



FARMACIE
CO.FA. Milano

n. 4/2025

Ottobre
-
Dicembre

In *Buone* Mani

Periodico di informazione per la salute e il benessere
a cura dei **tuoi farmacisti COFA di fiducia.**



Autunno e salute senior

I consigli di stagione
del farmacista

Co.Fa e IEO insieme

Farmacia Oncologica
Specializzata

Contro la fibromialgia

Dal cibo giusto
un aiuto certo



RESPIRA UN'ARIA PIÙ PURA



**Purifica l'aria,
Scaccia i fattori
inquinanti**



+ Farmacia | puresseentiel.it

41 OLI ESSENZIALI 100% PURI & NATURALI

L'ANGOLO DEL FARMACISTA

Un *autunno in salute...* nel cuore di Milano

**DIRETTORE
RESPONSABILE**

Dario Bordet

IMPAGINAZIONE

ADM Studio

ART DIRECTOR

Rosi Massari

**COORDINAMENTO
EDITORIALE**

Francesca Rollo

Alessandro Trani

HANNO COLLABORATO

Karem Ahmed

Monica Attorre

Federico Baranzini

Pietro Bencivenga

Marilena Carollo

Alice Di Pietro

Andrea Pitrelli

Attilio F. Speciani

EDIZIONI

Co.Fa Farmaceutici

www.cofa.it**STAMPA**

La Serigrafica

Arti Grafiche

Via Toscanelli, 26

Buccinasco MI

PERIODICO BIMESTRALE

Reg. Trib. di Milano

n° 4331

del 07/04/2022

Distribuzione Gratuita

Ottobre è per noi un mese speciale: in occasione dei 135 anni dalla nascita della nostra Cooperativa, presenteremo al Teatro Manzoni il progetto pilota "Farmacia Oncologica Specializzata", avviato da Co.Fa. con Fondazione Veronesi ETS. Inoltre, il 19 ottobre a Milano si terrà la Pink Parade, camminata solidale di 5 km contro i tumori femminili, promossa da Fondazione Veronesi e da noi sostenuta in qualità di sponsor. L'iniziativa, diffusa anche in tutta Italia, rappresenta un momento di forte impegno sociale e condivisione. In questa stagione le nostre farmacie vi accompagneranno con proposte per ogni età. Per affrontare le prime frescure, è tempo di rafforzare le difese: integratori stagionali, fitoterapici e consigli per il sistema immunitario. Dopo l'estate, la pelle ha bisogno di nutrimento: creme emollienti, trattamenti anti-age e consulenze dermocosmetiche. Gli spazi benessere (Farmacie Duomo, Lima, Sant'Agnese, Vercelli) offrono sedute estetiche contro i segni del cambio stagione. Per gli over 60: monitoraggio pressione, supporto per ossa e articolazioni, prodotti per sonno e vitalità. Le farmacie Co.Fa. restano punto di riferimento per la prevenzione: screening, test rapidi e attenzione a ogni esigenza. Non mancano agevolazioni: consegna gratuita per i soci, promozioni stagionali e iniziative per la salute della comunità.

L'autunno è un invito alla cura quotidiana. Noi ci siamo, come sempre, con esperienza, ascolto e quella presenza che segna la bellezza di ogni stagione.

Buon autunno da vivere con grinta e benessere!



A CURA DI ANDREA PITRELLI

Astragalo

Energia e difese per affrontare *l'autunno*

Con l'arrivo dell'autunno, il nostro organismo ha bisogno di rinnovare le energie e rafforzare le difese. Tra i rimedi naturali più apprezzati in questa stagione c'è l'astragalo, una pianta dalle origini orientali che oggi trova spazio anche nelle formulazioni disponibili in farmacia.

L'astragalo (*Astragalus membranaceus*) è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle Fabaceae, caratterizzata da radici lunghe e fibrose, che costituiscono la parte utilizzata a scopo fitoterapico. Cresce spontaneamente in Cina e Mongolia, dove

viene coltivata da secoli per le sue virtù medicinali. In Cina è conosciuto come "Huang Qi", che significa "energia gialla", e secondo la tradizione rafforza il "Qi", ovvero la forza vitale. Un tempo, le radici venivano persino appese alle porte delle case per tenere lontani gli spiriti maligni e proteggere la salute della famiglia.

Utilizzato da secoli nella medicina tradizionale cinese, l'astragalo è noto per le sue proprietà **immunostimolanti, toniche e adattogene**. In parole semplici, aiuta il corpo a reagire meglio allo stress fisico e mentale, stimola il sistema immunitario e contrasta la stanchezza. È particolarmente utile nei cambi di stagione, quando le difese naturali tendono a indebolirsi.

