

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno IV | Numero 1/2023 | Edizione FERRARA



DONNE, SALUTE E SANITÀ

Obiettivi raggiunti
e traguardi futuri

VOCI DEL TERRITORIO

- DISABILITY CARD
- DALLA TERRA
ALLA LUNA



FARMACIE
COMUNALI
FERRARA

✓ Colesterolo

✓ Trigliceridi

✓ Glicemia



Un semplice gesto per aiutarti a ritrovare l'equilibrio.



Valori troppo alti di colesterolo, trigliceridi o glicemia possono essere un problema per la tua salute. Prova Metarecod.

Grazie alla sua formula vegetale, senza sostanze artificiali, ti aiuta a **riequilibrare uno o più parametri metabolici alterati**. Per questo è indicato anche per **trattare e prevenire la Sindrome Metabolica**.

Metarecod, un unico rimedio per tre problemi diversi.



AZIONE NON FARMACOLOGICA

Lo hai già provato?

Racconta la tua esperienza su aboca.it.

Perché è anche grazie a te che miglioriamo ogni giorno.

Iniziativa finalizzata alla raccolta di informazioni nell'ambito del sistema di sorveglianza post commercializzazione in base alla normativa vigente sui dispositivi.

È UN DISPOSITIVO MEDICO  0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 05/05/2022

Certified

Aboca è una Società Benefit

ed è certificata B Corp

www.aboca.com/bene-comune



Corporation

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Donne, salute e sanità

ELISABETTA FARINA
direttrice di Pharma.com

CONTENUTI

- 4** **PIANTE E SALUTE**
Consiglio e dispensazione di piante officinali sfuse
di Maria Laura Colombo
- 7** **Ausili per stomie: la distribuzione completa è in farmacia**
- 8** **Un anno di Disability card a Ferrara**
- 10** **Dalla terra alla luna**
di Elisabetta Farina
- 12** **SALUTE ONLINE**
Smetto di fumare!
a cura di Elisabetta Farina
- 14** **DANZIAMO!**
Il benessere vien danzando
di Alma Brunetto

pharma.com

trimestrale di promozione della salute

Registrazione al Tribunale di Trento
N. 2 del 16 gennaio 2020

CON IL PATROCINIO DI



DIREZIONE E REDAZIONE

Farmacie Comunali S.p.A.

Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

DIRETTORE RESPONSABILE

Elisabetta Farina

redazione: efa.comunicazione@gmail.com

PUBBLICITÀ

A.F.M. Farmacie Comunali Ferrara s.r.l.

Via Foro Boario, 55/57 - Ferrara
www.afm.fe.it

Farmacie Comunali S.p.A.

Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

HANNO COLLABORATO

Alma Brunetto, Cristina Coletti,
Maria Laura Colombo, Stefano
Gamberini, Dalla Terra alla luna

DESIGN

Granito Marketing

www.granito.marketing

STAMPA

Nuove Arti Grafiche s.c.

www.nuoveartigrafiche.it



11 febbraio: *Giornata internazionale delle donne e delle ragazze nella scienza*

8 marzo: *Festa della donna*

22 aprile: *Giornata nazionale della salute della donna*

Tre date che mostrano come il rapporto tra le donne e la salute apre a molti scenari su cui sviluppare confronti e ipotizzare azioni migliorative: la salute della donna dal punto di vista della donna, la donna riferimento nella prevenzione e nella cura della famiglia, la donna protagonista nell'assistenza e anche nella ricerca clinica, nella professione, nella formazione, nel management, nelle strategie.

Anche nella sanità, come in altre professioni e settori della società, a una presenza sempre maggiore di donne non corrisponde però un'analoga rappresentanza del genere femminile nelle **posizioni di vertice**. In Italia, la presenza femminile è pari a circa il 68% degli occupati nel settore (Conto Annuale MEF, 2020) e ha mostrato una crescita continua a partire dal 2010.

Se parliamo di leadership?

Un solo dato per tutti: nel nostro Paese le donne nel Servizio sanitario nazionale rappresentano il 63,8% del personale dipendente e sono quasi il doppio degli uomini, ma solo il 16,7% è direttore generale. Ovviamente le eccezioni esistono: Afm Farmacie comunali può vantare di avere sfondato il famoso "soffitto di cristallo" avendo al vertice dell'Azienda una direttrice generale, la dottoressa Paola Nocenti.

In generale emerge la fotografia di un modello culturale ancora difficile da superare come le disuguaglianze che ne conseguono dal cosiddetto "**gender pay gap**" (a parità di incarico nella maggioranza delle professioni le donne guadagnano meno) alla **disuguaglianza di salute**.

Molti studi dimostrano che ancora oggi le donne sono penalizzate nella tutela della loro salute, nonostante sia ormai nota da diversi anni l'influenza che le differenze di genere esercitano sullo stato psico-fisico, sull'insorgenza e sullo sviluppo delle malattie e sulla risposta alle terapie farmacologiche. Un nuovo esempio è fornito da un recente studio sulla modulazione per età e sesso per il dosaggio del farmaco radioattivo nella Pet, svolto dal dipartimento di Medicina nucleare dell'Ospedale del Mare di Napoli.

È, inoltre, noto da tempo che, tra i fattori che influenzano la salute, sono da annoverare non solo le caratteristiche genetiche e biologiche, ma anche i cosiddetti determinanti di salute che comprendono condizioni ambientali, socioeconomiche e culturali, tra cui il livello di istruzione, il reddito, la disponibilità di una rete familiare e sociale.

All'impatto delle disuguaglianze di genere sulla salute e nella ricerca scientifica sarà dedicato il Congresso nazionale 2023 di Fondazione Onda (l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere) che si svolgerà a settembre.

Nel frattempo, non perdiamo mai di vista la rilevanza di lavorare insieme, donne e uomini, per annullare le disuguaglianze e salutiamo con un sorriso di gratitudine le farmaciste, le mediche, le infermiere, le ricercatrici e le amministrative che incontriamo nella vita quotidiana e che fanno la differenza in sanità.

Fonti dati

tagoniste.it

donneleaderinsanita.com

ondaosservatorio.it

Consiglio e dispensazione di piante officinali sfuse

Legislazione e professionalità a tutela della salute

di Maria Laura Colombo - membro del Tavolo tecnico del Settore delle piante officinali, Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali e già docente di Botanica farmaceutica per il corso di laurea in Farmacia e corso di laurea in Tecniche erboristiche, Università di Torino

La figura del farmacista sta diventando sempre più centrale e importante nella sfera della salute del cittadino. Va inoltre considerato il continuo e crescente interesse delle persone nei confronti dei prodotti naturali, soprattutto a base di erbe e spezie. Sovente si sente erroneamente affermare dal largo pubblico che i prodotti naturali, piante ed erbe comprese, “non contengono sostanze chimiche” quasi ad affermare che le “sostanze chimiche” siano pericolose per l’organismo umano, mentre i prodotti naturali – proprio per loro stessa natura – possano essere assunti senza controindicazione alcuna. In realtà non è così.

