



FARMACIE
CO.FA. *Milano*

n. 3/2026

Luglio
Settembre

In *Buone* Mani

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



**Olio o crema
solare?**

Guida alla scelta

**Igiene orale
in vacanza**

Proteggere il sorriso

**Ecografia
emozionale 5D**

L'incontro con tuo figlio

NOVITÀ

Polase

PLUS CARNITINA

FORMULA ARRICCHITA CON



**CARNITINA E
AMINOACIDI**

**NUOVA
FORMULA
POTENZIATA**

**SENZA
ZUCCHERI**

**CON VERO SUCCO DI
ARANCIA E
MANDARINO**



INTEGRATORE ALIMENTARE. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Marchi di Haleson o sue licenzianti.

© 2025 Haleson o sue licenzianti. PM-IT-POA-25-00037

L'estate *che fa bene*

**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

Franka Baranovic-Huber

Pietro Bencivenga

Marilena Carollo

Evelina Flachi

Cristiano Messina

Andrea Pitrelli

Luca Scelzi

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

L'estate è sinonimo di luce, vacanze e vita all'aria aperta, ma è anche una stagione che richiede qualche attenzione in più per proteggere il benessere di tutta la famiglia. Le alte temperature, i viaggi, l'esposizione al sole e il cambiamento delle abitudini quotidiane possono mettere alla prova il nostro organismo, rendendo la prevenzione un prezioso alleato. In questo numero del magazine proponiamo consigli pratici e approfondimenti per vivere i mesi estivi in sicurezza. Dalla corretta idratazione alla protezione della pelle, dalla cura dei piedi alla prevenzione dei disturbi più comuni della stagione, fino ai suggerimenti per preparare la valigia dei farmaci prima della partenza: piccoli gesti che possono fare la differenza. Uno spazio importante è dedicato anche alla salute del cuore. Il caldo intenso può rappresentare un fattore di rischio, soprattutto per le persone più fragili e per chi segue terapie specifiche. Conoscere i comportamenti corretti e affidarsi al consiglio del farmacista aiuta a prevenire situazioni di disagio e a vivere l'estate con maggiore serenità. Le Farmacie Co.Fa. di Milano sono ogni giorno al fianco dei cittadini con professionalità, ascolto e servizi dedicati alla prevenzione. Un punto di riferimento dove trovare risposte, consulenze e supporto per affrontare con tranquillità ogni momento della stagione. Che si rimanga in città o si parta per le vacanze, l'augurio è di trascorrere un'estate serena, ricordando che prendersi cura della propria salute è sempre il primo passo verso il benessere.



A CURA DI ANDREA PITRELLI



Urtica

L'energia verde che accompagna l'estate

Tra le piante che raccontano la stagione estiva, l'ortica - la comune ortica - è forse la più sorprendente. Da sempre considerata "rustica", quasi selvatica, nasconde invece una ricchezza di proprietà che la rendono un alleato prezioso proprio nei mesi più caldi. Le sue foglie, ricche di clorofilla, sali minerali e vitamine, sprigionano un'energia verde che sostiene l'organismo quando il caldo, l'umidità e i ritmi più intensi mettono alla prova vitalità e benessere. L'ortica è nota per la sua azione remineralizzante: contiene ferro, calcio, magnesio e silicio, utili nei periodi in cui la sudorazione aumenta e il corpo perde più facilmente micronutrienti.



È anche una pianta depurativa, capace di favorire il drenaggio dei liquidi e sostenere la funzionalità renale, un aspetto particolarmente utile quando le gambe si fanno più pesanti o si avverte quella sensazione di "gonfiore estivo" che molti conoscono bene. Le sue foglie hanno inoltre un effetto tonico generale, ideale per chi affronta giornate dinamiche, viaggi, escursioni o semplicemente desidera mantenere energia costante. In farmacia l'ortica è presente in diverse formulazioni: tisane drenanti, integratori depurativi, complessi erboristici per il benessere di pelle e capelli, e prodotti specifici per la remineralizzazione. Non manca nei preparati dedicati alla cura del cuoio capelluto, grazie alla sua capacità di riequilibrare la produzione di sebo e rinforzare la fibra capillare. Alcuni shampoo e lozioni a base di ortica sono particolarmente indicati nei mesi estivi, quando sole, cloro e salsedine mettono a dura prova la chioma. Una curiosità affascinante: l'ortica è una delle piante più antiche utilizzate dall'uomo. In epoca romana veniva impiegata per rinvigorire la circolazione, mentre nel Medioevo era considerata un rimedio prezioso per "ridare forza" nei cambi di stagione. Oggi la scienza conferma molte di queste intuizioni, riconoscendo all'ortica un profilo fitoterapico ricco e versatile. Le Farmacie Co.Fa. propongono una selezione di prodotti a base di urtica, accompagnando ogni scelta con il consiglio professionale del farmacista. Un modo semplice e naturale per affrontare l'estate con più leggerezza, più energia e un pizzico di quella forza verde che la natura custodisce da sempre.



