



Chiamami
Trentatré

Cucina per celiaci, istruzioni per l'uso

Si terrà il 14 dicembre a Riccione presso l'Istituto di Stato per i Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità "Savioli" (via Piacenza, 35) dalle ore 14.30 alle ore 18.30 la replica del corso rivolto a ristoratori e pubblici esercenti per realizzare prodotti il cui consumo è possibile anche per le persone affette da celiachia, l'intolleranza al glutine. Organizzato dall'A.Usl Rimini attraverso il Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione e

l'Associazione A.I.C., con finanziamenti della Regione Emilia Romagna, il corso è gratuito e comprende una parte pratica, a cura di un cuoco dell'Associazione Celiaci, sulla corretta preparazione degli alimenti destinati a chi soffre di questa patologia. Al corso si accede liberamente e senza iscrizione, e al termine, superando un test, viene consegnato un attestato di partecipazione.



I consigli della Farmacia Comunale n. 4

Informazione Pubblicitaria

Piccola guida all'uso del Natale

La dott.ssa Manuela Tamagnini: "Sì a un buon cioccolatino al giorno!"

di Lorella Barlaam

«Il Natale è un periodo in cui si riscoprono attenzioni che si è costretti a trascurare durante il resto dell'anno, come gli affetti familiari, la voglia di stare in casa, la compagnia degli amici e anche il gusto per la buona tavola. I banchetti natalizi e il cenone di Capodanno sono dietro l'angolo ma non è certo la singola abbuffata a gravare sulla linea e sullo stato generale di salute, quanto una prolungata spensieratezza nei confronti del cibo.»

Così la dott.ssa Manuela Tamagnini della Farmacia Comunale n. 4 saggiamente riflette quando le chiediamo di tracciare una "piccola guida all'uso delle festività" di dicembre. E continua: «In vista del periodo natalizio giova ricordare che l'assunzione dei grassi non deve essere mai eccessiva. Infatti ad alte dosi i grassi possono esporre non solo all'obesità ma anche a malattie cardiovascolari e tumori. Così è meglio preferire carni magre (carni bianche, alcuni tagli di manzo o vitello) a quelle ricche di grassi (come il maiale). Meglio ancora sa-

rebbe optare per il pesce. Inoltre è bene usare in cucina grassi da condimento di origine vegetale, soprattutto olio extravergine d'oliva, da utilizzare preferibilmente a crudo. Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi, e



> La Farmacia Comunale n.4

così è bene moderarne la quantità e scegliere i tipi più magri.» Difficile sfuggire alle ricche tavolate imbandite per le feste, che alla lista dei sontuosi primi e secondi fanno seguire come da tradizione trionfi di frutta fresca e secca e i dolci di prammatica... «La frutta secca - puntualizza la dott.ssa Tamagnini - come noci, nocciole, arachidi è ricca di acidi grassi essenziali e di vitamine liposolubili (A, D, E, K) che sono fondamentali per il nostro organismo: un alimento di qualità che chiede però un consumo ragionevole.

A Natale torroni e

panettoni più o meno farciti imperversano, ma il loro consumo va limitato: si a piccole quantità di cioccolato fondente viste le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti del cacao.» Una buona notizia, visto che il cioccolato ha effetti positivi anche sull'umore, che durante le festività può diventare un po' malinconico... «Inoltre va ricordato che, secondo uno studio dell'Università di Cambridge, il cioccolato riduce di un terzo il rischio di malattie cardiache: basta un buon cioccolatino al giorno (7,5 g) per produrre effetti benefici. Con questa nota positiva auguro a tutti un Natale sereno e in salute, e ricordo che anche durante le festività c'è un farmacista che può ascoltarvi e consigliarvi.» Ma non solo: per questo Natale, che si preannuncia all'insegna di una ritrovata sobrietà, ad entrare in Farmacia si può trovare anche qualche idea regalo utile e gradita: tra cosmetici testati, ipoallergenici e di qualità, giochi sicuri per i bambini, piccoli presidi per il benessere e la salute della persona, c'è davvero da scegliere.

Intervista al dott. Melchisede Bartolomei

Un laboratorio per formare buoni medici e buoni pazienti

Dall'Ordine dei Medici di Rimini una nuova "Scuola di Etica"

Il 13 giugno di quest'anno nella Kos di Ippocrate (V a.C.), padre del giuramento considerato il primo testo deontologico della storia della medicina, è stata ratificata la Carta Europea dei principi di Etica Medica, in sedici articoli. Un compendio del corpus attuale dell'etica condivisa, sottoscritto dalle delegazioni di 14 paesi europei, traccia per il futuro codice di deontologia medica.

In linea con questo documento e dall'esigenza «di approfondire le questioni etiche e deontologiche legate all'evoluzione tecnica e culturale della professione medica e al rapporto medico/paziente» spiega il dott. Melchisede Bartolomei, consigliere dell'Ordine dei Medici della provincia di Rimini, «abbia-

mo promosso, nell'ambito dell'Ordine, una "Scuola di Etica Medica". Un laboratorio aperto di idee e pensieri che, attraverso corsi e seminari di approfondimento in materia etica e deontologica, dia al medico strumenti di lavoro e di studio per i diversi e concreti problemi che insorgono nell'agire quotidiano della professione.» Il "battesimo" si è tenuto il tre dicembre con il convegno "La professione medica tra etica, bioetica e deontologia". Tra i relatori, il dott. Amedeo Bianco, Presidente FNOMCEO e tra i patrocinatori della Carta di Kos, il bioeticista prof. Sandro Spinsanti e il Prof. Sergio Stefoni, Preside della facoltà di medicina dell'Università di Bologna. «È stato un momento importante di riflessione sulla

bioetica, intesa come binomio tra etica e diritto, e sulla deontologia professionale» continua il dott. Bartolomei. «Nel corso degli ultimi decenni abbiamo assistito ad una vera esplosione tecnologica sia nel campo delle scienze biologiche che nel campo della medicina, e a un altrettanto notevole mutamento di natura culturale e giuridica. La medicina è diventata capace di interventi sempre più massicci e decisivi sulla vita e sulla morte. Ciò comporta la necessità di reimpostare alcune questioni sulla definizione da dare a concetti che precedentemente erano riconoscibili in termini prevalentemente naturali.

Si pensi alle bio-tecnologie, alla medicina di inizio e fine vita (nuove tecniche di feconda-

zione e selezione degli embrioni, mappatura del genoma, eutanasia), ai trapianti da vivente, alle discussioni sull'accanimento terapeutico... «Il medico spesso più spesso deve rispondere all'interrogativo se sia moralmente lecito porre in atto ciò che è diventato tecnicamente possibile». E rispondere non solo al paziente, ma anche alla scienza, con un aggiornamento continuo, e alla comunità (AUSL), non solo di quanto, ma soprattutto di come si è speso. L'obiettivo è combattere gli sprechi per poter utilizzare al meglio le risorse comuni. Se il medico è portatore di doveri, anche il malato è tale specie "nell'accettare a volte la fondamentale debolezza e limitatezza della vita umana".»

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