Ovviamente ci sono sostanze chimiche effettivamente tossiche per l’uomo, mentre la maggior parte di esse è costituita da composti chimici che ci permettono di vivere; oltretutto l’intero organismo umano è composto da sostanze chimiche. Tutto ciò che ci circonda è costituito da composti chimici: alcuni inorganici (il sale da cucina, l’acqua, il bicarbonato...) oppure altri organici (zuccheri, grassi, proteine, acidi nucleici, vitamine, clorofilla, sostanze colorate della frutta, della verdura, del piumaggio degli uccelli ecc. tutte sostanze che vanno a costituire il corpo di piante, funghi, animali, qualsiasi tipologia di cibo, i farmaci, i cosmetici, una bacinella di plastica, le gomme delle automobili ecc.), ma dalla chimica non si sfugge.



image: freepik

Ne consegue che anche le piante, le erbe del campo, i funghi, i licheni e le alghe siano costituite da migliaia di composti chimici, che – una volta introdotti nel nostro organismo – esercitano una attività biologica preferibilmente positiva (ci si augura) per l’organismo stesso. Però occorre aver studiato a fondo le piante, i loro costituenti chimici, proprio per evitare l’insorgenza di effetti avversi.

Per tale motivo, il **consiglio e la dispensazione al largo pubblico di piante officinali non confezionate (cioè sfuse)**,

solitamente in forma essiccata e sminuzzata, è di **competenza esclusiva di professionisti specifici quali il farmacista e il tecnico erborista**, come previsto dal legislatore (decreto interministeriale n.75, 21 maggio 2018). L’intento dei tre Ministeri è stato quello di individuare dei professionisti che nel loro curriculum abbiano affrontato lo studio del riconoscimento botanico delle piante officinali identificate solo ed esclusivamente col nome latino, lo studio della chimica dei prodotti naturali in esse contenuti e soprattutto le potenzialità degli

effetti avversi dovuti alla assunzione errata o incongrua di piante officinali.

Definizione giuridica di piante officinali e preparazioni estemporanee

Per “**piante officinali**” si intendono le “piante cosiddette medicinali, aromatiche e da profumo, nonché le alghe, i funghi macroscopici e i licheni destinati ai medesimi usi. Le piante officinali comprendono altresì alcune specie vegetali che in considerazione delle loro proprietà e delle loro caratteristiche funzionali possono essere impiegate, anche in seguito a trasformazione, nelle categorie di prodotti per le quali ciò è consentito dalla normativa di settore, previa verifica del rispetto dei requisiti di conformità richiesti”.

Per “**preparazione estemporanea**” si intende una preparazione destinata, preparata e miscelata al momento in seguito alla richiesta di un singolo cliente e che può consistere nella miscelazione di erbe tal quali, estratti secchi o liquidi di piante di uso



image: freepik

sia mai stato consumato in nessuno Stato europeo prima del 15 maggio 1997 (data prescelta dal legislatore europeo). Potrebbe trattarsi di frutta o verdura non appartenente alla flora europea e mai mangiata in nessuna Nazione europea, potrebbe trattarsi di

batteri/animali o loro parti mai mangiati in nessuna Nazione europea, oppure ancora potrebbe trattarsi di un ingrediente insolito e totalmente innovativo preparato in laboratorio a livello industriale.

In ogni caso, se una industria alimentare europea volesse introdurre nel mercato europeo un determinato *novel food*, la possibilità normativa c'è: occorre che l'azienda interessata presenti domanda ai competenti uffici europei, produca le prove che si tratta di un alimento oppure di un ingrediente alimentare non pericoloso per la salute umana, ottemperando a tutte le richieste che la legge europea prevede in questi casi.

Quali piante e quali parti di esse utilizzare

Il decreto direttoriale del Ministero della Salute riporta **circa 1300 piante officinali** elencate in ordine alfabetico col nome latino (alghe, funghi, licheni compresi) e le loro parti, che possono essere utilizzate nella formulazione degli integratori alimentari



image: freepik

consolidato e comunque comprese nell'elenco di quelle ammesse negli integratori alimentari, come da decreto direttoriale prot. 33391 del 1 agosto 2022, allegato 1 ed eventuali successive modifiche (ministero-salute.gov.it).

Proprio in virtù del riferimento al suddetto decreto direttoriale, non possono essere oggetto di vendita nelle preparazioni estemporanee, piante e/o loro estratti che non abbiano maturato un consumo significativo nel settore alimentare nei termini del regolamento (UE) 2015/2283 sui *novel food*.

Che cosa si intende per *novel food*

Col termine *novel food* si vuole indicare un alimento oppure un ingrediente che non

L'ITER NORMATIVO

Avviato nel maggio 2010, dopo vari passaggi normativi, ha portato nel 2018 alla definizione giuridica del problema della dispensazione al largo pubblico di piante officinali sfuse:

■ Nota Ministero della Salute 0015807-P-19/05/2010 Preparazioni estemporanee a base di piante per uso alimentare

■ Piano di Settore della filiera delle piante officinali 2014-2016, MIPAAF Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, pag.9, nota 4

■ Decreto legislativo interministeriale n.75, “Testo unico in materia di coltivazione, raccolta e prima trasformazione delle piante officinali, ai sensi dell’articolo 5, della legge 28 luglio 2016, n. 154” - 21 maggio 2018, art.1 comma 7

Nota Ministero della Salute 0003443-P-24/01/2019 Disposizioni per la vendita al consumatore finale di preparazioni estemporanee a base di piante per uso alimentare

oppure vendute sfuse per la preparazione di infusi o decotti. È bene ricordare che – nella maggior parte dei casi – non tutti gli organi di una pianta riportata nel decreto si possono utilizzare: il Ministero della Salute ha **precisato quali organi di ogni pianta possono essere usati** (foglie, fiori, radici, rizomi, bulbi, cortecce ecc. organi anch'essi individuati col nome latino) ed eventualmente quali avvertenze e limitazioni d'uso siano previste. Non è quindi sufficiente che una determinata pianta sia compresa nell'elenco delle piante ammesse, occorre necessariamente controllare quale parte della pianta sia in realtà ammessa all'uso.

Per fare un esempio concreto, la **can-nella** è una pianta ammessa all'uso, però di questa pianta si può utilizzare soltanto la corteccia; oppure la **valeriana** è una pianta ammessa all'uso, anzi ben 4 specie diverse di valeriana sono ammesse, e di queste si possono utilizzare soltanto gli organi sotterranei (radici e rizomi), mentre la parte aerea non può essere usata. E ancora possiamo ricordare la **malva**, di cui si possono usare i fiori e le foglie, ma non ad esempio, le radici.

