

ESPANSIONE DEI SERVIZI E FORMAZIONE DEL PERSONALE: L'IMPEGNO DEL NETWORK FARMACIEUNITE

«Il farmacista, punto di riferimento per la promozione di stili di vita sani»

Quante volte per i piccoli disturbi di stagione o per un infortunio di lieve entità siete andati direttamente a chiedere un consiglio in farmacia? Il ruolo del farmacista, infatti, supera quello del semplice esercente: rappresenta un vero punto di riferimento in grado, non solo, di fornire informazioni appropriate e approfondite sulle terapie e i farmaci prescritti, ma anche di diffondere la cultura della prevenzione primaria ed educare le persone alla conduzione di stili di vita sani. Dai consigli sull'alimentazione e la promozione della dieta mediterranea, all'esercizio fisico, la farmacia è sempre più un luogo sociale di informazione per il paziente. È essenziale formare una nuova classe di professionisti della salute preventiva e trasformare, mettendole in rete, le strutture già esistenti sul territorio per educare at-

tivamente i cittadini alla salvaguardia del proprio benessere. Questi sono alcuni degli obiettivi di Farmacieunite, un network in grande ascesa, a cui hanno aderito numerose farmacie su tutto il territorio nazionale, e che intende difendere il ruolo professionale e sociale del farmacista al pari del medico di famiglia. "La farmacia rappresenta un vero e proprio presidio sanitario sul territorio e deve essere difeso e valorizzato - **afferma il dott. Franco Gariboldi Muschietti, presidente Farmacieunite** -. L'Organizzazione Mondiale della Sanità asserisce che circa l'80% delle patologie cardiovascolari e del diabete, e almeno il 40% dei



tumori possono essere prevenuti solo cambiando gli stili di vita. Per questi motivi, diventa assolutamente necessario spostare il focus delle risorse economiche e umane dalla cura delle malattie alla prevenzione. Il nostro impegno è quello di mantenere la farmacia al passo con i tempi e con i cambiamenti della sanità attraverso un'espansione dei canali e dei servizi d'informazione già attivi soprattutto per il cittadino. Vogliamo inoltre garantire la formazione continua dei farmacisti, per adattarsi il più possibile alle esigenze di assistenza dei pazienti, in un panorama sempre più competitivo e commerciale".

ATTIVITÀ FISICA

Lunghe camminate e km di corsa: la strategia per proteggere il cuore

Meglio camminare o correre? Le due attività messe a confronto si equivalgono, entrambe abbassano il rischio di pressione alta, colesterolo alto e diabete, quindi il rischio cardiovascolare. E più si cammina o si corre durante la settimana, maggiori sono i benefici. Lo dimostra un recente studio americano. Si tratta della prima ricerca che mette a confronto gli effetti di due attività molto differenti per grado di intensità (la corsa richiede uno sforzo vigoroso, mentre la camminata un'intensità moderata), ma che coinvolgono lo stesso gruppo di muscoli e di articolazioni. Gli esperti hanno studiato due gruppi di persone: oltre 33 mila "camminatori" e più di 15 mila corridori. È emerso che a parità di dispendio calorico, corsa e camminata si equivalgono in termini di riduzione di rischio cardiovascolare. I ricercatori hanno così dimostrato che non è l'intensità dell'esercizio ad essere dirimente sul profilo di riduzione dei rischi, ma la costanza e la distanza percorsa. Più chilometri si "macinano", migliori sono gli effetti protettivi sul cuore.

ALIMENTAZIONE

Curry, piatto ricco di proprietà antiossidanti

Il Curry è un composto di spezie molto apprezzato in cucina, non solo per dare un tocco di sapore esotico ai nostri piatti, ma anche perché è in grado di apportare numerosi benefici al nostro organismo. Gli ingredienti del curry possono essere cardamomo, zenzero, coriandolo, cumino, pepe nero, noce moscata, chiodi di garofano, fieno greco, cannella, zafferano e peperoncino, tutte sostanze con proprietà antiinfiammatorie e antiossidanti.

A dargli il tipico colore giallo è però la curcumina, dalla quale viene estratta la curcumina che, secondo uno studio pubblicato sull'*American Journal*, può produrre effetti protettivi sulla salute di diversi organi, prevenendo il rischio di tumori, patologie cardiovascolari e metaboliche. Inoltre, è in grado di contrastare i dannosi effetti dei radicali liberi e prevenire malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. Una vera prelibatezza, quindi, per preservare la salute del nostro organismo.



ADOLESCENTI

Le lampade abbronzanti? Favoriscono i comportamenti a rischio

Non solo dannosa per la pelle, l'abbronzatura artificiale modifica anche il comportamento. È quanto emerge da uno studio americano riguardante gli stili di vita dei giovani pubblicata dalla rivista *Jama Dermatology*. Secondo una ricerca del CDC (Centers for Disease Control and Prevention), infatti, gli adolescenti che utilizzano i lettini solari sono più propensi ad avere altri comportamenti a rischio per la salute, legati ad esempio all'alcol e al fumo. Lo studio si basa sui dati di un sondaggio realizzato su più di 31 mila studenti delle superiori. Si è così scoperto che i giovani che usavano i lettini hanno anche una probabilità maggiore di episodi di binge drinking, di avere più partner sessuali, di fumare e di usare metodi poco sani per controllare il peso. Tra i maschi inoltre è risultato diffuso l'impiego di steroidi non prescritti dal medico. Lo studio mira a ora a capire le cause di questi meccanismi per avviare nuovi programmi di prevenzione tra i giovani.

