



**Chiamami Trentatré**

### Aprile, mese della prevenzione alcolologica

Tante le iniziative "mirate" a diversi target, a cura di Istituzioni, Servizi e Associazioni, che nel mese di aprile promuoveranno l'informazione e la sensibilizzazione della comunità. La prevenzione dell'abuso di alcol fra i giovani e l'educazione a corretti e "sobri" comportamenti nella guida sono tra gli obiettivi delle proposte messe in campo nella nostra provincia, come il progetto "Circolando" del SerT di Rimini, che porterà nelle discote-

che sul territorio gli operatori di strada per sensibilizzare i giovani frequentatori sui rischi alcol droga correlati, con misurazione gratuita del tasso alcolemico e informazione specifica sulla guida. Questi luoghi e date: 2 e 9 Aprile a Rimini al Velvet; 16 Aprile, Boulevard di Misano; 23 Aprile, serata Fuorikolle e 30 Aprile serata Bradipop al Rio Grande di Bellaria Igea Marina.  
Info: 0541-325103 (Prevenzione SerT Rimini)



### I consigli della Farmacia Comunale n. 4

Informazione pubblicitaria

## Aprile, dolce dormire?

### Come far diventare la Primavera una stagione bella per tutti

di Lorella Barlaam

In Primavera, proprio quando la natura si risveglia, può capitare di sentirsi stanchi, svogliati, con difficoltà di concentrazione: spesso a causa di disturbi del ritmo sonno/veglia che non concedono il salutare e rinfrescante riposo promesso dal proverbio "Aprile, dolce dormire". Clinicamente, il complesso di questi disturbi prende il nome di "astenia", mancanza di forze. Le cause ce le espone la dottoressa Manuela Tamagnini, della Farmacia Comunale n. 4: «Con il sensibile allungarsi delle giornate e l'aumento delle ore di luce, anche in seguito all'introduzione dell'ora legale, si accresce l'attività funzionale di tutto l'organismo. Questo comporta un maggior consumo di energie: da qui la comparsa di astenia.»

Dottoressa Tamagnini, quali rimedi adottare?

«La prima norma è seguire abitudini di vita corrette: dieta sana e moto, prima di tutto. Un'attività fisica quotidiana, preferibilmente all'aperto, per esporsi alla luce solare, un'ali-

mentazione senza "abbuffate" di proteine e carboidrati, arricchita di molta frutta e verdura di stagione. E poi bere tanta acqua minerale, ricca di calcio e magnesio... e naturalmente abolire alcol e fumo. Semplici regole che già dovrebbero aiutare l'organismo a ritrovare energia e un sonno ristoratore.»

E se non basta?

«In farmacia esistono prodotti adatti a ogni età e per tutte le esigenze. In Primavera possono essere utili integratori che contengano vitamine, sali minerali, fitocomplessi e aminoacidi, per aiutare l'organismo ad adattarsi ai cambiamenti metabolici e alleviare i disturbi dovuti al "cambio di stagione". Così, ad esempio, la vitamina C agisce sul metabolismo del cortisolo, l'ormone dello stress, attenuandone gli effetti e le vitamine del gruppo B hanno un benefico effetto sul sistema nervoso. Occorrerebbe sopperire alle eventuali carenze di magnesio, il "minerale dell'energia", che aiuta a combattere stanchezza, debolezza e nervosi-

smo. Un sostegno viene anche dai fitoterapici: il Ginseng conferisce una maggior resistenza alla fatica fisica e mentale, e stimola memoria e capacità di concentrazione, mentre l'Eleuterococco aumenta il rendimento fisico e mentale, anche nello sport. Tra le proprietà della *Rhodiola Rosea* troviamo l'aumento della durata dell'attenzione, della capacità di apprendimento e della memoria a lungo termine, così come l'incremento dei livelli cerebrali di serotonina ed endorfine: un'alleata preziosa per risollevare il tono dell'umore, ridurre la fame nervosa e migliorare la qualità del sonno. Insomma, sono



Foto Migliorini

> La Farmacia Comunale n° 4

tante le "armi" a disposizione, e il consiglio del farmacista può aiutare a scegliere quella più adatta e a usarla al meglio.»