Valutazione e consiglio da parte del farmacista

Le preparazioni estemporanee sono destinate al singolo cliente e si esclude la vendita attraverso altri canali commerciali. Parlando di "singolo cliente" significa che il farmacista, dopo aver valutato le esigenze di salute e le richieste del cliente, deciderà quali piante officinali proporre, miscelando insieme e quale dose consigliare nella assunzione giornaliera. Ovviamente, diversi parametri andranno dapprima valutati da parte del farmacista: l'età della persona, la motivazione della richiesta, la presenza di patologie pregresse, eventuali allergie presenti e quant'altro possa aiutare il professionista a meglio inquadrare il problema.

È evidente la responsabilità nel decidere la formulazione di una preparazione estemporanea, sovente composta da due o più piante officinali (andando quindi a costituire una tisana composta), piante talvolta abbinate anche a estratti vegetali.

Le 1300 piante officinali riportate nel decreto del Ministero della Salute presentano un profilo di attività compatibile con un ruolo di tipo fisiologico e non terapeutico e le preparazioni risultanti non devono poter essere identificate in alcun modo per la presentazione e/o le funzioni come medicinali.

La preparazione estemporanea deve essere corredata di **etichetta**, su cui verranno riportati:

- nome delle piante e/o loro estratti

presenti;

- data di scadenza del prodotto;
- lotto di ogni singola pianta contenuta nella preparazione;
- modalità d'uso consigliate;
- altre indicazioni che possano permettere la tracciabilità della preparazione stessa.

La correttezza dei dati in etichetta permette facilmente di poter risalire alla causa di eventuali effetti avversi.

Salute, cultura e ambiente

Si può concludere affermando che le piante officinali costituiscono una parte importante della nostra storia, proprio come popolazione italiana, fanno parte del

nostro patrimonio culturale vissuto e ancora attuale. Ricordiamo che proprio per l'uso radicato e consolidato delle piante officinali nel nostro patrimonio culturale, soltanto in Italia (e non in altre Nazioni europee) esiste la figura del laureato in Tecniche erboristiche, che – insieme al farmacista – è il professionista che ha le conoscenze per poter consigliare l'assunzione di piante officinali sfuse. Ne consegue che non è bene improvvisarsi esperti conoscitori delle piante officinali, come purtroppo talvolta capita di sentire attraverso persone non qualificate e che comunque elargiscono consigli senza riflettere; oppure ancora come si può leggere in numerosi siti internet, dove le conoscenze delle piante officinali non sempre sono verificate, quindi meglio diffidare.





**FARMACIE
COMUNALI
FERRARA**

Sede: Via Foro Boario, 55/57
44122 Ferrara
Telefono: 0532 91515
E-mail: afm@afm.fe.it
PEC: posta@pec.afm.fe.it
Sito Internet: www.afm.fe.it

Centro Aerosolterapia e Servizi

Viale Krasnodar 25
tel.0532 909315, Fax 0532 906860
E-mail: centroaerosol@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 1 PORTA MARE

C.so Porta Mare, 114
Tel. 0532 751404-753284, Fax 0532 759161
in servizio 24 ore su 24 e 365 giorni l'anno
E-mail: farmaciaportamare@afm.fe.it

PORTA MARE SERVIZI

C.so Porta Mare, 106/108
Tel. 0532 752116, Fax 0532 758095
E-mail: portamareservizi@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 2 ESTENSE

Via Bologna, 175
Tel. 0532 765797, Fax 0532 799441
E-mail: farmaciaestense@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 3 GAIBANELLA

Via Brigata Partigiana Babini, 32
Tel. 0532 718049, Fax 0532 717000
E-mail: farmaciagaibANELLA@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 4 ARIANUOVA

Via Arianuova, 117
Tel. 0532 247764, Fax 0532 217987
E-mail: farmaciaarianuova@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 5 MIZZANA

Via Modena, 185
Tel. 0532 52204, Fax 0532 777070
E-mail: farmiciamizzana@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 6 DEL NAVIGLIO

Via Naviglio, 11
Tel. 0532 62408, Fax 0532 747266
E-mail: farmiciadelnaviglio@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 7 BARCO

Via Bentivoglio, 156/b
Tel. 0532 51005, Fax 0532 777077
E-mail: farmaciabarco@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 8 STAZIONE

P.le Stazione, 5
Tel. 0532 52064, Fax 0532 777084
E-mail: farmiciastazione@afm.fe.it

Farmacia Comunale n. 9 FORO BOARIO

Via Zappaterra, 1
Tel.0532 93714, Fax 0532 905021
E-mail: farmaciaforoboario@afm.fe.it

Farmacia Comunale N. 10 KRASNODAR

V.le Krasnodar,39
Tel. 0532 903296, Fax 0532 905028
E-mail: farmiciakrasnodar@afm.fe.it

Farmacia Comunale N. 11 PONTEGRADELLA

Via Pioppa, 170
Tel. 0532 753509, Fax 0532 759147
E-mail: farmiciapontegradella@afm.fe.it

Ausili per stomie: la distribuzione completa è in farmacia

Praticità del servizio,
vicinanza al paziente

Un ulteriore passo della sanità ferrarese per rispondere alle esigenze dei pazienti stomizzati è diventato realtà: l'accordo tra Ausl e le farmacie convenzionate, siglato a ottobre 2022 per la distribuzione dei dispositivi per stomia, è stato ampliato e integrato con ulteriori ausili erogabili.

Il 'catalogo', contenente inizialmente una parte degli ausili, da marzo 2023 mette a disposizione **tutti i dispositivi medici inseriti nei Livelli essenziali di assistenza** (Lea) (sacche, placche, detergenti, polveri, soluzioni per rimozione adesivi, salviette igienizzanti ecc...).

Un processo graduale ma necessario per venire incontro alle esigenze dei pazienti e per garantire agli assistiti la possibilità di ricevere, secondo le indicazioni del medico prescrittore, i prodotti inclusi nel repertorio più adeguati alle loro specifiche necessità.

Da oggi, quindi, il paziente si può recare comodamente nella farmacia di fiducia più vicina a casa per ordinare e ritirare la fornitura completa. Ovviamente, il servizio è destinato ai residenti o agli aventi domicilio sanitario sul territorio di riferimento dell'Ausl.

Tutte le farmacie comunali di Ferrara hanno aderito all'accordo e **forniscono il servizio**.

Un ampliamento dell'offerta che il Servizio sanitario nazionale sta attivando nelle farmacie territoriali e che affianca quella ormai consolidata del Cup per le prenotazioni e quelle più recenti attivate nel corso della pandemia (tamponi e vaccinazioni).

Come accedere al servizio

Il paziente in possesso del piano terapeutico in corso di validità, predisposto dai medici dell'Ausl o dell'azienda ospedaliera, si reca in farmacia, portando con sé la tessera sanitaria.

Il farmacista, tramite la tessera sanitaria, consulta online il piano di fornitura personalizzato del paziente, ordina i prodotti che successivamente consegnerà al paziente nelle quantità e tipologie indicate nel piano stesso e pari al fabbisogno mensile, prolungabile a due mensilità.

