

Chiamami 33

I consigli della Farmacia Comunale n. 6

UN BUON NATALE DAVVERO A TUTTI!



Alliance Farmacie Comunali
AMFA S.p.A - Rimini

di Lorella Barlaam

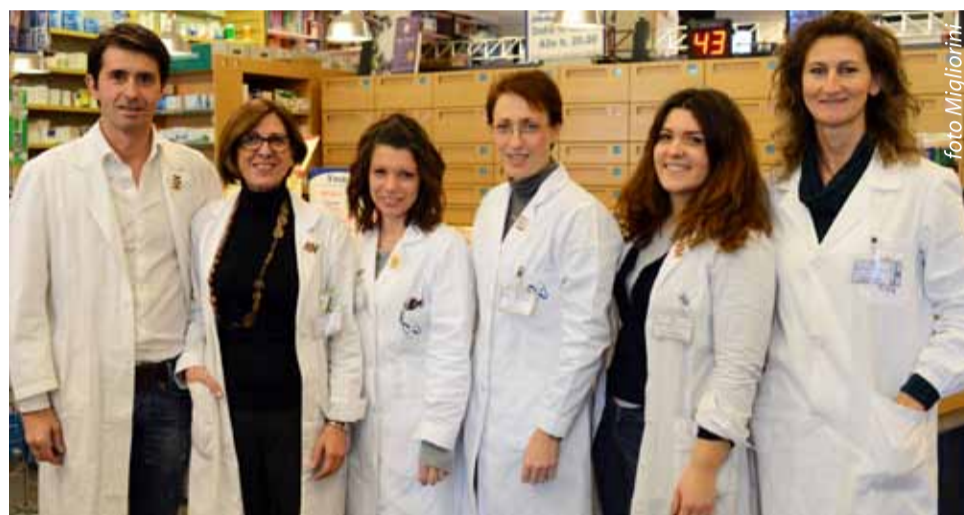
News

UN SUCCESSO LA "GIORNATA CONTRO IL DIABETE" DELL'11 NOVEMBRE

Sono stati in tanti i riminesi a 'scendere in piazza' grazie all'iniziativa organizzata dalle Farmacie Comunali Alliance in occasione della Giornata Mondiale contro il diabete. L'11 novembre nella Vecchia Pescheria di Piazza Cavour sono state effettuate 530 misurazioni della glicemia, coinvolgendo anche adolescenti e bambini, con rilevazione di valori alterati che in alcuni casi indicavano diabete, senza che gli interessati ne fossero a conoscenza. Sono stati distribuiti anche materiale informativo e saggi gratuiti di alimenti senza zucchero e prodotti naturali per mantenere costante il livello di glucosio nel sangue. Numerose le richieste di consulenza rivolte ai medici presenti, il dott. Angelini e la dott.ssa Babini del Centro antidiabetico. L'evento, coordinato dai Farmacisti Alliance con la collaborazione di tre infermiere dell'ospedale Infermi di Rimini, ha riscosso davvero grande interesse.



Natale è alle porte, con le sue tavole apparecchiate che radunano intorno tutta la famiglia; un'opportunità per condividere tutto il buono della tradizione, anche per chi soffre di patologie che implicano restrizioni alimentari, come celiaci e diabetici. Il vademecum per un Natale 'sostenibile' ce lo fornisce, con tanti auguri, lo staff della Farmacia Comunale n. 6. Cominciando dalla celiachia. Una malattia sempre più diffusa, caratterizzata da un'intolleranza permanente al glutine - proteina contenuta in alcuni cereali come frumento, segale ed orzo - che altera la mucosa dell'intestino tenue, danneggiando i villi e determinando un malassorbimento delle sostanze nutritive. L'unica cura certa, sinora, è «un'alimentazione assolutamente priva di glutine» ci spiega la dott.ssa Antonella Agostini. «La dieta, se seguita rigorosamente (e per tutta la vita), permette la guarigione della mucosa intestinale, con la ricostituzione dei villi. La cosa più difficile spesso, per chi si scopre celiaco, è accettare psicologicamente il cambiamento delle abitudini alimentari: mangiare è anche un fatto culturale!» Specie durante le feste... «Ma, come ripetiamo ai nostri tanti clienti celiaci, è comunque possibile un'alimentazione completa dal punto di vista nutritivo, ricorrendo a carni, verdure, pesce e legumi; e poi c'è una gamma completa di prodotti privi di glutine, qui in farmacia, dalle farine al pane, dalla pasta ai dolci. Così basterà qualche accorgimento per mettere a tavola tutta la famiglia, senza rinunce: con i cappelletti, il torrone, il panettone senza glutine... e se serve qualche consiglio per il menù, basta chiedere! Anche l'Associazione Italiana Celiachia (AIC) fornisce agli iscritti, oltre ad informazioni sempre aggiornate, un prontuario dei cibi che non contengono il



Lo staff della Farmacia Comunale n.6

glutine neppure come additivo, e dei prodotti specificamente dedicati.» Mentre per i diabetici «neppure le sontuose tavole di Natale dovrebbero diventare l'occasione di sgarrare, se si punta a una buona qualità della vita» aggiunge il dott. Roberto Serofilli. «Per diabete infatti si intendono diverse malattie e condizioni più o meno gravi, caratterizzate da un eccesso di zuccheri nel sangue: l'iperglicemia. Che una corretta somministrazione di insulina, su prescrizione medica, tiene a bada, ma che chiede anche uno stile di vita appropriato. A cominciare da una dieta bilanciata, che riduca gli zuccheri semplici a favore di quelli composti (come gli amidi), e da un'attività fisica moderata ma regolare. Certo: per 'addolcire' il Natale da noi si trovano molte 'chicche' senza zuccheri aggiunti, persino panettone e torroncini,

ma sempre senza esagerare...» «Muoversi subito dopo i pasti» puntualizza la dott.ssa Cinzia Balducci, «è ancora meglio: è il momento del così detto 'picco' glicemico, e anche una semplice passeggiata consente di abbassarlo. Un buon consiglio anche per chi non necessita di particolari restrizioni alimentari, perchè consente di 'smaltire' meglio qualche piccolo eccesso.

Piccola guida alle luvorie per celiaci e diabetici

Ricordando che il sovrappeso è uno dei fattori che favoriscono l'insorgere del

diabete di tipo 2, e proprio i 'picchi' iperglicemici in studi recenti sono stati messi in connessione con alcune malattie autoimmunitarie.» «E comunque lo 'stare a tavola' in occasione delle feste» conclude la dott.ssa Nunzia Farinola, «dovrebbe avere il senso autentico di uno scambio di parole e affetti. Che 'nutrono' davvero e non hanno nessuna restrizione: anzi!»

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 speciali 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 ore 15,30 alle ore 19,30.
Chiusura sabato e domenica

Farmacia Comunale N. 4
Via Marechiese 135 - Rimini
tel. 0541 773614
dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,30 alle ore 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 ore 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 ore 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