

### **FOCUS**

Il tuo **cuore**? Dimmi come batte e ti dirò chi sei pag. 4

### SPECIALE CUORE E DIABETE

La prevenzione inizia dal **movimento** pag. 6

GLI SCONTI DEL MESE pag. 8-11

## OGGI TI PRESENTO IL TUO COLESTEROLO

Colesterolo buono e cattivo pag. 12

CUORE E STRESS pag. 14

GLI EVENTI DEL MESE pag. 15





Circondarsi di salute

## UNA LINFA VITALE

PER LA TUA SALUTE

CARDIOVASCOLARE







del Dott. Paolo Dabbene, Farmacie Dabbene

### Parola di Farmacista

Cari clienti lettori,

uno dei principali intenti della nostra rivista è quello di supportare, attraverso una corretta informazione, la vostra conoscenza del mondo della salute. Questo anche per poter agevolare il dialogo in farmacia e per aiutarvi a comprendere subito e meglio l'importanza della prevenzione, ancora prima della cura.

In questo numero abbiamo scelto di dedicare grande spazio alle malattie cardiovascolari, ai fattori di rischio ad esse correlate e ai validi rimedi, offerti da scienza e natura, per tener sempre sotto controllo pressione arteriosa, glicemia, colesterolo e peso.

Il nostro suggerimento è comunque quello di visitare le nostre farmacie per approfittare anche del supporto e della consulenza dei nostri professionisti. Saranno loro a indicarvi le soluzioni migliori, caso per caso. Ricordate inoltre di approfittare degli sconti sui prodotti in promozione e di un'importante novità dedicata ai clienti della Farmacia Stella: l'orario continuato settimanale, dalle 8:30 alle 19:30, per offrirvi un servizio ancora più...continuo!

Buona lettura, ci vediamo in farmacia.



Circondarsi di salute

# IL TUO CUORE? DIMMI COME BATTE E TI DIRO' CHE TIPO SEI.





SCOPRIAMO INSIEME IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE. PERCHÉ CONOSCERLO TI AIUTA A PREVENIRLO.

## LA TUA PRESSIONE RIENTRA IN UN RANGE DI VALORI COMPRESO TRA:

- 80 120 mmHg
  - **B** 90 140 mmHg
  - 🕒 60 110 mmHg

## I TUOI VALORI DI COLESTEROLO TOTALE SONO:

- 200 240 mg/dL
  - B) > 240 mg/dL
- (C) < 200 mg/dL

#### LE ORE DEDICATE ALL'ATTIVITÀ FISICA IN UNA SETTIMANA SONO:

- A 3 ore
- **B** < 3 ore
- **(**) > 3 ore

#### QUANTE SIGARETTE FUMI AL GIORNO:

- 5 FUMI AL G
  - B) > 5
- < 5

#### LA TUA GLICEMIA A DIGIUNO È:

- (A) 70 100 mg/dL
- **B** > 110 mg/dL
- < 60 mg/dL

## HAI TOTALIZZATO PIÙ DI 3 RISPOSTE A?

#### SEI UN TIPO GOJI.

Il tuo rischio cardiovascolare è nella norma. Per preservare il tuo benessere è importante introdurre giornalmente dei buoni antiossidanti, evitando così l'invecchiamento cellulare. Consuma oltre alla porzione quotidiana di frutta e verdura, bacche di Goji, integratori a base di vitamina C, E, zinco e integratori a base di glutatione, il più potente antiossidante del fegato.

## HAI TOTALIZZATO PIÙ DI 3 RISPOSTE B?

#### SEI UN TIPO BIANCOSPINO.

Il tuo rischio cardiovascolare è elevato. Puoi aiutarti cercando di ridurre l'affaticamento cardiaco con un'alimentazione a basso contenuto di grassi, sale e zuccheri, potenziando gradualmente la tua attività fisica. Per ridurre un'eventuale sensazione di batticuore, salvo altre indicazioni mediche, puoi assumere alcune gocce di Biancospino e Olivo. Se la glicemia è oltre il valore limite un valido aiuto lo si può trovare consumando elevati quantitativi di fibra alimentare prima di iniziare il pasto.

## HAI TOTALIZZATO PIÙ DI 3 RISPOSTE C?

#### **SEI UN TIPO MINERAL.**

Il tuo rischio cardiovascolare è basso. Se qualche volta ti senti in carenza energetica puoi dare un supporto funzionale al tuo cuore aumentando la sua ossigenazione con piccole dosi quotidiane di carnitina che aiutano la funzionalità contrattile cardiaca dando energia subito disponibile sotto sforzo. La carnitina lavora bene in sinergia con i sali minerali quali magnesio e potassio.





