



# PHARMA

## INFORMA

**GENNAIO 2013 - n. 02**

## Editoriale

### La farmacia dei Servizi

Si delineano nuovi scenari nel futuro della farmacia italiana. Governo e Parlamento hanno già tracciato la strada per fare della farmacia uno snodo fondamentale del sistema sanitario nazionale. L'esperienza europea insegna. Le farmacie inglesi già possono erogare servizi in base ai bisogni specifici delle comunità locali e secondo una scala di complessità crescente: farmacovigilanza, monitoraggio dell'aderenza alle terapie da parte dei pazienti, assistenza domiciliare e altro ancora. Anche la Francia apre alle farmacie nuovi spazi nella cornice dell'assistenza al paziente cronico, nella prevenzione, nell'orientamento del paziente nell'accesso alle cure e nella personalizzazione delle terapie.

Anche in Italia le farmacie sono una rete capillare che rappresenta una risorsa importante per agevolare tutti quei pazienti che necessitano abitualmente di accedere ai servizi del sistema sanitario nazionale ma anche per raggiungere tutti quei pazienti che per vari motivi non possono o non vogliono accedervi. Il futuro sarà fare delle farmacie un presidio di zona dove poter effettuare analisi di prima istanza e trovare personale formato e dedicato alla corretta applicazione delle prescrizioni diagnostiche terapeutiche.

I test autodiagnostici sono già disponibili in farmacia come pure i dispositivi per la misurazione della pressione arteriosa. Nel futuro sarà possibile usufruire in farmacia anche di altri servizi come elettrocardiogrammi avanzati con modalità di tele-cardiologia, auto-spirometrie, saranno disponibili in farmacia dispositivi semi-automatici per la defibrillazione, servizi infermieristici e molto altro.

Il nostro impegno sarà quello di rispondere prontamente a tutte queste novità per confermare l'attenzione e la professionalità che da oltre 50 anni mettiamo al vostro servizio.

## Conosci il colesterolo? Colesterolo e rimedi naturali

**I**l colesterolo è una molecola di grasso indispensabile a garantire il buon funzionamento dell'organismo. Svolge un ruolo essenziale nella costruzione delle membrane cellulari, nella produzione di ormoni e della vitamina D. È prodotto in parte dal fegato (colesterolo endogeno) e in parte viene introdotto (colesterolo esogeno) attraverso l'alimentazione. Se accumulato in eccesso, però, può diventare un nemico difficile da combattere. Il Italia oltre la metà delle persone adulte presenta livelli elevati di colesterolo, primo fattore di rischio cardiovascolare.

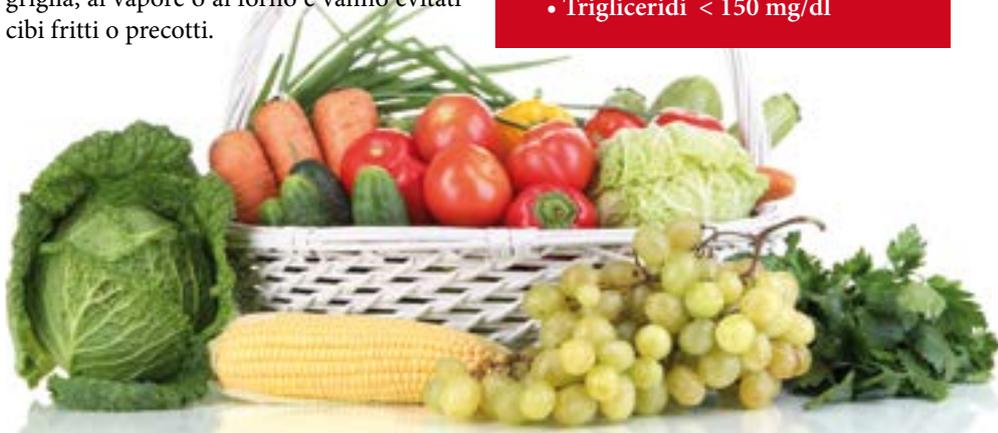
Un'alimentazione sana ed equilibrata associata a una moderata ma costante attività fisica può preservare da questo problema. Per tenere sotto controllo i valori di colesterolo basta seguire alcune semplici regole alimentari, limitando i cibi che ne sono più ricchi, quali affettati, carne, formaggi, latticini grassi e dolci. È importante usare olio d'oliva al posto del burro e consumare alimenti ricchi di acidi grassi omega 3, come salmone, aringa, sgombro, tonno e noci, e cibi ricchi di fibre, come cereali, legumi, frutta e verdura, che contribuiscono a diminuire il tasso di colesterolo nel sangue. Va preferito inoltre un tipo di cottura alla griglia, al vapore o al forno e vanno evitati cibi fritti o precotti.