In farmacia, soprattutto in autunno, è possibile trovare l'astragalo sotto forma di **integratori in capsule, tisane, estratti liquidi o formulazioni combinate** con echinacea, vitamina C e zinco. Questi prodotti sono pensati per sostenere l'organismo nei mesi più freddi, migliorare la resistenza alle infezioni e favorire il recupero in caso di affaticamento.

Attenzione però all'uso consapevole:

l'astragalo è generalmente ben tollerato, ma va evitato in caso di malattie autoimmuni, durante terapie immunosoppressive o in gravidanza, salvo diverso parere medico. È sempre consigliabile chiedere consiglio al farmacista prima di iniziare un trattamento, soprattutto se si assumono altri farmaci. L'astragalo non è una bacchetta magica, ma può essere un valido alleato per affrontare l'autunno con più energia e protezione. E come sempre, nelle farmacie Co.Fa. siamo qui per guidarvi nella scelta più adatta alle vostre esigenze.





A CURA DI MONICA ATTORRE



Autunno e *salute senior*, i consigli del farmacista

Un cambio di stagione da affrontare con attenzione:
consigli e buone pratiche per il benessere degli anziani

L'autunno è appena arrivato, portando con sé giornate più corte e temperature più fresche. È il momento perfetto per prestare un po' più di attenzione alla salute, soprattutto per chi ha qualche anno in più. Il nostro organismo - dopo una certa età - ci manda segnali che non vanno ignorati. In farmacia lo vediamo ogni giorno: i malanni di stagione, come influenza e bronchiti, colpiscono con più forza chi ha un sistema immunitario indebolito. Per questo consigliamo di valutare la vaccinazione antinfluenzale e pneumococcica: una semplice protezione che può fare la differenza. L'artrosi, con l'umidità, tende a farsi sentire. Un po' di movimento - anche una passeggiata quotidiana - e un'alimentazione ricca di verdure e frutta di stagione, come zucca, cavoli e melograno, aiutano a ridurre infiammazioni e rigidità. Anche una tazza calda di tisana può regalare sollievo e benessere.

Aumenta poi il rischio di cadute: basta una foglia bagnata o una luce fioca per mettere a rischio l'equilibrio.

Meglio prevenire con scarpe adatte, tappeti ben fissati e, se serve, piccoli ausili domestici. Un check-up annuale della vista

può contribuire a evitare incidenti.

Il freddo può aggravare l'ipertensione negli anziani, aumentando il rischio cardiovascolare. In farmacia è possibile monitorare la pressione e ricevere consigli su dispositivi, integratori e buone pratiche. Proteggersi dal freddo e prevenire sbalzi termici è fondamentale per il cuore. E infine l'umore. Con meno luce solare cala anche la voglia di uscire. Ma coltivare relazioni e interessi diventa una vera "terapia naturale". Due parole al banco, un consiglio, fanno più bene di quanto si creda.

I CONSIGLI DEL FARMACISTA

- Proteggersi dal vento con sciarpa e cappello
- Camminare ogni giorno almeno 20 minuti
- Preferire cibi caldi e nutrienti
- Bere acqua regolarmente, anche senza sete
- Mantenere attive le relazioni sociali
- Confrontarsi con il farmacista per consigli personalizzati

Per affrontare con serenità la stagione, non servono grandi cambiamenti: basta ascoltarci, agire per tempo e lasciarsi accompagnare con fiducia.



Noi di Co.Fa. ci siamo: con **attenzione, ascolto e competenza**. Sempre.



Co.Fa. e IEO insieme per la “Farmacia Oncologica Specializzata”

Nel 135° anniversario dalla fondazione, Co.Fa. - Società Cooperativa Farmaceutica presenta con l'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) il progetto pilota **Farmacia Oncologica Specializzata**. Il progetto è stato presentato al pubblico il 6 ottobre presso il Teatro Manzoni di Milano. Sul palco del prestigioso teatro sono intervenuti **Gabriella Doneda** - Pink Ambassador della Fondazione Veronesi ETS, **Annarosa Racca**, presidente di Federfarma Milano, Lodi, Monza Brianza, **Emanuela Omodea Salè**, direttrice della Farmacia Ospedaliera IEO, **Chiara Segrè**, responsabile scientifica di Fondazione Veronesi, e **Paolo Veronesi**, presidente di Co.Fa, di Fondazione Umberto Veronesi ETS e direttore del Programma Senologia e della Divisione di Senologia Chirurgica dell'Istituto Europeo di Oncologia (IEO). Tra i presenti in prima fila, il Direttore Generale di Co.Fa., **Sergio**



