



FARMACIE
CO.FA. Milano

n. 1/2026

Gennaio
-
Marzo

In *Buone* Mani

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



Inverno e salute

I consigli di stagione
del farmacista

Giornata contro il cancro

Prevenire oggi,
proteggere domani

Contusioni e dolori muscolari

Affrontarli con i giusti
rimedi farmaceutici



RESPIRA UN'ARIA PIÙ PURA



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



+ Farmacia | puressestiel.it

41 OLI ESSENZIALI 100% PURI & NATURALI

L'ANGOLO DEL FARMACISTA

Benessere d'inverno **ritrova la tua energia**

**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
Daniela Pavan
Andrea Pitrelli
Luca Scelzi
Attilio F. Speciani
Dario Villa**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*

Ogni nuovo anno porta con sé un respiro diverso. È un invito silenzioso a rallentare, ad ascoltarci, a scegliere con più cura ciò che ci fa stare bene. La salute non è mai un punto di arrivo: è un cammino fatto di piccoli gesti quotidiani, di attenzione, di consapevolezza. E la prevenzione è il primo passo, quello che illumina tutto il percorso. I mesi che aprono l'anno sono un momento prezioso. Il corpo si risveglia dall'inverno, le energie tornano a muoversi, e con loro il desiderio di sentirci più forti, più presenti, più in equilibrio. È il tempo ideale per rinnovare abitudini, ascoltare i segnali che spesso ignoriamo, concederci il lusso di prenderci davvero cura di noi.

In questo viaggio, la farmacia non è più soltanto un luogo di passaggio. È un presidio vicino, umano, capace di accogliere e accompagnare. Nelle Farmacie Co.Fa., il farmacista diventa un punto di riferimento: ascolta senza fretta, orienta con competenza, costruisce insieme al paziente un percorso di prevenzione che parte dalle esigenze reali della persona. Un dialogo continuo, fatto di fiducia e attenzione.

Questo numero del magazine nasce proprio da qui: dal desiderio di essere accanto ai cittadini in un momento dell'anno in cui la salute torna al centro. Troverai consigli, approfondimenti e spunti pratici per affrontare con serenità il primo trimestre, ma soprattutto un invito a scegliere il benessere ogni giorno, con gesti semplici e consapevoli. Perché prendersi cura di sé non è un dovere: è un atto d'amore che ci accompagna molto prima che qualcosa non vada.

Il *benessere* comincia dalla *prevenzione*



A CURA DI ANDREA PITRELLI



Echinacea

L'alleata naturale delle **difese immunitarie**

Tra le erbe officinali più utilizzate in inverno, l'echinacea è protagonista in farmacia e nei rimedi di prevenzione. È una pianta dalla lunga storia nella medicina tradizionale e moderna, oggi disponibile in molte formulazioni farmaceutiche. Il nome deriva dal greco *echinos* ("riccio"), per la forma del fiore che ricorda gli aculei. Originaria delle praterie del Nord America e appartenente alla famiglia delle Asteraceae, era già impiegata dalle popolazioni native americane per curare ferite, infezioni e disturbi respiratori. La sua fama si è diffusa in Europa tra XIX e XX secolo, entrando

stabilmente nella fitoterapia moderna. Nonostante la sua immagine "rustica", l'echinacea è oggi coltivata anche in Europa, con filiere certificate che garantiscono qualità e concentrazione dei principi attivi.

PROPRIETÀ SALUTARI

Questa pianta rafforza le difese immunitarie e accompagna la prevenzione dei disturbi invernali. Le specie più note sono Echinacea purpurea, angustifolia e pallida. Le radici e, nel caso della purpurea, anche la parte aerea della pianta contengono polisaccaridi, alchilamidi e flavonoidi, sostanze che stimolano il sistema immunitario e hanno effetti antinfiammatori e antivirali. L'echinacea è quindi indicata per ridurre la durata e l'intensità dei sintomi da raffreddamento, sostenere le difese naturali e proteggere le vie respiratorie. In farmacia l'echinacea si trova sotto forma di compresse, capsule, estratti liquidi, spray per la gola, tisane e caramelle gommose. Marchi diffusi includono preparazioni di Aboca, Boiron ed Esi, che propongono estratti puri o combinazioni ad alta concentrazione. È spesso presente anche in prodotti dermocosmetici, grazie alle sue proprietà lenitive e cicatrizzanti.

ATTENZIONI E CONTROINDICAZIONI

Pur essendo considerata sicura, l'echinacea non è un rimedio universale. È sconsigliata in caso di malattie autoimmuni, allergie alle Asteraceae, gravidanza e allattamento. Può interagire con alcuni farmaci immunosoppressori e provocare reazioni cutanee nei soggetti sensibili. Per questo è sempre consigliabile chiedere il parere del medico prima di un uso prolungato.





