

Pilliole

LA RIVISTA DELLA TUA FARMACIA

Difesa a zona

**Vaccini antinfluenzali
e variante Omicron
Integratori mirati**



Capelli
Combattere
la caduta

DIABETICO
GUIDA



Terapia
Un coach
personale



CON TUTTI
I TURNI FINO
A DICEMBRE 2022

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA



25 novembre 2022

**“Giornata internazionale per l’eliminazione
della violenza contro le donne”**

**Le 258 Farmacie di Verona e provincia
impegnate tutto l’anno nel “Progetto Mimosa”**





La Farmacia è un sistema sanitario evoluto

S spesso mi capita di tornare con il pensiero alla **Farmacia di un secolo fa** quando mio nonno "speziale" preparava con meticolosità capsule e cartine prendendosi cura dei suoi pazienti con impegno e dedizione. Anche allora la Farmacia era un punto di riferimento importante soprattutto per la dispensazione del farmaco realizzato dalle mani del farmacista secondo le regole e le leggi del Sistema sanitario di quel tempo. Nel giro di un paio di generazioni la Farmacia ha avuto un'evoluzione esponenziale, **è diventata quella che oggi abbiamo di fronte, un sistema evoluto** dove tecnologia digitale e sviluppo industriale supportano una professione sanitaria moderna al centro della Sanità pubblica. Contemporaneamente il volo spiccato dalla Farmacia dei Servizi rappresenta un modello rivolto alla cittadinanza che ci riempie di orgoglio.

La Farmacia moderna ha incrementato un ulteriore grande valore, quello che la vede in prima linea nella **tutela della salute pubblica** attraverso servizi diventati essenziali come le vaccinazioni contro il Covid e l'influenza stagionale, ma anche il supporto agli *screening* oncologici, gli eventi di prevenzione dedicati alle patologie più comuni e invalidanti per il cittadino come il diabete, l'ipertensione, la fibrillazione atriale.

Con uguale impegno ed energia la Farmacia oggi sostiene le realtà più bisognose con progetti sociali di grande spessore a sostegno degli "Ultimi" che vedono saldamente impegnati in questi mesi farmacie e farmacisti: il *Progetto Mimosa* contro la violenza sulle donne, *In farmacia per i bambini* della Fondazione Rava e poi in febbraio *La Giornata di Raccolta del farmaco* a cura della Fondazione Banco Farmaceutico contro la povertà sanitaria.

Oggi la Farmacia è tutto questo: uno sfaccettato e performante polo sanitario che sempre più **intercetta i nuovi bisogni della comunità**, un luogo in cui entrare con fiducia, dove professionisti seri e preparati si impegnano quotidianamente e si mettono a disposizione del cittadino con passione e responsabilità.

Affrontiamo dunque insieme a tutti Voi un autunno 2022 sereno, forti delle esperienze passate a tutela e a difesa della salute, da sempre il bene più prezioso.

Dott.ssa Elena Vecchioni
Presidente di Federfarma Verona

Come sta il tuo intestino oggi?

Salute, bellezza
e buon umore

PASSANO ANCHE
DALL'INTESTINO

Lo sapevi?



Per la salute dell'intestino

Rimuovi *le tossine*

Ripara *l'ambiente intestinale*

Ripopola *la flora batterica*

Chiedi consiglio
al Farmacista

SCOPRI DI PIÙ



L'INTEGRAZIONE
D'AVANGUARDIA

Guna
terapie d'avanguardia

IN QUESTO NUMERO

Primo Piano

- Campagna antinfluenzale in farmacia 4
- Come e perché aumentare le difese immunitarie 8
- Covid 19: vaccinazioni per le varianti Omicron 12
- Il sindaco Tommasi incontra Federfarma Verona 16
- Strategie contro la caduta dei capelli 18
- I giovani farmacisti si raccontano 24
- Regione: *screening* veneto per i grandi fumatori 31
- Alla scoperta dei dolcificanti 32
- Ambiente e farmaci 36
- 114 il numero sempre attivo che soccorre i minori 50



SALUTE

Diabetico guida: supporto prezioso

“In Farmacia per i Bambini” serve aiuto

BAMBINI

Malattie ginecologiche: come tutte le altre

BENESSERE

Anziani: *Cheratosi attinica sotto stretto controllo*

Sport: *Terapia forestale: camminata lenta respirando a fondo*

Animali: *Allevare con rispetto il coniglio domestico*

INFORMAZIONI UTILI

Farmacie di turno

Numeri di emergenza



Giocare d'anticipo

Vaccinarsi contro l'influenza stagionale è fortemente consigliato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

I benefici sono molteplici: non ammalarsi, non confondere i sintomi con quelli del Covid, creare **“barriere protettive” attorno ai soggetti più deboli.**

Le complicanze possono essere molto serie.

In farmacia è disponibile sia il vaccino in confezione che la pratica della vaccinazione con la nuova apertura a categorie di aventi diritto.

Il farmacista vaccinatore è a disposizione per rispondere ai quesiti dell'utente.

Seguire le **norme igieniche e comportamentali contro il contagio da virus**

di Davide Calcinato

Un invito alla vaccinazione contro l'influenza stagionale proprio perché perdura la circolazione di SARS-CoV-2. Il **Ministero della Salute** non ha dubbi che l'influenza debba essere combattuta con i vaccini a partire dall'autunno. Per facilitare la diagnosi differenziale in rapporto al Covid con particolare attenzione alle categorie a rischio di malattia grave, la vaccinazione antinfluenzale è **fortemente raccomandata** ai bambini da 6 mesi a 6 anni e alla fascia d'età a partire dai 60 anni, ma anche agli esercenti con servizio al pubblico, alle professioni sanitarie e socio-sanitarie che operano a contatto con i pazienti, e agli anziani istituzionalizzati in strutture residenziali o di lungodegenza.

Vaccinazione in farmacia

In tutte le farmacie scaligere è possibile ricevere la **singola dose di vaccino** contro l'influenza stagionale, a carico dell'utente e con ricetta medica.

Inoltre, nelle farmacie abilitate al servizio, come nella scorsa stagione invernale, è possibile ricevere - senza obbligo di prescrizione medica - la **vaccinazione** da parte di tutti i soggetti **a partire dai 18anni di età**, sani e **senza esenzione** a carico dei quali il protocollo d'intesa, sottoscritto dalla **Regione Veneto** e dalle farmacie territoriali, prevede un **contributo calmierato di euro 6,16 per la somministrazione**, oltre al costo del vaccino, che varia a seconda del prodotto. La prassi è sem-



pre quella dell'anamnesi e dell'autocertificazione i cui moduli sono scaricabili dal sito dell'Azienda Ulss 9 Scaligera, dove si trova anche la lista sempre aggiornata delle farmacie vaccinatrici.

La novità della stagione 2022/23 riguarda alcune categorie **aventi diritto alla vaccinazione antinfluenzale** che potranno essere vaccinate anche **in farmacia**.

«Oltre alla fascia di popolazione maggiorenne e senza esenzioni che ha già utilizzato il servizio nella passata stagione, per la prima volta quest'anno la Sanità pubblica ha indicato la farmacia quale sito sanitario appropriato per l'esecuzione della vaccinazione antinfluenzale anche ai **soggetti ai quali viene offerta gratuitamente**, se maggiorenni e senza fattori di rischio per patologia - spiega **Matteo Vanzan**, segretario di Federfarma Verona e Federfarma Veneto - . Si tratta di una grande comodità per gli utenti e per la farmacia un importante **riconoscimento fiduciario dal punto di vista professionale** perché viene indentificata come tassello sempre più indispensabile al Servizio Sanitario Nazionale. Già a partire da settembre ci siamo attivati vac-

cinando gratuitamente le categorie aventi diritto che di volta in volta verranno indicate dal Ministero della Salute.