A CURA DI MONICA ATTORRE



I CONSIGLI DEL FARMACISTA

Anziani e alte temperature

Prevenire è già **curare**

L'estate è arrivata con un'intensità inaspettata: già nelle prime settimane le temperature hanno superato di molto le medie stagionali, mettendo a dura prova soprattutto gli anziani. Il caldo eccessivo non è solo un disagio, ma un vero fattore di rischio per chi ha un organismo più fragile, una minore percezione della sete e spesso convive con patologie croniche. Per questo medici e farmacisti ricordano che la prevenzione, nei mesi più caldi, è un gesto di cura fondamentale. Il primo punto critico è la disidratazione. Con l'aumento della sudorazione, il corpo perde acqua e sali minerali più rapidamente, e negli anziani questo processo può essere ancora più rapido. Bere regolarmente, anche senza sete, è essenziale: acqua naturale, tisane tiepide, infusi leggeri e soluzioni reidratanti consigliate dal farmacista aiutano a mantenere l'equilibrio idrico. Allo stesso tempo, è importante evitare bevande zuccherate o troppo fredde, che possono affaticare la digestione. Il caldo intenso può inoltre peggiorare problemi circolatori, pressione instabile, affaticamento cardiaco e difficoltà respiratorie. Per questo i medici suggeriscono di limitare le uscite nelle ore centrali della giornata, preferire ambienti freschi e ventilati, indossare abiti leggeri e proteggere la pelle con creme solari adatte anche alle epidermidi più mature. In farmacia sono disponibili prodotti specifici per la protezione cutanea degli anziani, formulati per pelli sottili e sensibili, oltre a integratori di sali



minerali, creme rinfrescanti per gambe pesanti e dispositivi per monitorare la pressione in autonomia. Un altro aspetto spesso sottovalutato è la gestione dei farmaci durante l'estate. Alcuni medicinali possono aumentare la sensibilità al sole o favorire la disidratazione: il farmacista può verificare eventuali interazioni e suggerire le precauzioni più adatte. Anche la conservazione dei farmaci richiede attenzione, perché il calore può alterarne l'efficacia. Infine, un consiglio semplice ma prezioso: non restare soli. Una telefonata quotidiana, una visita, un controllo da parte di familiari o vicini può fare la differenza nelle giornate più calde.

Le Farmacie Co.Fa. restano un *punto di riferimento* per informazioni, misurazioni rapide e *consigli personalizzati*, accompagnando gli anziani e le loro famiglie in *un'estate più sicura*, serena e protetta.



A CURA DI DARIO VILLA



Quando il caldo *incontra i più piccoli*

L'estate è la stagione che i bambini aspettano con entusiasmo: giornate lunghe, giochi all'aperto, mare, montagna, vacanze in famiglia. Ma è anche il periodo in cui il loro organismo, ancora in crescita, richiede qualche attenzione in più. Il caldo, l'esposizione al sole e i cambi di routine possono creare piccoli disagi che, con i consigli del farmacista, diventano facili da prevenire. La protezione solare è il primo alleato. La pelle dei bambini è più sensibile e necessita di filtri elevati, texture leggere e formule studiate per evitare irritazioni. Applicare la crema prima di uscire, rinnovarla spesso e non dimenticare spalle, orecchie e dorso del piede è fondamentale. In farmacia si trovano prodotti specifici per l'età pediatrica, resistenti all'acqua e privi di profumi aggressivi, ideali per giornate di mare o piscina. Il caldo può favorire disidratazione e spossatezza. I bambini, presi dal gioco, dimenticano di bere: è utile offrire acqua frequentemente, anche a piccoli sorsi, e alternarla con soluzioni reidratanti consigliate dal farmacista nei giorni più afosi.