A cura della Dr.ssa Daniela Scapola, Farmacia Reale

Studi epidemiologici condotti a partire dagli anni '80 hanno evidenziato come la nostra salute si prepara ed è programmata nei nostri "primi mille giorni" di vita e che l'origine di molte malattie trasmissibili complesse va ricercata nelle influenze che l'ambiente esercita sul nostro genoma già dal concepimento e fino al compimento dei primi due anni.

Le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte in Italia (44% del totale), con 242.000 decessi all'anno. Tra i fattori di rischio ben riconosciuti i più frequenti sono: ipertensione, diabete mellito, obesità e dislipidemia. In questo contesto il paziente diabetico è un paziente ad alto rischio

cardiovascolare che richiede una stratificazione del rischio molto accurata ed un trattamento intensivo non solo del diabete stesso, ma anche dei fattori di rischio concomitanti. La diffusione del diabete è quasi raddoppiata in trent'anni e le proiezioni ne vedono un aumento esponenziale. Un miglioramento nel controllo del rischio cardiovascolare nel paziente diabetico si può ottenere con una diagnosi precoce di diabete, con un corretto stile di vita (alimentazione equilibrata e attività fisica costante), una adeguata terapia, ed una gestione multidisciplinare ed integrata del paziente diabetico.

La campagna **"25by25"** dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, sollecita tutti i Paesi a mettere in atto alleanze e le migliori strategie per ridurre, entro il 2025, il 25% dei decessi prematuri causati dalle malattie croniche non trasmissibili come le malattie del cuore, dei vasi e delle patologie strettamente collegate, come il diabete.

Diventa per noi sempre più importante, e ancora di più nel mese della prevenzione, sensibilizzare i cittadini sull'importanza di perseguire un corretto stile di vita grazie anche ad una sana alimentazione e ad una moderata attività fisica.

Importantissimo in questo ambito diventa tenere sotto controllo i propri valori e fare periodicamente delle analisi per non doversi preoccupare troppo tardi.

## Sapete ad esempio quali sono gli sport che "fanno meglio" al cuore?

L'attività motoria che garantisce il migliore stato di salute del nostro cuore, se si riesce a praticarla con regolarità, è quella aerobica come camminare, correre, andare in bicicletta, nuotare, andare in palestra, ma anche la danza ad esempio. Praticandole possiamo migliorare la nostra resistenza e rendere più

forte il cuore: nonostante questo le attività aerobiche, con elevato movimento, non sono adatte alle persone in sovrappeso in quanto affaticherebbero troppo il muscolo cardiaco poco abituato a questi sforzi. In ognuna di gueste attività è fondamentale una giusta respirazione: lenta, profonda, inspirando in scarico ed espirando quando si compie lo sforzo. Praticando sport il sangue diviene più fluido, riducendo così il rischio di trombosi; i tessuti sono più capillarizzati e, di conseguenza, ossigenati e la pressione si abbassa. Infatti per chi pratica sport l'aspettativa di vita è di molto superiore a quella dei sedentari. Anche la bicicletta ad esempio è un'attività che aiuta a rendere il cuore più forte.

Ci siamo soffermati sull'attività fisica ma ricordate che nessun fattore di rischio va trascurato e che tenere sotto controllo i nostri valori può salvarci la vita! Per questo è importante effettuare periodicamente esami del sangue e con regolarità anche un elettrocardiogramma, soprattutto prima di intraprendere qualunque attività sportiva.