È utile che i pazienti si rivolgano alla farmacia con sufficiente anticipo per dare il tempo di approvvigionamento, visto che le farmacie non possono avere scorte sufficienti a esaudire immediatamente la richiesta.

UN ANNO DI Disability card A FERRARA

Strumento europeo calato sul territorio

È stata una realtà pilota in Italia e a marzo festeggia il suo primo anno. Si tratta della **Disability card** - la *Carta europea della disabilità* - che consente di sostituire i certificati e i verbali che attestano la condizione di invalidità e di accedere a beni e servizi pubblici e privati gratuitamente o a tariffe agevolate.

La card è il risultato di una convenzione sottoscritta ad aprile 2022 con la Presidenza del Consiglio dei ministri - Ufficio per le politiche in favore delle persone con disabilità e che ha ricevuto l'approvazione della giunta comunale di Ferrara, su proposta dell'assessore Cristina Coletti e dopo un'interlocuzione diretta con il Ministro delle disabilità tenuta dal sindaco Alan Fabbri.

Parliamo della Disability card con l'assessore alle Politiche sociali, politiche abitative, servizi demografici e stato civile Cristina Coletti.

La Disability card è un fiore all'occhiello per Ferrara che è stato fra i primi capoluoghi d'Italia a dotarsene.

Come Comune di Ferrara ci siamo sentiti di portare avanti questo percorso di concerto con il Ministero poiché in linea con la ricerca di nuovi strumenti facilitatori nella fruizione dei servizi disponibili e nel dialogo con l'amministrazione. La Disability card, infatti, è agevolazione e supporto per la persona e per i caregiver.

La sua realizzazione è frutto di un percorso importante che ha visto numerosi interlocutori confrontarsi analizzando le tante componenti che concorrono a renderla sia uno strumento utile sia affidabile nella tutela dei dati della persona. Un esempio è il rispetto della privacy che deve essere garantito in tutte le situazioni di utilizzo della carta. Grazie a tale affidabilità, il sistema messo in campo da Inps consente di non dover utilizzare il certificato medico della disabilità ma la Disability card per usufruire di sconti o agevolazioni.

Il sindaco Alan Fabbri e l'assessore Cristina Coletti alla presentazione della guida *I love my Ferrara*.



www.cronaccacomune.it

A CHI È DESTINATA LA DISABILITY CARD

- Invalidi civili maggiorenni con invalidità certificata maggiore del 67%;
- invalidi civili minorenni;
- cittadini con indennità di accompagnamento o con assistenza e integrazione sociale ai sensi della legge 104;
- ciechi civili;
- sordi civili;
- invalidi e inabili (legge 222/1984);
- invalidi sul lavoro o con diritto ad assegno per l'assistenza personale e continuativa o con menomazioni dell'integrità psicofisica;
- inabili alle mansioni;
- cittadini con trattamenti previsti per invalidi e reduci di guerra.

La Carta è in continuo divenire.

Il percorso della Carta europea della disabilità è sempre in itinere, e anche l'Amministrazione di Ferrara sta valutando la fattibilità di ulteriori convenzioni per ampliarne ed estenderne le opportunità.

Durante lo scorso anno, il dialogo e il confronto con i vari attori sono stati costanti e proficui, anche con l'Inps, con cui abbiamo condiviso le modalità operative di attuazione delle convenzioni. Così gli operatori sono formati alla 'lettura' della Disability card, e per le persone con disabilità l'accesso ai luoghi convenzionati risulta facile e veloce, contando ovviamente sulla collaborazione di tutti gli utenti dei servizi.

A dicembre 2022 è poi arrivata la guida *I love my Ferrara*.

La pubblicazione è il compimento di un'idea che porta Ferrara a essere una delle prime città ad avere **una guida turistica alla portata di tutti, grazie al linguaggio aumentativo**. Un progetto che, offrendo uno sguardo a tutto tondo su Ferrara, valorizza le capacità dei ragazzi con disabilità e che speriamo possa diventare un modello replicabile.

La guida con la storia e la descrizione di 8 itinerari rinascimentali in città è dedicata alle persone con disabilità e con problematiche nell'utilizzo del linguaggio. È stata realizzata da Riccardo "Rick" Tampieri, studente dell'Istituto Einaudi di Ferrara, insieme a un'equipe di docenti.

I love my Ferrara è anche uno degli strumenti collegati alla Disability Card quindi, oltre a essere disponibile nei bookshop museali, viene offerta gratuitamente ai titolari della card.

La Disability card è uno dei diversi tasselli esito dell'ascolto e dell'impegno della Città rivolto alle persone con disabilità e alle loro famiglie.

L'Amministrazione comunale pone una particolare attenzione al tema, avviando e mantenendo costante il dialogo con il Comitato ferrarese area disabili e con tutte le associazioni del Terzo settore che si occupano di dare un supporto qualificato a chi soffre di patologie e alle loro famiglie. Lo sforzo comune va nella direzione di lavorare con tutti gli attori verso una città in cui ci siano uguali opportunità per ciascun cittadino. Ad esempio, come Amministrazione abbiamo fortemente voluto istituire il *Garante delle persone con disabilità*, individuando le figure di Carlos Dana e dell'avvocato Davide Conti, un organismo che opera al fine di segnalare o favorire tutte le iniziative opportune per la tutela dei diritti delle persone disabili, allo scopo di rimuovere gli ostacoli sociali e

culturali e favorire il miglioramento dell'autonomia personale, nonché a contrastare ogni forma di discriminazione.

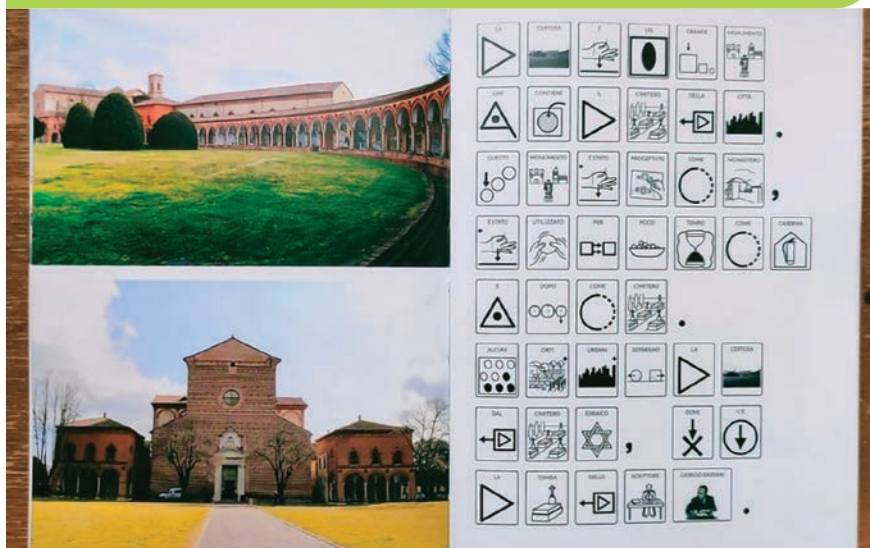
L'attenzione si traduce anche con l'attuazione di tante progettualità in risposta a giovani, famiglie, caregiver e anziani a contrasto delle marginalità provocate dalle malattie complesse.

