

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**SALVIAMOCI
LA PELLE**

**INCONTINENZA
URINARIA**

**IL FARMACO
CHE NON
SI TROVA**

**OCCHIO
ALL'ETICHETTA**

Anno 15 n. 4 Dicembre 2016

Copia omaggio

SOMMARIO



SALVIAMOCI LA PELLE

IDRATAZIONE INNANZITUTTO

3

Durante i mesi invernali, sbalzi di temperatura, umidità, vento e freddo sono i peggiori nemici della bellezza della pelle. Come proteggersi?



INCONTINENZA URINARIA

UN DISTURBO DA NON TRASCURARE

6

Molte persone evitano di parlarne sentendosi imbarazzate. Convincersi che non si tratta di una condizione di cui vergognarsi è il primo passo per affrontare questo disturbo.



IL FARMACO CHE NON SI TROVA

DI CHI È LA COLPA?

9

La carenza di farmaci è un problema non solo italiano ma diffuso in tutto il mondo occidentale. Quali sono le cause e i responsabili di questo fenomeno?



OCCHIO ALL'ETICHETTA!

PER ESSERE CONSUMATORI CONSAPEVOLI

12

L'etichetta ci informa sulle caratteristiche fondamentali di un prodotto. Deve essere corretta e trasparente, per permetterci di scegliere in modo ponderato.

LEGENDA



APPROFONDIMENTO
RILEVANTE



ATTENZIONE
PARTICOLARE



CONSULTA
CON PC



CONSULTA
CON SMARTPHONE



NUMERO
INFORMATIVO

Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



SALVIAMOCI LA PELLE

IDRATAZIONE INNANZITUTTO

Viso e mani sono le parti del corpo che sono....sempre in vista. Bisogna prendersene cura durante tutto l'anno ma, a maggior ragione, in inverno quando le rigide temperature esterne, il vento e i continui sbalzi termici tra gli ambienti chiusi e l'esterno rappresentano ulteriori fattori di stress per la pelle.

E' proprio nei mesi invernali che la pelle del viso e delle mani ha bisogno di maggiori cure e attenzioni: fuori c'è freddo mentre nelle nostre case e negli ambienti di lavoro il riscaldamento tende a ridurre l'umidità dell'aria. Così la pelle diventa secca, si arrossa o si screpola.

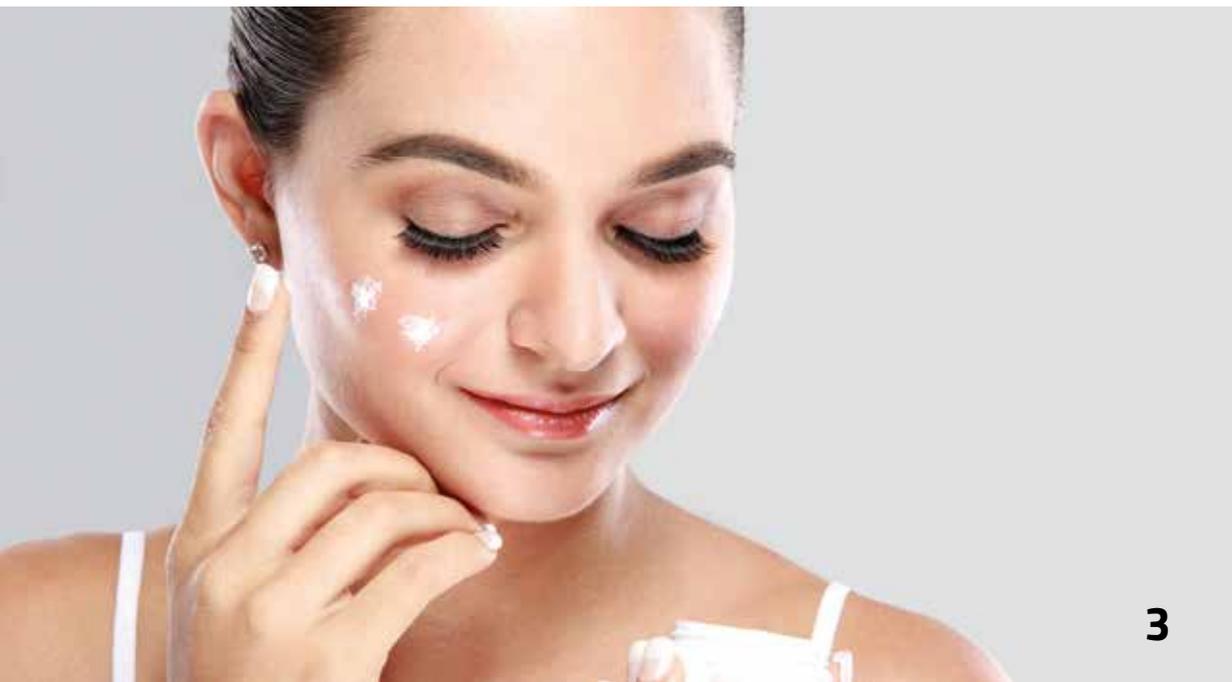
In inverno infatti le temperature rigide all'esterno fanno sì che il nostro organismo, per preservare il calore, riduca il diametro dei vasi sanguigni della pelle. Questa vasocostrizione rallenta la velocità di scorrimento del sangue con la conseguenza che la pelle riceve meno nutrimento e rallenta i suoi processi, portando ad una minore produzione di collagene ed elastina che sono componenti indispensabili per mantenere il tono della pelle.