Riva. L'evento è stato moderato da **Alessandro Maggioni**, presidente del Consorzio Cooperative Lavoratori di Milano. Il progetto Farmacia Oncologica Specializzata mira a creare una rete di farmacisti di comunità con competenze specifiche nella prevenzione e nell'assistenza ai pazienti oncologici, grazie a un percorso formativo condotto dagli specialisti dello IEO. Le 12 farmacie Co.Fa. offriranno così counseling esperto, prossimità e continuità assistenziale anche dopo le dimissioni ospedaliere. «Con questo progetto - **spiega Paolo Veronesi** - i pazienti troveranno in farmacia





un punto di riferimento preparato e capace di affiancarli nella quotidianità, spesso segnata da bisogni complessi legati alle terapie e al recupero del benessere». Veronesi ha ricordato che oggi «oltre 3,7 milioni di italiani hanno superato la diagnosi di tumore e necessitano di risposte specifiche e di un ascolto empatico». Il progetto segna la **prima collaborazione certificata** tra la farmacia ospedaliera di un grande centro oncologico e una rete di farmacie di comunità, con un corpo docente multidisciplinare di medici, psicologi e farmacisti. «Co.Fa. è una realtà storica nata nel 1890,

da cittadini che volevano garantire qualità e accessibilità delle cure - **racconta la vicepresidente Rosi Massari** -. Lo stesso spirito mutualistico e solidale ci guida oggi verso la farmacia dei servizi, attenta al territorio e alla salute dei milanesi».

La serata al Manzoni si è conclusa con lo spettacolo "**Accadde a Milano**", che ha condotto il pubblico del Teatro Manzoni in un viaggio nella Mediolanum del IV secolo, capitale dell'Impero Romano d'Occidente tra il 286 e il 402, quando la città era un crocevia di potere, cultura e spiritualità. Scritto e interpretato da **Christian Marinotti**, filosofo, editore e storico dell'arte, lo spettacolo ha intrecciato storia e suggestione, accompagnato da un coro polifonico che ha evocato con canti latini l'atmosfera sacra di quell'epoca. Al centro della narrazione, due figure simboliche della Milano tardoantica: **Sant'Ambrogio**, governatore dell'Italia Annonaria divenuto poi vescovo (il 7 dicembre 374) e patrono della città, e **Sant'Agostino**, giunto dall'Africa in cerca di verità e battezzato da Ambrogio nel 386.

Fu quello un tempo in cui **Mediolanum** divenne il cuore pulsante della Chiesa d'Occidente, luogo di dialogo tra fede, politica e filosofia. Marinotti ha restituito ai milanesi la memoria di un passato "celato nella notte dei tempi", in cui le scelte nate tra le mura della città determinarono il destino spirituale dell'Europa cristiana.

LE FARMACIE DELLA COOPERATIVA FARMACEUTICA

Duomo, Sant'Agnese, Colombo, Vercelli, Vittoria, Canonica, Pontaccio, Baiamonti, Sempione, Lima, Manzoni, Lamarmora: 12 farmacie Co.Fa. nel cuore di Milano, dal 1890, gestite secondo principi mutualistici e senza fini speculativi, con forte radicamento territoriale e integrazione con il sistema sanitario milanese. Co.Fa. è una realtà storica, improntata a qualità del servizio, accessibilità dei farmaci, attenzione al welfare dei dipendenti e forte radicamento territoriale. Opera come un presidio che integra la professionalità del farmacista con la formazione continua e la collaborazione con il sistema sanitario milanese.



A CURA DI MARILENA CAROLLO



La pelle che *arrossisce*

Comprendere e gestire la *couperose*

La couperose è un'inflammatione della pelle del viso legata a un'alterazione del microcircolo sottoepidermico. Si manifesta con vasodilatazione capillare, un evidente reticolo di venule superficiali e chiazze rosse localizzate, soprattutto su guance, zigomi, naso, centro della fronte e mento - ovvero le zone più esposte alla luce. I sintomi principali includono arrossamenti frequenti, accompagnati da sensazione di calore e bruciore. Sebbene non sia un inestetismo grave, la couperose non va sottovalutata: in alcuni casi può evolvere in rosacea, una condizione cronica e invalidante con importanti ricadute sul benessere emotivo.

ORIGINI E FATTORI SCATENANTI

La couperose può avere una predisposizione genetica, ma è influenzata anche da fattori

ambientali (sbalzi termici, sovraesposizione ai raggi solari) e abitudini quotidiane come stress, fumo e consumo eccessivo di cibi piccanti. Colpisce prevalentemente persone con pelle chiara, sensibile e iperreattiva, ed è più frequente in soggetti con fragilità capillare. Può comparire dopo la menopausa su pelli mature, ma anche in gravidanza, periodo in cui gli ormoni alterano il microcircolo.