Non mancano poi i servizi mirati a sviluppare una vita la più possibile autonoma e dell'accessibilità ai luoghi ricreativi e culturali come il teatro. Per il mantenimento dei diritti

del lavoro e per la tutela della persona, sono stati messi a disposizione contributi per gli spostamenti casa-lavoro dei lavoratori con disabilità, per l'abbattimento delle barriere architettoniche, per la mobilità e l'autonomia nell'ambiente domestico.

Questi sono alcuni esempi delle linee di intervento poste in essere dall'Amministrazione della nostra città grazie al continuo dialogo con il territorio. L'attenzione è sempre altissima per non lasciare indietro nessuno.

Si parte dal monumento simbolo di Ferrara, il Castello estense, nelle sue componenti come il giardino pensile di Eleonora d'Aragona, si spazia attraverso le figure storiche legate a Ferrara, come Lucrezia Borgia e Ludovico Ariosto. Ancora. A essere raccontate sono anche le eccellenze gastronomiche, in primis la celebre coppia e il pampepato. E poi sono descritte: la cattedrale, piazza Trento Trieste, palazzo municipale, l'anello delle mura, la certosa monumentale, palazzo Diamanti, corso Ercole I d'Este.



AGEVOLAZIONI RICONOSCIUTE DALLA DISABILITY CARD

■ **priorità nell'accesso agli uffici comunali** e alle farmacie comunali ai titolari della Carta e alle persone delegate per lo svolgimento di adempimenti per conto del titolare della Carta.

■ **ingresso gratuito per il titolare della Carta e per un accompagnatore ai musei e spazi espositivi** afferenti al Comune di Ferrara:

- Castello Estense;
- Museo Schifanoia e Civico Lapidario;
- Museo della Cattedrale;
- Palazzina Marfisa d'Este;
- Padiglione d'arte contemporanea.

■ **ingresso gratuito per il titolare della Carta e tariffa agevolata sul biglietto per l'accompagnatore agli eventi:**

- al Teatro comunale (*);
- allo Stadio comunale P. Mazza (*).

(* **nei limiti della capienza degli spazi dedicati e previa prenotazione anticipata per ogni singolo evento.**)

■ **ingresso gratuito per il titolare della Carta alle piscine di proprietà comunale**

- Beethoven;
- Bacchelli.

Dalla terra alla luna

Costruire progetti di vita per le persone con autismo e le loro famiglie

di Elisabetta Farina

Il nome della Fondazione rende con una immagine assai chiara l'arduo percorso che le famiglie si trovano ad affrontare dopo la diagnosi di autismo di un figlio: come dover andare dalla terra alla luna. Questo viaggio, però, se affrontato cogliendo l'essenza di ogni giorno tra difficoltà e conquiste può regalare una manciata di stelle che, forse, ad altri non saranno mostrate.

Incontriamo Mariella Ferri, presidente e membro del comitato direttivo della fondazione *Dalla terra alla luna* e mamma instancabile.

Prendendo spunto dal titolo di un convegno da voi organizzato alcuni anni fa "I servizi e le reti integrati per le persone con autismo: a che punto siamo?", le pongo la stessa domanda per fotografare in sintesi la situazione attuale.

Rispetto al convegno è cambiata la situazione sul territorio, sono aumentate le diagnosi del 250%, inoltre da quest'anno vi è anche un fondo statale destinato alle persone con autismo.

Vediamo alcuni aspetti, sia positivi sia critici, in relazioni alle differenti fasce di età.

Parlando dei bambini, in ambito sanitario oggi le diagnosi avvengono già a 18 mesi, grazie anche all'evoluzione delle conoscenze in neuropsichiatria infantile, mentre nel territorio sono state create opportunità per praticare attività sportive, pet therapy ecc. Nel mondo della scuola vi è necessità di migliorie soprattutto formative, se pensiamo che il curriculum di studio degli insegnanti di sostegno non prevede l'obbligo della formazione specifica per l'autismo.

Dai 16 -17 anni inizia il periodo critico, giungendo in prossimità della conclusione della carriera scolastica. A questa età risulta evidente quanto sarebbe necessario prevedere verso i 14 anni l'apprendimento



dallaterraallaluna.org

delle abilità con una proiezione verso il futuro affinché i ragazzi e le ragazze, con le loro famiglie, inizino a disegnare una visione del domani. Per incentivare il filone dei progetti di vita con una visione globale, la Fondazione ha attivato dallo scorso anno il progetto Bump up grazie a un bando di Unicredit foundation e con la collaborazione della Neuropsichiatria infanzia adolescenza dell'Ausl di Ferrara. Il progetto ha l'obiettivo di fare emerge, rafforzare e valutare le abilità di un gruppo di ragazzi tra i 12 e i 17 anni.

Per la fascia degli adulti, la criticità è data dall'accoglienza generalizzata per laboratori occupazionali che spesso viene attuata verso ragazzi con varie disabilità. Alla base c'è una scarsa conoscenza di quello che è l'autismo soprattutto in età adulta e che richiede un approccio fortemente centrato sulla persona. In Fondazione è attivo un gruppo di persone di età compresa tra i 19 e i 31 anni. Tra queste, 4 frequentano la sede e stanno facendo attività di "palestra abitativa" attività di piccola quotidianità stando

insieme, con la presenza di educatori che li affiancano nella gestione.

In questo contesto variegato di età ed esigenze, la Fondazione si impegna a fornire non soltanto interventi psicoeducativi che mirano allo sviluppo delle autonomie personali e sociali dei singoli, ma anche attività occupazionali. Le attività create danno possibilità ai ragazzi e alle ragazze di aumentare le proprie competenze, crescere nella loro individualità e, soprattutto, infondono loro soddisfazione ed entusiasmo per ciò che realizzano.

Dalla fine del 2021 Dalla terra alla luna sta vivendo delle tappe particolarmente importanti.

Abbiamo concluso il 2021 trasformandoci da associazione in fondazione per dare maggiore solidità al progetto di Fattoria sociale, pensando alla prospettiva del "durante" e "dopo di noi" delle famiglie.

Poi lo scorso anno, il 2 aprile in occasione della Giornata mondiale della consapevolezza dell'autismo, abbiamo posato la prima pietra insieme ai ragazzi per edificare il nostro sogno: la casa che accoglierà attività e laboratori permanenti del "Durante" e il futuro del "Dopo di noi". La missione di chi opera a favore della Fondazione è fornire un'assistenza davvero completa che non si rivolge solo alla persona autistica ma a tutta la famiglia, sostegno che va fornito per tutto l'arco della vita del soggetto.

La Fondazione ha uno stretto legame con il mondo agricolo tramite l'investimento fatto sul progetto di Fattoria sociale.