Anche l'attività delle ghiandole sebacee diminuisce, riducendo lo strato di grasso (film idrolipidico) che protegge la pelle dalla disidratazione.

Al contrario, negli ambienti chiusi la temperatura a volte eccessiva e la ridotta umidità ambientale provocano vasodilatazione con aumento dei processi di evaporazione dell'acqua attraverso l'epidermide. Questi meccanismi nel loro complesso provocano secchezza e desquamazione, specialmente nelle zone più esposte, quali viso e mani.

D'inverno inoltre aumenta l'inquinamento dell'aria e anche la pelle (non solo i nostri polmoni!) ne risente.

Le polveri sottili che si depositano sull'epidermide inducono la produzione di radicali



liberi, responsabili di infiammazioni e di invecchiamento cutaneo e dell'aggravamento di stati infiammatori eventualmente già in atto in particolare acne, rosacea e dermatite seborroica.

PULIZIA E IDRATAZIONE INNANZITUTTO

La prima regola è quella di mantenere un'adeguata igiene quotidiana, utilizzando per la pulizia solo prodotti specifici, come latte detergente o soluzioni micellari, perché sono quelli più delicati che non eliminano del tutto il film lipidico, cosa che invece accade quando usiamo saponi che fanno molta schiuma che sono troppo aggressivi perché ricchi di tensioattivi.

In secondo luogo è essenziale mantenere la pelle ben idratata. Tenzialmente le creme utilizzate in estate devono essere sostituite con formule più ricche e grasse in modo da creare una barriera più protettiva. Le creme o, più in generale, i prodotti idratanti infatti mantengono l'umidità alla cute principalmente evitando l'evaporazione dell'umidità naturale della pelle, quin-

di tanto più sono "sigillanti" tanto meglio funzionano, tenendo comunque conto della specifica tipologia di pelle.

La crema idratante va sempre utilizzata anche prima del make-up. Il make up, se eseguito con buoni prodotti, rappresenta una valida protezione aggiuntiva per la nostra pelle. Anche per i prodotti per il trucco si devono prediligere formulazioni fluide o cremose, riducendo al minimo l'uso di polveri, dal momento che, assorbendo il sebo, tendono ad intaccare film idrolipidico, già ridotto a causa della scarsa produzione. Alla sera, dopo uno scrupoloso demaquillage, applicare una buona crema nutriente e, una volta la settimana, una maschera idratante-lenitiva.

Il tonico, con la sua funzione astringente, rischia di rendere la pelle troppo arida. Se si ha l'abitudine di usarlo, meglio evitare quelli con l'alcool. Anche i profumi, che contengono alcool, potrebbero avere un effetto irritante sulla pelle. Se li usate meglio spruzzarli sugli abiti piuttosto che sulla pelle.