Frutta fresca, ghiaccioli alla frutta e merende leggere aiutano a mantenere energia senza appesantire la digestione. Durante le vacanze possono comparire arrossamenti, punture di insetto, piccole escoriazioni o irritazioni da sabbia e sudore. È consigliabile avere sempre con sé un kit essenziale: crema lenitiva all'aloe o calendula, spray dopopuntura, cerotti delicati, soluzione fisiologica e un detergente delicato. Anche i prodotti contro le zanzare meritano attenzione: per i bambini sono indicati repellenti specifici, con formulazioni leggere e sicure. Un altro tema importante è la regolarità del sonno. Le serate estive, più lunghe e vivaci, possono alterare i ritmi dei più piccoli. Un ambiente fresco, una routine serena e una buona idratazione favoriscono un riposo tranquillo, indispensabile per affrontare le giornate con energia. Infine, un consiglio prezioso: ascoltare i segnali dei bambini. Se diventano più irritabili, stanchi o lamentano malesseri, è bene fare una pausa all'ombra, offrire acqua e, se necessario, chiedere un parere al farmacista. Le Farmacie Co.Fa. accompagnano le famiglie con prodotti mirati e consigli professionali, per vivere un'estate sicura, leggera e piena di sorrisi.



Il Travel Set Curaprox accompagna la tua
oral care quotidiana, anche fuori casa.

OVUNQUE TI PORTI IL VIAGGIO, PORTA CON TE IL TUO SORRISO

CURAPROX



ORAL
HEALTH
TO GO

SWISS PREMIUM
ORAL CARE





A CURA DI ROSI MASSARI



La *Cooperativa Farmaceutica di Milano*

Una storia che continua

La storia della Cooperativa Farmaceutica è intrecciata con quella della nostra città. Nasce nel 1890, quando Milano si afferma come capitale industriale e culturale, e un gruppo di impiegati civili decide di dare vita a un progetto innovativo: garantire medicinali di qualità a prezzi accessibili, in un'epoca in cui la cura non era un diritto per tutti. È l'inizio di un modello mutualistico che unisce solidarietà, efficienza e progresso scientifico, destinato a resistere a guerre, crisi e trasformazioni sociali. Nei primi decenni del Novecento la Cooperativa cresce rapidamente, aprendo farmacie nelle zone più centrali della città: dal Duomo a Corso Buenos Aires, da Via Manzoni a Porta Vittoria. L'inaugurazione della Farmacia Lima nel 1913 segna un passaggio importante, mentre il laboratorio centralizzato testimonia l'impegno nella qualità dei preparati. Le due guerre mondiali mettono a dura prova la struttura: dipendenti al fronte, inflazione, bombardamenti. Nel 1943 la sede di via Passione viene distrutta, ma la Cooperativa non si ferma. Ricostruisce, riorganizza, continua a servire la città con la stessa determinazione delle origini. Nel secondo dopoguerra, Co.Fa. consolida

la propria presenza territoriale e rinnova il proprio modello organizzativo, mantenendo intatti i principi mutualistici che l'hanno guidata fin dal primo giorno. Oggi la Cooperativa gestisce 12 farmacie nel cuore di Milano, presidi che vivono la città dall'interno e che rappresentano un punto di riferimento per residenti, lavoratori, studenti e visitatori. La prossimità è la sua forza: la salute non è solo cura, ma relazione, ascolto, continuità. La prevenzione territoriale è diventata il tratto distintivo della Cooperativa. Le Farmacie Co.Fa. offrono esami di cardiologia avanzata, la cui refertazione è accreditata dal Centro Cardiologico Monzino, portando servizi specialistici direttamente nei quartieri. È un modo concreto per rendere la prevenzione parte della vita quotidiana. Come Vicepre-

sidente del CDA, guardo a questi 135 anni con gratitudine e responsabilità. La Cooperativa Farmaceutica continua a essere ciò che è sempre stata: un presidio di salute radicato nel territorio, capace di evolvere senza perdere la propria identità. Una storia che non si limita a resistere al tempo, ma che continua a generare valore per la comunità, ogni giorno.