Il progetto nasce dall'idea di avviare un percorso di avvicinamento alla creazione di una Fattoria sociale, che permetta ai



ragazzi di condividere momenti di socialità e svago ad attività lavorative e occupazionali. Cogliendo anche spunto dagli esempi di altre farm in Italia, abbiamo iniziato a piantare e coltivare la lavanda, pianta con bassa necessità di cura. Ne è scaturito il laboratorio *La piccola Provenza* che parte dalla cura della pianta, passando alla raccolta e lavorazione dei fiori sino alla realizzazione dei sacchetti profumati. Ogni ragazzo trova così il suo posto all'interno della filiera.

Da esperimento *La piccola Provenza* è diventata una vera attività che porta i sacchetti a trasformarsi in bomboniere solidali per le occasioni importanti, dai matrimoni ai battesimi alle lauree. Grazie a una convenzione con la concessionaria AutoMaster di Ferrara e Rovigo le sue auto escono con il sacchetto di lavanda. In occasione del Natale scorso anche Farmacie comunali Ferrara ha acquistato i sacchetti di lavanda.

Un altro risultato è il corso di formazione per la panificazione è l'esperienza al Ferrara food festival condivisa con Afm Farmacie comunali di Ferrara.

Grazie alla Regione e con lo Ial di Ferrara abbiamo attivato il primo *Corso di formazione* (seguito dal secondo) per la panificazione e prodotti dolciari dedicato a ragazzi con autismo. I ragazzi desideravano vedere il risultato del loro impegno, così presso la struttura abbiamo realizzato una prima sperimentazione che ci ha portati a realizzare

prelibatezze dolci e salate per allestire buffet e serate di degustazione fino a partecipare pure a manifestazioni sul territorio – sempre in ambiente tutelato - come al Ferrara food festival, esperienza condivisa con Farmacie comunali e l'istituto Vergani Navarra. Come

indichiamo sulle etichette, i nostri prodotti “sono realizzati con ingredienti particolari, quali amore, impegno e condivisione”.

A febbraio vi siete adoperati per il recupero di decine di banchi scuola altrimenti destinati alla discarica.

Decine di banchi e sedie sono stati salvati e ristrutturati, grazie al progetto Ponte, promosso dal Comune con la Fondazione e alcuni partner, tra cui la cooperativa La città verde.

Questa iniziativa ha unito diversi vantaggi: il riuso, l'attenzione all'ambiente, l'attività formativa in falegnameria, la socialità. Il lavoro svolto dai ragazzi è stato funzionale allo sviluppo e al rafforzamento delle abilità e contemporaneamente ha svolto un servizio per gli studenti.

Ogni anno il 2 aprile è dedicato alla Giornata della consapevolezza sull'autismo. Cosa avete in programma?

Ogni anno ne approfittiamo per raccontare che cosa stiamo facendo, aprendo le porte della nostra realtà mossi da uno spirito di condivisione.

Desideriamo che gli spazi della Fondazione siano un luogo della città e vengano vissuti dalla città come uno dei punti di aggregazione cittadini. La sede ospita durante tutto l'anno feste e iniziative. Inoltre, abbiamo i sabati di volontariato: accogliamo chiunque abbia voglia di fare volontariato di qualsiasi tipo, ad esempio raccogliere la lavanda.



Il Ferrara food festival 2022 ha visto la collaborazione di Farmacie comunali, istituto Vergani Navarra e fondazione Dalla terra alla luna nella realizzazione di una ciambella gluten free. Nella fotografia, i ragazzi della Fondazione con (a sinistra) le farmaciste Federica Trevisani e Angela Vaccari (a destra) il professore e chef Luca Borghi.

fotografie Fondazione *Dalla terra alla luna*

Smetto di fumare!

Uno spazio online per chi ha deciso di lasciare la sigaretta

A CURA DI

Elisabetta Farina

Tra i fattori di rischio che concorrono maggiormente alla perdita di anni vita in buona salute spicca il fumo di tabacco, riconosciuto dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come uno dei più gravi problemi di salute pubblica al mondo.

Smettere di fumare, ridurre l'abitudine o trovare delle strategie alternative al consumo quotidiano di tabacco e sigarette non sono però obiettivi facilmente raggiungibili.

È noto che maggiore è il supporto di cui si dispone, maggiore è la probabilità di raggiungere l'obiettivo: gli studi dimostrano che senza un sostegno solo il 4% dei tentativi di smettere di fumare avrà successo.

Un aiuto giunge dal web grazie a **smettodifumare.iss**, uno spazio dedicato a coloro che hanno deciso di smettere di fumare e che offre informazioni, sostegno concreto e strategie utili per abbandonare la sigaretta. Smettodifumare è la nuova piattaforma web ideata, grazie al supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute - Ccm, da un'équipe multidisciplinare del Centro nazionale dipendenze e doping dell'Istituto superiore di sanità (Iss) che da anni opera per il contrasto al tabagismo nell'ottica di favorire la prevenzione e incentivare la disassuefazione.

Il sito Smettodifumare rappresenta un'opportunità per coloro che vogliono



prendersi cura della propria salute e offre percorsi personalizzati focalizzati sui bisogni dei fumatori. Una risorsa fondamentale per aumentare le possibilità di successo.

Attraverso il sito è possibile:

- avere sostegno nel percorso di cessazione;

- prevenire o far fronte ad una ricaduta;

- essere orientato verso i servizi ambulatoriali che offrono percorsi per smettere di fumare (Centri antifumo);

- trovare informazioni sul tabagismo e i suoi effetti sulla salute, sui benefici della cessazione a breve, medio e lungo termine e anche sui rischi dell'esposizione al fumo passivo.

La Guida

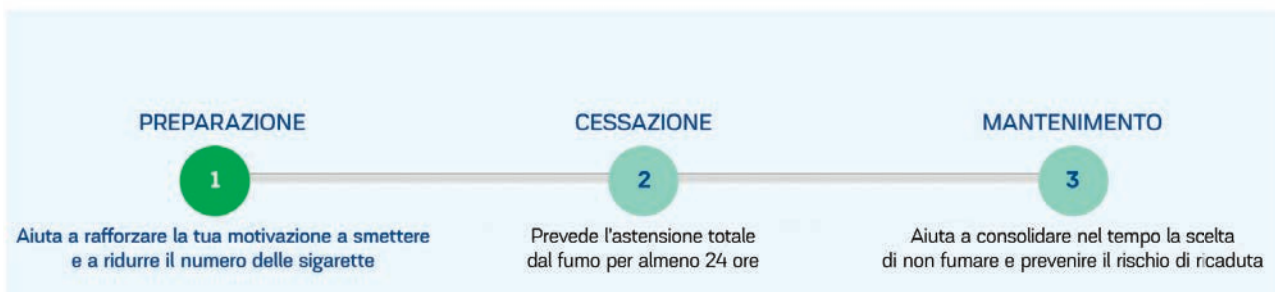
La guida *Smetto di fumare!*, scaricabile dal sito, si propone di accompagnare il fumatore in un percorso di cambiamento che si compone di tre fasi: *preparazione, cessazione e mantenimento*.