CURA E PREVENZIONE: TRATTAMENTI DERMOCOSMETICI

Una pelle che tende alla couperose richiede attenzioni specifiche e quotidiane, mirate a filtrare le radiazioni eritematogene, proteggere la pelle da aggressioni esterne, normalizzare il microcircolo e minimizzare l'inestetismo attraverso il maquillage.

La detergenza deve essere dolce e lenitiva, con l'uso di latte detergente, mousse o syndet surgras, da completare con una vaporizzazione di acqua termale tamponata delicatamente.

Le creme viso vanno selezionate in base al tipo di pelle, alla stagione e all'età, privilegiando formulazioni idratanti e decongestionanti, con principi attivi come:

- **Vitamina B3:** riduce il rossore e contrasta la produzione di istamina, responsabile dell'inflammatione e della vasodilatazione
- **Vitamina C:** rinforza la parete dei capillari
- **Vitamina E:** protegge dai danni dei raggi UV

Nei casi più evidenti, si può ricorrere a trattamenti medico-estetici come laser vascolari o luce pulsata, che in poche sedute permettono di attenuare visibilmente il rossore e migliorare la qualità della pelle nel tempo.



Rina Advance



Spruzzo
**FINEMENTE
NEBULIZZATO**



Beccuccio
CORTO



FACILE da usare
**SI ATTIVA CON
TASTO LATERALE**



NOVITÀ

SPRAY NASALE DI NUOVA GENERAZIONE





A CURA DI ALICE DI PIETRO



Skinius e Co.Fa.: una storia di bellezza che nasce a Milano

C'è un filo che unisce da sempre Skinius e Co.Fa., ed è un filo che parte da Milano, città dove entrambe le realtà hanno messo le proprie radici e costruito un percorso di fiducia con i cittadini. All'interno dei Bastioni, tra le 12 farmacie del gruppo Co.Fa., è nato un dialogo che non si è mai interrotto: quello tra la farmacia come punto di riferimento per la salute e il benessere quotidiano e Skinius, marchio dermatologico italiano che ha fatto della ricerca scientifica e della gentilezza un tratto distintivo. Da questo legame è nato un progetto che ancora oggi continua a distinguersi per la sua unicità: le Skinius Beauty Suite, cabine estetiche dedicate alla pelle, nate proprio in collaborazione con le farmacie Co.Fa. prima di diffondersi in tutta Italia. Un'esperienza pensata per integrare il

consiglio dermocosmetico con trattamenti mirati, in un ambiente accogliente e altamente professionale come quello della farmacia. Oggi le Skinius Beauty Suite sono presenti in quattro farmacie Co.Fa., Duomo, Lima, Vercelli e Sant'Agnese, diventando un punto di riferimento per chi cerca un percorso di bellezza sicuro, scientifico e personalizzato. Qui la pelle viene ascoltata, osservata e coccolata con protocolli che uniscono innovazione e rispetto della fisiologia cutanea. E con la nuova stagione ci sono tre trattamenti che meritano di essere scoperti e prenotati subito, ideali per accompagnare pelle e capelli in questo periodo di cambiamento climatico, donando comfort, luminosità e protezione:

- **FOSPID-UP**, il trattamento viso iconico che migliora il microcircolo e favorisce una migliore penetrazione della Fospidina grazie all'effetto vacuum controllato, regalando nuova vitalità ai tessuti cutanei.
- **FORTIKER ACTIVE**, pensato per ristrutturare, rinforzare e volumizzare il cuoio capelluto, rigenerando le cellule bulbari e restituendo lucentezza e vigore al fusto.
- **RIMAGE INTENSE**, con una spiccata azione liftante e tonificante dedicata al contorno occhi, capace al tempo stesso di ridurre il gonfiore e donare un visibile effetto depuff.

Tre alleati stagionali che interpretano al meglio la filosofia Skinius: risultati concreti, visibili e duraturi, raggiunti sempre nel segno della delicatezza e della scienza.



Promo Benessere

BENESSERE D'AUTUNNO - RIPARTI CON ENERGIA!

Con l'arrivo dell'autunno, le farmacie Co.Fa. propongono molti alleati per affrontare la stagione con energia, protezione e benessere. Tra questi, integratori per sostenere il sistema immunitario, soluzioni naturali per tosse e gola, prodotti per contrastare raffreddore e disturbi intestinali, e trattamenti idratanti per la pelle esposta ai primi freddi. Ecco alcune proposte selezionate per accompagnare ogni esigenza quotidiana, dalla prevenzione alla cura, con formule efficaci e adatte a tutta la famiglia.