VACCINI QUADRIVALENTI 2022/23

Vaccini ottenuti in uova embrionate di pollo

A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09-like virus

A/Darwin/9/2021 (H3N2)-like virus

B/Austria/1359417/2021-like virus (lineaggio B/Victoria)

B/Phuket/3073/2013-like virus (lineaggio B/Yamagata)

Vaccini ottenuti su colture cellulari o vaccini ricombinanti

A/Wisconsin/588/2019 (H1N1)pdm09-like virus

A/Darwin/6/2021 (H3N2)-like virus

B/Austria/1359417/2021-like virus (lineaggio B/Victoria)

B/Phuket/3073/2013-like virus (lineaggio B/Yamagata)

VACCINI TRIVALENTI 2022/23

Vaccini ottenuti in uova embrionate di pollo

A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09-like virus

A/Darwin/9/2021 (H3N2)-like virus

B/Austria/1359417/2021-like virus (lineaggio B/Victoria)

Vaccini ottenuti su colture cellulari o vaccini ricombinanti

A/Wisconsin/588/2019 (H1N1)pdm09-like virus

A/Darwin/6/2021 (H3N2)-like virus

B/Austria/1359417/2021-like virus (lineaggio B/Victoria).

Il **farmacista vaccinatore** è sempre a disposizione del cittadino per aggiornarlo sulle novità in divenire che riguardano, nella fattispecie, le vaccinazioni. Ricordo che il vaccino contro l'influenza stagionale una volta inoculato ha bisogno di circa **2 settimane prima di attivarsi** garantendo la quindi la copertura necessaria».

Distinguere sintomi Covid e influenzali

La vaccinazione contro l'infezione dei virus influenzali circolanti nella stagione autunnale-invernale riduce al minimo il rischio di confonderla con l'infezione da Coronavirus. I sintomi da COVID, soprattutto nelle fasi iniziali, sono molto simili se non uguali a quelli dell'influenza.

Essendo liberi gli spostamenti individuali e con la riduzione dell'obbligo delle mascherine al chiuso, la circolazione del virus influenzale ha maggiore probabilità di contagiare la popolazione.

L'unico sistema "certo" per distinguere influenza da Covid, in caso di dubbia sintomatologia, rimane quindi sempre il ricorso all'esecuzione di tamponi per il Coronavirus.

È utile anche contro il Covid?

La vaccinazione antinfluenzale eliminando le infiammazioni dei bronchi dovute all'azione di questo virus, riduce al minimo il rischio di favorire la penetrazione di altri virus respiratori come anche SARS-CoV-2 nelle mucose delle prime vie aeree che, però, possono rimanere infiammate anche per un periodo abbastanza lungo dopo avere contratto l'influenza.

Per questo motivo, insieme al rischio di evitare, soprattutto nelle persone fragili e immuno-compromesse, complicazioni polmonari anche gravi dovute all'influenza, si consiglia fortemente questa vaccinazione già in autunno tenendo conto che la protezione anticorpale per essere efficace necessita di 2 settimane dal momento della somministrazione.

Quale protezione

La vaccinazione, come per molte altre malattie infettive, è la forma più efficace di prevenzione dell'influenza. Negli individui adulti riduce del 70% circa il rischio di ammalarsi, un po' meno negli anziani perché fisiologicamente il sistema immunitario è meno reattivo. Ecco perché è importante che siano assistenti (*caregiver*), figli, nipoti a vaccinarsi creando attorno alla persona anziana una "barriera" di soggetti non infettabili. La vaccinazione contro l'influenza è necessaria per **proteggere le persone dalle complicità della**

malattia che, nei soggetti più a rischio, si accompagnano a un aumento del numero di ricoveri e dei decessi.

Rischi o controindicazioni

È importante sottolineare che il **vaccino anti-Covid 19 non rappresenta una controindicazione al vaccino antinfluenzale.**

I vaccini contro l'influenza stagionale contengono solo virus inattivati o parti di questi, pertanto non possono essere responsabili di infezioni da virus influenzali. Gli effetti indesiderati comuni dopo la somministrazione di un vaccino antinfluenzale consistono in **reazioni locali**, quali dolore, eritema, gonfiore nel sito di iniezione. Possibili malesseri generalizzati come il mal di testa per un massimo di 2 giorni.

Controindicazioni assolute sono le reazioni allergiche gravi come l'anafilassi dopo la somministrazione di una precedente dose di vaccino.

Una **malattia in fase acuta**, sia con presenza o meno di febbre, è una **controindicazione solo temporanea alla vaccinazione** che va comunque sempre eseguita dopo la guarigione. Il rapporto beneficio/rischio del vaccino, secondo l'OMS e l'Istituto Superiore di Sanità che hanno analizzato centinaia di milioni di persone vaccinate, è sempre ed enormemente a vantaggio di chi lo esegue.

Atteggiamenti precauzionali

Tossire e starnutire nella piega del gomito, utilizzare fazzoletti di carta usa e getta, rimanere a distanza di almeno un metro e lavarsi spesso le mani. Sono queste le "regole d'oro" generali contro il contagio e la pulizia delle estremità è talmente importante da averle dedicato un appuntamento planetario con la **Giornata mondiale per l'igiene delle mani** (che si celebra il 5 maggio), promossa dall'Organizzazione mondiale della sanità.

Per una disinfezione necessaria quando ci si trova fuori casa sono sempre consigliati i gel o spray **con almeno il 60 % di alcol** (indicazioni dell'Istituto Sanitario di Sanità) da spalmare per **almeno 20 secondi**. Con acqua, preferibilmente calda, e sapone il lavaggio deve prolungarsi invece per almeno 40 secondi.

Queste due semplici pratiche igieniche impediscono la trasmissione dei microrganismi responsabili di molte malattie infettive, dalle più frequenti, come l'influenza e il raffreddore, a quelle più severe, come le infezioni correlate all'assistenza.

BIOTON®

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona



Bioton è una linea di integratori pensati per chi ama vivere ogni momento con **vitalità e passione**.
Creati con **ingredienti naturali ad azione adattogena** per uomini e donne che cercano
il benessere attraverso l'**equilibrio** della propria **energia fisica e mentale**.

SELLA


QUALITÀ FARMACEUTICA


PRODOTTO IN ITALIA

**ALTA
CONCENTRAZIONE**

**FORMULE
UNICHE
con adattogeno**

 www.sellafarmaceutici.it • www.bioton.it

 [biotonsella](https://www.facebook.com/biotonsella)

 [bioton_integratori](https://www.instagram.com/bioton_integratori) #perunavitabuona

Difesa a tutto campo

In autunno e in inverno è importante **umentare le difese immunitarie** per allontanare soprattutto le **malattie da raffreddamento**.

Dieta adeguata e corretti stili di vita sono alla base della salute, ma spesso è consigliata una integrazione mirata.

Vitamine, minerali, estratti vegetali probiotici e prebiotici sono alleati della prevenzione che può avvenire in maniera sinergica.

Il binomio rame-manganese **contro scorie e tossine ambientali**.

Il **calo delle ore di luce** inibisce la sintesi della vitamina D

di Francesca Guernieri - farmacista

Il compito di proteggere il nostro organismo è affidato al **sistema immunitario che si occupa quotidianamente di tenere lontani virus, batteri, tossine e ogni tipo di sostanza estranea**.

In determinate condizioni però come sbalzi termici, scarsa o inadeguata alimentazione oppure scorretti stili di vita, la sua azione di "barriera" potrebbe non essere efficace dando modo ai virus di avere vita facile.

Detto che la prevenzione vale per tutto l'anno è chiaro che **con la stagione fredda aumenta l'esigenza di proteggersi** e prevenire il contagio da tutti i virus stagionali aiutandosi con il cibo in associazione a farmaci omeopatici, integratori alimentari, ma anche prebiotici e probiotici.

Un capitolo a parte meritano i vaccini contro l'influenza stagionale e contro il Covid, che sono sempre consigliabili salvo diverse indicazioni mediche, ma non allontanano lo spettro del fastidioso raffreddore o del mal di gola.

Integrazione ad ampio spettro

Tanti sono gli integratori che possono risultare utili nell'aumentare le difese immunitarie, dalle vitamine ai minerali, dai fermenti lattici alle erbe officinali.

Estratti vegetali come **Echinacea, Astragalo e Uncaria** oltre ad essere utili per le naturali difese dell'organismo, favoriscono la funzionalità delle prime vie respiratorie.



Minerali come **Ferro, Rame, Manganese, Zinco e Selenio** contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Il Ferro, ad esempio, è coinvolto nei processi di proliferazione e maturazione dei linfociti T (programmati per attaccare e uccidere batteri, cellule che ospitano i virus e i tessuti estranei all'organismo), mentre il Selenio stimola la produzione di anticorpi e lo Zinco previene le infezioni. La **combinazione rame-manganese** infine, difende l'organismo dagli attacchi esterni, dalle scorie e dalle tossine presenti nell'ambiente.