In particolare, nella fase di *preparazione*, il portale mette a disposizione del fumatore uno strumento di automonitoraggio: il **Diario del fumatore**. Il *Diario* è disponibile sia in formato pdf che in una modalità interattiva, fruibile da qualunque dispositivo elettronico (pc, smartphone ecc.).

Telefono verde

All'interno del sito è dedicato ampio spazio al *Telefono verde contro il fumo* **800 554088** dell'Iss, servizio di counselling telefonico nazionale, anonimo e gratuito, **attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 16.00**. Contattando il servizio, il fumatore potrà ricevere informazioni di carattere sanitario e legislativo,

Smettere di fumare rappresenta un cambiamento importante nella vita dei tabagisti e a volte possono essere necessari più tentativi prima di riuscirci.



smettodifumare.iss

ma anche essere orientato verso i Centri antifumo che offrono un aiuto specialistico per smettere di fumare. L'équipe del Telefono verde, nel tempo, ha diversificato la sua offerta al fine di sostenere in modo sempre più personalizzato sia gli utenti che vogliono smettere di fumare sia gli ex-fumatori nei momenti a rischio di ricaduta, offrendo proposte per meglio rispondere ai bisogni del singolo utente. Oltre l'orientamento verso i Centri antifumo, il servizio propone anche materiali di self-help (disponibili gratuitamente online e in modalità cartacea) e percorsi di counselling telefonico.

Quanto incide il fumo sulla salute delle ossa?

Ecco un tema spesso sottovalutato e ignorato dall'opinione pubblica. Proprio per promuovere un confronto tra gli ortopedici su come migliorare questa consapevolezza tra i pazienti, nel 2020 la Siot (Società italiana di ortopedia e traumatologia) ha organizzato il forum *Combattere il fumo fino all'osso* e stilato un decalogo sul tema "fumo e ortopedia" in cui evidenzia i danni del fumo sulle ossa:

- influisce negativamente sulla densità e sulla qualità dell'osso;
- accresce il rischio di frattura da fragilità, in particolare dell'anca e della colonna vertebrale, con una percentuale maggiore negli uomini rispetto alle donne;
- aumenta la possibilità di infezioni superficiali e profonde dei tessuti molli e del tessuto osseo in tutti gli interventi chirurgici ortopedici;
- riduce il successo dei processi di osteointegrazione negli interventi di chirurgia

protesica;

■ rallenta i processi di guarigione delle ferite chirurgiche per gli effetti antiangiogenetici della nicotina;

■ in caso di eventi traumatici, ritarda la guarigione delle fratture impattando negativamente sui processi di fissazione dell'osso;

■ sebbene anche la nicotina rappresenti una sostanza che influenza il metabolismo osseo, i prodotti della combustione del tabacco sono le sostanze tossiche che maggiormente incidono sulla fisiopatologia delle malattie dell'apparato muscolo-scheletrico.

Non soltanto danni alla salute

La riduzione del consumo di tabacco deve essere identificata come una leva fondamentale per il raggiungimento di tutti gli obiettivi di sviluppo sostenibile, non solo

quelli direttamente correlati alla salute.

Ogni anno vengono infatti distrutti circa 3,5 milioni di ettari di terreno per la coltivazione del tabacco contribuendo così alla deforestazione, soprattutto nei paesi in via di sviluppo. L'abbattimento delle foreste per piantare tabacco promuove il degrado del suolo e un suo basso rendimento, vale a dire la capacità del terreno di sostenere la crescita di qualsiasi altra coltura o vegetazione. Smettere di fumare si conferma un obiettivo fondamentale per salvaguardare la propria salute, quella di coloro che ci stanno accanto e dell'ambiente.

fonti

- Istituto superiore di sanità (Iss)
- Società italiana di ortopedia e traumatologia (Siot)
- Organizzazione mondiale della sanità (Oms)



FUMO ATTIVO E PASSIVO

Per l'Oms il consumo di tabacco è una delle principali cause di morte prevenibili al mondo ed è un importante fattore di rischio prevenibile di malattie non trasmissibili come cancro, malattie polmonari e cardiache. Tra gli oltre 8 milioni di decessi causati ogni anno dal tabacco, più di 7 milioni sono conseguenti al suo consumo diretto, mentre circa 1,2 milioni sono il risultato dell'esposizione al fumo passivo.

Il benessere vien danzando

Ritmo, espressione corporea e socialità

DI
ALMA BRUNETTO

Ufficio stampa della Federazione italiana danza sportiva del Piemonte

image: freepik

La danza è stata da sempre parte integrante di rituali, preghiere, momenti sacri e di aggregazione, la si può ritrovare nelle feste popolari, nei teatri e in tutti quei luoghi e/o situazioni di intrattenimento e spettacolo.

Si è evoluta a seconda delle civiltà e delle culture a cui si rapporta con modi e significati diversi tra loro, un'attività umana molto antica.

Scorrendo molto velocemente la storia gli indiani, i cinesi e gli egiziani consideravano la danza come la massima espressione dell'armonia degli astri, mentre per i greci era un'arte protetta dalla musa Tersicore, simbolo della cultura ellenica.

Secondo i romani era un modo per celebrare i sette re, ma non occasione di svago. Il cristianesimo la utilizzò per celebrare i rituali ecclesiastici all'interno delle chiese, fu bandita durante il medioevo dalla chiesa e dalla liturgia cristiana, sopravvisse solo la danza popolare.

Soltanto nel 1600 la si ritrova nelle corti italiane e francesi, grazie allo sviluppo della musica strumentale, che ha riportato in auge la danza nei palazzi reali europei, dove veniva considerata un'arte raffinata ed esclusiva.

Arte che si è evoluta e ha subito innumerevoli trasformazioni, che sono andate di pari passo con la musica, lo spettacolo e i cambiamenti sociali, un linguaggio universale con cui esprimersi. Fino ad arrivare alla danza sportiva, nata sull'evoluzione delle danze di coppia, dove i principali balli seguono modelli stereotipati e rappresenta il ballo da disciplina artistica a sportiva.

Perché si danza?

Per soddisfare dei bisogni emotivi, relazionali, sociali, culturali e apporta dei benefici psichici e fisici. Si esprime la personalità con il binomio tipologia di danza - personalità e si pratica come sport. In molti tendono a sottovalutare i benefici della danza rispetto agli altri sport e purtroppo, per questo motivo,



molti genitori iscrivono i propri figli ad altre discipline.

Invece la danza, specialmente quella sportiva, corredata da una serie regole molto precise, oltre a livello amatoriale, rappresenta un ricco bagaglio di vantaggi e arricchimenti soprattutto per i più piccoli. Il

ballo aiuta i bambini a sviluppare al meglio le loro abilità propriocettive e di conseguenza una maggiore consapevolezza del loro corpo.