#### **LE OFFERTE DI FEBBRAIO 2019**

Circondatevi di convenienza



20 compresse



#### **APROPOS FLUPROTECT**

20 compresse effervescenti



#### **ASPIRINA C**

20 compresse effervescenti



#### **INFLUENZA E RAFFREDDORE**



€ 9,10

€ 12,/90

€ 9,1/2

**BRONCHENOLO SEDATIVO FLUIDIFICANTE** 20 pastiglie



#### **BRONCHENOLO SEDATIVO FLUIDIFICANTE**

sciroppo 150ml

**ENTEROGERMINA 4 MILIARDI** 

10 flaconcini



€ 7,50

€ 10,90



#### **FROBEN GOLA SPRAY ANTINFIAMMATORIO**



#### **TANTUM VERDEDOL**

16 pastiglie limone e miele



#### **MAL DI GOLA**



€5,90



**BRONCHENOLO TOSSE INFLUENZA RAFFREDDORE** 10 bustine



**NARHIMED DECONGESTIONANTE NASO CHIUSO** spray adulti



**TONIMER LAB** SOLUZIONE **IPERTONICA** 18 flaconcini

€ 6,90 € 9,90 € 7,10

4,90

€ 6,90

**ENTEROLACTIS** 20 capsule



**ENTEROLACTIS PLUS** 10 bustine









NO GAS

€ 17,90

OCCHI

€ 17,30

€ 12,65

€ 8,90 € 11,90

**ARTELAC** SPLASH collirio multidose 10 ml

**NOVANIGHT** 30 capsule



**SONNO** 





#### **LE OFFERTE DI FEBBRAIO 2019**

Circondatevi di convenienza

#### OKITASK

20 bustine orosolubili 40ma

#### **VOLTADVANCE** 20 bustine 25mg

**VOLTAREN EMULGEL** ael 60a 2%



10





#### **INFIAMMAZIONE**

€9,95

€ 9,90

€ 12,99

#### VITALMIX

12 fiale

#### **POSTFLUDEC** PRONTO RECUPERO

12 bustine







**INTEGRAZIONE** 

€ 12,90 € 18,00

€ 9,90

#### **OMRON M2**

misuratore di pressione





**OMEGA 3 RX ENERZONA** 120 capsule

€ 49<sup>,90</sup> <sub>€ 92,00</sub>

**€ 44**,90 € 59,90





concentrato



#### **PUMILENE** VAPO

emulsione 200ml



#### **OKI INFIAMMAZIONE E DOLORE**

collutorio



#### **AMBIENTE**

**€ 4**,90 €7,40





#### **ARMOLIPID PLUS**

60 compresse



#### **NEOBENELIP**

30 capsule



#### **BENESSERE CARDIOVASCOLARE**

**€ 29**,90 € 52,50



#### OMEGA 3 RX **ENERZONA**

240 capsule



#### **OMEGA 3 NAMED**

60 softgels



€ 65,90 € 84.90

**€ 24**,90 € 39,99

#### **PREVENZIONE E SALUTE:**

## OGGI TI PRESENTO... IL TUO COLESTEROLO!



# ESISTE IL COLESTEROLO CATTIVO LDL CHE DIVENTA PERICOLOSO QUANDO SI TROVA IN ECCESSO, E IL COLESTEROLO BUONO O AD ALTA DENSITÀ HDL.

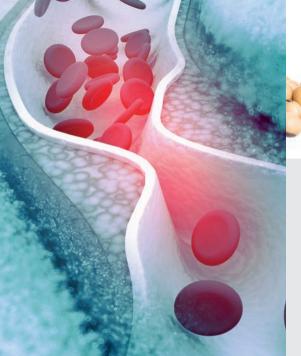
Il colesterolo è una componente essenziale per il nostro organismo poiché svolge molte funzioni fisiologiche. È formato da un cuore lipidico avvolto da un guscio proteico, circola nel sangue per essere distribuito nei vari tessuti e il suo ruolo è quello di regolare la permeabilità delle membrane cellulari. È inoltre il precursore di molecole fondamentali come la vitamina D e gli ormoni steroidei. Nonostante ciò, il colesterolo può anche trasformarsi in uno spiacevole nemico, soprattutto quando le sue concentrazioni nel

sangue aumentano. È importante, infine, sottolineare che il colesterolo esiste sotto due forme: LDL, chiamato anche colesterolo cattivo perché diventa pericoloso quando si trova in eccesso, e HDL, chiamato colesterolo buono o ad alta densità.

Tutto chiaro? Adesso che lo conosci, approfondiamo un po'.

#### COLESTEROLO ALTO: SAI COSA RISCHI?

Il colesterolo alto, in particolare nei livelli di LDL, rappresenta un fattore di rischio per patologie cardiovascolari, infarti e ictus. Lo è soprattutto per soggetti affetti da diabete, fumatori, persone con una vita sedentaria e/o per coloro che si alimentano con cibi grassi.





### SAI QUALI INTEGRATORI POSSONO ESSERE

**UN' UTILE PREVENZIONE?** 

Per i soggetti con valori di colesterolo non eccessivamente elevati (tra i 160 e i 200 mg/100ml) è possibile intervenire con integratori alimentari a base di sostanze naturali in grado di abbassare i livelli di colesterolo. Tra questi, i più utilizzati sono:



#### **RISO ROSSO FERMENTATO:**

contiene al suo interno la monacolina k, una molecola naturale che si comporta come la lovostatina (molecola di sintesi) ed è perciò in grado di abbassare i livelli di colesterolemia tra il 19 e il 24 %. Negli integratori, il dosaggio max consentito è pari a 10mg/die.

#### **LECITINA:**

questa molecola si è dimostrata in grado di prevenire le malattie cardiovascolari causate da depositi di grassi e, in determinate situazioni, di aiutare a migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni, ostacolando il deposito di colesterolo nelle grandi arterie.

#### **BERBERINA:**

una sostanza naturale che si ritrova nelle piante del genere Berberis, particolarmente attiva nella riduzione della colesterolemia e nella riduzione della glicemia. Questa molecola inoltre, possiede proprietà antimicrobiche e antisecretive.