Per le mani infine è consigliabile utilizzare creme specifiche che hanno funzioni emollienti e lenitive sugli arrossamenti.

Labbra

Un'attenzione particolare va riservata alle labbra: la pelle delle labbra è molto sottile e delicata quindi estremamente sensibile al vento e al freddo. È forse la parte del viso che più rapidamente si inaridisce e si screpola. Perciò evitate di inumidire le labbra con la lingua, soprattutto se già screpolate e durante la giornata passare di frequente un buon burro cacao.

Non solo cosmetici!

Una pelle ben idratata richiede anche una adeguata assunzione di liquidi. Tuttavia d'inverno si tende a bere meno perché si avverte meno il senso della sete, ma occor-





re bere anche se non se ne sente il desiderio, magari scegliendo bevande calde quali tisane e infusi.

Anche con l'alimentazione è possibile contrastare l'azione del freddo e difendere la pelle: è molto importante fare il giusto rifornimento di vitamine e sali minerali, introducendo nella nostra dieta verdura e frutta di stagione. Un'alimentazione ricca di minestre e zuppe contribuirà all'idratazione.

Gli agrumi, largamente disponibili in questa stagione, oltre ad apportare liquidi daranno un utile apporto di vitamina C, importante per il corretto funzionamento del sistema immunitario e necessaria all'organismo per la sintesi del collagene, il principale responsabile del turgore e dell'elasticità della pelle.

È utile anche lo yogurt, che esplicando un'azione benefica sulla flora intestinale, contribuisce al benessere generale dell'organismo. Anche se quando fa freddo siamo più propensi ad introdurre grassi e zuccheri, ricordiamo che gli eccessi sono dannosi sia d'estate che d'inverno.

Q I COSMETICI

A proposito di cosmetici... "non testati sugli animali"?

Il claim pubblicitario "**non testato sugli animali**" è considerato pubblicità ingannevole in quanto tutti i cosmetici finiti, secondo la legislazione vigente **non possono essere testati sugli animali** dal 1986 quando una direttiva comunitaria impose di eliminare questo tipo di sperimentazioni per tutti i cosmetici per motivi etici. Inoltre dal 2013 è obbligatorio utilizzare test alternativi in vitro anche per valutare la sicurezza delle materie prime impiegate in ambito cosmetico.

Riportare in etichetta o nelle pubblicità "**non testato sugli animali**" o "**cruelty free**" è dunque solo una questione di marketing.



INCONTINENZA URINARIA

UN DISTURBO DA NON TRASCURARE

Si tratta di un disturbo (non una malattia!) che ha un impatto pesantemente negativo sulla qualità di vita ed è sicuramente sottostimato. Chi ne soffre infatti, in genere ne parla poco e malvolentieri e non cerca aiuto per pudore o rassegnazione, pensando che non esistano soluzioni. Convincersi che non si tratta di una condizione di cui vergognarsi è il primo passo per affrontare queste difficoltà. Vediamo cosa è possibile fare.

L'incontinenza urinaria è un disturbo che può interessare persone di tutte le età e di entrambi i sessi, anche se è molto più frequente nelle donne. Si stima infatti che ne soffra circa il 10% della popolazione maschile e dal 30 al 50% di quella femminile, come conseguenza di gravidanze, parti, modifiche ormonali della menopausa o interventi di asportazione dell'utero. La vera frequenza tuttavia non è nota poiché spesso il problema non viene portato all'attenzione di un medico. Molte persone infatti evitano di parlarne sentendosi imbarazzate, e non vedono altra soluzione che ricorrere ai pannoloni che, se da una lato consentono di controllare il problema senza parlarne col dottore, comportano però il rischio di provocare "dipendenza" e ridurre la motivazione a controllare diversamente il problema.



