha da sempre rappresentato una fuga dal rapporto cosciente con la realtà.

Non appena il bevitore eccede alla soglia di tolleranza, ecco scatenarsi una reazione sociale che può assumere numerose connotazioni: dalla disapprovazione al disprezzo, dalla paura alla commiserazione, dalla tolleranza all'astinenza.

Se in una prima fase assistiamo a un fenomeno di complicità e di mascheramento, colui o colei il cui deterioramento psico-organico è tale da pregiudicare un normale svolgimento delle relazioni sociali, ecco che l'individuo rispettoso delle norme istituzionali, viene etichettato quale vizioso.

Questa visione moralistica della dipendenza alcolica trova qualche traccia anche nella pratica professionale degli operatori socio-sanitari, forse anche perché nel corso della loro formazione la problematica viene trattata solo marginalmente. Spesso l'alcolismo viene presentato unicamente sotto il profilo delle conseguenze organiche, mentre altri aspetti della patologia alcolica vengono ignorati o solo parzialmente considerati dalla medicina generale. Gli aspetti culturali presenti legati al bere pongono naturali difficoltà nel considerare l'alcolismo alla stessa stregua delle altre tossicomanie, anche se clinicamente ne conosciamo le gravi, a volte irreversibili, conseguenze. Ciò pone evidentemente serie difficoltà nell'assumere la consapevolezza politica di questa malattia sociale e conseguentemente nell'elaborazione e nell'attuazione di strumenti e mezzi capaci di rispondere alla continue domande di assistenza socio-sanitaria.

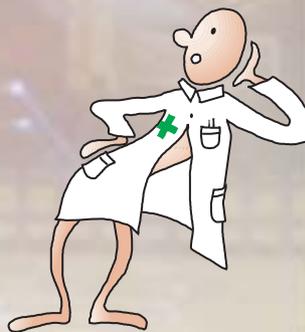
La tossicodipendenza di tipo alcolico viene oggi analizzata secondo un approccio multidisciplinare in quanto i fattori eziologici alla base di questa malattia sociale sono riconducibili sia a componenti di natura medico-biologica, sia a fattori causali di natura psicologica o ancora a importanti elementi di carattere socio-culturale.

Per questo l'alcolismo è stato definito sia come malattia cronica, sia come disturbo del comportamento. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) precisa alcuni aspetti di questa malattia sociale evidenziando l'esistenza di una tossicodipendenza di tipo alcolico quando il consumo di alcol da parte di un individuo supera i limiti accettati dalla sua cultura di appartenenza, nel caso egli consumi alcol in occasioni che sono giudicate inopportune all'interno di questa cultura, o se questo consumo diventa così consistente da ledere la sua salute o danneggiare le sue relazioni sociali.

Alcolisti saranno quindi quei soggetti che usano bere notevoli quantitativi di alcol e la cui dipendenza ha raggiunto livelli così alti da mettere in evidenza un marcato disturbo psichico o una chiara interferenza con la loro salute fisica o mentale, con le loro relazioni interpersonali e con il loro armonico sviluppo sociale ed economico, oppure quei soggetti che mostrano segni prodromici di una simile evoluzione patologica.

L'alcolismo è una malattia che può essere curata, di cui l'alcol è uno dei fattori di rischio. La Confederazione è guida nella giurisprudenza delle assicurazioni. Dal 1969, l'alcol-dipendenza è di principio considerata una malattia. Di conseguenza è approvato l'obbligo di prestazioni da parte delle casse malati. Nella pratica dei diversi enti assicurativi, la questione della colpa personale recita parzialmente pur sempre un ruolo attivo nella riduzione di alcune prestazioni.

Ingrado
Centro
Di cura
Dell'alcolismo



Herpes labiale?

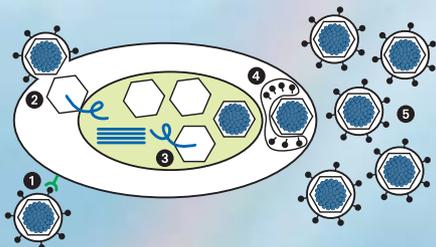


Aviral® Crème

Per combattere efficacemente l'herpes labiale

L'insorgere delle «febbri»

Il virus dell'herpes si attacca alla superficie di una cellula del corpo ①. In seguito penetra nella cellula introducendo la propria «struttura» genetica nelle informazioni genetiche della cellula interessata ②. La cellula resta pertanto programmata in tale maniera da produrre essa stessa i virus dell'herpes ③. Nella cellula interessata si formano molti altri virus dell'herpes ④. I nuovi virus dell'herpes lasciano la cellula contaminata ⑤ e vanno ad infettare numerose altre cellule. La distruzione di queste cellule e la reazione infiammatoria sono la causa dell'insorgere delle piaghe.



Aviral® Crème

- ▶ Applicato tempestivamente impedisce la formazione delle piaghe
- ▶ Inibisce la diffusione dei virus dell'herpes nelle cellule
- ▶ Accelera la guarigione delle piaghe esistenti

GRATIS
Scatoletta protettiva per la crema Aviral® (senza crema)



Alla consegna di questo tagliando riceverà gratuitamente questa pratica scatoletta protettiva per la crema Aviral®.

Fino ad esaurimento dello stock.



Questo è un medicamento.
Leggere il foglietto illustrativo.
In vendita in farmacia.

Caduta dei capelli... Capelli deboli... Unghie fragili...



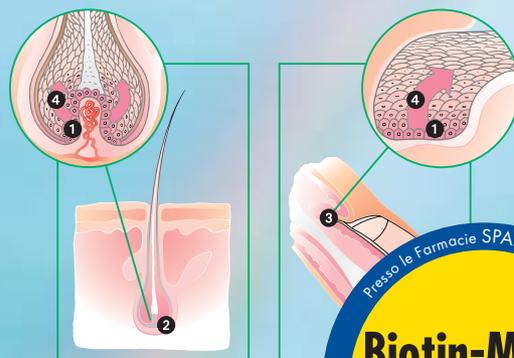
...possono comparire in caso di carenza di biotina.

Biotin-Mepha® forte

aiuta ad eliminare questo stato di carenza.

Sviluppo di capelli e unghie sani

Le cellule cutanee specializzate (cellule dell'epidermide) ① nelle matrici dei capelli ② rispettivamente delle unghie ③ si riproducono grazie al processo di scissione cellulare e si spingono lentamente verso l'alto ④. Intanto maturano e formano la proteina filamentosa chiamata cheratina, elemento costitutivo principale di capelli e unghie. La cheratina conferisce a capelli e unghie resistenza contro influssi esterni. La biotina agisce sulla moltiplicazione delle cellule matrici di capelli e unghie, favorisce la formazione di cheratina e ne migliora la struttura.



La biotina

- > Diminuisce la caduta dei capelli
- > Migliora la qualità di capelli e unghie
- > Aumenta lo spessore di capelli e unghie

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Biotin-Mepha
20%
di sconto
valido fino al 31.05.2006



Questo è un medicamento.
Leggere il foglietto illustrativo.
In vendita in farmacia e drogheria.



Il defunto studioso americano Elvin Morton Jellinek pubblicò, nel 1959, una tipologia di alcolisti in seguito adottata nel mondo intero. Egli distingue cinque gruppi di individui che consumano alcol in modo problematico definendoli con lettere dell'alfabeto greco: alfa, beta, gamma, delta, epsilon.

Il bevitore alfa

Beve per soffocare i conflitti interni, cercando così la soluzione dei suoi problemi nell'alcol. Dopo averne ingerito una certa quantità prova sollievo e rilassamento, si sente di nuovo più sicuro di sé: il malumore e i conflitti gli sembrano più sopportabili. Questo effetto liberatorio il bevitore alfa lo cerca sempre quando è oppresso; per cui corre il rischio di ricorrere costantemente al bere.

Il bevitore beta

Beve per essere in società, per conformarsi alle usanze. Beve frequentemente e non poco. Spesso prende poi l'abitudine di consumare bevande alcoliche con più assiduità, per esempio durante i pasti e la sera davanti al televisore. Si tratta di un bevitore occasionale con un elevato consumo di alcol, ma non ne è dipendente.

Il bevitore gamma

Beve perché ha continuo bisogno di alcol. Si ubriaca per sfuggire alla realtà e ai problemi che questa implica. Segni caratteristici sono l'eccessiva quantità di alcol ingerito e l'impossibilità di controllarsi quando beve perché spesso sprigiona aggressività e violenza accumulate in precedenza. Nella maggioranza dei casi si osservano fasi di astinenza che possono durare anche diverse settimane, ma che col tempo si fanno sempre più brevi. Nel corso della malattia l'alterazione fisica si manifesta attraverso i tremori, i disturbi del metabolismo e altri danni alla salute. L'accentuarsi della dipendenza psico-fisica si ripercuote negativamente su tutto ciò che circonda il malato, compromette i rapporti in seno alla famiglia e sul lavoro, rende difficile i contatti con le persone.