A CURA DI MONICA ATTORRE



Inverno e salute senior i consigli del farmacista

Una stagione da affrontare con attenzione:
buone pratiche per il **benessere degli anziani**

L'inverno è un periodo che può mettere alla prova il benessere degli anziani: temperature rigide, giornate più brevi e minore esposizione alla luce possono influire su energia, mobilità e umore. Le nostre Farmacie propongono alcuni suggerimenti semplici e utili per vivere i mesi freddi con maggiore serenità.

Proteggi il corpo dal freddo, ma resta in movimento. Il calo delle temperature può accentuare rigidità articolare e stanchezza. Vestirsi a strati, coprire mani e piedi e mantenere la casa a una temperatura confortevole aiuta a evitare sbalzi termici. Anche in inverno, muoversi ogni giorno - con brevi passeggiate o esercizi leggeri in casa - sostiene la circolazione, l'equilibrio e la qualità del sonno.

Idratazione e alimentazione equilibrata. Con il freddo si tende a bere meno, ma l'idratazione resta fondamentale. Tisane, brodi e frutta ricca d'acqua possono aiutare. Una dieta varia, ricca di fibre, proteine e micronutrienti, contribuisce a mantenere energia e vitalità, soprattutto nei mesi in cui il sistema immunitario è più sollecitato.

Luce naturale e vitamina D. Le giornate più



corte e la minore esposizione al sole possono influire sul tono dell'umore e sulla produzione di vitamina D. Esporsi alla luce naturale nelle ore centrali della giornata aiuta a sostenere energia e benessere generale. Il farmacista può inoltre fornire indicazioni su eventuali supporti nutrizionali, sempre in base alle esigenze individuali.

Difese immunitarie e prevenzione. L'inverno è il momento ideale per rafforzare le difese. Il nostro personale è in grado di offrirvi suggerimenti personalizzati su integratori, stili di vita e vaccinazioni stagionali. Un confronto con il farmacista permette di orientarsi tra le diverse possibilità e scegliere ciò che è più adatto alla propria età e condizione.

Benessere emotivo e routine quotidiana. Il cosiddetto "blues invernale" è più comune di quanto si pensi. Mantenere una routine regolare, coltivare relazioni e dedicarsi ad attività piacevoli può aiutare a vivere la stagione con maggiore serenità. Anche in questo caso, il farmacista può essere un punto di ascolto e un riferimento per eventuali approfondimenti.

**Le Farmacie CoFa sono
al fianco degli anziani con
professionalità, attenzione
e servizi dedicati. Affrontare
l'inverno con equilibrio è
possibile: bastano piccoli gesti
quotidiani e il supporto giusto.**



A CURA DI DARIO VILLA

Inverno e benessere junior i consigli del farmacista

Quando arriva il freddo, le famiglie entrano in una sorta di “modalità protezione”: si riaprono sciarpe e cappellini, si riorganizzano le routine e si cerca di prevenire i classici malanni che accompagnano i mesi più rigidi. In questo periodo, il farmacista diventa un punto di riferimento prezioso, capace di offrire indicazioni pratiche e rassicuranti per aiutare i bambini a vivere l'inverno con serenità.

COME PROTEGGERE I PIÙ PICCOLI

La prima difesa è sempre lo stile di vita: aria aperta anche quando fa freddo, abbigliamento a strati per evitare sudorazione eccessiva, ambienti ben ventilati e umidificati. Una dieta ricca di frutta e verdura di stagione sostiene le naturali difese dell'organismo, così come un sonno regolare e adeguato all'età.

In farmacia, i genitori trovano prodotti da banco utili per affrontare i piccoli disturbi tipici dell'inverno. Gli integratori a base di vitamine e minerali possono supportare il normale funzionamento del sistema immunitario, mentre i prodotti con estratti vegetali come miele, mal-

va o timo sono spesso scelti per dare sollievo alla gola irritata. Per nasini chiusi o arrossati, soluzioni saline e spray a base di acqua di mare aiutano a liberare le vie respiratorie e a mantenere una buona igiene nasale.

In caso di pelle secca o screpolata, molto comune nei mesi freddi, creme emollienti e protettive contribuiscono a ripristinare la barriera cutanea. È importante ricordare che i prodotti da banco non sostituiscono il parere del pediatra, soprattutto quando i sintomi sono intensi, persistenti o accompagnati da febbre alta. Il farmacista, però, può orientare le famiglie nella scelta più adatta, spiegare come utilizzare correttamente i prodotti e quando è opportuno rivolgersi al medico.

La prevenzione passa anche da piccoli gesti quotidiani: lavare spesso le mani, evitare il fumo passivo, non coprire eccessivamente i bambini e insegnare loro a soffiarsi il naso nel modo corretto. Con qualche attenzione e il supporto della farmacia di fiducia, l'inverno può diventare una stagione più tranquilla, fatta di giochi, scoperte e salute.