NON TUTTE LE INCONTINENZE SONO UGUALI

In base alla causa, si distinguono diversi tipi di incontinenza:

- **incontinenza da sforzo (o da stress)**, quando la perdita di urina avviene in concomitanza con pressioni improvvise sulla vescica, per esempio per un colpo di tosse, uno starnuto, una risata troppo intensa o uno sforzo fisico. Questo tipo di incontinenza può essere secondario ad un intervento di rimozione della prostata, o al prolasso vescicale che si verifica dopo parti ripetuti o con l'età;
- **incontinenza da stimolo**, quando la perdita si verifica in concomitanza di uno stimolo vescicale improvviso e molto forte che non si riesce a controllare (questa condizione viene spesso definita anche come incontinenza da urgenza o sindrome della vescica

iperattiva). Può essere causata dall'ingrossamento della prostata o da un'infezione o da una condizione più grave come un disturbo neurologico o il diabete;

- **incontinenza mista**, in cui sono contemporaneamente presenti incontinenza da sforzo e da stimolo;
- **incontinenza da sovraccarico**, quando la perdita di urina è dovuta all'incapacità di svuotare completamente la vescica, con successivo sgocciolamento;
- **incontinenza funzionale**, si verifica in presenza di menomazione fisica o mentale.

UN DISTURBO DA NON TRASCURARE

Se l'incontinenza non viene trattata, può a sua volta essere causa di altri problemi come irritazioni della pelle e piaghe, infezioni delle vie urinarie per non parlare delle limitazioni della vita sociale e lavorativa. Anche se ci si può sentire a disagio nell'affrontare il problema, è bene quindi parlarne con il proprio medico per assicurarsi innanzitutto che non si tratti del sintomo di una condizione più grave (es. diabete, malattie neurologiche, infezioni o ostruzioni delle vie urinarie).

È importante perciò saper indicare correttamente al medico le circostanze e le modalità con cui l'incontinenza si presenta, in relazione alle attività svolte, ai cibi e alle bevande assunte, ad eventuali disturbi concomitanti (es. tosse, stitichezza), in modo che possa comprenderne meglio le possibili cause e intraprendere eventuali approfondimenti diagnostici. In questo senso può essere molto utile tenere un diario in cui annotare, per alcuni giorni prima della visita medica, tutte queste informazioni.

COSA SI PUÒ FARE

A volte l'incontinenza è un problema transitorio che si manifesta in conseguenza di particolari abitudini o condizioni per cui,

modificandole opportunamente, il problema tende a risolversi. Così, ad esempio, può essere causata da un'aumentata produzione di urina e/o ad irritazione vescicale indotta dall'assunzione di caffè, bevande alcoliche e cibi speziati. Ponendo quindi attenzione al consumo di queste bevande o alimenti la situazione migliora. Anche una stitichezza cronica, con ristagno di feci dure nel retto, può stimolare i nervi che controllano la motilità della vescica ed essere causa di incontinenza. Contrastare la stitichezza rappresenta quindi un provvedimento sempre utile. Così pure l'obesità gioca un ruolo negativo e in questo caso aiuta ridurre il peso corporeo.

Se il problema persiste sono disponibili diverse opzioni, di tipo farmacologico e non, che vengono utilizzate in base al tipo di incontinenza, alla sua gravità, e alle condizioni complessive della persona che ne soffre; a volte diversi trattamenti possono essere associati tra di loro.

Nell'ambito degli interventi *non farmacologici* si possono annoverare gli "esercizi com-



Per chi soffre di incontinenza da stimolo può essere utile facilitare l'accesso al bagno eliminando ostacoli ambientali, migliorando la deambulazione, se difficoltosa, con l'impiego di un bastone e o di un tripode e scegliendo abiti che si possano aprire/togliere facilmente.



portamentali" per la rieducazione vescicale. Ad esempio, in presenza di uno stimolo urgente, ci si può esercitare a trattenere l'urina per alcuni minuti, aumentando progressivamente questo tempo in modo da dover andare in bagno meno frequentemente.

Un'altra tecnica è quella della doppia minzione, utile quando si soffre di incontinenza da sovraccarico: si urina una prima volta poi, dopo circa 10 minuti, si elimina l'urina rimasta in vescica.