Il bevitore delta

Beve ininterrottamente grandi quantità di alcol distribuite in modo regolare sull'arco dell'intera giornata. Si tratta di un soggetto dedicato al bere e che non può concedersi pause di astinenza perché, altrimenti, è afflitto da crisi d'astinenza e di tremore. Ha perciò bisogno di una determinata quantità di alcol nel sangue per sentirsi bene. Dipende fisicamente dall'alcol, ma raramente è ubriaco; riesce a controllare a lungo le quantità di alcol che consuma. Per cui è particolarmente difficile, sia per lui stesso che per chi lo circonda, accorgersi che è affetto da alcolismo.

Le conseguenze sono soprattutto di tipo medico.

Il bevitore epsilon

Beve periodicamente. Attraversa regolarmente periodi di crisi segnati da irascibilità, nervosismo e malumore, non potendo quindi fare a meno di pensare all'alcol. Si ubriaca per giorni interi senza riuscire a controllarsi. A questa fase possono seguire lunghi periodi di diversi mesi senza che il soggetto tocchi una sola goccia di alcol.

Una vera e propria dipendenza che assume il valore di malattia si ha nei bevitori gamma, delta e epsilon. Spesso si hanno delle forme miste: in particolare è molto diffusa la forma mista delta - gamma, dove oltre a mantenere un livello costante di alcol nel sangue (delta) il soggetto ha spesso anche delle intossicazioni (gamma).

Potete trovare delle informazioni utili, spiegazioni sull'effetto dell'alcol, sull'alcolismo in famiglia, credenze popolari, domande-risposte varie, test e altro ancora sul sito internet: www.ingrado.ch

Ingrado

Centro
Di cura
Dell'alcolismo

Bellinzona

via San Gottardo 2

091 826 12 69

Biasca

via Parallela

091 862 43 70

Chiasso

via Valdani 6

091 695 35 06

Locarno

via Orelli 29

091 751 78 78

Lugano

via Trevano 6

091 923 92 83

Mendrisio

via Beroldingen 18

091 646 62 26

E-mail : ingrado@stca.ch

Orari d'apertura:

lunedì - giovedì

08.00-12.00 13.30-18.00

venerdì

08.00-12.00 13.30-17.00

Attenua le rughe sottili – giorno e notte.



Nutre, distende e rinfresca la pelle.

Rigenera e attenua le rughe sottili.

GRATIS con ogni prodotto per la cura del viso: Struccante per occhi (25 ml, valore CHF 3.75)



Louis Widmer



Provate **visibly CLEAR**™

L'innovativa **linea** per la **pulizia** e **cura del viso**, per una pelle **pulita** e **sana**.
Ogni giorno.



Neutrogena®

SVILUPPATO CON DERMATOLOGI

Una risorsa di nome canapa

Cos'è la canapa?

Per quello che ci interessa, la canapa è la pianta denominata "cannabis sativa". Ci sono altre piante che portano il nome di canapa, ma la cannabis sativa è la più utile tra queste piante. "Sativa" significa utile, e "cannabis" canapa. La canapa è una pianta che è stata utilizzata fin dalla preistoria per molte cose. La fibra è il prodotto più conosciuto, e la parola canapa può stare a significare la corda o lo spago fatto con la pianta di canapa, così come anche il fusto della pianta che lo produce.

Che cos'è la cannabis?

La cannabis è la più resistente tra le piante di canapa, e produce il tessuto più robusto, detto "cannass". (La "cannass" è stata largamente usata per le vele nella più antica industria navale, perché era il solo tessuto che non sarebbe marcito a contatto con gli spruzzi del mare). La pianta di cannabis produce inoltre altri prodotti molto importanti, che altre piante di canapa non producono (in forme utilizzabili): semi, legno (o polpa) e medicine.

Il legno è usato come combustibile e per fabbricare la carta. I semi sono adatti come cibo, sia per gli uomini che per gli animali. L'olio ricavato dai semi può essere usato come materia prima per fabbricare vernici. I medicinali sono costituiti dalla tintura o dalle miscele della appiccicosa resina che si trova nei fiori o nelle foglie della pianta, e sono utili in una varietà di situazioni.

Canapa in medicina

Sembra sorprendente, ma la ricerca farmacologica è ancora all'inizio. Infatti è stata ostacolata a livello internazionale dalle legislazioni proibitive e i lavori si sono finora concentrati soprattutto sugli effetti psicotropi e sui pericoli legati all'assunzione della canapa. Di fatto, in laboratorio, sull'animale e sull'uomo sono stati studiati essenzialmente

il THC (Tetrahydrocannabinolo) e in piccola parte il CBD (Cannabidiolo), poco o niente invece gli altri cannabinoidi naturali o gli estratti della canapa.

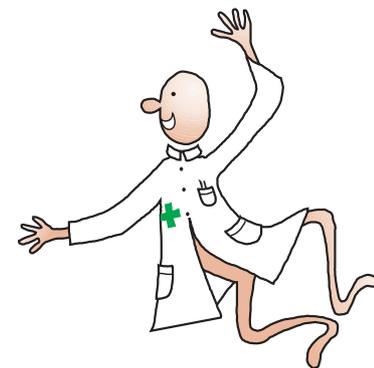
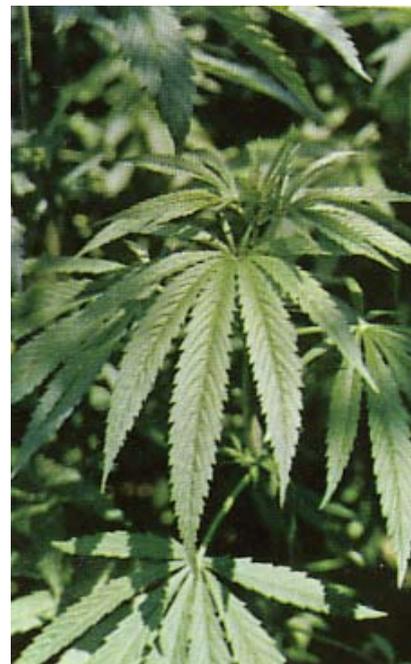
Il THC ha mostrato proprietà analgesiche, antispasmodiche, antitremore, antinfiammatorie, antiemetiche e di stimolazione dell'appetito. Il CBD ha effetti antinfiammatori, anticonvulsivi, neuroprotettivi e immunomodulatori; non ha invece azione psicotropa.

Fin verso la metà del ventesimo secolo la pianta della canapa e i suoi estratti facevano parte della medicina ufficiale, tanto che erano addirittura contemplati da numerose farmacopee la Tintura Cannabis e l'Herba Cannabis. In seguito questi rimedi sparirono, più per ragioni politiche che per reali motivi di natura medico-scientifica.

Attualmente in Svizzera l'uso medico della canapa e dei suoi prodotti resta proibito per principio. Per questa ragione, non può essere omologato nessun medicamento a base di canapa e il medico non ha la facoltà di prescrivere il consumo di canapa senza infrangere la legislazione sugli stupefacenti. La ricerca è ben lungi dall'aver fornito un'evidenza scientifica sufficiente o conclusiva circa l'effettivo valore terapeutico della canapa in tutte le indicazioni nelle quali viene proposta.

Inoltre gli studi clinici effettuati sono davvero pochi, probabilmente a causa delle limitazioni amministrative che ne hanno reso l'esecuzione estremamente difficile ed è dunque indispensabile progettare ed eseguire nuovi studi, conformi ai criteri riconosciuti, con ipotesi di lavoro chiare, controllati verso placebo o verso un trattamento standard, randomizzati e con sufficiente forza statistica. Un contributo determinante a questo dibattito scientifico sta attualmente provendo dalla ditta inglese GW Pharmaceuticals, fondata nel 1998. Questa azienda ha iniziato un vasto progetto di ricerca finalizzato a mettere sul mercato dei medicinali a base di canapa.

Giovan Maria Zanini
farmacista cantonale
6850 Mendrisio



Uno studio l'ha confermato:*

L'olio di enotera migliora la struttura della pelle

16,7 % più compatta

12,9 % più idratata

4,7 % più elastica

La pelle è esposta continuamente ai mutevoli influssi ambientali. Per proteggersi e rigenerarsi ha bisogno di molti acidi grassi insaturi, come quelli contenuti nelle capsule di olio di enotera Efamol® 500.



SIDROGA

Sidroga AG · 4800 Zofingen
www.efamol.ch

*Studio: miglioramento percentuale in 3 mesi dei parametri cutanei con Efamol® 500

Problemi di sonno?

VALVERDE® Sonno Confetti

si usano in caso di difficoltà a prendere sonno, disturbi del sonno e sonno agitato. Grazie all'associazione a base vegetale di radici di valeriana e di coni di luppolo.

In farmacia e drogheria. Leggere il foglietto illustrativo.



VALVERDE®

Sidroga AG, 4800 Zofingen

spazio verde

La canapa medicinale è diventata un argomento serio di ricerca soltanto dopo la scoperta del sistema dei cannabinoidi endogeni (nel nostro corpo).

Si tratta di un sistema di controllo fisiologico dell'organismo completamente nuovo, la cui identificazione ha aperto nuovi orizzonti. Recettori specifici per il THC sono stati identificati nel cervello e nel tratto urogenitale (recettori CB1) nonché nel sistema immunitario, prostata, utero, intestino (recettori CB2). Dati preliminari suggeriscono che potrebbero esistere altri tipi di recettori. I recettori per i cannabinoidi sono particolarmente abbondanti nelle zone del cervello associate al coordinamento dei movimenti, all'apprendimento, alla concentrazione, alla memoria e al piacere.