SUPRADYN RICARICA PRO B12 - BAYER

Integratore con vitamina B12 ad alto dosaggio, niacina, zinco e 5 miliardi di probiotici. Ideale dopo i 50 anni per contrastare stanchezza, sostenere il sistema immunitario e riequilibrare la flora intestinale. Senza glutine e lattosio.

ENTEROGERMINA 4 MILIARDI / 5 ML SOSPENSIONE ORALE - OPELLA HEALTHCARE

Medicinale a base di *Bacillus clausii*, utile per ripristinare la flora intestinale alterata da antibiotici, infezioni o disordini alimentari. Indicato per adulti e bambini, favorisce l'equilibrio intestinale e contrasta disvitaminosi e disturbi gastroenterici.

ZARBEE'S SCIROPPO TOSSE & GOLA JOHNSON & JOHNSON

Formula naturale con miele, glicerolo ed estratto di edera. Allevia tosse secca e grassa, calma il mal di gola e protegge le vie respiratorie. Adatto a tutta la famiglia, senza glutine, lattosio, alcool né farmaci. Ideale anche per la tosse notturna.

ACTIGRIP GIORNO & NOTTE - KENVUE

Doppia formula per 24h di sollievo da raffreddore e influenza. La compressa giorno agisce contro febbre, dolore e naso chiuso; quella notte combina paracetamolo e antistaminico per favorire il riposo. Disponibile in confezione da 16 compresse.

CETAPHIL CREMA IDRATANTE 450G GALDERMA

Crema ricca e non grassa per pelle secca e sensibile. Con niacinamide, pantenolo, glicerina e olio di mandorle dolci, offre idratazione intensa per 48h e aiuta a riparare la barriera cutanea. Senza profumo, ideale per viso e corpo.





A CURA DI KAREM AHMED



CUORE SOTTO CONTROLLO

La **prevenzione** cardiovascolare in farmacia

L'autunno è la stagione ideale per prendersi cura della propria salute, approfittando delle giornate più lente per fare prevenzione. La Cooperativa Farmaceutica di Milano (CoFa), da sempre punto di riferimento per il benessere dei cittadini, ha scelto di avvicinare la diagnostica cardiologica alle persone, rendendola semplice, accessibile e affidabile. Nelle farmacie CoFa è oggi possibile effettuare esami di cardiologia avanzata, la cui refertazione è accreditata dal Centro Cardiologico Monzino, una delle strutture di eccellenza in Italia ed Europa. Questo significa ricevere controlli di qualità ospedaliera restando nel quartiere, in un ambiente familiare e vicino.

HOLTER PRESSORIO 24H (MAP O ABPM)

Tra i servizi disponibili c'è l'Holter Pressorio 24H (MAP o ABPM), un monitoraggio continuo della pressione arteriosa che consente di rilevare valori durante l'intera giornata e la notte. Si tratta di un esame fondamentale per chi soffre di ipertensione o sospetta sbalzi pressori non sempre rilevabili con una misurazione occasionale. Grazie all'Holter è possibile valutare l'andamento reale della pressione, prevenendo complicazioni come infarto, ictus e danni renali.

Il vantaggio è duplice: da un lato la praticità di un servizio in farmacia, con personale



formato che segue il cittadino in ogni fase; dall'altro la certezza di un referto specialistico, redatto da cardiologi esperti. Un modello di sanità di prossimità che unisce rapidità e sicurezza, facilitando l'accesso alla prevenzione per persone di tutte le età. La scelta di Co.Fa. rientra in una missione più ampia: trasformare le farmacie in luoghi di salute integrata, non solo spazi per farmaci e consulenze, ma veri centri di servizi per la diagnosi precoce. Per i cittadini significa poter intervenire tempestivamente, correggere stili di vita e, quando necessario, iniziare un percorso terapeutico mirato. Con questi strumenti la prevenzione diventa concreta, quotidiana e a portata di mano. Prendersi cura del cuore significa proteggere la vita, oggi e domani, con gesti semplici ma fondamentali, capaci di ridurre i rischi e garantire un futuro più sano e sereno.