A CURA DI FRANKA BARANOVIC-HUBER

L'igiene orale *non va in vacanza*

Durante le vacanze, weekend fuori porta o lunghi viaggi, i ritmi quotidiani cambiano inevitabilmente. È facile lasciarsi andare e trascurare la routine di igiene orale, ma la placca batterica, ovvero il biofilm, non si ferma mai e continua a formarsi ogni giorno. Interrompere le buone abitudini, anche solo temporaneamente, aumenta il rischio di carie, infiammazioni gengivali e alito cattivo. In viaggio, le abitudini alimentari si fanno infatti più irregolari: snack frequenti, pasti fuori casa e bevande zuccherate possono mettere a dura prova il benessere del cavo orale. Per questo, mantenere la continuità nella prevenzione è fondamentale. Per mantenere una buona salute orale bastano però pochi gesti semplici ma costanti: lavare i denti almeno due volte al giorno per due-tre minuti e scegliere strumenti efficaci ma delicati su denti e gengive. È importante inoltre completare la routine con la pulizia degli spazi interdentali, perché lo spazzolino da solo non riesce a raggiungere tutte le aree. Quando si è lontani da casa, la praticità fa la differenza tra una bocca sana e una trascurata. Avere sempre con sé tutto il necessario per l'igiene orale aiuta infatti a mantenere le proprie abitudini quotidiane anche in viaggio, in ufficio, in palestra o durante una giornata trascorsa fuori casa.

IL VALORE DELLA PREVENZIONE E IL RUOLO DEL FARMACISTA

Perché è così importante parlare di salute orale? Perché è ormai ampiamente riconosciuto che la salute passa dalla bocca: esiste infatti una stretta interconnessione tra



infiammazioni orali e patologie sistemiche, come quelle cardiache o metaboliche. Prendersi cura del proprio sorriso ogni giorno è un atto di prevenzione concreta che influisce sul benessere dell'intero organismo. In questo percorso, il farmacista è il tuo punto di riferimento. Grazie alla sua competenza, può guidarti nella scelta dei presidi più adatti alle tue esigenze specifiche (come la numerosità delle setole di uno spazzolino e la scelta di dentifrici enzimatici), sensibilizzandoti sull'importanza di piccoli gesti quotidiani che, nel tempo, fanno la differenza. Perché la vera prevenzione non conosce pause. La salute orale inizia dalle tue abitudini, ovunque tu sia.

Piccoli gesti quotidiani per *proteggere il sorriso* anche in viaggio



A CURA DI LUCA SCELZI

Attenzione al *piede d'atleta*

Il piede d'atleta, o tinea pedis, è un'infezione fungina causata da miceti dermatofiti, muffe o lieviti, localizzata soprattutto tra il 3° e 4° spazio delle dita. La pelle è arrossata, pruriginosa, con desquamazione e talvolta bruciore. L'attività sportiva rappresenta un fattore predisponente: l'infezione inizia di solito in un piede e può estendersi lateralmente.

Come capire se ho il piede d'atleta? Nelle fasi iniziali l'infezione interessa le dita, poi può coinvolgere pianta, dorso e unghie, tendendo a cronicizzare. Come tutte le micosi, è favorita dalla sudorazione e dagli ambienti caldi e umidi: i dermatofiti si nutrono di cheratina, presente nello strato corneo e nelle unghie. I sintomi comprendono eritema, desquamazione, fissurazioni, ispessimento cutaneo, vescicole, cattivo odore, prurito e unghie indebolite o deformate. Colonizzando la parte superficiale della cute, i funghi possono facilitare l'ingresso di altri patogeni e aggravare l'infezione.

Come curare il piede d'atleta? Il trattamento si basa soprattutto su farmaci antimicotici topici: creme, polveri o pomate a base di Imidazolici e Allilamine, da applicare direttamente sulla zona interessata. Sono indicati nelle forme superficiali e reperibili senza ricetta. Quando l'infezione è più estesa o non risponde ai trattamenti locali, si ricorre ai farmaci orali come itraconazolo e terbinafina, che possono causare nausea o cefalea. La guarigione richiede in genere 1-2 settimane; l'associazione tra terapia topica e orale riduce le recidive. Fondamentale mantenere una corretta igiene del piede e sterilizzare scarpe e calze.

Rimedi naturali. Un pediluvio con acqua calda e sale o bicarbonato può aiutare a ridurre l'umidità e rendere difficile la proliferazione dei miceti. È sufficiente immergere i piedi per 15-20 minuti e asciugarli con cura. Il bicarbonato può essere utilizzato anche nelle calzature, lasciandolo agire tutta la notte.

Come prevenire il piede d'atleta? Per prevenire è opportuno asciugare bene la pelle, preferire calzini in cotone, lana o bamboo, evitare tessuti sintetici e calzature che surriscaldano il piede. Non applicare creme emollienti tra le dita e non camminare scalzi nelle docce pubbliche. Questi consigli valgono per bambini, adulti e anziani, soprattutto in caso di sudorazione o fragilità cutanea.