Per alcune persone può essere utile andare in bagno ad intervalli fissi anziché aspettare l'arrivo dello stimolo urgente. Anche se non si risolve il problema si evita almeno di bagnare gli abiti!

Un'altra tecnica, un po' più impegnativa ma che sembra essere molto utile nell'incontinenza da sforzo, mira a rinforzare i muscoli che intervengono nella normale attività vescicale. In pratica, occorre contrarre i muscoli che si utilizzano per controllare la minzione e la defecazione per circa 10 secondi e successivamente rilassarli per la stessa durata di tempo, per circa 30-80 volte al giorno. Occorre però allenarsi per periodi prolungati (almeno 8 settimane o più) per vedere qualche risultato.

Per quanto riguarda i *farmaci*, negli ultimi anni sono entrati in commercio numerosi nuovi principi attivi destinati soprattutto al trattamento dell'incontinenza da urgenza. La loro prescrizione tuttavia è di competenza medica. Salvo casi particolari, non sono ammessi al rimborso e il loro costo non è indifferente. Come per tutti i farmaci è importante conoscere le corrette modalità di utilizzo e gli effetti indesiderati che potrebbero presentarsi a fronte di una efficacia complessivamente modesta in termini di riduzione del numero medio delle minzioni e degli episodi di incontinenza.



IL FARMACO CHE NON SI TROVA

DI CHI È LA COLPA?

Molte persone avranno certamente provato di persona la frustrazione di sentirsi dire dal proprio farmacista che il medicinale da loro utilizzato non si trova più. Il motivo? "il grossista ne è sprovvisto", "la ditta non consegna", "la produzione è sospesa", tutte giustificazioni che possono non convincere chi ha necessità di quel determinato farmaco. La prima, spontanea, reazione sarebbe quella di attribuirne la responsabilità alla farmacia, ritenendola incapace di approvvigionarsi in modo adeguato, o timorosa di creare scorte di prodotti che possono restare invenduti. Ma come stanno veramente le cose? Perché succede tutto questo? A chi conviene?

Se fino a qualche anno fa il fenomeno era limitato ad alcune sporadiche situazioni, con il passare del tempo si è aggravato, tanto che hanno cominciato a parlarne anche i giornali e le associazioni dei consumatori hanno fatto sentire la loro voce in difesa di malati sempre più in difficoltà.

Anche se può sembrare strano, in un'epoca di così grande sviluppo industriale, la carenza di farmaci non è un fenomeno solo italiano ma è diffuso in tutto il mondo occidentale. Un report dell'associazione euro-

pea dei farmacisti ospedalieri, pubblicato nel 2014, segnalava frequenti problemi di rifornimento agli ospedali di tutti i paesi d'Europa, soprattutto di farmaci per le malattie infettive, i tumori e l'anestesia. Negli Stati Uniti il numero dei farmaci "mancanti" è triplicato fra il 2005 e il 2010, passando da 61 a 178. Il sito dell'Agenzia Italiana del Farmaco, riporta come attualmente (fine ottobre 2016) indisponibili circa 1.400 prodotti, considerando anche i diversi dosaggi di uno stesso farmaco, e si stima che



siano circa 2 milioni i pazienti alla ricerca di questi farmaci. Numerosi medicinali contenuti in questo elenco non hanno prodotti equivalenti con cui sostituirli ed i pazienti sono costretti a rivolgersi al proprio medico o allo specialista per trovare, spesso faticosamente, un'alternativa terapeutica.

Cerchiamo allora di chiarire quali sono le cause di questo problema, esaminando ruoli e responsabilità dei diversi attori interessati: aziende produttrici, distributori intermedi, organi di controllo e farmacie.

Le **aziende produttrici** operano ormai su mercati internazionali interconnessi tra di loro per cui eventi che si verificano in un paese possono avere ripercussioni profonde in altri paesi anche molto lontani. Così può accadere ad esempio:

- che un problema insorto in una linea di produzione di materie prime o in un intero impianto (spesso localizzato in paesi emergenti, per i più bassi costi di produzione) condizioni la disponibilità di uno o più farmaci a livello globale;
- che un aumento della richiesta di un determinato farmaco dovuto ad uno spo-

stamento massiccio nella prescrizione, non venga immediatamente recepito dalle linee di produzione e generi carenze;

- che si verifichino interruzioni nella distribuzione per la cessione di un prodotto da un'azienda ad un'altra.