Negli ultimi tempi sono stati condotti numerosi studi clinici qualitativamente validi che hanno permesso di sviluppare un medicamento (Sativex) a base di estratti di canapa e normato per quanto concerne il tenore di THC e di CBD.

In parallelo, a livello internazionale si assiste vieppiù ad un allentamento degli ostacoli di natura giuridica e burocratica.

Le indicazioni mediche che dispongono della migliore documentazione e che sembrano maggiormente interessanti per la medicina sono:

- a) nausea e vomito dovuti a trattamenti con agenti antitumorali, radioterapia e terapia antiretrovirale;
- b) stimolazione dell'appetito in pazienti affetti da cancro o AIDS;
- c) dolori, spasticità e tremore in pazienti con sclerosi multipla o lesioni al midollo spinale;
- d) dolore in oncologia, dolore neurologico, dolore in genere.

Negli Stati Uniti e in Canada è omologato un prodotto a base di THC sintetico sotto forma di capsule, denominato Marinol (dronabinol, Unimed e Solvay Pharmaceuticals). Un suo derivato, il Nabilone (Lilly) è in commercio

anche in Inghilterra e Irlanda. Una limitazione molto importante è costituita dal loro enorme prezzo.

Marinol e Nabilone sono regolarmente approvati come farmaci indicati per il trattamento di nausea e vomito causati dalla chemioterapia in pazienti che non rispondono adeguatamente ai trattamenti antiemetici convenzionali e (solo il Marinol) per la stimolazione dell'appetito in caso di anoressia associata con perdita di peso in pazienti malati di AIDS. Queste due indicazioni vanno dunque considerate a priori come dimostrate ed acquisite per il THC; per contro non lo possono ancora essere per la canapa e i suoi estratti, trattandosi di prodotti parzialmente molto differenti.

Si sottolinea che il THC e la canapa sono utili nel trattamento della nausea e del vomito da chemioterapia solo come terapia di ultima scelta, quando le esistenti opzioni terapeutiche si sono dimostrate fallimentari. Le alternative esistenti risultano infatti meglio documentate, più efficaci e maggiormente sopportate rispetto alla canapa e al THC; nonostante ciò per una parte dei pazienti la canapa – anche se è un antiemetico modesto – non costituisce soltanto un'alternativa interessante ma può essere addirittura necessaria. Le considerazioni esposte a proposito della nausea da chemioterapia sono sostanzialmente applicabili anche all'anoressia nei pazienti malati di AIDS, rilevando comunque che in questa indicazione esiste un numero di studi nettamente inferiore ma si è osservato che i malati che consumano spinelli assumono un quantitativo superiore di calorie rispetto a chi non fuma.

La stimolazione dell'appetito è stata considerata anche presso i malati di cancro ed è timidamente emersa nell'ambito degli studi sulla nausea e il vomito da chemioterapia. Sembra che le dosi richieste per avere un effetto clinico siano più elevate, con l'insorgenza di effetti secondari limitanti. Per il Marinol questo impiego non è stato approvato.





per
mantenere il
sederino del bebè
morbido e
roseo

La pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®** cura la pelle delicata del bebè e la protegge dall'umidità del pannolino, come una seconda pelle.

Le salviette umide extra-morbide **OXYPLASTIN®** con camomilla sono la novità ad ogni cambio di pannolini, per rimuovere facilmente la pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®**. Nel contempo pulisce la pelle in modo delicato e la prepara all'applicazione di una nuova strato della pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®**.



Leggere il foglietto illustrativo.

Buono

in caso di acquisto di una confezione da 72 pezzi salviette umide **OXYPLASTIN®** con camomilla si riceve gratuitamente nella vostra farmacia un campione della pomata cicatrizzante **OXYPLASTIN®**

Fino esaurimento dello stock



Dr. Wild & Cia SA Basilea

Eccessivo affaticamento mentale
Preparazione di esami

TONOGLUTAL®
Tonico rinforza l'organismo indebolito da eccessivo affaticamento mentale (p.e. preparazione di esami), e in caso di disturbi della memoria e della capacità di concentrazione.

Leggere il foglietto illustrativo.

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. 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.

Leggere il foglietto illustrativo.

spazio verde

In caso di anoressia mentale l'impiego della canapa o dei cannabinoidi con l'obiettivo di stimolare l'appetito ed ottenere un aumento di peso è verosimilmente controindicato, in virtù degli effetti psicotropi.

Sativex è stato sottoposto per omologazione in Canada per il trattamento dei dolori neuropatici in pazienti con sclerosi multipla. Sembra che gli studi clinici presentati siano stati ritenuti sufficienti. In Inghilterra è stata sollecitata la registrazione per il trattamento della spasticità nella sclerosi multipla; per questa indicazione l'autorità inglese ha tuttavia richiesto ulteriori prove.

Il trattamento dei sintomi (dolore, spasticità, tremore, insonnia, disturbi alla vescica) nei pazienti con sclerosi multipla o affetti da lesioni al midollo spinale è l'indicazione dal profilo medico più rilevante, siccome oggi non esistono trattamenti adeguati. Un miglioramento di questi sintomi, che modificano o eliminano le attività quotidiane in circa un terzo delle persone, potrebbe modificare sensibilmente la qualità di vita dei pazienti.

Nella maggioranza delle situazioni, l'attività terapeutica è determinata dal THC; di conseguenza non è possibile scindere completamente l'effetto medico dall'effetto stupefacente.

Effetti indesiderati

In caso di somministrazione orale, negli studi sono stati osservati sedazione e sonnolenza, disturbi dei movimenti, ansia, attacchi di panico, perturbazione dell'umore e dello stato psichico (talvolta con confusione o allucinazioni), secchezza delle fauci, disturbi visivi, palpitazioni e tachicardia, dolore addominale, nausea e vomito, vertigini.

La canapa è controindicata per i pazienti con antecedenti di disturbi psicotici e più in generale per chi ha uno stato psichico non equilibrato. Nei pazienti con disturbi cardiaci o della pressione, così come in quelli con antecedenti di tossicomania, dipendenza o alcolismo, usare i medicinali a base di canapa con prudenza.

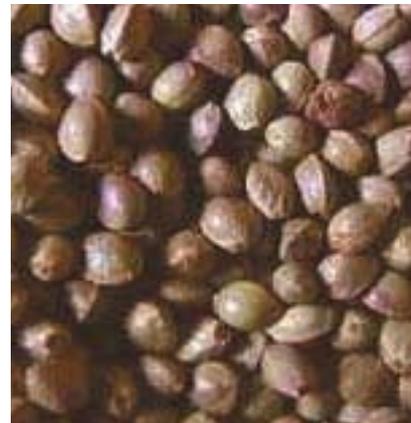
L'uso di medicinali a base di canapa durante la gravidanza va evitato; i benefici potenziali devono essere attentamente soppesati in relazione ai possibili rischi.

I cannabinoidi passano nel latte materno e possono pertanto determinare un effetto farmacologico nel lattante. Le donne che allattano dovrebbero astenersi dall'assumere medicinali a base di canapa.

Non ci sono esperienze per quanto riguarda il trattamento dei bambini. L'effetto psicotropo e l'eventualità di influssi sul sistema endocrino invitano a grande prudenza. Sembra comunque che i bambini necessitino di dosi di THC in proporzione superiori a quelli degli adulti, poiché avrebbero una minore concentrazione di recettori nel cervello.

Giovan Maria Zanini, farmacista

Estratto da :
www.ti.ch/DSS/DSP/UffFC/temi/info/droghe/documenti/uso_medico_canapa.pdf



In conclusione

La canapa non è una droga innocua. È pacifico che il suo consumo sia dannoso per la salute; d'altro canto il suo impiego in campo medico ha mostrato un'utilità scientificamente documentata, spetterà pertanto al legislatore decidere se dare più spazio ed opportunità alle ditte farmaceutiche interessate, affinché tutti i potenziali impieghi terapeutici vengano studiati e sperimentati per giungere a chiare risposte e magari a nuove indicazioni farmacologiche oggi sconosciute.



Droga, giovani e lavoro: cosa fare?

Edo Carrasco, direttore della Fondazione il Gabbiano
In Cumlina 2
6528 Camorino
e-mail:
info@fondazione-il-gabbiano.ch
www.fondazione-il-gabbiano.ch

Mi ricordo ancora la prima volta che incontrai Vittorio, oggi un amico e allora un giovane con gravi problemi di droga. Il mio primo contatto con il mondo delle dipendenze è avvenuto così, in un ospedale e davanti a me c'era un giovane ricoverato d'urgenza per la sua terza overdose. Salutai Vittorio che si apprestava ad affrontare il suo cammino di 3 anni in comunità, ma quell'incontro è stato il primo di una lunga serie.