Nelle Farmacie Co.Fa. puoi trovare *la soluzione più adatta alle tue esigenze*





A CURA DI KAREM AHMED



Quando *il caldo* mette alla prova *il tuo cuore*

L'estate è una stagione luminosa, ma per il cuore rappresenta anche un periodo di maggiore impegno. Le alte temperature costringono l'organismo a un lavoro aggiuntivo: per disperdere il calore, i vasi sanguigni si dilatano, la pressione può oscillare e il battito tende ad accelerare. È un adattamento fisiologico, ma non sempre immediato. Disidratazione, sudorazione intensa, sbalzi termici tra ambienti climatizzati e aria aperta possono rendere più difficile mantenere l'equilibrio cardiovascolare. Il caldo può accentuare sintomi spesso sottovalutati: stanchezza insolita, palpitazioni, sensazione di "testa leggera", pressione instabile. Anche chi non pratica sport intensi può avvertire un maggior affaticamento, perché il cuore deve pompare più sangue verso la pelle per favorire la dispersione del calore. Per questo, durante l'estate, la prevenzione diventa ancora più importante: conoscere come reagisce il proprio sistema cardiovascolare ai cambiamenti ambientali permette di affrontare la stagione con sicurezza. La Cooperativa Farmaceutica, da sempre impegnata nella promozione della salute, offre direttamente in farmacia esami di cardiologia avanzata, la cui refertazione è accreditata dal Centro Cardiologico Monzino. Tra questi, l'**Holter Pressorio 24H** consente di monitorare la pressione nell'arco della giornata, individuando oscillazioni legate



al caldo o alla disidratazione. L'**ECG a 12 derivazioni** fornisce una fotografia immediata dell'attività elettrica cardiaca, utile per rilevare aritmie o alterazioni del ritmo. Gli **Holter ECG** - a 3 o 12 derivazioni - permettono invece di intercettare irregolarità intermittenti, palpitazioni o episodi di tachicardia che il caldo può rendere più frequenti. Questi controlli non servono solo a individuare eventuali problemi, ma soprattutto a prevenire. Sapere come il cuore reagisce allo stress termico aiuta a gestire meglio la quotidianità estiva: idratazione adeguata, esposizione graduale al caldo, attenzione ai segnali del corpo. Un cuore monitorato è un cuore protetto.

Le Farmacie Co.Fa. sono al fianco di chi vuole *vivere l'estate con serenità*, trasformando la prevenzione in un gesto semplice e consapevole. *Prendersi cura del cuore* significa vivere il caldo con sicurezza, in una stagione che invita a ritrovare il proprio benessere più autentico.



A CURA DI CRISTIANO MESSINA*

L'ecografia emozionale 5D *il primo incontro con il bambino*



Da ginecologo, so quanto sia importante per una futura mamma vedere il proprio bambino e sentirlo vicino. L'ecografia emozionale 5D permette di osservare il volto del piccolo con una nitidezza che rende immediati lineamenti, espressioni e gesti inattesi: uno sbadiglio, una manina che sfiora la bocca, un profilo che già racconta una storia. Momenti semplici, ma capaci di lasciare un ricordo profondo nel percorso che porta a diventare genitori, nonni o fratelli maggiori. Per anni le immagini ecografiche sono state difficili da interpretare: il 3D ha introdotto il volume, il 4D il movimento. Oggi la 5D offre una resa più chiara di luci e texture, trasformando ciò che era una sagoma in un volto riconoscibile. Non è solo tecnologia: è un'esperienza che rende più concreto il legame prenatale, alimentato da sensazioni, pensieri e movimenti percepiti. Alcune ricerche suggeriscono che immagini più realistiche favoriscano una maggiore vicinanza

emotiva, pur senza dimostrare relazioni di causa effetto. Nel mio Studio propongo l'esperienza Ecox, un percorso di ecografia emozionale pensato per offrire alla famiglia un primo incontro visivo con il bambino in un ambiente dedicato e accogliente. Prima dell'ecografia effettuo sempre un controllo preliminare per garantire serenità alla futura mamma. La tecnologia diventa uno strumento che avvicina emotivamente la famiglia al bambino: per la mamma rende l'attesa più concreta, per il partner significa partecipare più direttamente, per i fratelli maggiori trasformare l'astratto in una presenza comprensibile. Ciò che emoziona non è solo la qualità dell'immagine, ma il momento condiviso: vedere il volto del bambino sullo schermo e osservare le reazioni delle persone più vicine. L'immagine diventa il ricordo del primo incontro visivo, un frammento di vita familiare che precede la nascita. Le evidenze scientifiche provengono da studi sul legame materno e paterno fetale e sulla visualizzazione prenatale: dalla scala di Cranley agli strumenti di Müller e Condon, dalle revisioni sul benessere materno alle ricerche comparative sulle diverse modalità ecografiche. La maggior parte degli studi descrive associazioni tra aspetti emotivi e modalità di immagine.