Mentre il colesterolo è uno solo, diversi sono i suoi trasportatori nel sangue. Le LDL (lipoproteine a bassa densità), se in eccesso, depositano il colesterolo nelle pareti delle arterie, venendo perciò chiamate "colesterolo cattivo". Le HDL (lipoproteine ad alta densità) invece, raccolgono l'eccesso di colesterolo e lo riportano al fegato da cui verrà eliminato, venendo quindi chiamate "colesterolo buono". Vi sono poi i trigliceridi, che rappresentano la principale forma di deposito lipidico nelle nostre cellule. Sono anch'essi trasportati nel sangue sotto forma di lipoproteine e rappresentano nel nostro organismo la principale forma di deposito di grasso.

Attraverso un semplice prelievo capillare di sangue è possibile ora in farmacia, in tempi brevissimi e con la stessa accuratezza degli esami effettuati in laboratorio, conoscere il proprio profilo lipidico ossia i propri valori di colesterolo totale, HDL, LDL e trigliceridi, tenendo sempre presente che è più preoccupante un basso valore di HDL che un valore elevato di colesterolo totale.

### VALORI NORMALI

- Colesterolo totale < 200 mg/dl
- HDL > 40 mg/dl
- LDL < 130 mg/dl
- Trigliceridi < 150 mg/dl



# Conosci il colesterolo?

## Colesterolo e rimedi naturali

(prosegue da pag. 1)

Tuttavia, qualora dieta ed esercizio fisico da soli non fossero sufficienti a riportare alla normalità il nostro profilo lipidico, vi sono degli integratori alimentari che ci possono venire in aiuto.

Innanzitutto abbiamo a disposizione i cosiddetti steroli vegetali o fitosteroli. Si tratta di sostanze naturali molto diffuse (es. oli vegetali, frutta secca, cereali, broccoli, etc...) che col loro meccanismo d'azione favoriscono la diminuzione dei livelli di colesterolo nel sangue. Le loro proprietà ipocolesterolemizzanti sono note fin dagli anni '50 e decine di studi scientifici hanno dimostrato che la loro assunzione quotidiana, al dosaggio standard di 1,6 grammi al giorno per alcune settimane, consente una riduzione significativa del colesterolo, in particolare delle LDL.

Vi è poi il riso rosso fermentato, ottenuto dalla fermentazione del comune riso da cucina (*Oryza sativa*) attraverso un particolare lievito chiamato *Monascus purpureus*, o lievito rosso. Grazie al suo naturale

contenuto di monacoline, e in particolare di monacolina K, interviene nel metabolismo del colesterolo similmente alle statine, di cui rispecchia la struttura chimica e l'azione farmacologica. Si rivela efficace nel ridurre i valori di colesterolo totale, LDL e trigliceridi. Importante in caso di uso prolungato un'integrazione di coenzima Q10, potente antiossidante, già presente in molte delle formulazioni in commercio.

Vi sono poi, non da ultimi, gli acidi grassi omega 3 e 6. Oltre ad essere fondamentali per la crescita, la produzione di energia, la sintesi dell'emoglobina, e molto altro, hanno la capacità di ridurre il colesterolo nel sangue. In particolare gli  $\omega$ -3, tra cui l'acido alfa-linolenico, abbassano i livelli plasmatici dei trigliceridi, possedendo per questo un'importante azione antitrombotica e aumentano leggermente la concentrazione di HDL. Gli  $\omega$ -6 invece, tra cui l'acido linoleico ed oleico, sono in grado di ridurre i livelli di LDL.

## Cos'è l'olio di Krill?

Il krill è un insieme di diverse specie animali invertebrate (prevalentemente crostacei) che insieme al fitoplancton e ad altri microorganismi costituisce il plancton. Il plancton è una fonte alimentare essenziale per numerose specie marine quali cetacei, squali, balene, pesce azzurro ed uccelli acquatici. Il krill è presente nelle acque di tutto il globo ma la sua densità raggiunge i massimi livelli con temperature basse perciò l'habitat ideale di questa biomassa è rappresentato dai mari del nord. L'olio di krill è una fonte di acidi grassi polinsaturi omega 3 che presenta una qualità nutrizionale superiore ad altri comuni integratori a base di olio di pesce poiché la frequente contaminazione da metalli pesanti e diossina non viene aggravata dalla longevità e dalle dimensioni della specie. Il potenziale antiossidante dell'olio di krill è notevolmente più elevato rispetto a quello degli olii vegetali e a quello di altri olii di pesce perché esso contiene vitamina A, vitamina E e astaxantina.