Infine, non possiamo nasconderci la tendenza dell'industria ad abbandonare la produzione di "vecchi" farmaci, tutt'ora utili e spesso indispensabili, ma poco remunerativi.

Le aziende produttrici, inoltre, sostenute dalle regole del libero mercato, possono scegliere di indirizzare i loro prodotti preferenzialmente verso quei paesi nei quali i prezzi sono più alti riducendone la disponibilità nei paesi dove costano meno. In Italia, così come in altri paesi del sud Europa, i prezzi dei medicinali sono generalmente più bassi che nel nord Europa e questo spiega i flussi di medicinali che se ne vanno verso mercati più redditizi, lasciando all'asciutto le farmacie italiane.

Il Ministero della Salute dal 2001 ha meritevolmente imposto alle aziende di segnalare in anticipo queste carenze produttive o di distribuzione, ma se questo è utile per monitorare il fenomeno, non significa poter



intervenire sulle cause né tantomeno fornire una soluzione se non in alcuni casi, per farmaci particolarmente importanti, rilasciando un'autorizzazione alle strutture sanitarie ad importare il prodotto dai mercati esteri.

Non sono solo le ditte farmaceutiche, tuttavia, a scegliere i mercati più remunerativi, ma anche **i grossisti** che esportano medicinali da un paese dove il prezzo è basso ad un paese dove il prezzo è maggiore, esercitando un "commercio parallelo" non solo pienamente ammesso dalle regole europee, ma favorito anche dai servizi sanitari dei paesi importatori, perché il farmaco importato costa comunque di meno di quanto costerebbe normalmente in quel paese.

Da noi poi il problema si è ulteriormente aggravato da quando anche alcune **farmacie** hanno iniziato a esercitare un'attività di vendita all'ingrosso e di commercio parallelo che, seppur perfettamente legittima in base ad una legge del 2006, crea però una situazione di grande difficoltà per tutte le altre farmacie e un danno d'immagine notevole per la credibilità dell'istituto della farmacia nel suo complesso.

COSA SI STA FACENDO PER PORRE RIMEDIO A QUESTA SITUAZIONE?

L'Agenzia Italiana del Farmaco si è recentemente fatta promotrice di un coinvolgi-



mento delle più importanti associazioni dei produttori, dei distributori all'ingrosso, delle farmacie e delle Regioni per una condivisione delle regole del settore.

Al momento l'unica arma di difesa è una norma, contenuta in una specifica legge, che impedisce di sottrarre alla distribuzione e alla vendita per il territorio nazionale i medicinali per i quali l'Autorità

Sanitaria abbia adottato specifici provvedimenti per prevenire o limitare stati di carenza o indisponibilità.

Inoltre in diverse regioni italiane, a seguito dell'attività ispettiva dei NAS dei carabinieri, si è provveduto al ritiro di alcune licenze che erano state concesse alle farmacie senza adeguate verifiche dei requisiti tecnici indispensabili per poter svolgere un'attività di commercio all'ingrosso.

 SCANSIONA IL QR CODE

Usa lo smartphone e informati!



Il medicinale che non trovi
<http://goo.gl/8YUD6y>



OCCHIO ALL'ETICHETTA!

PER ESSERE CONSUMATORI CONSAPEVOLI



A cura di Milva Spadoni, Paola Boni, Susanna Mantovani

Tecnici della Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia

Tutti sappiamo quanto è importante ciò che mangiamo per la nostra salute e ciò che mangiamo lo troviamo riportato sulle etichette alimentari. Ma quando facciamo la spesa, siamo consapevoli di cosa mettiamo nel carrello?

Per essere consumatori consapevoli e responsabili occorre essere in possesso di elementi tali da consentirci, quando andiamo al supermercato, di scegliere di acquistare un prodotto piuttosto che un altro.

