

## Chiamami 33

## I consigli del dott. Tiziano Tonelli, Farmacia Comunale n. 1

# A PASQUA RINASCE ANCHE IL BENESSERE



di Lorella Barlaam

## News

### Quando il bambino si ammala di domenica

*Pediatrati di famiglia in supporto della Guardia Medica*

Un'attenzione in più per i piccoli pazienti è la collaborazione attivata da qualche settimana dall'AUSL Rimini tra il servizio di Guardia Medica (tel. 0541 787461) e i pediatri di famiglia, che sono adesso reperibili telefonicamente nei giorni di sabato, domenica e altri festivi (tranne i prefestivi infrasettimanali) nella fascia oraria diurna (dalle ore 8.00 alle 20.00). Ma attenzione: sarà il medico di Guardia Medica che riceve una telefonata per un minore fino ai 14 anni ad attivare il pediatra reperibile, passandogli la comunicazione se lo ritiene necessario. Il pediatra, a sua volta, deciderà se effettuare la sola consulenza telefonica, inviare il medico di Guardia Medica per la visita domiciliare o mandare il piccolo paziente al Pronto soccorso pediatrico dell'Ospedale "Infermi" di Rimini (Ambulatorio Urgenze Pediatriche). Già dall'anno scorso i pediatri di famiglia sono tenuti, il sabato mattina, ad una reperibilità telefonica dalle ore 8.00 alle ore 10.00, che rimane in vigore solo per coloro che non hanno aderito a questa sperimentazione.



Lo staff della Farmacia Comunale n.1

«Dmènga d'Pasqua: / un cvèrt d'pulastra, / un cvèrt d'agnilet, / un öv banadet» è la proverbiale sintesi del tradizionale menù di Pasqua romagnolo, che apparecchia piatti "simbolici" e assai calorici come la pagnotta pasquale, l'agnello e le uova, anche come base di primi e dolci fatti in casa, senza dimenticare la canonica "ligaza" della gita di Pasquetta. Ma con un briciolo di buonsenso (...e grazie alla possibilità proverbiale di passarla "con chi vuoi") a Pasqua si può sfuggire alle abbuffate e al chilo in più. La golosa frutta e verdura di stagione, l'aumento delle ore di luce che è un toccasana per l'umore e la possibilità di muoversi all'aria aperta rendono più facile riscoprire il benessere psicofisico. Mentre in Farmacia è arrivato un prodotto naturale - garantisce Aboca, una delle ditte più serie e note

### Tra prodotti naturali e stili di vita sani

nel campo dei farmaci "dolci" - per cui il dott. Tiziano Tonelli, direttore della Farmacia Comunale n. 1 "San Francesco" ci dà qualche istruzione per l'uso. «In questo periodo, tolti i cappotti che un po' ci infagottavano, si pensa a dimagrire... ma bisogna inquadrare il desiderio di una forma fisica gradevole in una più generale ricerca dell'equilibrio psicofisico. No quindi alle diete drastiche e "fai da te", che di solito hanno un effetto controproducente perché una volta finite le restrizioni si torna rapida-

mente al peso di prima e si rischia di squilibrare il metabolismo o di sottrarre all'organismo elementi necessari. Si alla riscoperta della dieta "mediterranea" con l'attenzione a un maggior apporto di frutta e verdura, l'uso dell'olio di oliva come condimento "a crudo" e al movimento fisico, secondo le proprie possibilità, ma regolare. "Dieta", etimologicamente, significa "stile di vita", ricordiamocelo. La prescrizione "su misura" del dietologo è di rigore se ci sono seri problemi di sovrappeso. Ma anche il farmacista, per la *remise en forme* chiesta dalla bella stagione, può essere d'aiuto con consigli personalizzati e rimedi naturali. Da noi, che come Corner Aboca abbiamo la gamma completa di questa ditta che associa principi attivi naturali a tecnologie innovative, è appena arrivato un nuovo prodotto. Un dispositivo medico naturale al 100% che si presenta come davvero innovativo, perché unisce diversi principi che agiscono in sinergia, riducendo l'assorbimento dei grassi, il "picco" glicemico dopo i pasti e aiutando la funzionalità intestinale, grazie al potere gelificante degli estratti di tiglio, altea e lino. E che ha benefici effetti anche sull'umore...» Quanto è importante intervenire anche a livello psicologico? «Molto: una delle cause dell'ingrassamento è senz'altro lo stress, e regolarlo aiuta anche il mantenimento del peso ottimale. Uno stato di tensione continua induce a mangiare di più, per la così detta "fame nervosa", ma fa anche assimilare di più quello che si mangia, come è stato dimostrato da studi endocrinologici recenti. Ma - ripeto - non si può pretendere di dimagrire se non si associa una dieta ipocalorica a un cambiamento dello stile di vita. Magari chiedendoci cosa ci sta a cuore davvero ottenere e imparando a prenderci delle pause.»

Informazione pubblicitaria

...qui la Salute è più vicina



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

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**

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

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

**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 domenica

**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 domenica

**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 domenica

**Farmacia Comunale N. 6**  
Via Euterpe 2/H - Rimini  
tel. 0541 778606  
servizio 12 ore orario continuato  
dalle 8,00 alle 20,00 tutti i giorni  
escluso domenica 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 domenica

**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.  
Sabato mattina dalle 9,00 alle 12,00.  
Chiusura sabato pomeriggio e domenica