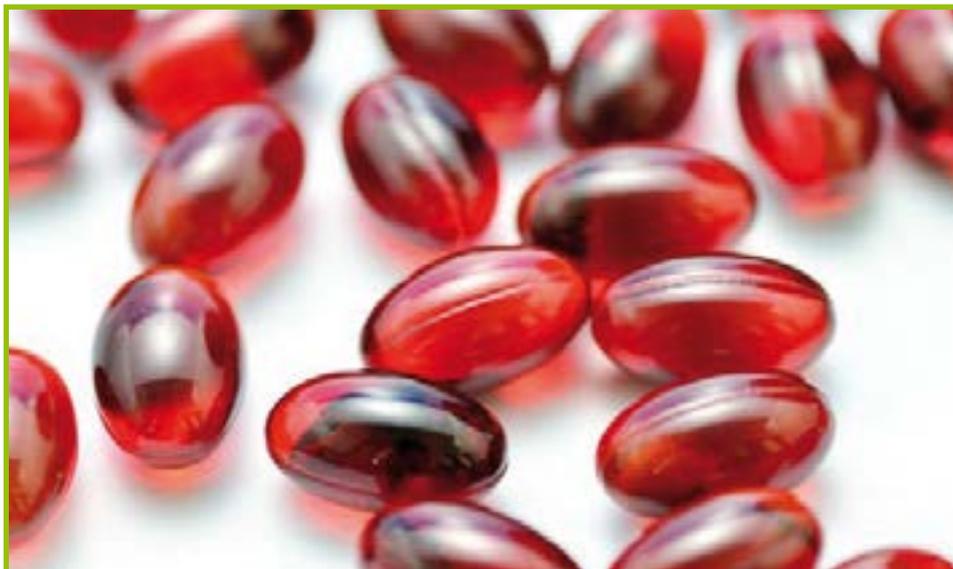
L'olio di krill contiene inoltre buone quantità di fosfatidilcolina, costituente principale della lecitina, una molecola con attività ipocolesterolemizzante. Nell'olio di krill

il rapporto tra omega3 e omega6 è di 15:1 contro il 3:1 di un olio di pesce comune e il relativo potenziale di assorbimento è migliore del 10%. L'olio di krill può avere un impatto positivo e terapeutico nei soggetti che non introducono quantità sufficienti di EPA e DHA con la dieta, in chi presenta malattie infiammatorie croniche, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, ipertensione e diabete.

## Sapevi che...

Le statine, i farmaci più comunemente usati per abbassare i livelli di colesterolo, possono ridurre i livelli di **coenzima Q10**. Il coenzima Q10 svolge un ruolo fondamentale nel trasporto dei nutrienti attraverso le membrane cellulari ed è coinvolto nei processi che producono energia a partire dagli alimenti. È un potente antiossidante, in grado di bloccare i radicali liberi soprattutto a livello di cellula muscolare. È suggerita dunque l'assunzione di coQ10 a tutte le persone che fanno uso di statine. Una adeguata integrazione con coQ10 favorisce inoltre la performance atletica.

Il DHA (acido docosaenoico) che normalmente si trova negli integratori a base di olio di pesce si trova anche nelle **microalghe marine**. La maggior parte del DHA contenuto nell'olio di pesce deriva infatti dal consumo di microalghe da parte del pesce stesso. Gli olii ottenuti da microalghe presentano un maggior grado di purezza di DHA e possono essere suggeriti anche a vegetariani e vegani.



# Discromie e macchie cutanee...

## Tante soluzioni per risolvere questo fastidioso inestetismo

**L**e macchie sul viso sono la conseguenza di un'alterazione nel funzionamento dei melanociti, ossia le cellule deputate alla produzione di melanina. Le cause possono essere legate all'avanzare dell'età, ma anche ad un'eccessiva esposizione al sole senza adeguata protezione, all'uso di farmaci (tra i più comuni vi sono i contraccettivi orali, alcuni antibiotici, antinfiammatori, antidepressivi, antiacneici, etc...), ad alterazioni ormonali, ad eventuali gravidanze. Se contro il fisiologico e naturale processo di invecchiamento della pelle non abbiamo molte armi a nostra disposizione, molto possiamo fare per combattere le altre cause che possono scatenare queste antiestetiche macchie sul nostro viso. Innanzitutto, non solo quando ci esponiamo al sole, ma durante tutto l'anno, dovremmo usare un'adeguata protezione solare. Esistono in commercio dei prodotti solari ad elevato indice di protezione (fino a 100+), arricchiti di sostanze idratanti ed antirughe, quali l'acido ialuronico, che applicati al mattino dopo aver lavato il viso assicurano al contempo la giusta protezione contro la comparsa di macchie, il giusto grado di idratazione e un'ottima azione antiage e antiossidante, ponendosi quindi come ottimi sostituti dell'abituale crema da giorno. Laddove invece ci trovassimo già in presenza di macchie, lentigo solari o senili, o melasmi, abbiamo a disposizione dei rime-