Vitamine come la **C** utile per proteggere le cellule dallo stress ossidativo e per contribuire alla fisiologica funzione del sistema immunitario è bene che vengano assunte chiedendo però sempre consiglio al farmacista o al medico perché oltre una certa quantità giornaliera, proprio la vitamina C, viene espulsa

dal fisico. Le vitamine **A, B6, C, D, B12** vengono assunte in giuste quantità privilegiando una dieta ricca di frutta e verdura. Nel caso in cui questa venisse meno è possibile assumerle attraverso integratori alimentari specifici.

La vitamina A rinforza le barriere anatomiche del sistema immunitario ed è preferibile assumerla in con latte, latticini, frutta e verdura.

Il **complesso di vitamina B** svolge invece un ruolo nella costruzione di una barriera immunitaria come difesa dalle malattie.

La vitamina **B9, chiamata anche acido folico**, e la vitamina **B12** contribuiscono al normale funzionamento del sistema immunitario. Si trovano in alimenti di origine animale come latte e latticini, uova, pesce e carne. Si ricorda che l'acido folico deve essere assunto dalle donne in attesa fin dai primi giorni della gravidanza o addirittura prima se si intende pianificare una gravidanza per scongiurare impor-

Antibiotici e probiotici

Anche la somministrazione di antibiotici può indebolire e portare disequilibrio a livello della flora batterica intestinale. È bene quindi ricordarsi di assumere probiotici per riequilibrare i batteri intestinali. L'assunzione deve avvenire a stomaco vuoto e lontano dalla terapia antibiotica (o al mattino appena svegli oppure a metà pomeriggio).

Si consiglia inoltre di prolungare tale assunzione anche alcuni giorni dopo aver terminato la terapia antibiotica.

tanti patologie al feto e quindi al nascituro, come la spina bifida. Per qualsiasi informazione riguardo alla posologia è bene riferirsi al medico curante, al ginecologo e al farmacista.

Pre e probiotici

Le difese immunitarie si associano strettamente al benessere intestinale e influenzano lo stato di salute generale.

L'intestino è colonizzato da moltissimi microrganismi, 500 specie batteriche che vivono in armonia e nel loro insieme costituiscono la flora batterica intestinale che concorre al benessere dell'intero organismo.

I compiti della flora batterica intestinale sono molteplici: regola le funzioni del sistema immunitario, protegge la mucosa intestinale dai batteri patogeni prevenendo così disturbi come la costipazione, la colite e la diarrea, produce alcune vitamine, come **B1**, B2, B12, PP, K.

Quando però il numero di batteri vantaggiosi è inferiore rispetto a quelli svantaggiosi si parla di **disbiosi**. Questa situazione può insorgere a seguito di periodi particolarmente stressanti, oppure a causa di alimentazione scorretta, infezioni virali o batteriche, trattamenti farmacologici, come l'assunzione di antibiotici. In simili condizioni, si assiste ad un'**iperproliferazione di patogeni intestinali** potenzialmente capaci di colonizzare altre aree corporee provocando, ad esempio, le infezioni a livello vaginale. Una possibile soluzione al problema della disbiosi e al mantenimento in buono stato della flora batterica intestinale può essere l'assunzione quotidiana di probiotici e prebiotici.

I **probiotici** (dal greco *pro-bios* che significa 'a favore della vita') sono **batteri vivi** presenti in determinati alimenti o integratori, in grado di arrivare vivi all'intestino e fornire numerosi benefici per la salute, primo tra

tutti il ripristino dell'equilibrio del **microbiota intestinale** (insieme di microrganismi simbiotici, cioè che convivono).

Strettamente collegati ai probiotici sono i **prebiotici**, ovvero sostanze non digeribili di origine alimentare che rappresentano il nutrimento di microrganismi benefici e ne garantiscono la crescita nell'intestino.

Una vitamina "doppia"

La vitamina D può supportare l'azione dei probiotici contribuendo al normale funzionamento del sistema immunitario. Appartiene alla **famiglia degli steroli** ed è definita la vitamina "antirachitica".

Esistono due forme di Vitamina D: la **D2** (ergocalciferolo) e la **D3** (colecalciferolo) che vengono trasformate nel fegato e nei reni in calcitriolo, la forma attiva della vitamina.

La sintesi di questa vitamina parte dalla cute per azione dei raggi UV e dipende da quanto e quando la cute viene irraggiata, ma anche dallo spessore e dalla pigmentazione della pelle. Nella cute si trova, infatti, un grasso simile al colesterolo che viene trasformato per effetto dell'esposizione ai raggi UVB.

Una volta prodotta nella pelle o assorbita a livello intestinale, la vitamina D passa nel sangue. Qui una proteina specifica la trasporta fino al fegato e al rene, dove viene attivata.

Le sue principali funzioni sono regolare l'assorbimento di calcio e fosforo nell'intestino, i livelli plasmatici di calcio e la mineralizzazione dello scheletro.

Nella sua forma attivata la vitamina D agisce anche come un **ormone** che regola vari organi e controlla gli stati infiammatori e il sistema immunitario.

La carenza di questa vitamina può provocare **rachitismo** nei bambini, debolezza muscolare e **osteoporosi** negli adulti, ma è stata anche associata a diverse malattie dal diabete all'infarto, dall'Alzheimer all'asma o alla sclerosi multipla.

La tossicità è molto rara e si può verificare in seguito a terapia antirachitica e contro l'osteoporosi che deve sempre essere prescritta dal medico curante.

In farmacia si possono ottenere tutte le

informazioni per un'assunzione equilibrata e soprattutto efficace, che terrà conto di determinate situazioni da indirizzare, laddove opportuno, al proprio medico curante.

Il 10/20 % del fabbisogno giornaliero di vitamina D proviene dall'alimentazione, dai pesci grassi (come salmone, sgombrò e aringa), dal tuorlo d'uovo e dal fegato, mentre la restante percentuale dall'esposizione solare.

Deficit di vitamina D si può facilmente riscontrare nei **neonati** e negli **anziani** che escono poco di casa e si espongono raramente al sole. In questi casi sarà il medico o il pediatra a prescrivere la vitamina D da assumere in base al proprio livello di carenza.

Lo dice la scienza

«Mai come in questo periodo **associazioni vitaminiche**, in particolare D-C-B insieme ad altri elementi come al esempio la **lattoferrina**, una proteina multifunzionale, sono utili in fase acuta e preventiva per le patologie virali di varia eziologia fra cui certamente l'infezione da SARS-Cov-2 e l'influenza stagionale - sotto-

Livelli di vitamina D

Di recente l'AIFA, Agenzia italiana del farmaco, ha stabilito i valori desiderabili di vitamina D nell'intervallo tra 20 e 40 ng/mL, considerando invece un campanello d'allarme cui porre rimedio valori inferiori a 20 ng/mL.

linea **Gianmarco Padovani**, vicepresidente Federfarma Verona -. Queste associazioni rinforzano le difese immunitarie **rendendo più difficile ammalarsi e facilitano la remissione dei sintomi**. Un recente protocollo scientifico a cura del professor Attilio Boner, direttore U.O. di Pediatria dell'Università degli Studi di Verona con riferimento ad uno studio (*) condotto tra gli altri dall'infettivologo Ercole Concia, già ordinario di malattie infettive all'Ateneo scaligero, evidenzia l'importanza dell'integrazione non solo su prevenzione e sintomi, ma anche sull'accelerazione della guarigione da Covid 19».

(*) Riferimento Bibliografico: Piazza M, Boner AL, Giroto S, Concia E, Bellanti JA. Is nutraceutical supplementation appropriate for COVID-19 management? *Allergy Asthma Proc.* 2021 May 1;42(3):e103-e105.

HTN
telemedicina

ESAMI DISPONIBILI IN FARMACIA

- ✓ **ELETTROCARDIOGRAMMA**
- ✓ **HOLTER CARDIACO 24/48h**
- ✓ **HOLTER PRESSORIO 24/48h**
- ✓ **SPIROMETRIA**
- ✓ **ESAMI EMATOCHIMICI**

1 **SEMPLICI, RAPIDI**
ESEGUITI ESATTAMENTE
COME IN OSPEDALE

2 **DISPONIBILI**
TUTTO L'ANNO

3 **REFERTATI**
IN TEMPI BREVI
E L'ESITO RITIRATO IN FARMACIA

**REFERTATI DA MEDICI SPECIALISTI
DI COMPROVATA ESPERIENZA**

**CHIEDI INFORMAZIONI
IN FARMACIA**

Variante Omicron

In farmacia si possono eseguire anche **le vaccinazioni anti Covid** contro la variante Omicron, oggi responsabile dei casi di positività.