Rinazina

PER RESPIRARE MEGLIO

N°1
in Italia
nelle vendite* tra
i decongestionanti
nasali.

*anno 2024
(da 1/01/24 a 31/12/24)

✓ **AZIONE RAPIDA**
e **PROLUNGATA**

✓ Anche in caso
di **SINUSITE**

✓ **LIBERA il**
NASO CHIUSO
di **GIORNO** e
di **NOTTE***



*1-2 nebulizzazioni in ciascuna narice, 2-3 volte al giorno.

È un medicinale a base di Nafazolina. Indicato per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Autorizzazione del 27-05-2025. Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2025 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-RIN-25-00006.

* Fonte dati NewLine Farmacia, Parafarmacia, Super+ Iper, totale Italia, mercato decongestionanti nasali, vendite a valore e unità.



A CURA DI ROSI MASSARI

GIORNATA MONDIALE CONTRO IL CANCRO

Prevenire oggi, proteggere domani

Il 4 febbraio si celebra la Giornata Mondiale contro il Cancro, un appuntamento globale promosso dall'UICC e sostenuto dall'OMS per sensibilizzare cittadini e istituzioni su una delle principali sfide sanitarie del nostro tempo. In Italia, secondo il report AIOM "I numeri del cancro 2025", le nuove diagnosi di tumori maligni (esclusi i tumori della pelle non melanoma) sono stimate attorno ai 390.000 casi. Per la prima volta, si registra una diminuzione complessiva del 2,6% rispetto all'anno precedente, un dato incoraggiante attribuito alle politiche di prevenzione, in particolare contro il tumore del polmone nei maschi. La prevenzione resta il pilastro fondamentale nella lotta

ai tumori. Oltre agli screening oncologici e alla diagnosi precoce, sempre più attenzione viene dedicata alla prevenzione vaccinale, soprattutto per i pazienti oncologici, più vulnerabili alle infezioni a causa della malattia e dei trattamenti. Proteggere il sistema immunitario significa garantire la continuità delle cure e ridurre complicanze evitabili. In questo contesto, le farmacie territoriali assumono un ruolo strategico. Proprio per rafforzare le competenze in ambito oncologico, è stato avviato il progetto pilota "Farmacia Oncologica Specializzata", nato dalla collaborazione tra lo IEO - Istituto Europeo di Oncologia e Co.Fa. L'iniziativa mira a creare una rete di farmacisti formati con competenze specifiche nella prevenzione oncologica e nel supporto ai pazienti, garantendo sul territorio un counseling qualificato, prossimità e continuità assistenziale anche dopo le dimissioni ospedaliere. La farmacia, presidio di prossimità e fiducia, può diventare un punto di riferimento per intercettare bisogni, promuovere stili di vita sani e facilitare l'accesso alle informazioni. Il progetto Farmacia Oncologica rappresenta un passo concreto verso una rete integrata di prevenzione, in cui il farmacista contribuisce attivamente alla tutela della salute pubblica. La Giornata Mondiale contro il Cancro non è solo un'occasione di riflessione, ma un invito ad agire: prevenire, informare, formare. E farlo insieme, in rete, con competenze condivise e obiettivi comuni. È un richiamo a rafforzare ogni giorno l'alleanza tra professionisti sanitari, istituzioni e farmacie, affinché la cultura della prevenzione diventi un patrimonio diffuso e accessibile a tutti.





A CURA DI MARILENA CAROLLO



Il valore sociale della *dermocosmesi*

La bellezza intesa come **salute psicofisica**

Studi scientifici dimostrano come fattori psicologici e sociali abbiano un ruolo decisivo nel decorso delle malattie che incidono sull'aspetto esteriore della persona. In questo contesto, la dermocosmesi rappresenta un supporto prezioso per pazienti oncologici o per chi vive una condizione di fragilità legata alla propria immagine. Salute, benessere e bellezza sono dimensioni strettamente connesse e non vanno trascurate. La bellezza, intesa come equilibrio psicofisico, assume oggi più che mai un valore terapeutico: una pelle sana, idratata e luminosa può aiutare ad affrontare con maggiore serenità i periodi di disagio legati alla malattia. Non è quindi un concetto effimero, ma un elemento fondamentale per il benessere complessivo della persona. "La bellezza" deve essere considerata un servizio accessibile a tutti, soprattutto a chi affronta percorsi di cura complessi. In questo senso, la farmacia svolge un ruolo centrale come punto di consulenza per la salute e la bellezza della pelle. Il farmacista specializzato in dermocosmesi è un sostegno concreto: grazie alle sue competenze, può definire protocolli di trattamento personalizzati, sia per la pelle sana o problematica, sia per gestire gli effetti cutanei collaterali delle terapie farmacologiche. Secondo studi condotti da APEO e Oncos, i trattamenti dermocosmetici mirati riducono significativamente sintomi come xerosi, prurito e fissurazioni, migliorando la qualità della vita e la compliance terapeutica. La psico-oncologia sottolinea inoltre come il recupero dell'immagine corporea favorisca l'aderenza alle cure e riduca

ansia e depressione. Il consiglio dermocosmetico non sostituisce le cure mediche, ma le integra, offrendo al paziente strumenti per ritrovare positività, autostima e forza nel percorso di guarigione.

