



Chiamami
Trentatré

Ospedale di Novafeltria ceduto a Rimini, Pesaro è d'accordo

L'ospedale di Novafeltria deve diventare di proprietà romagnola. E' d'accordo anche la provincia di Pesaro - voto unanime in consiglio - che chiede alla regione Marche di sbloccare l'iter del passaggio alla regione Emilia Romagna. "L'ospedale, il distretto sanitario e l'Rs di Novafeltria devono diventare al più presto emiliano-romagnoli", ribadisce Gabrie-

le Berardi, firmatario dell'ordine del giorno votato all'unanimità dal consiglio provinciale di Pesaro Urbino. Fra Marche ed Emilia Romagna si è intanto aperta l'ennesima trattativa economica - sono in ballo "ingenti finanziamenti per ristrutturare gli immobili e potenziare i servizi", dice Berardi - per venire a capo della vicenda.



I consigli della Farmacia Comunale n.6

Informazione pubblicitaria

Integrare, senza strafare

Dai prodotti e dal buon senso un aiuto per lo sportivo

di Lorella Barlaam

È state, tempo di *fitness*: una giusta pratica sportiva all'aria aperta è un toccasana per il corpo e la psiche. Per affrontare gli allenamenti e modellare il corpo senza affaticare l'organismo, nella Farmacia Comunale n.6 è disponibile una linea di integratori specifica per lo sport, basati su elementi naturali e assolutamente sicuri e testati. Ce ne parla lo staff, che ha frequentato un apposito corso di formazione.

A cosa servono gli integratori?

«Anche se un corretto stile alimentare è in grado di apportare all'organismo tutte le sostanze nutritive necessarie, un integratore è utile quando si aumenta il metabolismo facendo sport, specie se si suda molto, si perdono sali minerali e c'è bisogno di reintegrarli. E questo non vale solo per i professionisti ad alto livello, ma anche per i dilettanti. Di integratori specifici per sportivi ce n'è una quantità, anche su Internet, ma attenzione: non tutti i prodotti sono sicuri e soprattutto non bisogna farne un uso indiscriminato. Ogni pratica sportiva ha effetti diversi sul metabolismo, e chiede di integrare elementi diversi.»

Quali sono le loro proprietà?

«Un isotonic va bene sia per chi fa sforzi prolungati che per chi compie sforzi brevi e intensi, quando occorre ripristinare l'apporto di sali minerali. E' un aiuto per l'organismo, da portare con sé quando si va in spiaggia per dedicarsi alla miriade di attività sportive che si praticano sotto il sole. Ma anche un'integrazione fondamentale per chi pratica sport aerobici

come il running e il ciclismo, che chiedono un apporto ulteriore di destrosio e maltodestrosio, per produrre energia. La spiaggia invita a muoversi, con tante attività divertenti da fare insieme come il beach-volley, il beach soccer, i racchettoni, le bocce... integrare i sali minerali e gli zuccheri, anche se il fisico è allenato, è fondamentale.»

Gli integratori vanno prescritti?

«Questi integratori "da banco" non hanno bisogno di ricetta medica: è utile però avvalersi del buon consiglio di un professionista del settore. Il farmacista va benissimo! E può aiutare a individuare l'isotonico, il dietetico o il multivitaminico più adatto a ogni personale esigenza, e consigliare allo sportivo l'integratore giusto, considerando l'età, il tipo di sport che intende praticare e fattori di rischio come il sovrappeso. Un integratore adatto deve aiutare l'organismo a restare in equilibrio, appoggiando e coadiuvando lo sforzo fisico.»

Il consiglio del farmacista?

«Evitare grassi saturi nell'alimentazione, e per chi vuol praticare uno sport agonistico muoversi in maniera adatta al fisico. Iniziando sempre dal fare un *check up* medico completo. An-



Foto Migliorini

> Lo staff della Farmacia Comunale n.6

che la gradualità è importante: una muscolatura potente non spunta subito, ma si crea nel tempo con la dieta appropriata e l'esercizio regolare e continuato».

Nucleo operativo formato da Ausl, comuni, provincia, volontariato

Emergenza caldo, scattato il piano di sostegno

Ecco le indicazioni per evitare i rischi

Anche quest'anno l'Azienda Usl, i Distretti di Rimini e Riccione e la Provincia hanno approntato un piano per affrontare l'emergenza caldo a sostegno dei cittadini, in particolare delle persone fragili a partire dagli anziani. Il piano nasce dalla stretta collaborazione tra Ausl, Comuni, Provincia, enti e soggetti del volontariato, e del privato sociale. E' stato ricreato un nucleo operativo che agisce in stretta collaborazione con i presidi ospedalieri e con i medici di Medicina Generale.