L'ecografia emozionale 5D è un'esperienza non diagnostica che affianca il percorso clinico senza sostituire i controlli medici, aggiungendo alla gravidanza una dimensione affettiva e relazionale che valorizza il benessere emotivo della famiglia insieme alla cura medica.

*Dr. Cristiano Messina,
ginecologo e specialista in ostetricia



Per la Pelle Sensibile di Tutti

RACCOMANDATO DAI DERMATOLOGI*

Idratanti

DERMATOLOGICAMENTE TESTATI



Texture ricca

Texture leggera

Idrata fino a 48 ore**.
Aiuta a riparare la barriera cutanea
in 1 settimana.

Difende da 5 segni di pelle sensibile

*Ricerca effettuata da Edge Consulting su un campione di 200 dermatologi. Settembre–Ottobre 2025. IT-CET-2600012

**Misurazioni corneometriche



A CURA DI MARILENA CAROLLO

Olio o crema solare?

Guida alla scelta giusta

Quando si parla di protezione solare ci si concentra sull'importanza del fattore SPF trascurando un fattore altrettanto rilevante, ovvero quale formulazione scegliere: olio, crema, latte. Olio e crema sono le opzioni più diffuse, ma non sono intercambiabili: le loro caratteristiche sono diverse e le rendono più o meno adatte in base al tipo di pelle e alla durata di esposizione al sole. Bisogna quindi valutare i vantaggi e le criticità di entrambi i prodotti, per scegliere quello più adatto al proprio tipo di pelle e per evitare irritazioni e/o una protezione inefficace.

DIFFERENZE TRA OLIO E CREMA

- **Texture e assorbimento:** gli oli hanno una consistenza fluida e lipofila che li rende poco adatti a chi ha la pelle grassa. Le creme hanno una texture densa e stratificabile e offrono un'idratazione uniforme e una maggiore copertura, anche sulle zone più secche o irregolari.
- **Esposizione al sole:** gli oli danno una maggiore sensazione di calore sulla pelle, perché formano un film che trattiene gli infrarossi. Le creme riflettono parte della radiazione termica, offrendo maggiore comfort.
- **Veicolo degli attivi:** gli oli sono ottimi veicoli per lipidi vegetali e vitamine liposolubili, ma risultano poco efficaci in contesti che richiedono una protezione più completa. Le creme permettono l'integrazione di una varietà più ampia di attivi dermocosmetici come: antiossidanti (vit E, co Q10), idratanti (glicerina, acido ialuronico), riparatori (pantenolo, ceramidi) e anche ingredienti anti-age.



- **Resistenza all'acqua:** gli oli tendono a "scivolare" con facilità riducendo la durata della protezione, rendendo necessarie applicazioni frequenti. Le creme solari sono spesso formulate con tecnologia water-resistant, garantendo una buona adesione anche dopo bagni o sudorazione.

LA CREMA SOLARE è da considerarsi la scelta più sicura per:

- **Pelle chiara, reattiva, sensibile:** perché le creme sono più stabili, arricchite con ingredienti lenitivi (pantenolo, ceramidi, avena) e quelle per pelli sensibili sono anche prive di profumo e parabeni.

- **Pelle grassa o a tendenza acneica:** sono creme oil-free e/o a base acquosa, che non occludono i pori e mantengono il sebo sotto controllo. Hanno una finitura opacizzante, riducendo l'effetto lucido e la comparsa di comedoni.
- **Esposizione prolungata:** mare, montagna, sport all'aperto richiedono protezioni resistenti, che solo le creme ad alta protezione (SPF 50+) garantiscono.
- **Trattamenti dermatologici:** sono creme studiate proprio per pelli in terapia, con formulazioni dermoaffini e ad alta tollerabilità.

L'OLIO SOLARE può essere adatto per:

- **Pelle scura e/o abituata al sole:** la pelle ha una maggiore concentrazione di melanina e offre una protezione naturale più elevata, pertanto gli oli solari le donano morbidezza e luminosità.
- **Esposizione breve:** l'olio solare leggero e con filtro SPF può essere pratico ad esempio durante una passeggiata, un pranzo all'aperto o uno spostamento urbano e in qualsiasi contesto in cui ci si espone al sole per brevi periodi.
- **Pelle secca che tende a disidratarsi:** gli oli vegetali jojoba, argan, borragine, inseriti in formule fotostabili, aiutano a mantenere l'idratazione e la morbidezza della pelle.