Il reparto dermocosmetico delle Farmacie Co.Fa. mette a disposizione personale qualificato e una gamma completa di prodotti dedicati alla salute e alla bellezza della pelle, con soluzioni mirate a prevenire e contenere gli effetti collaterali delle terapie. A questo si aggiunge la consulenza del farmacista oncologico, garanzia di un approccio competente e sensibile alle esigenze di chi affronta la malattia.





A CURA DI MARILENA CAROLLO

Mani a prova di “*baciamano*”

La bellezza intesa come **salute psicofisica**

Le mani sono costantemente esposte ai raggi solari e a numerosi stress ambientali - vento, freddo, sbalzi di temperatura, acqua calcarea e sostanze aggressive. Per questo motivo richiedono cure regolari e attenzioni mirate, indispensabili per prevenirne l'invecchiamento precoce e mantenerle sane, curate e belle. La pelle delle mani è infatti più sottile e delicata rispetto ad altre parti del corpo. L'azione continua del sole danneggia le fibre elastiche, rendendola fragile e predisposta alla formazione di rughe e macchie senili. Inoltre, il sottile film idrolipidico che la protegge viene facilmente compromesso dai lavaggi frequenti, dall'uso di detersivi e saponi, e da sostanze irritanti che ne alterano la funzione difensiva. Un ulteriore fattore di vulnerabilità è la scarsa

presenza di ghiandole sebacee e di elementi idratanti naturali: la pelle delle mani tende quindi a essere secca e poco nutrita. In inverno, questa condizione si accentua con arrossamenti, screpolature, microlesioni e desquamazioni. Tra i disturbi più invalidanti della stagione fredda vi sono i geloni, causati dalla vasocostrizione e dalla ridotta circolazione sanguigna: si manifestano con gonfiore, colorazione bluastra violacea, diminuzione della sensibilità e piccole lesioni dolorose. La pelle delle mani è dunque facilmente soggetta a secchezza, eczemi e dermatiti. Per questo la dermocosmesi pone al centro tre priorità: idratazione, protezione e mantenimento della barriera cutanea.

CONSIGLI PRATICI

- Utilizzare quotidianamente creme nutrienti ricche di oli preziosi e ingredienti riparatori (come il burro di karité), che contrastano la secchezza e favoriscono la cicatrizzazione delle piccole lesioni.
- Garantire una fotoprotezione costante durante tutto l'anno, con prodotti dotati di filtri UV e principi anti age come la vitamina E.
- Osservare semplici regole igieniche: lavare le mani con acqua tiepida, scegliere detergenti delicati che rispettino il pH fisiologico e asciugarle accuratamente, evitando sfregamenti eccessivi.

Le mani sono un biglietto da visita quotidiano ma anche una parte del corpo fragile. Proteggerle con gesti semplici e costanti significa preservarne salute, bellezza e funzionalità nel tempo.





A CURA DI DANIELA PAVAN

Diventare madre oggi **Cosa sta cambiando**

Negli ultimi anni l'età del primo parto in Italia ha continuato a salire, con un aumento delle gravidanze oltre i 35 anni. I dati del Certificato di Assistenza al Parto (CeDAP) mostrano come il percorso nascita coinvolga oggi donne con profili clinici più complessi e bisogni informativi più articolati. Per questo, le istituzioni sanitarie stanno rafforzando modelli di assistenza integrata che coinvolgono ginecologi, ostetriche, specialisti e, sempre più spesso, le farmacie territoriali. Secondo il Ministero della Salute, la gravidanza è un evento fisiologico che richiede però un'assistenza adeguata, soprattutto quando l'età materna aumenta. Le linee guida evidenziano l'importanza di un monitoraggio personalizzato e di un uso appropriato degli interventi, come il taglio cesareo, da riservare ai soli casi necessari e basati su evidenze scientifiche. L'Istituto Superiore di Sanità, nelle linee guida sulla gravidanza fisiologica, ha introdotto due elementi centrali: maggiore attenzione alla salute mentale perinatale e capacità degli operatori di riconoscere precocemente situazioni di fragilità o violenza domestica. Per una donna al primo parto in età avanzata, questi aspetti possono essere decisivi per vivere la gravidanza con sicurezza clinica e adeguato sostegno emotivo. Anche l'OMS invita a promuovere modelli di assistenza ostetrica continuativa, in cui la relazione stabile tra donna e ostetrica migliora gli esiti materni e neonatali e riduce interventi non necessari. Consultori, punti nascita ed équipe multidisciplinari diventano nodi fondamentali di una rete che accompagna la donna dalla fase preconcezionale al post partum. In questo scenario, le far-