Raccontare il percorso di avvicinamento alla droga e i diversi trascorsi di vita non è possibile. Ogni giovane che si avvicina alla droga ha una storia diversa come diversi sono i motivi che lo spingono a provare la sostanza. Non esiste quindi un'unica via o un singolo motivo che portano alla dipendenza. Sarebbe pretenzioso fornire un profilo tipico del giovane che si avvicina alla tossicodipendenza, tuttavia diversi indicatori possono sicuramente essere letti come degli elementi comuni.

I dati relativi alle morti per overdose nel 2005 indicano un aumento preoccupante. Il consumo di droghe è sempre difficile da combattere, ed oggi ancor di più visto che le modalità di consumo sono cambiate notevolmente.

Agli inizi degli anni novanta il consumo di droghe ha portato alle scene aperte del Letten a Zurigo e di altre zone in tutta la Svizzera. All'epoca il consumo di droga era più definito e le due sostanze principali erano l'eroina, che si iniettava per endovenosa, e la cocaina che era considerata una droga di lusso. È allora che è nato il modello dei quattro pilastri: prevenzione, terapia, repressione e riduzione del danno. Oggi invece la dipendenza è più difficile da combattere perché spesso il consumo è diversificato e ormai si parla di politossicomania.

I problemi principali legati al consumo di droga che toccano maggiormente i giovani, sono quelli relativi al consumo di droghe sintetiche come gli allucinogeni, pastiglie e stimolanti tipo anfetamine e cocaina, stanno acquistando uno spazio crescente negli ultimi anni. Sono sostanze che provocano un importante stato d'eccitazione e un sentimento di

onnipotenza che si traduce spesso in eccessive forme di violenza verbale e fisica, aumentando nel contempo problemi somatici, psichiatrici e sociali. Inoltre, il costo ridotto della cocaina e di altre droghe sintetiche, favorisce il consumo anche di chi non si trova in condizioni finanziarie agiate. Queste droghe sono ormai molto presenti anche in ambiti apparentemente sani e creano, oltre evidenti problemi di salute, gravi problemi all'ambiente sociale che circonda i consumatori, procurando sofferenza umana e gravi conseguenze alle famiglie.

Il consumo di droga colpisce la gioventù da sempre e parlare di giovani e droga nel contesto attuale non è facile. Bisogna tuttavia evitare con decisione di associare i giovani alla droga! I veri problemi sono di tipo sociale e i giovani rappresentano una delle popolazioni che pagano di più le conseguenze del clima di precarietà che viviamo attualmente. I giovani sono il nostro patrimonio per il futuro, ma riflettono anche il malessere che la società vive.

Per dare una chiave di interpretazione sulle possibili cause che scatenano il problema droga, mi sono interessato a due importanti ricerche effettuate a livello federale: un'inchiesta svizzera sulla popolazione attiva¹ e uno sulla salute². Una lettura trasversale di queste due ricerche, mi ha permesso di orientare alcune convinzioni personali sui motivi che possono indurre oggi un giovane a entrare in contatto con la droga.

Partendo dal quadro legale - determinante come legante per la nostra società - e secondo il Codice civile svizzero, i genitori sono in primo luogo i principali responsabili dell'educazione dei figli. In secondo luogo c'è la scuola, che ha una grande responsabilità nel ruolo educativo ed è tenuta a collaborare con i genitori. Per quanto riguarda i genitori, si può notare che un numero sempre più importante di matrimoni si risolvono con il divorzio. A ciò bisogna aggiungere le difficoltà finanziarie che sempre più colpiscono le famiglie e l'aumento di quelle persone che, pur lavorando, faticano ad arrivare a fine mese, i cosiddetti working

1 L'enquête suisse sur la population active (ESPA) 2005, Neuchâtel 2005, UFS

2 Salute e comportamenti nei confronti della salute in Svizzera 1992-2003, maggio 2005, UFS

**1 TAGLIA
IN MENO***

+ RAPIDO**



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

**Retinol
ANTI-CELLULITE**

**20%
di sconto**

valido fino al 31.05.2006



NOVITÀ 2006



poors. Inoltre vi è da rilevare che a partire dagli anni '90, il numero di madri con figli sotto i 15 anni e con un'attività lavorativa (parziale o a tempo pieno) è aumentato in modo esponenziale: oggi il 72,1% di donne lavora a tempo parziale contro il 59,8% del 1991.

Altri dati interessanti si possono riscontrare nei risultati di un'importante indagine sulla salute in Svizzera svolta tra il 1992 ed il 2002, dalla quale emerge che nei giovani in condizioni psicosociali sfavorevoli, vi è un consumo più elevato di tabacco e di canapa. Inoltre il livello di formazione gioca un ruolo importante sull'età del primo consumo di canapa: più il livello è basso e più si comincia a consumare presto. In tale senso vi è anche una correlazione tra formazione e depressione: più la prima è assente più i sintomi clinici di tipo depressivo sono presenti.

Sorgono allora alcuni spunti di riflessione: quali sforzi si possono intraprendere per garantire una migliore educazione dei figli? E se la famiglia non è in grado di garantire un'educazione importante, che ruolo deve giocare la scuola (e la formazione)? Per permettere un rapido inserimento in ambito professionale, è possibile adattare la formazione alle caratteristiche del giovane?

Il vero lavoro di prevenzione per quanto riguarda le droghe si fa a monte, evitando il più possibile le differenze sociali tra i vari gruppi, favorendo al massimo un tipo di formazione adeguata a tutti. Sarebbe opportuno, a mio parere, considerare che il passaggio dall'età adolescenziale a quella adulta è complessa e implica per un giovane numerose transizioni che toccano la sfera familiare, culturale, sociale, economica e professionale. In questa fase delicata, il giovane è dunque costantemente stimolato e si crea progressivamente un'identità sociale e delle modalità di interazione con gli altri. In questo senso sono preoccupanti e gravi i dati relativi alla disoccupazione giovanile. La percentuale di giovani tra 15

e 24 anni, attivi nel mondo del lavoro tra il 2003 ed il 2005 è diminuita dal 67,1 % al 65.7%. In Ticino il tasso di disoccupazione giovanile nel 2005 era del 6.8% (contro un tasso medio del 4.5%) e l'età media dei giovani disoccupati in Svizzera varia principalmente tra i 20 ed i 21 anni.

Cosa fare quindi per ridurre le possibilità che i giovani si avvicinino alle droghe?

Credo sia importante fare un passo indietro. I giovani hanno bisogno di adulti presenti e di genitori capaci di ascoltarli, ma anche in grado di porre in modo chiaro dei limiti. L'educazione dei giovani non ha prezzo e in questo senso un aiuto supplementare alle famiglie sarebbe importante per garantire un miglior sostegno prima dell'età adolescenziale.

Altro pilastro importante è la formazione post-obbligatoria. Sarebbe opportuno avere dei modelli di formazione che tengano in considerazione tutti i giovani, anche dei casi difficili che sembrano disinteressarsi di tutto. Garantire a tutti dei posti d'apprendistato diventa sempre più difficile ma bisogna assolutamente creare degli spazi occupazionali, dei posti di lavoro supplementari che possano garantire un lavoro ai giovani. In questa direzione la Fondazione che dirigo sta cercando di proporre dei nuovi progetti occupazionali e delle nuove forme di collaborazione con la rete di sostegno ai giovani in Ticino. In questi casi una presa a carico interdisciplinare è essenziale per garantire una possibile risoluzione dei problemi giovanili. Questo tipo di progetto ha anche una valenza sociale importante e permette inoltre di valorizzare il giovane.

In conclusione ribadisco che il problema del consumo di droga è il frutto di una disgregazione sociale e della perdita di alcuni valori essenziali come la famiglia, l'educazione ed il lavoro. Per cambiare dobbiamo avere il coraggio di investire di meno nelle cose per investire di più nelle persone.

Edo Carrasco

Stanchi? Affaticati?

Supradyn®

...aiuta a ricaricare le batterie quando mancano le vitamine.

Anche come
vantaggiosa
confezione cura



Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Supradyn
20%
di sconto

valido fino al 31.05.2006



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

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



Libretto informativo sui farmaci generici

Il problema della sostituzione dei medicinali originali con delle copie meno care (generici) ha assunto importanza con il 2006 poiché inciderà sulla partecipazione ai costi a carico dei pazienti (20% se si sceglie l'originale, 10% con il generico).

Se questa decisione contribuirà, in una certa misura, al contenimento dei costi è bene tener presente che la sostituzione non può avvenire in modo semplicemente generalizzato ma con criterio e la dovuta informazione del paziente.

Infatti vi sono medicinali per i quali la sostituzione è sempre possibile (ad.es. in generale analgesici-antinfiammatori, anti-

biotici, antiulcerosi), altri per i quali può essere presa in considerazione ma sotto controllo (ad.es. prodotti per disturbi cardiocircolatori, antidiabetici orali), ed infine altri per i quali non è raccomandata se non con l'accordo del medico, (ad es. certi neurolettici, antidepressivi, antiepilettici). Il controllo di disturbi difficili da stabilizzare potrebbe essere compromesso ad esempio da una differente liberazione del principio attivo del medicamento.

Nel caso in cui una sostituzione non è auspicabile il medico dovrà segnalarlo sulla ricetta con l'indicazione "il medicamento non può essere sostituito per ragioni mediche", evitando così di penalizzare il paziente.