di naturali studiati per attenuarle. Questi prodotti depigmentanti e schiarenti stimolano il ricambio cellulare della cute che ha assunto una colorazione diversa, così da rendere la pelle più omogenea e luminosa. Spesso accade che le persone che fanno uso di questi prodotti non percepiscano risultati immediati, abbandonando presto il trattamento: in realtà, affinché le creme esercitino la loro azione, deve passare un certo periodo di tempo. Solo così sarà assicurato il ricambio cellulare. Tra le molecole schiarenti più efficaci troviamo la retinaldeide, derivato della vitamina A, e il pretocoferyl, precursore della vitamina E, che troviamo associati in una crema estremamente confortevole, senza aggiunta di conservanti e profumi, utilizzabile anche sul décolleté e sulle mani, da applicare di preferenza la sera, eventualmente anche sopra la crema da notte abituale. Un altro principio schiarente estremamente efficace è la viniferina, estratta dalla linfa della vite. Essa è in grado di attenuare le macchie esistenti regolando la tirosinasi e omogeneizzando così la produzione di

melanina, di prevenire la comparsa di nuove macchie proteggendo la tirosinasi dalle reazioni di ossidazione cellulare, di unificare e illuminare l'incarnato favorendo la microcircolazione cutanea e l'eliminazione delle macchie.

Abbiamo a disposizione un siero ad alta concentrazione di viniferina, dall'aspetto lattiginoso, oil free e quindi adatto a tutti i tipi di pelli, da applicare in poche gocce su viso, collo e décolleté prima del trattamento quotidiano, e da non scordare mai in spiaggia sotto alla protezione solare per un'abbronzatura davvero uniforme. Vi sono poi due creme da giorno, di consistenza diversa a seconda del tipo di pelle, dotate di spf 15, illuminanti, uniformanti e idratanti, arricchite con enzimi della papaya dal potere correttore e perfezionante, che risvegliano la naturale luminosità dell'incarnato. Giorno dopo giorno le macchie si attenuano, la grana della pelle si affina e l'incarnato è uniformato e luminoso. Completa la gamma una crema da notte, formulata per sfruttare al massimo i meccanismi notturni di rigenerazione della pelle.



### Sapevi che...

#### L'Olio di Borragine

L'olio di borragine è naturalmente ricco di acidi grassi omega-6. Tra questi l'acido gamma-linolenico (GLA) e l'acido linolenico hanno un fondamentale ruolo nell'attenuare la progressione delle problematiche infiammatorie. Il GLA allevia i sintomi della sindrome premestruale. GLA e acido linolenico sono coadiuvanti in caso di problematiche della pelle come secchezza, rughe, eczemi e dermatiti.



Borago officinalis

#### IL Picnogenolo

Il picnogenolo è un' antiossidante di recente scoperta che viene ricavato dalla corteccia del pino marittimo francese. Questo bioflavonoide si lega alle proteine della pelle (collagene ed elastina) e le protegge dalla degradazione. Il picnogenolo promuove l'elasticità e la tonicità della pelle.

È una sostanza importante in caso di esposizione ai raggi UV poiché protegge la pelle dai danni indotti da questi ultimi. È stato dimostrato che l'assunzione orale di questa sostanza si è rivelata di aiuto nei soggetti con melasma riducendone l'estensione e l'intensità. Protegge dal rischio di eritema solare.



Pino marittimo

# Abbiamo a cuore il tuo...



## QUI ANALISI IN 5 MINUTI

- Colesterolo: CT/HDL/LDL
- Trigliceridi
- Glucosio
- ALT Transaminasi GPT
- AST Transaminasi GOT

Chiedi alla tua farmacista!



**GENERALI|SEI**  
IN SALUTE ALTA PROTEZIONE



**GENERALI**  
Assicurazioni Generali



AGENZIA PRINCIPALE DI  
MONTEBELLUNA/QUINTO DI TREVISO

Via Piave, 168 31044 Montebelluna TV 0423/600528  
Via Brondi, 18 31055 Quinto di Treviso TV 0422/452246  
Email: [montebelluna-quintoditreviso@agenzie.generalitaly.it](mailto:montebelluna-quintoditreviso@agenzie.generalitaly.it)