macie assumono un ruolo crescente come presidio di prossimità: offrono informazioni certificate su integratori prenatali, prodotti per il benessere materno, supporti per l'allattamento e dispositivi utili nei primi giorni dopo il parto. Possono inoltre orientare le donne verso i servizi territoriali, ricordare le vaccinazioni raccomandate e favorire l'adesione ai programmi di prevenzione indicati dal Ministero della Salute. L'integrazione tra ospedale, territorio e farmacie rappresenta quindi un modello attuale per il supporto alle donne al primo parto: un sistema che unisce competenze cliniche, continuità assistenziale e vicinanza quotidiana, rispondendo alle esigenze di una maternità che cambia insieme alla società.



Inverno e salute del cuore

La **prevenzione** cardiovascolare in farmacia

Con l'arrivo del freddo, il cuore è chiamato a uno sforzo maggiore: le basse temperature provocano vasocostrizione, aumentano la pressione arteriosa e possono rendere più impegnativo il lavoro del sistema cardiovascolare. Per chi convive con fattori di rischio o ha una storia cardiaca, l'inverno diventa una stagione in cui la prevenzione assume un valore ancora più concreto. La buona notizia è che l'80% degli eventi cardiaci è prevenibile: controlli regolari, attenzione allo stile di vita e un supporto sanitario di prossimità fanno davvero la differenza. La Cooperativa Farmaceutica di Milano, da sempre impegnata nella promozione della salute, offre esami di cardiologia avanzata, la cui refertazione è accreditata dal Centro Cardiologico Monzino, direttamente in farmacia. I servizi disponibili includono:

- Holter Pressorio 24H (MAP o ABPM), per monitorare la pressione arteriosa e prevenire complicazioni.
- ECG a 12 Derivazioni, per una valutazione immediata dell'attività elettrica del cuore.
- Holter ECG a 3 Derivazioni (24H o 48H), per rilevare irregolarità prolungate del ritmo.
- Holter ECG a 12 Derivazioni (24H o 48H), per un monitoraggio cardiaco continuativo e dettagliato.

ECG A 12 DERIVAZIONI

Tra questi, l'ECG a 12 derivazioni è particolarmente utile nei mesi freddi: offre



una fotografia istantanea dello stato del cuore, è rapido, accessibile e ideale quando compaiono sintomi aspecifici tipici dell'inverno, come affanno, palpitazioni o stanchezza improvvisa. La versione "rapida" o "con sintomo" permette inoltre una valutazione tempestiva con il supporto dello specialista cardiologo. Il monitoraggio regolare della pressione e del ritmo cardiaco aiuta a prevenire complicazioni e a mantenere sotto controllo i fattori di rischio. I farmacisti Co.Fa. accompagnano il paziente in ogni fase: dalla preparazione all'esame alla comprensione del referto.

Scegliere la propria farmacia Co.Fa. significa affidarsi a tecnologia avanzata, referti precisi, consulenza personalizzata e un presidio sanitario di quartiere, senza liste d'attesa. Un gesto semplice, ma fondamentale, per prendersi cura del cuore.

Agisci oggi: prenota un controllo, parla con il tuo farmacista e condividi l'importanza della prevenzione. La salute cardiovascolare merita attenzione. Fidati di chi la mette al primo posto.



A CURA DI LUCA SCELZI



Cadute, contusioni e *dolori muscolari*

Come affrontarli con i **giusti** trattamenti farmaceutici

Con l'avvicinarsi dei Giochi Olimpici Invernali Milano Cortina 2026, cresce l'attenzione verso la salute muscolo-scheletrica, non solo per gli atleti ma anche per chi pratica sport amatoriali o affronta le insidie dell'inverno. Le cadute su superfici ghiacciate, le contusioni da impatto e i dolori muscolari da sforzo o contrattura sono disturbi frequenti nella stagione fredda, e richiedono interventi tempestivi e mirati.

Le **contusioni muscolari**, causate da traumi diretti, provocano dolore, gonfiore e talvolta ematomi. Per alleviarli, si possono usare gel o creme a base di FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei), che riducono l'infiammazione. In farmacia si trovano cerotti medicati a rilascio prolungato, creme da applicare più volte al giorno e integratori con bromelina, escina o arnica, utili per favorire il riassorbimento del gonfiore.