La **scelta tra olio e/o crema solare** non è solo una questione estetica o di comodità ma è un **aspetto importante** per proteggere la **salute della pelle**.



A CURA DI EVELINA FLACHI*



Benessere *sotto il sole*



L'estate è una stagione che invita alla leggerezza, ma come suggerisco sempre è proprio nei periodi più caldi che l'organismo ha bisogno di maggiore attenzione. Bere almeno due litri di acqua al giorno è il primo gesto di benessere: sostiene la termoregolazione, previene la disidratazione e aiuta la pelle a mantenere elasticità e luminosità. Accanto all'idratazione, frutta e verdura di stagione sono fondamentali per reintegrare sali minerali e antiossidanti che si perdono con la sudorazione.

Per orientare le scelte alimentari, ricordo spesso l'importanza dei cinque colori della salute. Gli alimenti giallo arancioni, come pesche, albicocche e melone, apportano carotenoidi che proteggono la pelle e favoriscono un'abbronzatura più uniforme. Il rosso di pomodori, angurie e fragole offre licopene, utile contro lo stress ossidativo

indotto dal sole. Il verde di lattuga, spinaci e zucchine sostiene l'idratazione e la funzionalità vascolare. Il bianco di finocchi, aglio e cipolle contribuisce alla fluidità del sangue e alla depurazione. Il viola di mirtilli, prugne e melanzane apporta antociani che proteggono i capillari e migliorano la microcircolazione. Alternare questi colori ogni giorno significa nutrire la pelle "dall'interno", preparandola meglio al caldo. Come ricordo spesso, la varietà cromatica nel piatto è una vera strategia di prevenzione.

Anche l'esposizione solare richiede equilibrio. È preferibile evitare le ore centrali e scegliere la mattina o il tardo pomeriggio, quando la radiazione è meno intensa. Dopo il sole, una doccia tiepida aiuta a rimuovere sale e sudore, che possono irritare la pelle e favorire la disidratazione. Per detergere è meglio scegliere prodotti delicati, privi di tensioattivi aggressivi, che rispettano il film idrolipidico. La protezione solare va selezionata in base al fototipo: texture leggere per pelli miste, formule più ricche per quelle secche, sempre con filtri adeguati e da riapplicare più volte. Un doposole ricco di antiossidanti e sostanze lenitive aiuta a prolungare l'abbronzatura e a mantenere la pelle morbida.

Un'estate serena nasce dalla cura quotidiana: idratazione costante, alimenti ricchi di fitonutrienti e una protezione solare adeguata. Per ogni dubbio, il farmacista resta il riferimento più sicuro: può consigliare i prodotti più adatti e accompagnare ciascuno verso una stagione vissuta con equilibrio, protezione e benessere.

*Dr.ssa **Evelina Flachi**, Biologa
Specialista in Scienze dell'Alimentazione

A CURA DI PIETRO BENCIVENGA



Cheesecake mediterranea

Stampo: 18 cm / 6 8 porzioni

Una cheesecake salata pensata per l'estate, fresca e leggera, costruita su ingredienti naturali che uniscono gusto e semplicità. La ricotta apporta proteine facilmente digeribili, il caprino aggiunge sapidità e fermenti naturali, il basilico offre antiossidanti, mentre i pomodorini confit concentrano dolcezza e licopene. Una preparazione immediata, elegante, perfetta per essere servita fredda nelle giornate più calde.

Base: taralli pugliesi macinati, burro fuso, Parmigiano Reggiano grattugiato, pepe nero.

I taralli vengono frullati e uniti a Parmigiano e pepe, poi amalgamati con il burro fuso. Il composto si compatta nello stampo da 18 cm e riposa in frigorifero per mezz'ora, così da ottenere una base croccante e stabile.

Crema: ricotta vaccina ben scolata, formaggio fresco spalmabile, caprino fresco, Parmigiano Reggiano, panna fresca, gelatina in fogli, basilico fresco, scorza di limone, sale e pepe bianco.