I **nuovi vaccini bivalenti** seguono lo schema da sempre utilizzato con i diversi ceppi di virus nei vaccini contro l'influenza stagionale.

Cambiano le **regole dell'isolamento per positivi sintomatici e asintomatici**.

La Sanità pubblica continua a **riconoscere alla farmacia un ruolo professionale primario** nella gestione della pandemia **in favore della popolazione** anche per la sua **diffusa capillarità**

di Elisabetta Crobetti

Eseguibili in farmacia anche i nuovi vaccini contro le **varianti Omicron**. Il Ministero della Salute continua a fare riferimento sulle farmacie territoriali per la **campagna preventiva contro il Covid 19** che vede, a partire dall'autunno, la somministrazione alla popolazione dei nuovi preparati approvati dall'EMA (Agenzia Europea del farmaco) secondo il calendario e la lista delle priorità per le fasce di età e soggetti ad elevata fragilità sanitaria (*). Dall'inizio della campagna contro la pandemia **40.500 cittadini veronesi si sono fatti vaccinare in farmacia** (dato inizio settembre 2022) seguendo le consuete prassi dettate dall'Azienda Ulss 9 Scaligera nel cui sito

è pubblicata la lista delle farmacie vaccinatrici.

Velocità, professionalità e praticità sono le qualità che gli utenti apprezzano maggiormente delle farmacie in cui è possibile vaccinarsi.

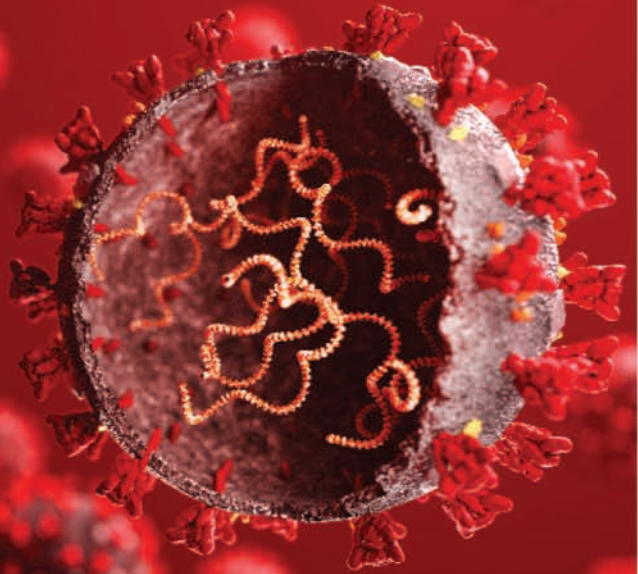
Per ricevere tutte le indicazioni relative al nuovo vaccino e alla **popolazione target** della farmacia che progressivamente verrà stabilita dalle ordinanze ministeriali si invitano gli utenti a chiedere al proprio farmacista vaccinatore che saprà fornire le informazioni necessarie.

I nuovi vaccini contro Omicron

Si tratta di due nuove versioni dei vaccini a

OMICRON

SARS-COV-2 VARIANT



mRNA aggiornate per essere più efficaci **in particolare contro la prima sottovariante di Omicron** (BA.1: quella circolata in tutto il mondo nella prima metà del 2022) oltre che contro la variante originale del coronavirus (Wuhan).

L'obiettivo delle due versioni adattate dei vaccini originali Comirnaty (Pfizer/BioNTech) e Spikevax (Moderna) è fornire una protezione più mirata e precisa contro le versioni attualmente circolanti di SARS-CoV-2, e tenere contemporaneamente il passo con il virus "originario" mentre continua a mutare.

I primi vaccini, quelli non adattati dunque e attivi contro il **ceppo originario di Wuhan**, continuano ad offrire una protezione efficace contro forme gravi di Covid, ricoveri e morte, e saranno ancora impiegati secondo le prime indicazioni ufficiali emanate a settembre 2022, nelle campagne vaccinali in Europa, soprattutto in chi non ha ancora ricevuto la prima dose.

Il **meccanismo dei nuovi preparati**, comun-

que, è identico a tutti i vaccini: indurre l'organismo a innescare una reazione "minima" per produrre anticorpi.

A differenza di quelli della prima generazione di vaccini, quelli Omicron sono **bivalenti**: contengono molecole di mRNA che recano le "istruzioni" per insegnare al sistema immunitario umano a produrre temporaneamente sia le proteine spike della variante originale di SARS-CoV-2, sia quelle della sottovariante BA.1.

Il sistema immunitario riconosce queste proteine come estranee e produce anticorpi contro di esse in condizioni di sicurezza, così da essere pronto a reagire in caso di infezione.

I **vaccini polivalenti** non sono una novità, basta fare riferimento a quelli **antinfluenzali** che sono trivalenti o quadrivalenti, coprono cioè da più ceppi contemporaneamente, e ogni anno cambiano formulazione perché devono essere aggiornati alle nuove varianti di virus in circolazione nell'emisfero australe nei mesi precedenti. Per questo motivo e visto che **la materia è**

Pillole 13

ISOLAMENTO E TEST ANTIGENICI RAPIDI *(indicazioni a settembre 2022)*

- 1) **Positivi sempre stati asintomatici:**
isolamento di 5 giorni con test negativo per uscire.
- 2) **Positivi sintomatici all'inizio del contagio**, ma asintomatici da almeno 2 giorni:
isolamento di 5 giorni con test negativo per uscire.
- 3) **Positività prolungata:**
isolamento di massimo 14 giorni, uscita senza obbligo di test negativo.

in continua evoluzione non è escluso che possano essere realizzati anche ulteriori vaccini contro il Covid aggiornati su altre sottovarianti.

Rientro a scuola dopo il Covid

Per quanto riguarda i test antigenici rapidi la farmacia continua ad essere **punto di riferimento** per la cittadinanza.

Gli **studenti**, ad esempio, secondo le indicazioni ministeriali di avvio anno scolastico e nell'ottica della **semplificazione delle procedure**, non sono più tenuti ad esibire per il rientro a scuola il certificato medico, ma solo il test risultato negativo in farmacia.

Quanto dura l'isolamento

Cambiate anche le regole sull'isolamento domiciliare dei **positivi asintomatici**. Le nuove disposizioni varate dal Consiglio Superiore della Sanità indicano che l'isolamento è ridotto **da 7 a 5 giorni**.

Una situazione simile per i soggetti che sono stati **sintomatici all'inizio del contagio**, ma risultano asintomatici da almeno 2 giorni, l'isolamento potrà terminare dopo 5 giorni. Il via libera è sempre e comunque concesso **ad esito negativo di un test, antigenico o molecolare**, al termine del periodo d'isolamento.

In caso di **positività lunga**, invece, l'isolamento può cessare al 14esimo giorno, con o senza test negativo.

I numeri dei tamponi

Ad inizio settembre i tamponi rapidi eseguiti nelle farmacie veronesi che mettono a disposi-

zione questo servizio indispensabile alla popolazione, hanno sfiorato i **2 milioni di prestazioni**, all'interno delle quali sono stati individuati dal 2021 quasi **180.000 casi di positività**.

Le farmacie territoriali continuano ad impegnarsi insieme alle strutture ospedaliere e ai medici di medicina generale nella grande lotta contro **la pandemia che si vince solo se affrontata su molteplici piani**, primi fra tutti quello vaccinale e il monitoraggio costante dei casi, sia positivi che negativi, sul quale le autorità competenti sono in grado di effettuare non solo **proiezioni statistiche**, ma anche adottare **strategie e misure più o meno restrittive** finalizzate alla salvaguardia della salute pubblica.

È opportuno considerare, inoltre, che ogni **caso positivo individuato** si traduce nell'isolamento del soggetto che, grazie alla consapevolezza di essere affetto dal Covid, sarà in grado non solo di **gestire e proteggere la propria salute**, ma anche quella di chi viene in contatto con lui.