Sono innumerevoli i benefici fisici

image: freepik

della danza, a prescindere dall'età del soggetto: sviluppa e coinvolge tutti i muscoli, sviluppa velocità, resistenza, equilibrio, coordinazione, attività cardiaca, respiratoria, cerebrale.

Grazie alle sue caratteristiche, quali l'ascolto della musica, la fusione del ritmo con l'espressione del corpo, la funzione socializzante del movimento (sia nei balli di coppia che di gruppo), costituisce un'occasione per stimolare, oltre il corpo, anche la mente.

Le modalità mediante cui il ballo e la danza si esprimono sono diverse e altrettanto differenti sono gli effetti che queste producono. Nel corso degli ultimi anni hanno riscosso maggior successo soprattutto le attività fisiche connesse con la musica; si pensi ad esempio al jazzercise(*), all'acquagym che utilizzano la musica per rendere più ricca



cardiaca, la circolazione periferica, il metabolismo lipidico, poiché si bruciano grassi, il tutto divertendosi.

Prestazioni adatte al proprio fisico

Come tutti gli sport, affinché possa apportare benefici al corpo, è necessario che questa sia praticata sotto la guida esperta di insegnanti e dopo aver effettuato un controllo medico che accerti le condizioni di salute di chi la pratica.

Oltre ai benefici, infatti, la danza può sottoporre i ballerini, soprattutto quelli che eseguono prestazioni più impegnative a livello fisico, anche a rischi, solitamente legati a traumi acuti. Per cui è necessario essere molto prudenti e gradualmente nell'apprendimento della gestualità a maggior contenuto acrobatico.

Anche il fatto di voler a tutti i costi, soprattutto in età giovanile, raggiungere gli obiettivi prefissati può dar luogo a continue sollecitazioni non fisiologiche delle strutture articolari e muscolo tendinee che possono far insorgere patologie infiammatorie e degenerative anche serie. Per prevenire questi rischi è necessario che i ballerini abbiano alle spalle una buona e idonea preparazione fisica. Bisogna prestare particolare attenzione agli elementi posturali e alla ginnastica propriocettiva, agli esercizi di riscaldamento e allungamento che devono precedere gli impegni più gravosi delle strutture osteo-muscolo-tendinee.

È indispensabile, prima di intraprendere la pratica di una disciplina di danza impegnativa, come è appunto la danza sportiva, un'accurata valutazione funzionale dell'apparato locomotore. Vi sono particolari conformazioni o malformazioni che, in molti casi, traggono giovamento dalla pratica della danza, come ad esempio alcune asimmetrie della colonna vertebrale, le scapole alate; invece, altre patologie giovanili controindicano

alcuni esercizi di danza (alcune forme di osteocondrosi, alluce valgo) o possono limitare alcuni movimenti, come ad esempio il relevé o la danza "sulle punte" (alluce rigido).

Benefici a tutte le età

La danza, infine, può essere benefica anche per la popolazione meno incline a praticarla, ossia gli anziani, in quanto attraverso di essa si mantiene in esercizio il cuore, gli arti inferiori, i polmoni e la mente. Un regolare esercizio fisico di tipo aerobico rappresenta un valido ausilio per la prevenzione e la terapia di patologie dismetaboliche e cardiocircolatorie dell'età matura. Danzare, dunque, può essere efficace non solo per il piacere della socializzazione e del ballo in sé, ma anche per mantenere efficiente e allenato l'apparato locomotore, e contrastare fenomeni quali l'ipertensione, l'obesità e il diabete alimentare. Ballare fa bene al fisico, alla mente... e al sorriso!

() Jazzercise è un fitness program aerobico che prende spunto da diverse discipline. Un mix che fonde la danza, come hip hop e funk, con tecniche di rilassamento e tonificazione quali yoga, pilates e kickboxing, creando un'esperienza unica di esercizi aerobici e allenamento della forza.*

Per approfondire il tema dei benefici della danza, ricordiamo gli articoli pubblicati nella nostra rivista Pharmacom **La danza: un'alleata per stare bene**, di Sara Uboldi, nel numero 2/2022 **Le arti per il miglioramento della salute**, di Elisabetta Farina e Cultural welfare centre, nel numero 1/2022. Gli articoli sono consultabili anche online nel sito pharmacom.news

la mobilizzazione corporea.

Visto che è una disciplina che presuppone movimenti, che investono tutte le parti del corpo, può essere considerata, una delle attività sportive più complete. Oltre ad assicurare un buon tono muscolare e un armonico sviluppo dell'apparato locomotore, l'impegno richiesto anche a livello cardiorespiratorio la rende un buon strumento di potenziamento delle doti metaboliche. Inoltre, danzando viene stimolata anche la frequenza



**FARMACIE
COMUNALI
FERRARA**

LE NOSTRE PROMOZIONI

OFFERTE VALIDE DA MARZO A MAGGIO 2023



CODEX 5 MILIARDI
12 capsule
€13,20
€ 11,20

FLECTOR UNIDIE 14 mg
confezioni da 4 e 8 cerotti medicati
€14,90 - 22,90
€ 12,90 - 19,90



VITAMINA D3 IBSA - 2000UI
30 film orodispensabili
€14,90
€ 12,90



VOLTADVANCE
25 mg
confezione da
20 bustine e
20 compresse
€11,90
€ 10,90



BE-TOTAL
60 compresse
€24,80
€ 23,80



LASONIL antidolore
gel 10% - tubo da 50g e 120g
€ 9,55 - 13,65
€ 7,55 - 11,65



GEFFER effervescente
24 bustine da 5mg
€14,70
€ 13,70



ARMONIA retard
120 compresse
€15,90
€ 12,90



VICKS ZzzQuil Natura
confezioni da 30 e 60 compresse
naturale, aroma mango e banana
€16,68 - 24,39
€ 15,68 - 22,39

BIOSCALIN
NovaGenina
30 compresse
€29,90
€ 25,00



KUKIDENT
plus doppia azione 40 g
KUKIDENT plus original 40 g
€9,97
€ 9,97



CLEARBLUE
test di gravidanza a rilevazione rapida
€10,76
€ 8,76



XLS MEDICAL
MULTI-7 SEVEN
DRINK
Pasta di gesso con 7 benefici:
1) Diminuisce l'ANC
2) Riduce il rischio di trombosi
3) Riduce l'appetito e favorisce la perdita di peso
4) Riduce la sensazione di fame
5) Riduce la sensazione di stanchezza
6) Riduce la sensazione di sete
7) Riduce la sensazione di vertigine



XLS medical
multi 7 drink
60 bustine
€114,90
€ 104,90

MASTER AID EVO
misuratore pressione
automatico
€115,00
€ 55,00



MASTER AID DYNAMIC+
nebulizzatore per aerosol
€95,00
€40,00



Offerte valide fino a esaurimento scorte.

I prodotti in promozione sono esclusi dalla carta fedeltà