La gelatina si idrata mentre la panna si scalda a 60 °C per scioglierla. Ricotta, formaggio fresco, caprino, Parmigiano, basilico e scorza di limone si frullano fino a ottenere una crema liscia. La panna con gelatina si incorpora al composto, che viene omogeneizzato con un mixer a immersione e colato sulla base. La cheesecake riposa almeno sei ore, meglio tutta la notte.

Pomodorini confit: pomodorini datterini, olio extravergine d'oliva, sale, zucchero, origano, timo.

La cottura lenta a 120 °C per circa due ore concentra aromi e dolcezza, trasformando



i pomodorini in un condimento morbido e profumato.

Pesto leggero: basilico, olio extravergine d'oliva, Parmigiano, pinoli, sale.

Il pesto si prepara mantenendo il composto freddo, così da preservare colore e freschezza.

Decorazione: pomodorini confit, pesto, pinoli tostati, foglie di basilico, scorza di limone, fiocchi di sale, pepe fresco.

La superficie si completa con un equilibrio di colori e consistenze: il rosso dei pomodorini, il verde del pesto, la croccantezza dei pinoli e la freschezza della scorza di limone.

Servizio: la Cheesecake Mediterranea va servita a 10-12 °C, quando la crema è morbida e la base mantiene la sua croccantezza.

Varianti stagionali: in estate con pomodorini gialli e rossi, olive taggiasche e basilico; a fine estate con zucchine grigliate, menta e scorza di limone; in autunno con peperoni arrostiti e crema di olive nere; in inverno con radicchio tardivo, noci e gocce di aceto balsamico tradizionale.



A CURA DI FEDERICO BARANZINI*

Falsi *Miti*

«Le ferie sono il momento migliore per sospendere i farmaci».

L'estate, le vacanze e il desiderio di sentirsi più liberi portano alcune persone a pensare che sia il momento ideale per interrompere le terapie. È una convinzione diffusa, soprattutto quando ci si sente meglio o si teme che i farmaci possano limitare il divertimento.

In realtà, sospendere autonomamente una terapia può comportare rischi importanti. Molti farmaci, in particolare quelli prescritti per disturbi d'ansia, depressione o disturbo bipolare, agiscono mantenendo un equilibrio che si crea nel tempo. Interromperli improvvisamente può alterare l'equilibrio e favorire la ricomparsa dei sintomi.

Perché non bisogna sospenderli da soli?

Antidepressivi, ansiolitici e stabilizzatori dell'umore devono essere assunti secondo le indicazioni del medico. Una sospensione improvvisa può provocare insonnia, irritabilità, ansia, vertigini, sensazione di instabilità, ricomparsa dei sintomi per cui erano stati prescritti. Anche se ci si sente bene, spesso il miglioramento è il risultato della terapia. Interromperla senza una valutazione specialistica può compromettere i benefici raggiunti.

E se si parte per le vacanze? Prima della partenza è buona norma verificare di avere una scorta sufficiente di farmaci e continuare ad assumerli regolarmente, anche se cambiano gli orari della giornata. Durante l'estate è importante ricordare che alcuni medicinali possono aumentare la sensibilità al sole, favorire la disidratazione o richiedere particolari attenzioni con temperature alte.

È opportuno leggere il foglietto e chiedere consiglio al medico o al farmacista.

E gli integratori? Alcuni integratori, come il magnesio o le vitamine del gruppo B, possono essere utili nei periodi di maggiore affaticamento o sudorazione, ma non devono essere considerati un'alternativa ai farmaci prescritti. Anche i prodotti di origine naturale possono interagire con alcune terapie: è quindi consigliabile parlarne con un professionista prima di assumerli.

IL CONSIGLIO PER UN'ESTATE SERENA

Le vacanze rappresentano un'ottima occasione per prendersi cura di sé, non per modificare autonomamente le terapie. Se si desidera ridurre o sospendere la terapia perché ci si sente meglio o si hanno dubbi sulla cura, è importante programmare un colloquio con il medico prima della partenza. Continuare la terapia come prescritta è spesso il modo migliore per godersi le ferie con serenità e sicurezza.

***Dr. Federico Baranzini,**
psichiatra e psicoterapeuta



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.

Portiamo la ricerca vicina alla cura e alle persone.



Contro i tumori siamo tutti dalla stessa parte.
Per questo noi di Fondazione Veronesi finanziamo la ricerca
scientifica per la prevenzione, la diagnosi e la cura dei tumori
e ci impegniamo a promuovere l'educazione alla salute
e a corretti stili di vita.

Dona su fondazioneveronesi.it

 **Fondazione
VERONESI**
Vicini alla ricerca, vicini alla cura