E un particolare riguardo deve essere rivolto ai **soggetti fragili**, anziani, neonati, malati, persone debilitate che per qualsiasi motivo di carattere sanitario non si possono vaccinare e sono quindi, loro malgrado, più esposti al contagio e alle sue conseguenze potenzialmente letali. Se **agiamo tutti con coscienza** forniamo il nostro personale **contributo civico** per proteggere l'intera società.

() Al momento di andare in stampa non erano ancora state indicate nello specifico dalle Autorità competenti.*

E se un semplice gesto risvegliasse le tue difese immunitarie*?



3 ceppi probiotici associati alla vitamina D

che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

1 tecnologia unica di microincapsulazione

per proteggere i ceppi dall'acidità gastrica.

Integratore alimentare. Leggere le avvertenze prima dell'uso.

*La vitamina D contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

www.boiron.it



La tua salute merita il più grande rispetto

La Farmacia si racconta

Una delegazione del **Consiglio Direttivo di Federfarma Verona** è stata ricevuta dal **sindaco di Verona Damiano Tommasi** a Palazzo Barbieri.

Durante l'incontro colloquiale i farmacisti hanno illustrato

l'operato e le iniziative sanitarie delle 258 farmacie associate.

Il primo cittadino ha dimostrato vivo interesse anche per gli interventi di **carattere sociale** volti a combattere la povertà sanitaria.

In evidenza **la farmacia come polo sanitario** al servizio della comunità.

Ancora attiva la **raccolta per la popolazione ucraina**

a cura della redazione

Ascolto e attenzione. È questa l'accoglienza riservata dal sindaco di Verona Damiano Tommasi alla delegazione del Consiglio direttivo di Federfarma Verona, nel primo incontro a Palazzo Barbieri.

La presidente Elena Vecchioni ha "raccontato" le 258 farmacie di Verona e provincia associate a Federfarma concentrando l'attenzione sulla vocazione primaria della Farmacia, il **servizio alla cittadinanza**, che la identifica come punto di riferimento sanitario per le comunità abitative di tutto il territorio scaligero, dal grande centro urbano al più piccolo paese rurale.

Per quanto riguarda strettamente la lotta al Covid le farmacie continuano ad essere il presidio identificato dalla Regione

Veneto per l'esecuzione dei test antigenici rapidi ai soggetti non sintomatici, per i fine quarantena o isolamento e anche per gli studenti. A tutto ciò si aggiunge la valenza come sede vaccinale. Con l'autunno anche la campagna contro l'influenza stagionale che vede per il secondo anno consecutivo l'intervento del farmacista vaccinatore.

«Abbiamo trovato nel sindaco Tommasi un **interlocutore attento** - sottolinea Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona - e interessato che ci ha posto domande sull'operatività sanitaria delle farmacie, ma molto partecipe anche dell'**aspetto sociale**: la "Giornata di raccolta del Farmaco" in collaborazione con la Fondazione Banco Farmaceutico onlus, "In Farmacia per i

bambini" con la Fondazione Francesca Rava N.P.H. Italia, l'iniziativa "Recupero farmaci validi non scaduti" per l'utilizzo di medicinali che altrimenti andrebbero inutilmente sprecati e che diventano invece nuovamente fruibili aiutando a combattere la piaga della povertà sanitaria. E questi

sono solo alcuni dei progetti socio sanitari che Federfarma Verona porta avanti per il bene della comunità insieme alla generosità e all'intervento diretto dei cittadini. Vivo interesse ha suscitato anche l'impegno a favore della **popolazione ucraina** supportata dalle farmacie fin dai primi giorni della guerra con raccolte di medicinali e di fondi a livello locale, nazionale ed europeo.

Abbiamo illustrato al Sindaco l'impegno delle farmacie nelle **storiche campagne sanitarie preventive** come quelle per la lotta al diabete, all'ipertensione o alla fibrillazione atriale, ma anche l'attenzione che poniamo nella **promozione dei corretti stili di vita**, dell'alimentazione e dell'attività fisica, divulgati quotidianamente grazie al contatto diretto con il cittadino in farmacia, attraverso il nostro magazine "Pillole", ma anche la comunicazione alla stampa locale e di settore». Un capitolo a parte che ha catturato l'attenzione di Tommasi è stato il "**Progetto Mimosa**" contro la violenza sulle donne all'interno del quale le farmacie veronesi

svolgono un delicato compito di raccordo - proprio in virtù della loro capillarità e del **rapporto fiduciario che si instaura con l'utenza**, tra le vittime e le associazioni - nonché le Istituzioni che si prendono poi fisicamente cura delle donne.

«La farmacia come porto sicuro e tranquillo, che **garantisce l'anonimato** di chiunque - spiega Nadia Segala coordinatrice del Progetto Mimosa per Federfarma Verona - è il luogo ideale per **veicolare gli obiettivi del progetto** e soprattutto i suoi **strumenti**. Cosa fare nel concreto **se ci si trova nel vortice dell'abuso e della violenza**, a chi rivolgersi e con quali modalità, sono tutte domande alle quali la farmacia può rispondere grazie alla preparazione specifica ricevuta nell'ambito del progetto che vede un ampio coordinamento territoriale nell'intera provincia».

La delegazione del Consiglio direttivo di Federfarma Verona composta da Stefano Pacenti consigliere, Nadia Segala consigliere, Elena Vecchioni, presidente, Matteo Vanzan segretario.



Da sinistra: Stefano Pacenti, Nadia Segala, Elena Vecchioni, il sindaco di Verona Damiano Tommasi, Matteo Vanzan

Chioma sana

In autunno i **capelli** hanno spesso bisogno di una vera e propria cura ricostituente che li renda **non solo belli, ma in salute**.

In aggiunta allo **stress dei mesi caldi** si aggiunge la **caduta stagionale**. Il ciclo naturale prevede la caduta di un quantitativo fisiologico di capelli, ma quando viene superata la soglia critica è meglio correre ai ripari.

Perché il capello si indebolisce e come è più opportuno agire.

Minerali, aminoacidi e vitamine vengono in aiuto insieme alla corretta *beauty routine* quotidiana che prevede delicatezza in tutti i sensi.

L'importanza di conoscere i **principi attivi dei prodotti** e il consiglio degli esperti per non aggravare la situazione

di Clizia Dani - farmacista

Dopo gli strapazzi delle vacanze estive i capelli hanno bisogno di tornare in forma e spesso devono proprio essere mesi sotto "cura" anche perché, in aggiunta, l'autunno è la stagione simbolo della caduta dei capelli.

Lo stress provocato dalla salsedine del mare, dal cloro delle piscine, dai raggi UV del sole, l'utilizzo del casco sulle due ruote e i lavaggi frequenti hanno reso i capelli secchi, opachi e sfibrati a causa del danneggiamento della cheratina, il rivestimento che li protegge.

Per quanto riguarda in particolare l'esposizione al sole esistono due tipi di stress. I **raggi UVB** possono creare danni alla cuticola mentre gli **UVA** riescono a penetrare anche più in profondità, nella corteccia. L'effetto di questo logorio per la chioma è un **aumento di radicali liberi** che indeboliscono e seccano la fibra, oltre a schiarire il colore.

Se i capelli diventano **opachi**, tendono ad essere secchi e ad aggrovigliarsi più facilmente, ma non si spezzano con eccessiva facilità, il danno è superficiale a livello

Pillole 18



cioè della cuticola, dove le squame rimangono sollevate e non riflettono più in maniera omogenea la luce. Il capello diventa difficilmente pettinabile e rimane molto opaco.

Se invece si spezza con facilità, è opaco e presenta molte doppie punte allora ha subito danni nella parte interna della sua struttura, cioè nella corteccia.

I legami chimici forti che tengono unite saldamente tra loro le molecole di cheratina si sono indeboliti, i capelli sono più fragili e alla minima sollecitazione si rompono.

La fragilità di un capello si nota nel momento del lavaggio e della messa in piega: se si trovano capelli o punte spezzate sulle spalle oppure nel lavandino significa che la struttura del capello è seriamente danneggiata.

Ciclo naturale

Ogni giorno cadono in media 30/40 capelli,

ma **tra ottobre e dicembre la perdita fisiologica** può essere maggiore, sia per gli uomini che per le donne, arrivando anche a 100 unità.

Si tratta di una situazione che può durare per un periodo di tempo variabile: da qualche giorno fino ad alcune settimane (tendenzialmente il periodo più critico arriva fino a metà ottobre).