Volete saperne di più? Potete allora ritirare gratuitamente un interessante opuscolo sui generici presso le farmacie SpazioSalute, che vi offriranno inoltre una guida per mantenervi in forma.



HERBA torment[®]

Diarrea

TORMENTILLA



Nella nostra stressante realtà i farmaci vegetali diventano sempre più importanti: i principi attivi naturali della radice di tormentilla contenuta in HERBA torment[®] leniscono la mucosa intestinale, attenuando così la diarrea. Disponibile in farmacia o in drogheria. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.

HERBA - i fitofarmaci di
DG
www.doetschgrether.ch



Dal sapere della natura!



Disturbi
premenstruali



Disturbi
menopausali



Disturbi
gastrointestinali

Dal sapere della natura

La fitoterapia costituisce uno dei pochi capitoli della medicina moderna con una lunga storia. I farmaci vegetali rispondono alla nostra esigenza di "naturalità". La loro efficacia dimostrata scientificamente e i controlli professionali cui sono sottoposti garantiscono la sicurezza del loro impiego.

Diarrea acuta

La diarrea può manifestarsi non soltanto durante un viaggio in paesi lontani, ma anche in seguito ad un'alimentazione poco varia o eccessiva a casa, a causa di sostanze stimolanti come caffeina o nicotina, stress, emozioni forti e tensioni emotive. La diarrea può essere scatenata anche da infezioni all'intestino causate da virus e batteri.

È risaputo che in natura esiste anche una pianta dotata di principi attivi in grado di arrestare la diarrea. La tormentilla, chiamata anche cinquefoglie, lenisce la mucosa intestinale attenuando così la diarrea.



La linea di farmaci vegetali HERBA unisce natura ed efficacia farmacologica, proprietà richiestissime oggi-giorno:

- HERBA digestive con principi attivi ricavati dal cumino contro i disturbi gastrointestinali
- HERBA torment con principi attivi ricavati dalla tormentilla contro la diarrea acuta
- HERBA mens con principi attivi ricavati dall'agnocasto contro i disturbi premenstruali
- HERBA gyn con principi attivi ricavati dalla cimicifuga racemosa contro i disturbi menopausali

Baciami... subito!



**NOVITÀ,
ora senza ricetta!**

FAMVIR® contro la febbre labiale

Applicazione solo 4 giorni. Efficace anche dopo l'apparizione della vescicola.



NOVARTIS Novartis Consumer Health Schweiz SA

Leggete p.f. il foglietto illustrativo.

Claritine-Pollen®.
**Imbucate il raffreddore
da fieno soffiando.**

Leggere attentamente il foglietto illustrativo contenuto nella confezione. Disponibile in farmacia.



ESSEX Allergy Globopharm SA

Farmaci e dipendenza

Aldo Varini
farmacista FPH
Farmacia Varini
6601 Locarno
Tel. 091 751 29 71



La farmacodipendenza è un fenomeno più diffuso di quanto si creda. Se normalmente il concetto di dipendenza viene associato all'uso illegale di sostanze stupefacenti o all'abuso di alcol, è interessante scoprire quanto numerose siano le persone dipendenti da altre sostanze, siano esse stimolanti come la semplice caffeina contenuta nel tè e nel caffè, la nicotina delle sigarette... oppure farmaci tranquillanti, ansiolitici o ipnotici ecc.

La dipendenza determina l'impossibilità da parte del paziente di controllare l'uso di un medicamento con la tendenza ad abusarne. Può essere psicologica se l'assunzione produce effetti emotivi desiderabili o se l'assenza causa malessere, e fisica se induce l'adattamento dell'organismo ad una sostanza causando gravi disturbi fisici, la cosiddetta sindrome di astinenza, in caso di mancata assunzione. La dipendenza fisica si manifesta in caso d'improvvisa interruzione del trattamento ed i sintomi di astinenza (che possono andare dalla semplice sudorazione, al vomito, a stati confusionali, e nei casi più seri ad attacchi convulsivi e coma) scompaiono riprendendo il medicamento. Ad esempio il brusco arresto dell'assunzione di benzodiazepine causa l'apparizione di stati d'ansia simili a quelli per i quali era stato instaurato il trattamento. Diventa così impellente il bisogno di riprendere la sostanza, anche di nascosto.

Il nostro organismo può reagire in presenza cronica di certi medicamenti con dei processi di adattamento. Si sviluppa allora una tolleranza per quanto concerne l'effetto desiderato, per ottenere il quale diventa necessario aumentare le dosi, con il rischio a volte di raggiungere livelli tossici.

Già l'abuso di alcuni farmaci ottenibili senza ricetta, spesso a torto ritenuti innocui, possono creare delle dipendenze. Passeremo in rassegna i casi più comuni.

I lassativi di contatto

Si pensi ad esempio ai lassativi di contatto che agiscono irritando le mucose dell'intestino (derivati antrachinonici e bisacodyl), che hanno un'azione rapida e violenta, ma causano con il tempo la diminuzione della motilità dell'intestino, che diventa "pigro", spingendo ad un'assunzione cronica del lassativo per poter andare di corpo.

Nei casi estremi si parla di malattia da lassativi, caratterizzata dalla presa di nascosto di una grande quantità di questa categoria di farmaci. Un vero e proprio disturbo psichiatrico, spesso difficilmente curabile se non con la soppressione completa dell'uso dei lassativi irritanti e la presa a carico psicologica del paziente.

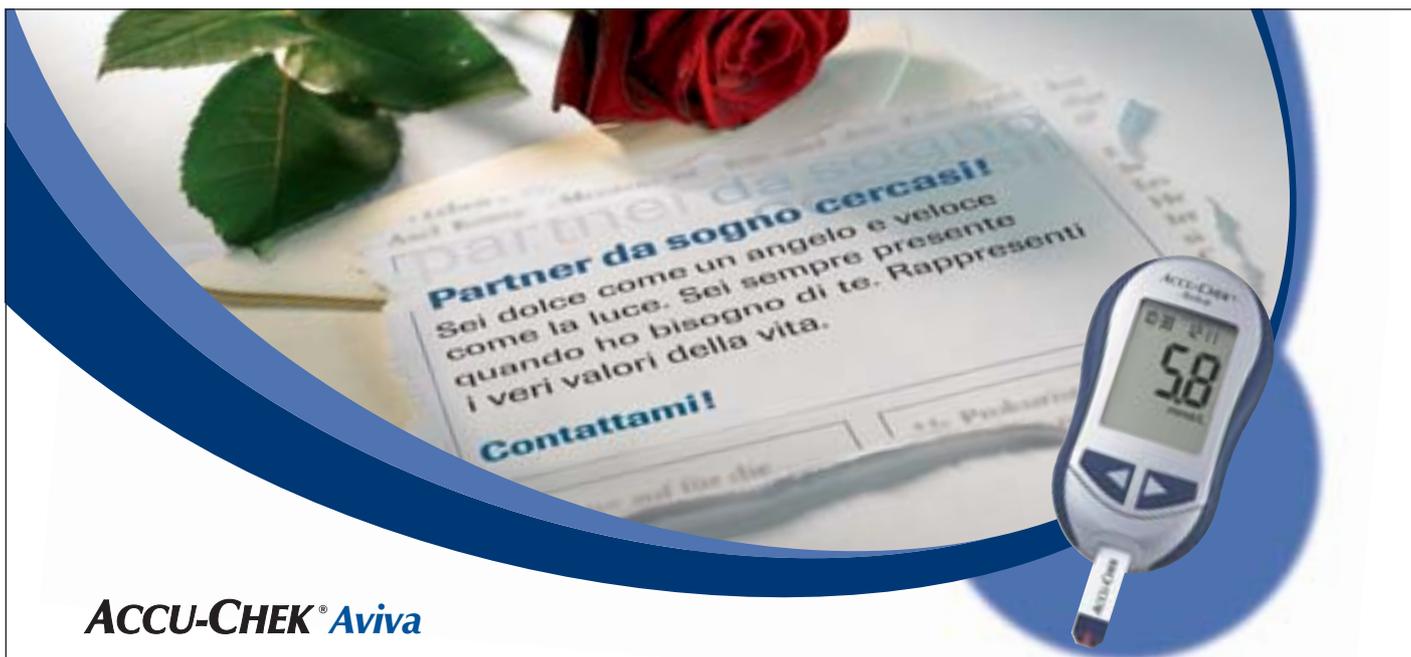
Per la costipazione cronica sono da preferire dunque lassativi a base di mucillagini, che con l'apporto di fibre ed il riassorbimento d'acqua nell'intestino favoriscono l'attività intestinale e la formazione di feci molli. Nel contempo è bene curare l'alimentazione, facendo particolare attenzione ad un apporto sufficiente di liquidi.

Gocce per il naso e gocce oftalmiche decongestionanti

Vi sono poi le gocce per il naso, contro il raffreddore, contenenti vasocostrittori-decongestionanti, il cui uso eccessivo e prolungato fa sì che il paziente si ritrovi con il naso otturato quando sospende la terapia. Si parla di effetto "rebound", ossia "di rimbalzo", che risulta dall'aumento del gonfiore e dell'infiammazione della mucosa nasale dovuta alla dilatazione dei vasi sanguigni non più contratti dal decongestionante. Da qui il rischio di un utilizzo cronico.