### La prevenzione degli infortuni del calciatore

## Calcio e salute meritano un 11+

### Isokinetic propone un programma nuovo, semplice ed efficace

Si è appena svolto a Bologna il XX Congresso Internazionale di Riabilitazione Sportiva e Traumatologia organizzato dal Centro Studi Isokinetic, gruppo medico di riferimento internazionale nel settore della riabilitazione ortopedica e sportiva, inserito tra i "FIFA medical centres of excellence", con sedi in tutta Italia. «La salute del calciatore: prevenzione, diagnosi, chirurgia e riabilitazione» era il titolo, un'ampia visione del rapporto tra calcio e salute il focus. Un problema che, visti i grandi numeri del calcio, non coinvolge solo grandi atleti e professionisti. «Attualmente a Rimini esistono 126 Società Sportive, in cui militano 4.376 Atleti del settore giovanile e 4.500 Atleti della lega nazionale dilettanti, secondo

i dati forniti dalla Delegazione Provinciale F.I.G.C. di Rimini» ci spiega Marco Zanobbi,



fisioterapista e direttore del centro Isokinetic di Rimini, tra gli organizzatori e i relatori del Congresso. «Sono circa 9000 le persone che regolarmente praticano il gioco del calcio e che quindi sono esposte al rischio di infortunio, senza parlare poi di coloro che giocano abitualmente tra amici e non risultano appartenenti a nessuna società sportiva.» Tra i temi affrontati dal convegno la corretta diagnosi, le nuove tecniche chirurgiche, la riabilitazione, e soprattutto la prevenzione degli infortuni. «Il primo passo della Fondazione medica FIFA in questa direzione, pretendere il cartellino giallo per tutti gli interventi effettuati da tergo e per tutti i colpi di testa "con gomito alto" ha ridotto in modo considerevole i traumi diret-

ti più gravi» continua Zanobbi. «Riguardo ai traumi indiretti è stato adesso messo a punto dal centro ricerche FIFA il sistema di prevenzione 11+, un mix di esercizi che lavora su forza, flessibilità e controllo propriocettivo, per un totale di venti minuti da effettuare prima di ogni allenamento, con un calo dimostrato tra il 20% e il 30% nei diversi tipi di trauma. 11+, programma che proponiamo da Isokinetic, è semplice ed efficace, ma richiede uno specifico training messo a punto in collaborazione con la delegazione provinciale della F.I.G.C., da sempre sensibile al tema degli infortuni. E noi siamo a disposizione per dare informazioni e istruzioni su come praticare questo metodo innovativo.» [www.isokinetic.com](http://www.isokinetic.com)

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



**Alliance Farmacie Comunali**  
AMFA S.p.A - Rimini

**Farmacia Comunale N. 1 "San Francesco"**  
Via Michele Rosa 3 - Rimini  
tel. 0541 24414  
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.  
Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 2**  
Via Covignano 154/G - Rimini  
tel. 0541 771446  
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.  
Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 3**  
Via Guadagnoli 46 - Rimini  
tel. 0541 386240  
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.  
Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 4**  
Via Marecchiese 135 - Rimini  
tel. 0541 773614  
dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,00 alle 19,30.  
Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 5**  
Via Flaminia 48/A - Rimini  
tel. 0541 382000  
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.  
Chiusura sabato e festivi

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

**Farmacia Comunale N. 7 "Ghetto Turco"**  
Via Rosmini 30 - Rimini  
tel. 0541 377120  
dalle 8,30 alle 12,30; dalle 15,30 alle 19,30.  
Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale "San Biagio"**  
Via Saffi 64 - Misano Monte (Rimini)  
tel. 0541 602016  
dalle 9,00 alle 12,30; dalle 16,00 alle 19,30.  
Il sabato dalle 9,00 alle 12,00  
Chiusura sabato pomeriggio e festivi

...qui la Salute è più vicina