Lo strumento principale per conoscere un alimento è l'etichetta, che riporta le caratteristiche fondamentali del prodotto e deve informare i consumatori nel modo più corretto e trasparente, al fine di orientarne la scelta commerciale.

La lettura e la comprensione dell'etichetta permettono di individuare il prodotto più adatto alle proprie esigenze salutistiche e dietetiche e



COS'È L'ETICHETTATURA?

Il Regolamento dell'Unione Europea n. 1.169 del 2011 definisce come etichettatura: qualunque menzione, indicazione, marchio di fabbrica o commerciale, immagine o simbolo che si riferisce a un alimento e che figura su qualunque imballaggio, documento, avviso, etichetta, nastro o fascetta che accompagna o si riferisce a tale alimento.





di valutarne il rapporto qualità/prezzo.

In realtà, alcune informazioni sono obbligatorie e regolamentate per legge al fine di garantire la sicurezza degli alimenti come le modalità d'uso, le modalità di conservazione, la data di consumo, gli allergeni, ecc, mentre altre sono facoltative o complementari e vengono apposte sia per valorizzare le caratteristiche dei prodotti sia per ragioni di marketing.

ATTENZIONE AI 14 ALLERGENI!

In Italia il 3,5% della popolazione adulta ed un bambino su 4 soffrono di allergie alimentari.

Le principali categorie alimentari che provocano, in alcuni individui, reazioni avverse al cibo sono:

1. cereali contenenti glutine, cioè: grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati;
2. crostacei e prodotti a base di crostacei;
3. uova e prodotti a base di uova;
4. pesce e prodotti a base di pesce;
5. arachidi e prodotti a base di arachidi;

6. soia e prodotti a base di soia;
7. latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio);
8. frutta a guscio, vale a dire: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland;
9. sedano e prodotti a base di sedano;
10. senape e prodotti a base di senape;
11. semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo;
12. lupini e prodotti a base di lupini;
13. molluschi e prodotti a base di molluschi;
14. anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg.

Se presenti nell'alimento, è obbligatorio siano indicati in etichetta!

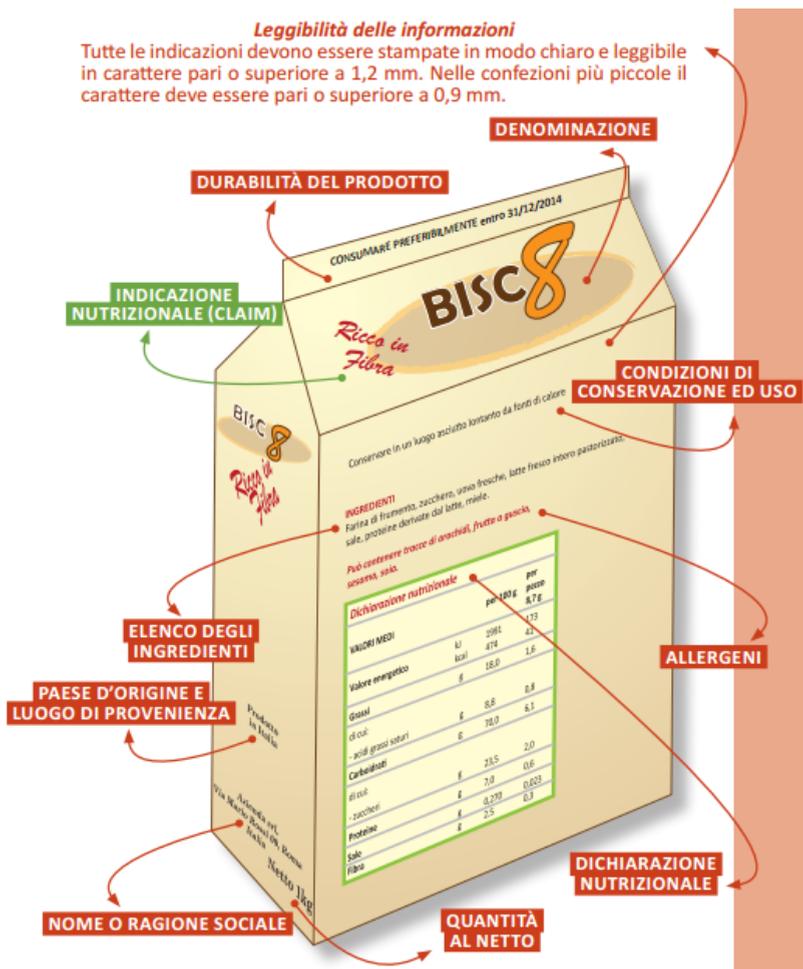
Tuttavia, dai dati del rapporto annuale 2015 della Commissione Europea risultano ancora numerose le notifiche riguardanti la presenza di sostanze allergeniche non dichiarate in etichetta (relazione annuale RA-SFF 2015 Ministero della Salute), ben 137 casi su 2.967.