La condizione di caduta stagionale dei capelli, che rientra quindi in una situazione fisiologica, in genere dura appunto poche settimane. Se dovesse durare di più o se la caduta dovesse superare i valori fisiologici ed essere accompagnata anche da una **situazione globale di indebolimento** e fragilità delle chiome, potrebbe risultare utile ricorrere ad alcune strategie di supporto.

Nonostante i capelli non svolgano alcuna funzione vitale, il diradamento mette a dura prova il ruolo estetico e psicologico della

Pillole 19

STRUTTURA DEL CAPELLO

La **cuticola** è la parte più esterna del capello, paragonabile ad una guaina che svolge la funzione di protezione grazie alla sua resistente composizione, si presenta come un sovrapporsi di strati trasparenti di cellule piatte che vanno ad avvolgere la corteccia.

La **corteccia** del capello, al di sotto della cuticola, costituisce la parte portante del capello, responsabile delle sue proprietà meccaniche, fisiche, chimiche e ha la funzione di avvolgere il midollo, la parte centrale del fusto.

La **radice** del capello è la parte viva e più profonda della cute, il derma, e ha la funzione di assicurare il nutrimento per la sua crescita e il rinnovamento delle cellule della matrice, facendo sì che il capello continui ad allungarsi fino al completamento del suo ciclo.

La parte terminale della radice, detta **bulbo**, leggermente rigonfia, con la sua papilla dermica riccamente vascolarizzata produce le cellule che costituiscono il capello.

chioma, soprattutto nella donna perché culturalmente si è più abituati ad accettare la calvizie maschile, ma è certo che anche l'uomo patisce la perdita di capelli che molto spesso è legata ad un fattore ormonale.

Se abbiamo elencato le condizioni di sovraccarico durante l'estate non dobbiamo sottovalutare quelle della **stagione fredda**, perché in inverno i capelli affrontano il freddo e la pioggia venendo spesso coperti da cappelli e berretti che possono disidratargli e rendere più grasso il cuoio capelluto. Per questo in autunno è consigliato sottoporre i capelli ad una particolare beauty routine che abbia il doppio scopo di risanarli dallo stress subito nella stagione estiva e prepararli al meglio a quella invernale.

Sani da dentro

I trattamenti impiegati prevedono l'apporto di sostanze per uso locale o tramite integratori specifici che contengono il giusto bilanciamento degli elementi, aminoacidi, minerali e vita-

mine, di cui i capelli hanno bisogno per crescere sani e forti. La strategia ideale prevede l'uso combinato di entrambi.

Gli **Aminoacidi** sono elementi essenziali che formano le proteine ed essendo la cheratina una proteina fondamentale della struttura dei capelli, essi sono determinanti per la loro crescita. Negli integratori si trovano principalmente la **metionina**, la **cisteina**, la **taurina** e l'**arginina**, ma anche l'**ornitina**, che hanno il compito di ricostruire l'"ossatura" del capello.

Tra i minerali più importanti per la salute dei capelli ci sono **Ferro, Selenio, Zinco, Magnesio e Rame**.

Anche le vitamine svolgono un ruolo importante. Quelle del gruppo A, E e H prevengono l'invecchiamento con le loro proprietà antiossidanti, la **vitamina C favorisce** la circolazione del sangue verso i follicoli, la **biotina (vitamina B8)** e le **vitamine del gruppo B**, in generale, aiutano a mantenere i capelli in buone condizioni di salute. Una carenza grave di vitamine B comporta capelli grassi, forfora, capelli spenti e calvizie. La **carenza di vitamina D** è legata ad alcune forme di alopecia e si ipotizza che possa essere implicata nella salute del follicolo incidendo sulla nascita e successiva crescita dei capelli.

Il **lievito di birra**, infine, viene impiegato per favorire la crescita dei capelli, grazie al suo alto contenuto di vitamine, minerali e proteine.

Può essere che vegetariani e vegani riscontrino specifiche problematiche relative alla bellezza della chioma.

Una dieta equilibrata o la giusta integrazione possono ovviare all'inconveniente, ma solo se sono mirate alle reali carenze del singolo soggetto, valutabili da medici e farmacisti, non assumendo prodotti a caso.

Interventi esterni

La beauty routine deve necessariamente passare dalla **cura del lavaggio** che già di per sé favorisce il microcircolo sottocutaneo riattivando, con un massaggio delicato e regolare, l'ossigenazione dei bulbi piliferi e dunque la naturale ricrescita del fusto. Dopo avere applicato il giusto trattamento sulle radici si deve iniziare il **massaggio** che deve durare almeno un minuto esercitando pressione sul cranio con la punta delle

dita con dei movimenti dapprima circolari, muovendo successivamente le dita avanti e indietro, su tutta la testa. Un massaggio efficace, che potenzierà l'effetto del trattamento utilizzato, deve durare almeno un paio di minuti.

Il consiglio generale, salvo altra indicazione del dermatologo, è di effettuare il lavaggio ogni 2-3 giorni, ma sempre utilizzando lo **shampoo idoneo alla natura del capello e del cuoio capelluto** (secco, grasso, con forfora, etc.). Esistono molti prodotti contro la caduta dei capelli, detergenti e balsami che vanno scelti con cura, mentre non sono da sottovalutare gli shampoo a base di olio, che quasi sempre e se di qualità sono sufficienti a rendere il capello morbido e lucente. Con i capelli indeboliti è

AQUARDENS
MEDICAL CENTRE

È tempo di stare bene.

Prenditi cura di te.
Ad Aquardens.



Dopo un viaggio lungo millenni nella terra, l'acqua termale di Aquardens, ricca di bromo e iodio, incontra in purezza per la prima volta l'essere umano nelle nostre vasche termali.



Le alte temperature e gli elementi minerali naturali che la compongono la rendono antisettica e curativa per tante patologie e stimolante per il sistema immunitario, come certificato dal Ministero della Salute nel 2005.



Aquardens Medical Centre è il nostro poliambulatorio che offre prestazioni medico-specialistiche, diagnostiche, preventive e riabilitative, sotto la direzione sanitaria del Dott. Giuliano Corradini.

opportuno agire sempre con **delicatezza** sia durante il lavaggio che in fase di asciugatura. Per districare i nodi è meglio non utilizzare pettini, spazzole o addirittura le dita, ma usare invece un buon balsamo che non appesantisca, meglio se a base di acido ialuronico e cheratina.

Spesso è consigliata, come azione d'urto, l'applicazione di **lozioni locali anti caduta** formulate con vitamine, estratti vegetali e aminoacidi prima o dopo il lavaggio e che, generalmente, vengono assorbite dal cuoio capelluto senza lasciare traccia. Esse servono a riequilibrare la cute in quanto apportano energia e nutrimento al bulbo.

La **maschera** non dovrebbe mai mancare in un trattamento di bellezza autunnale, ma attenzione a non scegliere prodotti unti e molto pesanti perché, se l'effetto a tutta prima può apparire soddisfacente, alla lunga potrebbe provocare l'asfissia del bulbo, aumentando se già predisposti la caduta dei capelli.

Di maschere ne esistono di tutti i tipi da quelle a base di cheratina a quelle a base naturale con olio di Argan o Jojoba e karitè. Va spalmata dalla radice alla punta dei capelli per poi lasciare in posa dai 2 minuti fino a tutta la notte per i capelli più secchi e crespi.

Inoltre è certamente utile non esagerare sia con la **forza impressa dall'asciugamano** che con **piastre e phon**, che non devono mai essere avvicinati troppo alla pelle ma anche al capello, utilizzando un termoprotettore specifico a base di cheratina (salvo altra indicazione dello specialista) che previene i danni da messa in piega.

Particolari condizioni

Dopo questa panoramica è importante ricordare che ogni soggetto ha una storia a sé ed è quindi il consiglio del farmacista e nei casi più impegnativi del dermatologo a fare la differenza, ricordando che esistono anche particolari condizioni come la **gravidanza o la menopau-**

sa che devono essere affrontate in maniera specifica con integratori *ad hoc* che vadano realmente ad apportare benefici, senza interferire con diverse indicazioni del ginecologo. Anche la **disfunzione della tiroide e delle ghiandole endocrine** aumenta le probabilità di soffrire della perdita di capelli. Quindi durante l'**andropausa maschile** si può verificare una caduta più copiosa. In generale, inoltre, i prodotti chimici aggressivi come **tinte, coloranti, decoloranti, permanente e alcune creme volumizzanti** possono provocare alla lunga il diradamento dei capelli. Per questo anche quando non vi sono problemi, e anzi proprio per prevenirli, è sempre bene utilizzare formulazioni realmente delicate in relazione alla loro formulazione.