Alla stessa stregua un uso eccessivo di gocce oftalmiche, contro la congiuntivite, contenenti vasocostrittori può portare all'aggravamento dell'arrossamento degli occhi... ed inizia il circolo vizioso.

Per scongiurare questi fenomeni è bene utilizzare le dosi efficaci minime di questi prodotti e soltanto per reale necessità.



ACCU-CHEK® Aviva

Accu-Chek Aviva è il partner ideale per persone con diabete.

Le sue caratteristiche peculiari: Accu-Chek Aviva garantisce una misurazione delicata perché necessita solo di una minuscola quantità di sangue (0,6 µL); il risultato della misurazione compare già dopo 5 secondi. Le strisce reattive sono estremamente pratiche: grandi, maneggevoli e con elevata capacità di assorbimento. L'autocontrollo della glicemia diventa così ancora più facile.

Desiderate conoscere Accu-Chek Aviva? Chiamate la nostra Service **Hotline Diabete al numero gratuito 0800 803 303** 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.



Importante: il latte materno è l'alimento ideale per il bambino.



Un tenero abbraccio. Una protezione naturale.

La nuova composizione di latti Nestlé per neonati è stata ottimizzata in base alle ultime scoperte scientifiche. Se non allattate, con **BEBA PRO** di Nestlé il vostro bambino riceverà sin dall'inizio tutto il necessario per uno sviluppo armonioso. Il nuovo preparato attivo unico **PROTECT PLUS** rafforza le difese naturali, lo sviluppo cerebrale, neurologico e della vista e favorisce la crescita sana del bebè. In piena sicurezza.



Nestlé Baby Services:
0800-55-44-66 o www.nestlebaby.ch

Altrimenti si raccomanda di procedere semplicemente al risciacquo delle narici con delle soluzioni fisiologiche e per gli occhi stanchi ed arrossati all'uso di soluzioni lubrificanti o lacrime artificiali.



I farmaci su prescrizione medica

Per non creare allarmismi possiamo tranquillamente affermare che la maggior parte dei farmaci che si devono assumere regolarmente per diverse malattie non creano dipendenza.

Infatti solo poche categorie di sostanze, se usate in modo incontrollato, portano alla dipendenza fisica, in particolare quelle che modificano umore e comportamento, seppure sottoposte a ricetta medica, come ad esempio gli analgesici stupefacenti (ad es.

morfina e derivati), gli ipnotici, tranquillanti e ansiolitici (ad es. benzodiazepine e barbiturici, il cui uso dovrebbe di principio essere limitato nel tempo), gli stimolanti del sistema nervoso (ad es. le amfetamine, la cui prescrizione per sopprimere l'appetito è in netta diminuzione a causa dei frequenti casi di abuso).

Rileviamo infine come alcuni Beta-bloccanti assunti a dosi elevate da pazienti con una grave angina pectoris, oppure i corticosteroidi nei trattamenti a lunga durata, in caso di brusca interruzione dell'assunzione, possano dar adito a vere e proprie crisi di astinenza. Per evitare il rischio di dipendenza è importante essere consapevoli del fatto che ognuno di noi debba prestare attenzione ad un uso ragionevole e cosciente dei medicinali che assume, in particolare rispettando il dosaggio e la durata del trattamento consigliati.

D'altra parte per scongiurare crisi d'astinenza è particolarmente importante evitare di non interrompere bruscamente l'assunzione di queste classi di medicinali.

Trattamento della farmaco dipendenza

La dipendenza farmacologica porta spesso le cellule dell'organismo ad adattarsi ad un nuovo ambiente chimico.

Il processo medico di disassuefazione diventa complesso. In primo luogo bisogna che il farmaco sia completamente assente dall'organismo, che deve essere disintossicato grazie all'assoluta astinenza o per certe sostanze solo tramite un'interruzione graduale (lenta diminuzione delle dosi) o la sostituzione con altri farmaci più sicuri. Per alleviare i sintomi di astinenza possono inoltre essere utilizzati farmaci specifici.

Infine si inizia la terapia riabilitativa a lungo termine che può avvalersi della psicoterapia e dell'intervento delle associazioni di aiuto specializzate.

Aldo Varini, farmacista

Eczema, prurito ?



Similasan da sollievo in caso di affezioni cutanee!

Similasan

Similasan AG, Jona
Leggere il foglietto illustrativo.

Quando pizzica.... Bisogna agire! La scelta giusta per una pelle senza prurito

Le funzioni principali della pelle sono la protezione dell'organismo, la regolazione della temperatura del corpo, l'eliminazione di sostanze residue o tossiche. La pelle è particolarmente sollecitata dall'inquinamento, da ferite cutanee, dai raggi solari, dal contatto con degli allergeni, ecc. È importante trovare delle soluzioni che abbiano un effetto rapido e che possano andar bene a tutta la famiglia senza rischio di effetti secondari. I medicinali Similasan soddisfano pienamente ogni anno migliaia di persone senza **corticosteroidi**.

Per una guarigione rapida vi raccomandiamo

Similasan affezioni cutanee globuli e pomate in caso di: eritemi e eczemi secchi, squamosi o **umidi**; **placche** infiammate ed eritemi con rossore: orticaria, eruzione di vescicole.

La pomata Similasan al Cardiospermum, è particolarmente efficace per il trattamento delle allergie cutanee ed il prurito dovuti ad esempio al contatto con delle liscive, coloranti, lana, profumi, cosmetici ma anche a degli alimenti, pollini ecc.

La pomata Similasan alla calendula (fiore di calendula) è ideale per curare i mali causati dalla lesione della pelle ed è particolarmente consigliata in caso di piaghe e di cicatrici, graffi, tagli, bruciate, screpolature ed anche per i capezzoli delle mamme che allattano.

La pomata Similasan all'Arnica dinamizzata è riconosciuta per curare rapidamente i blu, i bernoccoli le contusioni, le slogature. ecc. La sua efficacia aumenta se presa simultaneamente con le nuove compresse sublinguali Similasan Arnica.

In caso di Herpes (febbre delle labbra), la pomata Herpasim va alla radice del problema, non tenta di ammazzare il virus così difficile da combattere, ma sostiene e rafforza il sistema immunitario in maniera mirata, ottenendo così un effetto notevole sulla durata e l'intensità delle vescicole.

Sempre attenti alle vostre esigenze, le Farmacie Spazio Salute mettono a disposizione:

una dose di prova della pomata Similasan al Cardiospermum
un campionario di compresse sublinguali Arnica.

(Fino ad esaurimento dello stock)

associazioni

operatori di AAT ad essere una risorsa sul territorio cantonale nel campo della formazione degli adulti. Figure professionali diverse chiedono non più solo interventi in termini di informazione sull'Aids ma anche momenti e percorsi di formazione ad adulti da utilizzare nel loro percorso educativo o/e professionale (quadri di polizia, insegnanti, genitori, operatori sociali ecc.).

Il lavoro nel settore della prostituzione

Sono parte integrante dell'equipe tre mediatrici linguistiche culturali che si recano nei luoghi ticinesi in cui esistono realtà di prostituzione. Le operatrici prendono contatto con prostitute e clienti, veicolano messaggi di prevenzione e di tutela della salute, offrono il loro sostegno e la consulenza. Si organizzano anche momenti formativi per prostitute "leader", maggiormente sensibilizzate, formando delle moltiplicatrici ai messaggi di tutela della salute e di prevenzione. La coordinatrice del progetto partecipa ad una commissione cantonale per il monitoraggio del fenomeno della prostituzione.

La prevenzione nell'ambiente omosessuale

L'attività è indirizzata alle realtà omosessuali soprattutto dei maschi, in cui vi è ancora una probabilità elevata di essere contagiati dal virus Hiv. Essa non si limita però alla più stretta comunità gay ma cerca di promuovere una cultura dell'accettazione e della non discriminazione generale dei comportamenti omosessuali, al fine di ridurre il disagio e quindi i comportamenti a rischio. Il lavoro è svolto da un operatore di contatto che conosce il territorio specifico e veicola informazioni adatte e cerca di promuovere una cultura di autostima e rispetto.

Un fondo per le persone sieropositive

Il fondo per gli utenti è un conto in cui vengono raccolte le donazioni dei privati. L'idea all'origine della sua istituzione (1995) era di evita-

re che le donazioni andassero "perse" nella gestione corrente del consultorio (stipendi, affitto, costi di segretariato, ecc.) senza che arrivassero direttamente alle persone sieropositive. In questo modo è un po' come se le persone sieropositive fossero proprietarie del fondo, dato che la destinazione delle risorse è esclusivamente in loro favore.

Grazie anche a fondi esterni attivati dal consulente, Aiuto Aids Ticino riesce a sostenere economicamente ogni anno circa una trentina di persone o nuclei familiari per un importo totale che ammonta a 30-50 mila franchi. Gli utenti seguiti da AAT sono circa un'ottantina all'anno, sulle circa 650 persone sieropositive viventi sul territorio cantonale.