Sono attivi una linea telefonica dedicata e un indirizzo di posta elettronica (emergenzacaldo@auslrn.net) per dare informazioni utili e per ricevere eventuali richieste d'aiuto. Il numero è lo 0541/707305.

CONSIGLI PRATICI

Tra le fasce di popolazione che maggiormente possono risentire delle ondate di caldo vi sono anziani e bambini.

I bambini hanno una superficie corporea mag-

giore a confronto del volume, rispetto agli adulti e hanno una temperatura di base più alta. E' bene perciò che i genitori prestino la massima attenzione ai propri figli, poiché i bambini sudano meno degli adulti, e quando hanno caldo hanno più difficoltà ad esprimerlo, specialmente se molto piccoli. Anche per loro viene raccomandata un'idratazione adeguata, possibilmente con acqua e non con succhi di frutta o bibite gassate o contenenti caffeina, e non troppo fredde, e un abbigliamento adatto e con capi leggeri e di fibre naturali.

Per quanto riguarda gli anziani, anch'essi devono seguire una corretta alimentazione e idratazione. Certo vanno prediletti i cibi leggeri, ma bisogna cercare di combattere la tendenza, che in alcuni anziani si presenta, di mangiare troppo poco quando arriva il caldo. Assai importante bere molto e spesso. Quanto all'aria condizionata, meglio non utilizzarla a temperature troppo basse.

Particolare attenzione dovranno averla i cardio-

patici, i diabetici (specialmente se insulinodipendenti) e chi ha problemi respiratori.

COME LIMITARE IL DISAGIO

- Bere molto e spesso (fino a due litri d'acqua al giorno) anche quando non si ha sete.
- Mangiare molta frutta e verdura; fare pasti leggeri.
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali.
- Nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte.
- Fare bagni o docce con acqua tiepida.
- Stare il più possibile con altre persone.
- Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata.
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- Pulire i filtri dei condizionatori periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25/27 C°, e comunque non

troppo bassa rispetto a quella esterna.

- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco.

COSA NON FARE

- Evitare di bere bibite gassate e contenenti zuccheri.
- Evitare di bere alcolici e caffè.
- Evitare di consumare cibi troppo caldi.
- Limitare l'uso del forno e dei fornelli.
- Evitare, per quanto possibile, di uscire tra le 12 e le 17.
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria.
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole.
- Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e degli analoghi presidi per gli anziani.

La Scienza Farmaceutica ha attraversato i secoli. Dagli antichi speziali ai moderni Farmacisti. Una sapienza antica che continua ancora oggi

nelle Farmacie Comunali...
assistenza e informazione

nelle Farmacie Comunali...
prevenzione e servizi sanitari

nelle Farmacie Comunali...
analisi semplici prezzi contenuti

nelle Farmacie Comunali...
dal pubblico e per il pubblico, sempre

Fino al 30 settembre
è in vigore l'orario estivo



Alliance Farmacie Comunali
AMFA S.p.A - Rimini

...qui la Salute è più vicina

Farmacia Comunale N. 1 San Francesco
Via Michele Rosa 3 - Rimini
tel. 0541 24414
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 2
Via Covignano 154/G - Rimini
tel. 0541 771446
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 3
Via Guadagnoli 46 - Rimini
tel. 0541 386240
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 4
Via Marecchiese 135 - Rimini
tel. 0541 773614
Apertura dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,30 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 5
Via Flaminia 48/A - Rimini
tel. 0541 382000
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

Farmacia Comunale N. 6
Via Euterpe 2/H - Rimini
tel. 0541 778606
Servizio 12 ore dalle 8,00 alle 20,00
Escluso giovedì e festivi

Farmacia Comunale "San Biagio"
Via Saffi 64 - Misano Monte (Rimini)
tel. 0541 602016
Apertura dalle 9,00 alle 12,30; dalle 16,30 alle 20,00. Il sabato dalle 9,00 alle 12,00
Chiusura sabato pomeriggio e festivi

Farmacia n.7 "Ghetto Turco"
Via Rosmini 30 - Rimini
tel. 0541 377120
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00 Chiusura sabato e festivi