Le **contratture muscolari**, invece, sono tensioni dolorose che limitano il movimento. Oltre ai FANS, si possono usare miorilassanti su prescrizione e prodotti riscaldanti che aiutano a distendere il muscolo. Nei casi più lievi, sono utili pomate che stimolano la circolazione, integratori di magnesio e potassio per prevenire crampi, e impacchi tiepidi da applicare dopo le prime 24 ore. Dopo una **caduta**, è importante valutare il trauma. Se si tratta di una distorsione lieve, è consigliabile riposare, immobilizzare la zona, applicare ghiaccio nelle prime ore e usare creme antinfiammatorie o cerotti medicati. Se il dolore persiste, si può ricorrere a FANS per via orale, sempre



seguendo le indicazioni del medico o del farmacista. Infine, è bene ricordare che l'automedicazione ha dei limiti. Se il dolore non migliora, se compaiono lividi estesi o difficoltà di movimento, è necessario rivolgersi al medico. Alcuni farmaci, inoltre, possono avere controindicazioni in caso di allergie, gravidanza o patologie croniche.

Affrontare traumi muscolari e articolari con i giusti prodotti farmaceutici è fondamentale per *vivere l'inverno in sicurezza*. Le Farmacie Co.Fa. offrono *consulenza e soluzioni personalizzate per ogni esigenza*, nel rispetto della salute e della prevenzione.



A CURA DI LUCA SCELZI

Il diabete d'inverno

Prevenire, controllare, vivere meglio

L'inverno è una stagione che mette alla prova l'equilibrio del nostro organismo, soprattutto per chi convive con il diabete o è a rischio di svilupparlo. Le temperature più basse, la minore attività fisica, l'alimentazione più ricca e le difese immunitarie in calo possono influire sulla glicemia, rendendo ancora più importante un approccio attento e consapevole alla prevenzione.

Il freddo, infatti, può aumentare la resistenza insulinica e favorire oscillazioni glicemiche. Allo stesso tempo, la tendenza a muoversi meno e a consumare pasti più calorici può incidere sul peso e sul metabolismo. Per questo l'inverno diventa un momento cruciale per ascoltare il corpo, monitorare i valori e adottare piccoli gesti quotidiani che fanno la differenza. Anche una semplice camminata, una scelta alimentare più equilibrata o un controllo in più possono contribuire a mantenere stabilità e benessere.

In questo percorso, le Farmacie Co.Fa. rappresentano un punto di riferimento vicino e competente. Qui il farmacista non è solo un professionista del farmaco, ma un alleato nella gestione del diabete: offre consigli personalizzati su alimentazione, integrazione e stile di vita, oltre a un supporto costante nella scelta e nell'uso corretto dei dispositivi per l'autocontrollo. Un aiuto concreto, quotidiano, che permette di affrontare la stagione fredda con maggiore sicurezza. La prevenzione passa anche dalla consapevolezza: riconoscere i segnali



precoci, comprendere l'importanza di mantenere un peso adeguato, scegliere cibi equilibrati, non rinunciare al movimento anche nei mesi più freddi. Piccoli passi che, se ripetuti con costanza, diventano un vero investimento sulla salute.

Questo inverno può essere l'occasione per rimettere al centro il proprio benessere. Le Farmacie Co.Fa. sono al fianco dei cittadini con servizi, ascolto e professionalità, per aiutare ciascuno a vivere la stagione fredda con maggiore equilibrio e serenità. Perché prendersi cura del diabete significa scegliere ogni giorno un futuro più stabile, più forte, più luminoso.

La *prevenzione* è il *calore* che protegge la tua salute



A CURA DI ATTILIO F. SPECIANI



Probiotici

Attenti ai dolcificanti

L'attuale "rivoluzione del glucosio" sta guidando alla comprensione più ampia dei molteplici effetti metabolici, infiammatori e ossidativi degli zuccheri senza più fermarsi ad una visione basata solo su calorie e glicemia. Si sa oggi che una dieta con alto contenuto in zuccheri (tutti, compresa la frutta) promuove la sindrome metabolica anche perché induce la perdita di particolari linfociti intestinali e la crescita di alcuni ceppi batterici che alterano profondamente il microbiota.

Questo tipo di alterazione "da zuccheri" dei batteri intestinali interviene in tempi molto brevi (24-48 ore). Un'interferenza simile avviene anche con l'uso dei dolcificanti che pur non apportando calorie, determinano sul microbiota l'attivazione di meccanismi diversi che portano però, alla fine, agli stessi dannosi effetti finali degli zuccheri. Prestigiose pubblicazioni (Nutrients - 2024 e Cell - 2022) hanno dimostrato che i dolcificanti ipocalorici creano una interferenza sul microbiota e che la somministrazione di saccarina, sucralosio, aspartame e stevia ha sempre alterato il microbiota fecale e orale e indotto alterazioni metaboliche che possono essere misurate, ad esempio, analizzando i valori della glicazione.