Aiuto Aids Ticino
**solidarietà
informazione
prevenzione
sostegno**
Hot Line 923 17 17



Vitalità naturale con

Anima-Strath®



Chiunque si sente talvolta fiacco! Ciò vale anche per gli animali! Per questa ragione, è necessario completare la loro alimentazione di base con una dose di vitalità. Anima-Strath è un fortificante naturale con una combi nazione esclusiva di lievito ed erbe che favorisce

- una buona crescita
- maggiore vitalità
- un pelo sano e lucente
- più appetito durante la convalescenza



Richiedete la documentazione supplementare a:

Bio-Strath AG
Mühlebachstr. 25, 8032 Zurigo,
www.anima-strath.ch, info@bio-strath.ch

La tensione in ufficio è soprattutto nella vostra nuca?



Perskindol contro i disturbi muscolari ricorrenti.

Nematelminti o vermi rotondi

I vermi rotondi vengono così definiti per distinguerli dai vermi piatti o tenie dalle quali differiscono per la sezione circolare e non segmentata del loro corpo.

In parassitologia veterinaria entrambe le forme (tondi e piatti) sono di fondamentale importanza non solo per i danni che possono procurare agli animali domestici ma anche per il rischio zoonosi.

Il ciclo evolutivo dei vermi rotondi può avvenire con o senza ospiti intermedi.

Il ciclo dei nematodi che non prevede ospiti intermedi si svolge con l'emissione di uova del parassita con le feci del suo ospite. Da queste uova una volta raggiunto l'ambiente esterno si svilupperanno delle larve infestanti che penetreranno nel corpo di un nuovo ospite o per via orale con l'alimento e l'acqua o perforando attivamente la cute. Il ciclo dei nematodi che prevede invece uno o più ospiti intermedi inizia con l'espulsione delle uova dall'animale parassitizzato, l'assunzione di queste da parte dell'ospite intermedio il quale le alberga fintanto che non viene ingerito (predato) dall'ospite definitivo.

Le dimensioni di questi parassiti vanno da pochi millimetri ad alcune decine di centimetri. La loro localizzazione nell'ospite definitivo è prevalentemente intestinale ma alcune forme possono essere riscontrate nelle vie respiratorie ed altre nel circolo sanguigno (es filariosi).

Le principali azioni patogene causate dal verme tondo al suo ospite sono:

- azione spoliatrice cioè l'alterazione dei processi di digestione e di assorbimento dei principi nutritivi nell'intestino dell'ospite,
- azione tossica vale a dire la capacità da parte di alcuni nematodi di liberare sostanze tossiche per l'organismo ospite,
- azione meccanica cioè la capacità del parassita, se presente in numero elevato, di provocare ostruzioni intestinali, vascolari e delle vie respiratorie,
- azione traumatica-irritativa dovuta ai movimenti attivi dei parassiti ed alla loro penetrazione nello spessore dei tessuti,
- azione immunosoppressiva

Tra le principali famiglie di vermi tondi che infestano cane e gatto vi ricordo: Ascaridi, Anchilostomi Strongili e Filarie. La trasmissione di questi parassiti può avvenire o direttamente tra consimili o attraverso ectoparassiti e zanzare, oppure mediante l'acqua e l'alimento (pesci, carne, visceri...). I cuccioli possono addirittura contrarre l'infestazione dalla madre ancora prima della nascita. Questo è il motivo per cui i nuovi nati devono essere sottoposti appena possibile a trattamento con vermifugo. Dopo quanto esposto, per un insieme di ovvie ragioni, il consiglio è di sottoporre regolarmente a controlli e/o trattamenti i vostri amici animali.

Dr. med. veterinario
Luca Visconti



Correre è davvero "naturale"?

Andrea Zamboni, farmacista

Pose@certificated coach level I
Zone® certificated consultant

Campione del mondo
di Ironman Age Groupe,
Hawaii 2004

Correre è veramente un esercizio "naturale", semplice, accessibile a tutti, per smaltire calorie, per divertirsi o per misurarsi in competizione? Se leggiamo bene le statistiche, la risposta è decisamente 'no'. Solo negli USA, 34 milioni di persone praticano la corsa e fanno del podismo uno degli sport più popolari e... pericolosi: infatti su 3 podisti si contano mediamente 2 infortuni all'anno (achillotendiniti, periostiti, fratture da stress, dolori alla schiena, fasciti plantari,...).

Il paradosso è che queste statistiche sono rimaste invariate da oltre 30 anni, e ciò malgrado lo sviluppo da parte dell'industria tecnico-sportiva di scarpe da corsa sempre più sofisticate (e care!), i progressi nella medicina e fisioterapia, allenatori e atleti più preparati. Come possibili cause dell'infortunio si discute spesso di volumi e intensità dell'allenamento, tipo di terreno, modelli di scarpa, allineamento del corpo, ma paradossalmente mai di come correre correttamente. Questo perché non esiste un modello di riferimento, dato che viene accettato erroneamente il paradigma "correre è naturale".

Il metodo della corsa "**Pose**", ideato e sviluppato dal dr. Romanov, un biomeccanico russo ora residente a Miami, nasce proprio per colmare questa lacuna. La conoscenza e la comprensione delle forze (della natura) che agiscono nella corsa e la loro razionale applicazione nella pratica della disciplina hanno permesso di definire uno standard uguale per tutti. Un modello di riferimento con una chiara definizione che, con una corretta esecuzione, garantisce un miglioramento della prestazione e soprattutto l'assenza di infortuni; un modello di riferimento che include una lista di errori (cioè deviazioni dallo standard) con le correlate patologie.

In questo breve articolo voglio riassumere gli elementi fondamentali di questo metodo di insegnamento, utilizzando tre parole chiave.

Fall (dall'inglese "cadere"):

l'essenza di questo metodo è la comprensione e l'utilizzo della Gravità come forza maggiore di propulsione orizzontale del corridore. La Gravità è una forza gratuita, che non necessita di nessun lavoro muscolare. Altre forze - reazione del suolo, elasticità muscolare, contrazione muscolare volontaria - hanno un ruolo secondario: quello di assistere il corpo nel direzionare questa spinta. La **figura 1** rappresenta la Gravità (F_g) che agisce sul corpo e la sua componente orizzontale (F) usata come forza propulsiva. Più ci si lascia ruotare, più forte è la spinta. È questa angolazione che determina la velocità del podista. Il piede, una volta svolta la sua funzione di semplice supporto o centro di rotazione, deve essere tolto da terra al più presto.

Pose (dall'inglese "posa"):

il breve lasso di tempo e di spazio in cui avviene la perfetta integrazione delle forze corrisponde all'attimo in cui il piede è in contatto col suolo. In questo preciso istante il corpo deve trovarsi in una posizione precisa (da qui la denominazione "metodo Pose"), che gli permetta di svolgere al meglio il suo meccanismo di elasticità, assorbendo i colpi e balzando via con migliore reazione. Ma soprattutto, è solo in questo istante e in questa singolare posizione che la Gravità, una forza esterna, può agire sul corpo accelerandolo orizzontalmente: una volta lasciato il suolo il corpo infatti si trova in caduta libera, fino al prossimo contatto. Controllare con precisione questo istante è il segreto per una corsa senza infortuni. Nella **figura 2** è rappresentata la forma del corpo in "Pose": si noti la tipica forma di "4" (quindi il ginocchio alzato si trova davanti al ginocchio della gamba in appoggio, leggermente piegata) e il perfetto allineamento piede - anche - spalle.

Pull (dall'inglese "tirare" (su)):

questo concetto sembra a prima vista assurdo, ma è fondamentale nel modello del dr. Romanov. Per correre non è necessario spingere attivamente con la gamba, bensì sempli-

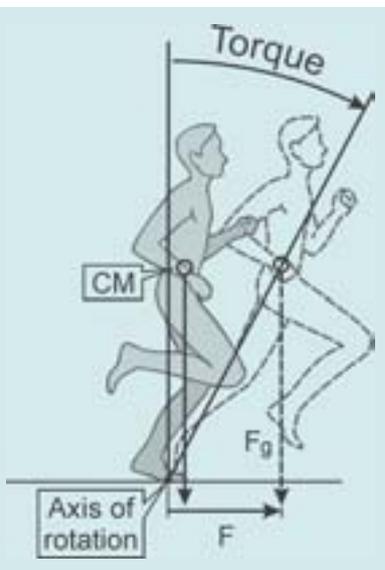


Figura 1



Figura 2

In caso di slogature, strappi muscolari e contusioni. Ora anche per l'artrosi del ginocchio.



- Riduce il dolore
- Attivo giorno e notte

- Fresco ed avvolgente
- Pratico da usare

Principio attivo di Flector EP Tissugel®: diclofenacum epolaminum.
Questo è un medicamento. Chieda consiglio ad uno specialista e legga il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch



Muove la gente.



presso le Farmacie SPAZIO **SALUTE**

Basica
Buono di 3.-
da consegnare
in farmacia

valido fino al 31.05.2006

Mi sento proprio bene



Alimentazione sbagliata, stress e scarso movimento possono causare iperacidità dell'organismo e alterarne così il buon equilibrio. Basica® contiene una combinazione bilanciata di sali minerali e oligoelementi (bioelementi) ad azione basica. Queste sostanze contribuiscono ad armonizzare l'equilibrio acido-base. Basica® è disponibile in polvere di sapore neutro, in compresse, in granulato per bevanda istantanea o in tè.