**La *tua salute cardiovascolare* merita attenzione.
Fidati di chi la mette al primo posto.**



A CURA DI ROSI MASSARI



CUSTODI DI FIDUCIA

i **Probiviri**, cuore morale della Cooperativa

Ogni comunità solida si fonda non solo su regole e numeri, ma su valori condivisi. Quando, nel gennaio del 1890, la Cooperativa Farmaceutica mosse i suoi primi passi, i Soci sentirono l'esigenza di dare alla nuova realtà non soltanto un'organizzazione amministrativa, ma anche un organo di garanzia morale: nacque così il Collegio dei Probiviri. Il loro compito era semplice e al tempo stesso straordinario: essere mediatori imparziali, garanti della correttezza e custodi di quel clima di fiducia reciproca che rappresentava - e rappresenta ancora oggi - la vera forza della Cooperativa. In un'epoca di grandi cambiamenti, i Probiviri divennero il simbolo di una comunità che credeva nella giustizia condivisa, nella lealtà e nella coesione sociale. Non è un caso che tra loro figurassero personalità di rilievo, come il Conte Giulio Belinzaghi, già sindaco di Milano. La sua presenza testimoniava quanto la Cooperativa fosse un progetto radicato nella vita cittadina, capace di unire professionisti, impiegati e cittadini sotto un

unico ideale: rendere la salute e i medicinali accessibili a tutti. Fin dalle origini, la Cooperativa si pose infatti come risposta mutualistica alle esigenze delle classi lavoratrici, impegnandosi a calmierare i prezzi dei farmaci e a restituire ristorni proporzionali agli acquisti. Nei primi anni del Novecento inaugurò farmacie in vari quartieri milanesi - dal Duomo a Via Canonica - e istituì un laboratorio centrale per la preparazione e l'analisi dei medicinali. Dopo momenti di crisi e riorganizzazione, ha saputo attraversare guerre, trasformazioni sociali e rivoluzioni sanitarie, rinnovandosi senza tradire la propria missione originaria. Oltre 130 anni dopo, quella scelta parla ancora a noi. I Probiviri non erano soltanto un organo sociale: erano l'espressione di un impegno etico, la voce della comunità, il segno tangibile che la Cooperativa non apparteneva a pochi, ma a tutti. Sono stati, e restano, i custodi della fiducia. Perché senza fiducia non esiste comunità, e senza comunità non esiste cooperazione.





A CURA DI PIETRO BENCIVENGA

Mangiar bene con gusto

Frittelle di ceci e spinaci con salsa allo yogurt e limone

Mangiare sano non significa rinunciare al piacere della buona tavola. Queste frittelle di ceci e spinaci sono la prova che gusto e benessere possono andare a braccetto: croccanti fuori, morbide dentro, si preparano in pochi minuti con ingredienti semplici e nutrienti. La salsa allo yogurt e limone aggiunge un tocco fresco e digeribile, rendendo il piatto ancora più equilibrato. Ricche di proteine vegetali, fibre, vitamine e sali minerali, sono perfette per chi segue un'alimentazione attenta alla salute, ma non vuole rinunciare al sapore. Ideali per un pranzo leggero, una cena veloce o come finger food da condividere. Un piatto semplice, completo e salutare per tutta la famiglia.

INGREDIENTI

Ingredienti (per 6 frittelle)

- 200 g di ceci cotti (in scatola o lessati in casa)
- 100 g di spinaci freschi (oppure surgelati e ben strizzati)
- 1 cipollotto fresco
- 1 cucchiaio di farina di ceci (o farina integrale/farina d'avena)
- 1 cucchiaino di cumino in polvere (facoltativo, ma consigliato per le sue proprietà digestive)
- Sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Olio extravergine d'oliva, per la cottura

Per la salsa allo yogurt

- 150 g di yogurt greco o yogurt vegetale non zuccherato



- La scorza grattugiata di 1 limone biologico
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- Un pizzico di sale e pepe

PROCEDIMENTO

- 1. Preparete l'impasto.** In un mixer, frullate grossolanamente i ceci con il cipollotto tagliato a pezzetti. Aggiungete gli spinaci tritati, la farina di ceci, il cumino, il sale, il pepe e il succo di limone. Il composto deve risultare morbido ma compatto.
- 2. Formate le frittelle.** Con le mani leggermente inumidite o un cucchiaio, modellate 6-8 frittelle.

- 3. Cuocetele.** Scaldate un filo d'olio extravergine in una padella antiaderente e cuocete le frittelle a fuoco medio per 3-4 minuti per lato, finché risultano dorate all'esterno e ben compatte.
- 4. Preparate la salsa.** In una ciotola, mescolate lo yogurt con la scorza e il succo di limone, aggiustando di sale e pepe. Tenete in frigo fino al momento di servire.
- 5. Servite.** Accompagnate le frittelle con la salsa allo yogurt e un'insalata mista o verdure di stagione.



IL CONSIGLIO IN PIÙ / Per una variante senza lattosio o 100% vegetale, basta usare uno yogurt vegetale (a base di soia o mandorla) e controllare che la farina scelta sia naturalmente senza glutine, come quella di ceci.