Una ricerca dell'Istituto Mario Negri (Nutrients - 2023) ha evidenziato che anche l'aspartame, insieme a tutti gli altri edulcoranti ipocalorici ha alterato significativamente il microbiota intestinale umano e ne ha influenzato in modo significativo la funzione rispetto ai gruppi di controllo. Non è per caso quindi che Life, nel 2024, suggerisce per i dolcificanti



la definizione di "Dr. Jekyll o Mr. Hyde". L'uso di dolcificanti insieme a probiotici e postbiotici mette in forte discussione la loro azione.

Quando il farmacista suggerisce l'utilizzazione di probiotici, deve valutare attentamente l'eventuale presenza di dolcificanti. Purtroppo la maggior parte delle preparazioni mira più alla palatabilità, contenendo dolcificanti di vario tipo insieme ai ceppi batterici, piuttosto che alla loro efficacia.

Il farmacista preparato saprà indicare con sicurezza quelle poche preparazioni prive di dolcificanti aggiunti che potranno sviluppare la loro azione terapeutica senza interferenze inutili.

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



A CURA DI PIETRO BENCIVENGA



Soft Cake agli Agrumi e Mandorle

Un dolce soffice che appaga il palato e sostiene il benessere

Dopo le feste, la voglia di dolce non scompare: resta lì, come un piccolo desiderio quotidiano. Ma il corpo, allo stesso tempo, chiede leggerezza, equilibrio, qualcosa che nutra senza appesantire. È proprio in questo incontro tra piacere e cura che nasce il Soft Cake agli Agrumi e Mandorle: una torta morbida, profumata, che valorizza ciò che avanza e lo trasforma in un gesto di benessere. Gli agrumi freschi, la dolcezza naturale del panettone o del pandoro e la ricchezza della frutta secca si fondono in una ricetta che parla di attenzione, prevenzione e buon senso alimentare. Un modo semplice per ricordarci che la salute passa anche dalla cucina quotidiana, dalle scelte che facciamo con gusto e consapevolezza.

INGREDIENTI

Stampo tondo Ø 20 cm - 8/10 porzioni

- Panettone o pandoro avanzato: 200 g
- Yogurt greco 0-2%: 150 g
- Uova intere: 80 g (circa 2)
- Olio extravergine di oliva delicato: 50 g
- Miele di acacia o agrumi: 40 g
- Succo d'arancia fresco: 40 g
- Scorza d'arancia bio: q.b.
- Scorza di limone bio: q.b.
- Farina di mandorle: 70 g
- Frutta secca mista (mandorle/noci): 30 g
- Lievito per dolci: 8 g
- Sale: 1 pizzico

PROCEDIMENTO

1. Sbriciolare il panettone e reidratarlo con il succo d'arancia tiepido.



2. Emulsionare uova, miele, yogurt, olio e scorze di agrumi.
3. Incorporare il panettone reidratato al composto.
4. Aggiungere farina di mandorle, frutta secca, lievito e sale.
5. Versare in uno stampo rivestito di carta forno.
6. Cuocere in forno statico a 170 °C per 40-45 minuti.
7. Lasciare raffreddare completamente prima di tagliare.

Dal punto di vista nutrizionale, questa torta mantiene un profilo leggero e bilanciato: gli zuccheri aggiunti sono ridotti e i grassi provengono soprattutto da fonti buone come olio extravergine e frutta secca, ricchi di monoinsaturi. La presenza di yogurt, uova e mandorle contribuisce a una sazietà più duratura, grazie alla combinazione di proteine e fibre. Un vantaggio pratico: si può congelare a fette, così da avere sempre una porzione equilibrata pronta all'uso.

Recuperare è nutrire: quando il dolce diventa un gesto consapevole

Nel periodo post-festivo, la parola equilibrio torna al centro. Non come rinuncia, ma come scelta intelligente. Questa torta nasce proprio da qui: dall'idea che un dolce possa essere insieme goloso, sostenibile e nutriente. Panettone e pandoro avanzati – spesso dimenticati ma ancora ricchi di struttura e aromi – diventano una base funzionale che permette di ridurre zuccheri aggiunti ed evitare farine raffinate. Recuperare significa rispettare la materia prima e trasformare ciò che resta in una risorsa, non in uno spreco.

Nutrizione consapevole e sazietà reale

La ricetta è pensata per sostenere il corpo, non per stimolarlo inutilmente. Yogurt e uova aumentano l'apporto proteico, favorendo una sazietà più stabile. L'olio extravergine e la frutta secca apportano grassi buoni, utili al benessere metabolico. Gli agrumi freschi aggiungono vitamina C e composti aromatici naturali, mentre il contenuto zuccherino resta moderato e bilanciato. Il risultato è un dolce che accompagna la giornata senza provocare picchi glicemici, perfetto per la colazione o la merenda.