Al momento dell'acquisto i consumatori devono trovare evidenziati nella lista degli ingredienti (cioè scritti in grassetto, o con colore diverso, o con sottolineatura) quelli contenenti allergeni.

I menù dei ristoranti contengono le informazioni sugli ingredienti e sono rivolti ai clienti dunque sono di fatto un'etichetta di conseguenza, anche in fase di somministrazione di alimenti e bevande all'interno di ristoranti, bar, gelaterie, pasticcerie, mense ecc., gli allergeni, se presenti, devono essere comunicati tramite un adeguato

sistema (menù, cartello, lavagna o registro) a disposizione e ben visibile alla clientela.

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente; per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata. Dobbiamo abituarci ad effettuare acquisti con maggiore senso critico, soprattutto verso quei prodotti altamente trasformati: così facendo avremo sempre meno la necessità di acquistare cibi "in forma modificata, con aggiunte o con ridotti contenuti del tal nutriente..."



Fonte Ministero della Salute

 COSA SONO I "CLAIMS"?

I "claims nutrizionali" sono delle indicazioni che affermano/suggeriscono/sottintendono particolari proprietà nutrizionali benefiche di un alimento grazie al fatto che contenga una maggiore quantità di un preciso nutriente, o ne contenga poco o non lo contenga affatto se si tratta di un nutriente che è preferibile evitare. Possono essere utilizzate, se consentite e se corrispondono a ben definite caratteristiche (vedasi Regolamento UE 1924/2006).

Per esempio: si può vantare che una bevanda è senza calorie solo se il contenuto energetico fornito da 100 millilitri di prodotto non è più di 4 kcal, oppure si può affermare che un alimento è fonte di fibre se il 100 grammi di prodotto contengono almeno 3 grammi di fibre.

Esiste poi una categoria di indicazioni denominate "claim sulla salute" che promettono benefici per la salute; sono permesse solo a fronte di studi scientifici che comprovano la veridicità di quanto viene affermato e devono essere autorizzate dalla Commissione Europea.

Eccone un esempio: "Il calcio e la vitamina D sono necessari per la normale crescita e per lo sviluppo osseo nei bambini".

Questa affermazione può essere riportata solo su un alimento che sia una fonte di calcio e di vitamina D.





Carta Fedeltà FCR, Convieniene!

**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



Ottenere
è facile!
Subito per te
+20 PUNTI SALUTE
di benvenuto!

dal 1903 insieme nel benessere

**ACCUMULA PUNTI SALUTE
E ACCEDI A SCONTI
E OFFERTE ESCLUSIVE!**

**1 PUNTO SALUTE
OGNI EURO SPESO**



**RICHIEDILA
È GRATUITA**



**ACCUMULA
PUNTI SALUTE**



**OTTIENI
PREMI FEDELTA'**

**Più acquisti,
+ risparmi**

Per esempio, con appena
100 Punti Salute ottieni
uno sconto di **5€**

Iniziativa soggetta a limitazioni. Maggiori informazioni disponibili nella tua Farmacia Comunale.

USA LA TUA CARTA FEDELTA' IN TUTTE LE FARMACIE COMUNALI

Prezzo copertina € 0,35