In vendita nelle migliori farmacie e drogherie. Richiedete l'opuscolo con la tabella degli alimenti e il test dell'acidità.



IL VOSTRO EQUILIBRIO QUOTIDIANO

Basica®

- ☎ Infoline 0800 80 40 42 (numero verde)
- ✉ info@basica.ch, www.basica.ch

Aria fresca, sport e riposo aiutano in caso di mal di testa.

Non si possono, però, mettere in borsetta.



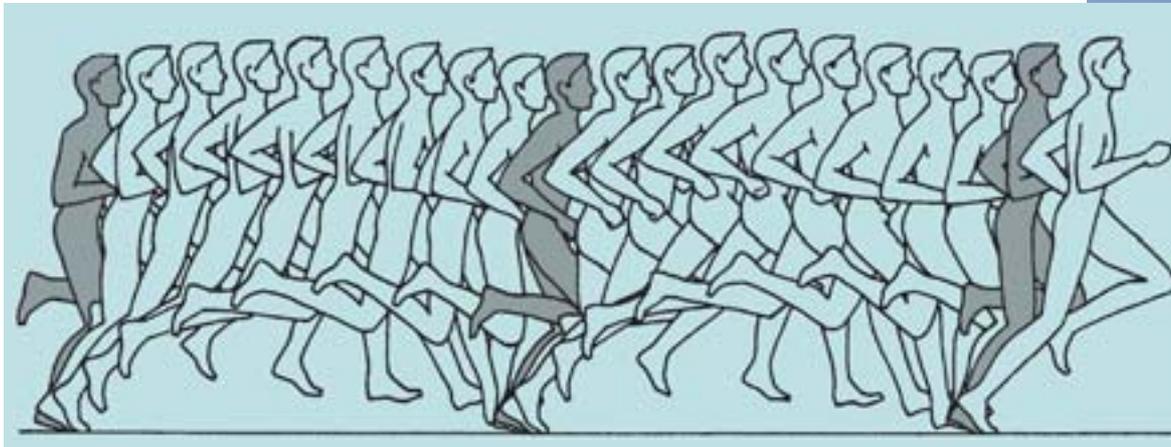
Allevia rapidamente il mal di testa.

Generalmente entro 30 minuti.

Disponibile in farmacia, senza ricetta. Chiedete consiglio al vostro farmacista e leggete il foglietto illustrativo. Vifor SA.

Vifor

Figura 3



cemente sollevarla da terra verso la posizione "a quattro", e questo il più rapidamente possibile, dopo che il piede ha finito di fungere da punto di rotazione. Si utilizzeranno quindi i muscoli ischiocrurali (posteriori alla coscia) per alzare la gamba e si lascerà la caviglia sciolta, piuttosto che spingere con i quadricipiti e cercare un gioco di caviglia. Il risultato è sbalorditivo: il "mal di gambe" dopo lo sforzo, di solito dei quadricipiti, è drasticamente ridotto, così come il numero di infortuni.

La **figura 3** raffigura il ciclo della corsa in Pose, alla quale vanno aggiunte le seguenti osservazioni:

- 1 Le gambe non sono MAI tese, non si allungano MAI in avanti (le caviglie rimangono dietro).
- 2 Si deve atterrare SEMPRE con il peso sull'avampiede e con la caviglia sciolta (ma non sulle punte); il contatto con il suolo deve essere il più breve possibile (si evita così p.es. la pronazione o l'insorgere di vesciche).
- 3 Durante la fase di volo, mantenere i muscoli di tutto il corpo rilassati
- 4 Durante l'atterraggio, tutto il corpo reagirà al contatto con il terreno: sono indispensabili quindi esercizi di rafforzamento della muscolatura dei glutei e del tronco.
- 5 Se svolto correttamente, questo ciclo si ripete 3-4 volte al secondo, ossia la frequenza della corsa è compreso tra 180-240 passi al minuto.

- 6 Le scarpe consigliate, una volta imparata la tecnica, hanno una suola bassissima, sono leggerissime: quelle di moda oggi. Inutili e controproducenti le scarpe di tipo "controllo del movimento" ("motion control"), "massimo assorbimento" ("cushioning"), "stabilità antipronazione", come pure l'uso di plantari.

Interessante è anche l'osservazione che i bambini fino ai 4-5 anni di età corrono inconsciamente in Pose: al contrario della popolazione adulta, dove solo il 5% (rispettivamente il 10% tra gli Africani) corre come descritto. Tra le star dell'atletica mondiale, impressionante è la scomposizione in fotogrammi della corsa dell'Etiopio Grebesellassi, esempio di perfetta esecuzione secondo lo standard Pose.

Facile? Semplice forse sì, ma facile sicuramente no. Non si scoraggi quindi chi, dopo aver letto e provato a mettere in pratica questa tecnica, si sentirà goffo oppure noterà le pulsazioni salire maggiormente anche a bassi ritmi. Per imparare a correre secondo il metodo Pose è infatti indispensabile frequentare dei corsi, che durano 1-2 giorni: oltre alla teoria, tanti esercizi, trucchi, consigli e anche analisi video della propria tecnica. I corsi sono consigliati a tutti e in particolar modo a chi, sconsolato, ha abbandonato l'amata disciplina del podismo per il susseguirsi di dolori o infortuni.

Andrea Zamboni, farmacista

Informazioni sono ottenibili sul sito web (in lingua inglese) www.posetech.com come pure contattando andrea.zamboni@farmaciepedroni.com. Per inizio estate è previsto un corso in Ticino con la presenza del dr. Romanov stesso: un'occasione da non perdere!

"...è grazie a questa tecnica che, dopo solo un week-end di lezioni, sono migliorato di 23 minuti nella maratona, diminuendo le ore e l'intensità dell'allenamento (3 alla settimana), migliorando il recupero, senza più soffrire per le fatiche, togliendo i plantari e utilizzando scarpe semplicissime..."

Indirizzi d'aiuto alle dipendenze nella Svizzera italiana

I farmacisti SpazioSalute

Con questa edizione primaverile della rivista SpazioSalute vogliamo sensibilizzare il lettore sul problema delle dipendenze che affligge una fascia sempre più ampia della popolazione. Tutti noi conosciamo una persona, un amico o un parente che in un modo o nell'altro ne sia coinvolto. Chi dipendente da farmaci, da stupefacenti, dall'alcol, dal fumo, dal gioco d'azzardo o quant'altro.

Sul nostro territorio, a fianco di operatori sanitari quali medici, farmacisti, operatori sociali che si adoperano per aiutare le persone che ne hanno bisogno e che richiedono un sostegno, ci sono anche associazioni specializzate di volontariato e di professionisti.

Ingrado

Centro di cura dell'alcolismo (Fondazione STCA)
via Trevano 6, cp 4044, 6904 Lugano
Tel. 091 922 60 06 - Fax 091 923 23 28

Associazione alcolisti anonimi

Regione Svizzera Italiana
Sede:
cp 1633, 6501 Bellinzona
Tel. 091 826 22 05
permanenza telefonica 24 ore su 24

Associazione svizzera non fumatori

Via industria 11, 6963 Pregassona
Tel. 0848 88 77 88

Aiuto per giocatori eccessivi

Gruppo Interesse Gioco Problematico GIGP
Incontro con giocatori patologici e famigliari
alla Casa Giardino a Chiasso
Informazioni presso: Bettina Defilla, tel. 091 814 31 61

Per problemi di tossicodipendenza

potete consultare i siti:
www.ti.ch/DSS/partner-dss/dipendenze
oppure
www.infoset.ch

SHAMPOO PER TUTTA LA FAMIGLIA

Shampoo al Latte d'avena

Deterge delicatamente tutti i tipi di capelli, adatto per lavaggi frequenti

Shampoo vitaminizzato alla polpa di Cedro

Dona energia e brillantezza ai capelli spenti

Shampoo all'estratto di Camomilla

Dona riflessi dorati ai capelli biondi o castano chiari

Shampoo fortificante alla Chinina

Tonifica i capelli fragili e devitalizzati e ne stimola la crescita

Shampoo al Burro di Mango

Nutre e ripara in profondità i capelli secchi

LABORATOIRES

KLORANE



Chiedete consiglio al vostro Farmacista o scrivete a: PIERRE FABRE (SUISSE) SA, route Sous-Riette 21, 1023 Crissier.



LIPOCURE

SIERO ANTI-CUSCINETTI

NOVITÀ
2006

Una pelle levigata?

solo 14 giorni
per eliminare la pelle a
buccia d'arancia

*Si lasci consigliare
dalla sua farmacia di fiducia*

All'acquisto di
3 prodotti



1 guanto in REGALO



VICHY

LABORATOIRES

LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU.

Voltaren Dolo[®]

Emulgel[®]



Meno dolori,
più gioia di muoversi.

In caso di **dolore dorsale** dovuto a sport e infortuni,
contusioni, strappi e slogature.