A CURA DI ATTILIO F. SPECIANI



Fibromialgia **Dal cibo giusto un aiuto certo**

Il primo bisogno di una persona che soffre di fibromialgia è di alzarsi al mattino, dopo aver dormito finalmente bene, ***senza essere afflitto dai soliti dolori*** che sente dappertutto.

Per lungo tempo si è pensato di poter trattare la fibromialgia con farmaci antinfiammatori o analgesici (e per fortuna ci sono, per le situazioni acute) ma sappiamo bene che questi possono essere usati solo per un breve periodo e non in modo continuativo.

Frequentemente nella diagnosi si considerano solo cause reumatologiche o condizioni psicologiche e non si considerano invece le cause legate al metabolismo (in particolare quello di zuccheri e carboidrati) che sono profondamente collegate al senso di stanchezza e si considerava quasi “folcloristica” la possibile azione terapeutica di una dieta personalizzata che controlli l'infiammazione da cibo.

Ho letto invece con piacere un lavoro pubblicato nel marzo 2025 su *Pain Medicine* in cui si è dimostrato che proprio una dieta che controlli l'infiammazione può aiutare a controllare tutti i sintomi della fibromialgia.

Questo perché una dieta pro-infiammatoria può essere concausa o addirittura causa prima della malattia e la relazione con la

stanchezza cronica che caratterizza molti malati è spesso semplicemente derivata da un eccesso alimentare di zuccheri e carboidrati.

Valutando il profilo alimentare di ogni persona, il farmacista è in grado di dare un importante supporto all'azione del medico. Anche nella temporanea assenza di test specifici il farmacista può guidare alla scelta di alimenti più sani e variati, evitando quelli ultra processati (i cosiddetti UPF), controllare zuccheri e carboidrati raffinati, dare supporto ad una prima colazione ben fatta e soprattutto aiutare il proprio cliente a usare in ogni pasto la giusta quantità di proteine (spesso sottoutilizzate) come indicato fin dal 2011 dalla Harvard Medical School. Tutte queste scelte già iniziano a controllare su base scientifica infiammazione e glicazione e possono essere un ottimo preliminare all'approfondimento individuale di una strategia terapeutica a 360 gradi.

** Attilio F. Speciani - Medico - Immunologo clinico e specialista in allergologia a Milano - Docente Master di Nutrizione Università di Pavia.*

Apportal
BOOST

Get Boosted



Ritmi di vita
sostenuti



Attività fisica
intensa



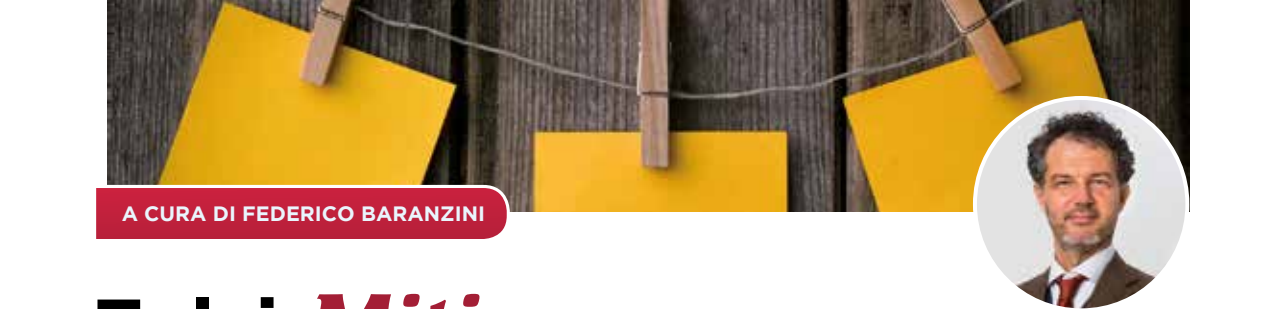
Bisogno
di energia

Ritrova l'energia in maniera **istantanea**

Scopri di più su **apportal.it**

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze.

 PHARMANUTRA



A CURA DI FEDERICO BARANZINI

Falsi *Miti*

«Dottore, sto per compiere 65 anni e mi capita sempre più spesso di non trovare oggetti in casa o dimenticare dove ho parcheggiato l'auto. È normale?»