Un dolce che fa bene due volte

Scegliere questa soft cake significa concedersi un piacere che non pesa: fa bene al palato, perché è morbida e profumata, e fa bene al corpo, perché è bilanciata e nutriente.

Ma soprattutto fa bene all'ambiente e alla nostra consapevolezza: recuperare è un atto di cura, un modo semplice per trasformare ciò che avanza in un gesto di benessere quotidiano.





Falsi *Miti*

«Dottore, ogni inverno mi sento un po' di tristezza... basta mangiare bene per avere abbastanza vitamina D e prevenire il calo dell'umore stagionale?»

Spesso si pensa che una dieta equilibrata sia la soluzione a ogni carenza. Tuttavia, per la vitamina D le regole cambiano. A differenza di altre vitamine che assumiamo facilmente con frutta e verdura, la vitamina D è presente in quantità significative solo in pochi alimenti (pesci grassi, tuorlo d'uovo e alcuni funghi). L'alimentazione copre appena il **20% del fabbisogno**: troppo poco per sostenere l'organismo nei mesi freddi.

Il ruolo del sole. La nostra fonte principale di vitamina D è la **sintesi cutanea** che avviene grazie all'esposizione ai raggi solari (UVB). Durante l'inverno, però, la combinazione di giornate brevi, inclinazione dei raggi solari e il fatto di passare molto tempo al chiuso (o coperti da pesanti cappotti) rende quasi impossibile produrne a sufficienza.

Vitamina D, energia e umore.

La vitamina D non serve solo alle ossa. Bassi livelli sono spesso associati a:

- affaticamento cronico e debolezza muscolare,
- calo dell'energia fisica e mentale,
- peggioramento dell'umore, il cosiddetto "winter blues", perché questa vitamina influenza la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore.



FALSO

Con una buona alimentazione si assume tutta la vitamina D necessaria, anche in inverno.

L'importanza di una scelta consapevole.

L'integrazione con vitamina D può essere un valido supporto per affrontare l'inverno con più vitalità, ma è importante **evitare il "fai da te"**. Un eccesso può essere controproducente, mentre un dosaggio troppo basso potrebbe non portare benefici. Medico o farmacista restano i riferimenti per valutare il reale fabbisogno attraverso esami mirati o l'analisi dei sintomi.

Cosa fare in inverno?

Ascolta il tuo corpo: se avverti stanchezza persistente o un umore insolitamente deflesso, parlane con un professionista e valuta un controllo dei livelli.

Cerca la luce: anche nelle giornate nuvolose, prova a trascorrere 15-20 minuti all'aperto nelle ore centrali.

Integrazione mirata: se indicato dal medico, segui un protocollo personalizzato per riportare i valori nella norma.

Benessere a 360°: la vitamina D è un prezioso alleato, ma non sostituisce uno stile di vita sano. Se il malessere persiste, il consulto medico resta la strada principale.

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.

TEATRO ALLA SCALA

31 marzo 2026 ore 20.00

Serata benefica riservata alla Fondazione Ospedale Niguarda ETS

McGregor/Maillot/Naharin

Corpo di Ballo del Teatro alla Scala
Direttore Frédéric Olivieri

Nuova Produzione Teatro alla Scala



Chroma

Wayne McGregor, ideazione, regia e coreografia

Joby Talbot, Jack White III, musica

Joby Talbot, Arrangiamento

Christopher Austin, orchestrazione

per concessione di Chester Music Ltd

John Pawson, scene

Moritz Junge, costumi

Lucy Carter, luci

Creazione per il Royal Ballet, 2006

Nuova Produzione Teatro alla Scala

Musica su base registrata

Dov'è la luna

Jean-Christophe Maillot, coreografia

Aleksandr Skrjabin, musica

Leonardo Pierdomenico, pianoforte

Jérôme Kaplan, scene e costumi

Dominique Drillot, luci

Nuova Produzione Teatro alla Scala

Minus 16

Ohad Naharin, coreografia

Musica: Colonna Sonora da "Cha-Cha De

Amor", canzone popolare arrangiata da **Dick**

Dale | canzone tradizionale "Echad MiYodea"

arrangiata e interpretata da **Tractor's Revenge**

e **Ohad Naharin** | **Antonio Vivaldi** | canzone

di **Arlen Harold** arrangiata da **Marusha** | Asia

2001 | **Fryderyk Chopin**

Avi Yona "Bambi" **Bueno**, luci

Ohad Naharin, costumi

Nuova Produzione Teatro alla Scala

Musica su base registrata

grazie a

enel

con la partecipazione di

BIOVITAE

media partner

ARAGORN

coordinamento

ARAGORN



Biglietti da 10 a 300€
 Per prenotazioni:
 inquadra il QR Code
aragorn.vivaticket.it |
biglietteria@aragorn.it