Una mano dal cibo

Come spesso avviene un aiuto concreto contro la caduta dei capelli arriva anche dall'alimentazione equilibrata a base dei giusti nutrienti che può supportarci a limitare questo fenomeno. Tra i cibi che possono rinforzare la struttura del capello troviamo il **salmone** ricco di Omega 3, vitamine B12 e D, proteine e ferro, i **legumi** che forniscono proteine, ferro e zinco, la **frutta secca** ad alto contenuto di ferro, magnesio, potassio, Omega 3 e vitamine, le **carote** che sono ricche di vitamina A, antiossidanti, betacarotene e i **frutti di mare** ricchi di zinco.

Infine un consiglio pratico e di buon senso. Se c'è un momento ideale per pensare a un **nuovo look** è proprio questo, il taglio autunnale dei capelli consentirà di eliminare doppie punte e parti sfibrate, mascherando anche un eventuale diradamento della chioma. Attenzione, però, la seduta dal parrucchiere non può sostituire i trattamenti fisiologici che devono mirare alla salute del capello, prima ancora che alla sua bellezza, e soprattutto prima che sia troppo tardi.



la ronda[®]
SERVIZI DI VIGILANZA



SCONTO

15%

sui servizi
di vigilanza

OFFERTA DEDICATA AI LETTORI DI "PILLOLE"

LA SICUREZZA PER LA TUA CASA E LA TUA ATTIVITÀ COSTA MENO DI QUELLO CHE PENSI

Affidati a la Ronda, il primo
istituto di vigilanza di Verona, per servizi di:

- Teleallarme
- Impianti d'allarme
- Videosorveglianza
- Vigilanza ispettiva
- Pronto intervento
- Piantonamenti

Chiamaci per scoprire
le offerte dedicate

045 8292514

La Ronda
Servizi di Vigilanza
è partner di
Federfarma Verona
nel progetto
"Farmaco Pronto"

La Ronda Servizi di Vigilanza Spa
Via Ciro Ferrari, 5 - 37135 Verona
Tel. 045 8292514
Email: info@larondavigilanza.net
www.larondavigilanza.net



Giovani in farmacia

Una **professione moderna** che punta sull'iniziativa personale, sulla tecnologia digitale e sulle frontiere della telemedicina.

La pandemia ha dato un potente slancio alla **Farmacia dei Servizi** che **offre ai laureati in cerca di occupazione** un ambiente professionale sfaccettato, stimolante e con opportunità di carriera.

La **vocazione primaria**, dispensazione del farmaco e attenta accoglienza del singolo utente, **si arricchisce** grazie anche alla formazione dei neolaureati.

Le **testimonianze** dirette e l'entusiasmo **di tre giovani farmacisti veronesi**

di Stefano Bellini

Una professione che ha subito lo stravolgimento della tragedia sanitaria e umana legata alla pandemia. Ma che, proprio in virtù dell'estrema necessità contingente, da quel momento ha perfezionato o attivato nuove e più moderne operatività in grado oggi di offrire non solo ulteriori *performance* sanitarie alla popolazione, ma anche uno scenario lavorativo variegato e accattivante per i giovani che intendano esprimere la propria attitudine in ambito sanitario. E sono proprio le nuove generazioni a raccontare le proprie esperienze professionali in farmacia, diverse, ma in sostanza accomunate da un concetto base: la predisposizione al contatto umano e l'attenzione al prossimo unite alla passione per l'ambito scientifico e sanitario. Alla tradizionale dispensazione del farmaco che

rimane la *mission* storica della farmacia territoriale si associa tutta una nutrita serie di servizi che la identifica come un polo sanitario moderno, un punto di riferimento indispensabile all'intera comunità abitativa in cui opera.

«Si può senz'altro affermare che ha finalmente spiccato il volo la **Farmacia dei Servizi**, nata sulla carta nel 2009 e adesso in piena attività - spiega **Elena Vecchioni**, presidente di Federfarma Verona -. Sono proprio i giovani farmacisti ad apprezzare maggiormente questa nuova veste della farmacia perché li vede coinvolti in un ruolo molto dinamico, gratificante e di grande responsabilità. Le farmacie di Verona e provincia hanno più che mai bisogno in questo periodo della loro professionalità perché esistono nel nostro territorio molte opportunità di lavoro allettanti anche dal

punto di vista della carriera».

I giovani farmacisti raccontano

Era il suo sogno nel cassetto fin da quando studiava alla facoltà di Farmacia, ma mai avrebbe pensato di poterlo realizzare e soprattutto in così poco tempo. **Sara Bellamoli** (nella foto a destra) a trent'anni è già direttrice della farmacia presso la quale lavora grazie alla fiducia accordatale dal titolare che ha riconosciuto in lei un valido collega sul quale puntare per il bene della sua farmacia.

«Grazie alla possibilità di frequentare un corso *executive* presso la scuola di *management* della Fondazione CUOA (Centro universitario di organizzazione aziendale n.d.r.) ad Altavilla Vicentina la mia predisposizione manageriale e organizzativa si è trasformata in una vera e propria competenza professionale che mi permette di gestire al meglio la farmacia».

Cos'ha provato quando è arrivata la nomina?

Alla gratificazione si è unito l'orgoglio di avere superato la paura avendo accettato e vinto una sfida con me stessa. Un altro aspetto determinante è di avere soddisfatto le aspettative di chi ha creduto in me. Ricevere la fiducia di un farmacista molto più esperto che ha "investito" sulla mia professionalità è stato davvero uno stimolo determinante.

Cosa deve possedere un buon farmacista?

Curiosità, voglia di fare, energia, competenza e il piacere di aggiornarsi in continuazione. Il direttore deve, inoltre, sapere creare un *team* coinvolgendo sempre tutta la sua squadra verso un unico obiettivo che è la soddisfazione dell'utenza, cui si deve aggiungere anche la sostenibilità economica dell'azienda.

Esiste una predisposizione comune a tutti coloro che operano in farmacia?

Sicuramente il desiderio del contatto umano. La farmacia è prima di tutto accoglienza e servizio quotidiano al cittadino, sia a quello residente che di passaggio. È molto gratificante, infatti, quando crescono i numeri dell'utenza, ma anche quando vediamo varcare nuovamente la soglia a un cittadino che percorre qualche chilometro in più per venire proprio da noi, perché qui trova un ambiente congeniale alle sue esigenze.

Quali sono i compiti del direttore di farmacia?

Deve sicuramente sapere essere un *manager* e quindi non solo offrire servizi ai cittadini, ma anche intercettare i loro *desiderata* "costruendo" la Farmacia dei Servizi anche in base alle esigenze della comunità in cui è inserita. Esistono,

infatti, realtà molto diverse tra loro, basta pensare alle farmacie rurali e quelle dei grandi quartieri urbani. Uguale la dispensazione dei farmaci, che rimane la prima vocazione, accompagnata dal consiglio personalizzato, diverse le esigenze per età, stili di vita, territorialità. Il direttore si può completamente sostituire al Titolare quando quest'ultimo lo desidera oppure focalizzarsi su alcuni

aspetti in particolare del complesso funzionamento legato alla farmacia a sua volta inserita nella Rete delle farmacie territoriali.

Qual è il miglior banco di prova per un direttore?

Il banco, appunto. Non si può pensare di gestire una farmacia senza avere compreso i bisogni della sua utenza, di tutte le fasce di età, di tutte le categorie. Ogni cosa parte da lì, dal contatto diretto e quotidiano. Ritenerne la farmacia solo come *business* non è assolutamente possibile e non porterebbe a nulla.

Esiste un aspetto che le farmacie tralasciano?

«Potrebbero puntare di più sulla comunicazione personale. Mettere a disposizione tanti servizi che però faticano ad arrivare all'utente finale restando sulla carta è un errore purtroppo comune alla singola farmacia, derivante anche dal fatto che si lavora intensamente ponendo la divulgazione di ciò che si offre in secondo piano. Secondo me è un *gap* che va colmato - conclude Bellamoli - perché soddisfare i bisogni del cittadino è il nostro compito».