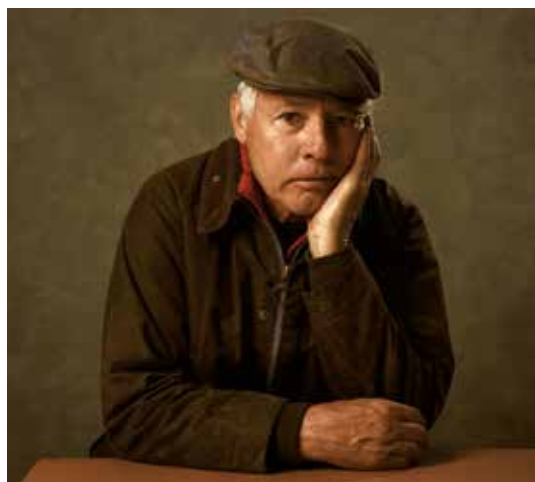
Con l'età è normale perdere memoria e non si può fare nulla.

FALSO

Questo è uno dei miti più dannosi sull'invecchiamento: rassegnarsi alla perdita di memoria significa rinunciare a una mente attiva e brillante anche dopo i 65 anni. È vero che con gli anni alcuni processi rallentano: ci vuole più tempo per ricordare un nome o trovare la parola giusta. Ma questo non vuol dire che la memoria sia destinata a deteriorarsi inevitabilmente. Molti over 70 conservano una mente lucida perché hanno saputo allenarla. La differenza tra invecchiamento fisiologico e patologia è chiara: dimenticare dove si sono messe le chiavi è normale, non ricordare a cosa servono le chiavi non lo è. Il cervello mantiene la capacità di creare nuove connessioni per tutta la vita, grazie alla neuroplasticità. Per stimolarla servono lettura, giochi di logica, apprendimento di nuove competenze. Anche la vita sociale è fondamentale: conversare e condividere esperienze contrasta il declino cognitivo. L'attività fisica, persino una camminata quotidiana, migliora l'ossigenazione del cervello e favorisce la nascita di nuovi neuroni. Accanto a uno stile di vita sano, la natura offre alcuni supporti: il **ginkgo biloba**, utile alla circolazione cerebrale, la **fosfatidilserina** che sostiene le membrane dei neuroni, e il **ginseng** e la **bacopa monnieri**, studiati per memoria e concentrazione. Anche

gli **omega-3**, presenti nel pesce azzurro e negli integratori, sono importanti per la salute cerebrale. Non sono rimedi miracolosi, ma possono essere utili in un programma complessivo. Prima di assumerli è fondamentale rivolgersi al medico o al farmacista per valutare esigenze e possibili interazioni.

Quando le dimenticanze diventano frequenti e interferiscono con le attività quotidiane, è importante rivolgersi a uno specialista: interventi precoci possono migliorare la qualità della vita. La memoria non è una candela che si spegne, ma un muscolo che si rafforza con l'uso. Non importa l'età: ogni libro letto, ogni conversazione e ogni passo compiuto sono un investimento prezioso per il futuro del nostro benessere cognitivo.



IL TUO CONTATTO DIRETTO CON LA TUA SALUTE



Co.Fa. Baiamonti

☎ 02 342866
📞 342 6113342



Co.Fa. Sant'Agnese

☎ 02 875669
📞 349 4933168



Co.Fa. Canonica

☎ 02 341274
📞 345 1714092



Co.Fa. Pontaccio

☎ 02 86460408
📞 349 2615194



Co.Fa. Colombo

☎ 02 58100561
📞 345 3585621



Co.Fa. Manzoni

☎ 02 76001265
📞 349 2302284



Co.Fa. Duomo

☎ 02 86460936
📞 347 5145676



Co.Fa. Sempione

☎ 02 342362
📞 349 4969658



Co.Fa. Lamarmora

☎ 02 59901721
📞 348 7255209



Co.Fa. Lima

☎ 02 29529875
📞 348 8699444



Co.Fa. Vittoria

☎ 02 55192434
📞 349 8118215



Co.Fa. Vercelli

☎ 02 48006317
📞 349 5442919

Prenota, scrivici su WhatsApp o chiamaci: su www.cofa.it trovi tutte le nostre farmacie con gli orari e tutte le informazioni sempre aggiornate.

"Il traffico,
la scuola, i ragazzi,
il caldo infernale,
il gatto sull'albero,
gli alieni in cucina.
Da non
crederci!"

A large, stylized pink ribbon graphic that starts on the left, loops upwards, and then flows horizontally across the middle of the page with several undulating waves.

Non ci sono scuse. Prendiamoci cura della nostra salute.
Diagnosi precoce e ricerca scientifica sono le alleate contro i tumori femminili.

Fai prevenzione. Sostieni la ricerca.



Fondazione Veronesi da oltre vent'anni finanzia la ricerca scientifica per la prevenzione, la diagnosi e la cura dei tumori e promuove campagne di educazione alla salute e sui corretti stili di vita.

The logo consists of a stylized blue 'V' shape that resembles a ribbon or a wing.

**Fondazione
VERONESI**