#### **SALUTE CARDIACA E STRESS.**

## ...E IL CUORE COSA DICE?





Lo stress, o sindrome generale di adattamento, è una risposta attuata dall'organismo per ricreare un nuovo equilibrio, detto anche omeostasi, in seguito a situazioni esterne che creano difficoltà di rielaborazione.

La risposta dell'organismo può essere di tipo fisiologico, ma non sono da sottovalutarne i risvolti patologici che possono insorgere a carico dell'apparato cardiovascolare.
Gli ormoni Adrenalina e Noradrenalina fisiologicamente prodotti anche come risposta a stimoli emotivi, infatti, agiscono sulla muscolatura cardiaca aumentando la pressione sanguigna e la frequenza del battito cardiaco.

#### Perché un evento diventa stressante?

Pensiamo allo stress come a qualcosa che avviene non solo nell'ambiente esterno a cui l'individuo è sottoposto ma anche, soprattutto, al peso emotivo attribuito all'evento, la capacità ed il modo in cui viene affrontato.

Alcuni fitoterapici possono essere utili in questo senso. Ad esempio il fitocomplesso del Tiglio che presenta proprietà calmanti, contrasta dolori gastrici, cefalea, ipertensione, nervosismo, ansia e insonnia. Non ha particolari controindicazioni se assunto sotto consiglio medico, del farmacista o erborista.

Un altro valido sostegno lo si trova nella Floriterapia che aiuta ad elaborare e riequilibrare le emozioni che si vivono.

Nello specifico il rimedio floriterapico di Bach, Vine, si utilizza per sbloccare le emozioni che imprigionano il cuore e che possono creare o incrementare svariati scompensi. Anche in questo caso, non emergono particolari controindicazioni alla sua assunzione.

In ogni caso, ricordate che lo stress è un fattore di rischio da tenere sotto controllo sia in termini di prevenzione che per evitare l'aggravarsi di patologie già conclamate.

Perché la salute del cuore inizia dalla vostra attenzione.

## GLI EVENTI DI FEBBRAIO 2019

QUANDO	COSA	DOVE
1	mattino LA ROCHE POSAY	FARMACIA REALE
5	mattino LA ROCHE POSAY ANALISI DEL CAPELLO	FARMACIA OMEOPATICA DABBENE
7	giornata VEGETAL PROGRESS	FARMACIA OMEOPATICA DABBENE
9	BANCO FARMACEUTICO	IN TUTTE LE FARMACIE DABBENE
12	giornata TRUCCO DR. HAUSCHKA	FARMACIA OMEOPATICA DABBENE
13	giornata DARPHIN	FARMACIA OMEOPATICA DABBENE
21	pomeriggio VICHY	FARMACIA OMEOPATICA DABBENE
28	mattino ESAME AUDIOMETRICO MAICO GRATUITO	FARMACIA STELLA

**GIORNATE DELLA PREVENZIONE** 

**DOVE** 

5 | 12 | 19

FARMACIA REALE

12 | 20

FARMACIA STELLA

2 | 16 | 23

FARMACIA MAESTRA

7 | 14 | 21 | 28

FARMACIA OMEOPATICA DABBENE

### GIORNATE DELLA PREVENZIONE:

Colesterolo e Pressione gratuiti, Profilo Lipidico a 5 Euro. Per tutto il mese di febbraio ECG\* a 25 euro.

\*servizio attivo solo in Farmacia Omeopatica Dabbene e in Farmacia Reale.

## NUOVO **ORARIO** FARMACIA **STELLA**

dal **LUNEDÌ** al **VENERDÌ 8.30 - 19.30** 

#### **SABATO**

8.30 - 13.00 15.00 - 19.30

## Sedi e orari



Via Bologna 91, Torino - Tel. 011 284 094 Da lunedì a sabato orario continuato 8.30/20.00



+39 327 65 59 349



Via F.Ili Piol 35, Rivoli - Tel. 011 958 6378 Da lunedì a sabato 8.30/13.00 – 15.00/19.30 Domenica 9.30/13.00 – 15.00/19.30



+39 324 89 50 102 solo per sms e whatsapp



Corso Susa 42, Rivoli - Tel. 011 958 6811 Da lunedì a venerdì orario continuato 8.30/20.30 Sabato mattina 8.30/12.30



+39 331 727 81 88 solo per sms e whatsapp



Via Mazzini 25, Alpignano - Tel. 011 967 6311 Da lunedì a venerdì orario continuato 8.30/19.30 Sabato 8.30/13.00 – 15.00/19.30



+39 331 615 06 64 solo per sms e whatsapp