«Nella Farmacia dei Servizi è il futuro dei cittadini e dei farmacisti cui si apre un mondo di possibilità professionali». Non ha dubbi **Annachiara Maistrello**, 32 anni (foto a pagina 26), collaboratrice di farmacia che parla con entusiasmo delle grandi novità in atto: dalla telemedicina alle autoanalisi passando, in questo periodo storico, attraverso i test antigenici rapidi e i vaccini sia contro il Covid che antinfluenzali.

«La salute delle persone mi appassiona e solita-



AGIFAR Verona

L'Associazione costituisce parte integrante di Fenagifar, la Federazione Nazionale **Giovani Farmacisti**. Organizza corsi ECM, conferenze, eventi e fornisce supporto tecnico ai neolaureati in Farmacia e Chimica e Tecnologie Farmaceutiche.

Come si diventa farmacisti

Per esercitare la professione di farmacista è necessario essere iscritti all'Ordine dei Farmacisti.

Questo è possibile dopo aver conseguito la laurea magistrale a ciclo unico in Farmacia o in Chimica e tecnologie farmaceutiche ed avere superato l'esame di Stato di abilitazione.

Entrambi i corsi universitari sono di durata quinquennale e prevedono un periodo obbligatorio di tirocinio presso una farmacia aperta al pubblico territoriale o ospedaliera.

Molti Atenei nel Nord Italia in cui è possibile frequentare entrambi i corsi di laurea: Padova, Bologna, Brescia, Trieste, Modena, Parma, Ferrara, Milano, Torino, Pavia, Genova.



mente, quando è di competenza della farmacia, preferisco non puntare solo su un medicinale, ma consigliare **approfondimenti** per ricercare la causa della problematica sanitaria. Per quanto riguarda, ad esempio, le **intolleranze alimentari** si deve senz'altro optare per un approccio scientifico. Attraverso il prelievo in farmacia del sangue capillare si ottengono ottimi risultati per quanto riguarda l'analisi, ma successivamente si possono mettere a disposizione

del paziente le competenze acquisite nel corso della propria formazione. Io ad esempio, dopo essermi laureata in Farmacia, ho frequentato il corso di perfezionamento in Fitoterapia presso l'Università di Trieste ed è quindi naturale che offra agli utenti la mia preparazione anche in questo ambito».

Che ruolo ha la formazione?

Fondamentale, per poter essere sempre aggiornati e al passo con le nuove tecnologie, ma anche per la sinergia con altre figure professionali della sanità. Recentemente abbiamo aiutato un paziente attraverso il servizio di **teledermatologia**. In farmacia è stata eseguita l'anamnesi con la documentazione fotografica attraverso il dermatoscopio e poi tutto è stato inviato al dermatologo che, una volta analizzato il caso ha, in pochissimo tempo, fornito al paziente diagnosi e cura. Alle spalle tanta formazione, passione e lungimiranza del farmacista titolare che deve credere nei cambiamenti positivi in atto nella nostra professionalità.

Come si affronta questa rivoluzione della farmacia?

Tra i moltissimi aspetti negativi del Covid ha gio-

cato a favore il fatto che siamo stati tutti catapultati, e le farmacie per prime, in un mondo virtuale che ora è diventato la normalità. Quindi oggi anche i pazienti accettano con facilità le nuove prestazioni sanitarie riconoscendone l'efficacia, la velocità e la comodità di averle a disposizione nella farmacia sotto casa.

Come vive personalmente questo cambiamento?

«In maniera molto stimolante che - termina Maistrello - apre un grande ventaglio di possibilità per i farmacisti, ulteriormente gratificati nella loro quotidianità al servizio dell'utente.»

Il suo approccio al mondo del lavoro è stato a dir poco particolare perché **Tommaso Pagan de Paganis**, 28 anni, (foto in alto a destra) ha cominciato a lavorare nella farmacia di famiglia durante il lockdown. «È stato come entrare a gamba tesa in una professione che ha vissuto la pandemia in maniera travolgente. All'angoscia per la situazione generale e una realtà operativa che nessuno, nemmeno i colleghi più esperti, conoscevano perché si presentava per la prima volta in assoluto, si aggiungevano i mille decreti ministeriali cui la farmacia doveva ottemperare, spesso dalla sera alla mattina. Devo dire che all'inizio è stato spiazzante, ma mi sono abituato in fretta anche perché era necessario e percepivo l'importanza del ruolo sanitario che stavamo ricoprendo. I cittadini facevano riferimento in toto sulla farmacia che vedevano come un faro nella notte. I rapporti umani si sono fatti ancora più empatici, come spesso avviene nelle difficoltà, insieme alla gratificazione personale e professionale.

Gli ambiti più congeniali ai giovani farmacisti?

Giocoforza durante la piena pandemia si sono moltiplicate le **pratiche digitali** e quindi si è necessariamente fatto riferimento ai giovani farmacisti perché più avvezzi ad utilizzare le nuove tecnologie. A tutto questo si aggiungono i **servizi** in farmacia che hanno registrato una potente accelerazione e sull'onda del successo stanno ora moltiplicandosi perché il cittadino li trova efficaci e molto comodi.

Quali sono i più apprezzati?

Lavoriamo molto con la telemedicina. Penso all'**elettrocardiogramma** (ECG) che viene poi refertato dal medico e consegnato in brevissimo tempo al paziente. Ricordo che ormai l'ECG è necessario per la scuola, per gli allenamenti sportivi, per la palestra. E per fortuna che il legislatore ha ampliato questo obbligo amministrativo per-



ché così si intercettano anomalie cardiache che possono essere prese in tempo grazie alle indagini diagnostiche e le conseguenti cure del cardiologo.

Si parla quindi anche di prevenzione?

Sì perché più ci si monitora e più è facile non solo scongiurare le patologie, ma non raggiungere, ove presenti delle malattie in

atto, stadi avanzati. Molto importanti anche i test per **colesterolo** (totale, HDL, LDL) e **trigliceridi** che permettono al paziente di eseguire accertamenti mirati nella farmacia sotto casa dove la **comodità induce a ripeterli con maggiore frequenza**, tenendo meglio sotto controllo la propria salute. Un esempio che calza perfettamente è quello legato alla prevenzione del **melanoma**, ma anche della **calvizie**.

La telemedicina dermatologica in questo ambito fornisce un servizio molto utile perché veloce, ma allo stesso tempo altamente professionale. Grazie alle nuove strumentazioni è possibile eseguire approfonditi **test dermatologici e tricologici** che, nei casi prescritti, vengono analizzati praticamente in tempo reale dal dermatologo.

Se pensiamo alle persone in piena attività lavorativa che non hanno mai tempo, ma anche agli anziani con difficoltà di spostamento si capisce quanto sia fondamentale la Farmacia dei Servizi sotto casa.

Cosa consiglia ad un giovane che desideri intra-

OFFERTE DI LAVORO IN FARMACIA

Per incrociare le domande e le offerte lavorative in farmacia visitare il sito **farmalavoro.it** a cura della F.O.F.I. la Federazione Italiana degli Ordini dei Farmacisti e il sito **agifarverona.it**

prendere la professione in farmacia?

«Deve essere predisposto, in primo luogo, a prendersi cura di tutte le persone che entrano in farmacia. Poi, visto come stanno andando le cose e la velocità del cambiamento in atto, le possibilità di progredire professionalmente sono talmente tante che forse nemmeno le immaginiamo».

Compiti dell'Ordine dei Farmacisti

«I farmacisti, in tutte le declinazioni professionali che li contraddistinguono, sono rappresentati da un unico organo, ovvero l'Ordine dei Farmacisti - spiega **Matteo Zerbinato**, vicepresidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Verona -. Il compito principale di questo ente è quello di vigilare sulle norme di comportamento dei farmacisti, accertarsi che la **deontologia professionale** sia sempre rispettata e promuovere l'evoluzione della Professione stessa.

Il percorso che porta a poter esercitare la professione di farmacista, si sviluppa in un corso di laurea di 5 anni, seguito poi da un tirocinio pre laurea e da un'esame di stato abilitante.

La carriera di un farmacista può avere vari sviluppi e, oltre al più conosciuto ruolo di farmacista di comunità impiegato nelle farmacie del territorio, può assumere quello di farmacista ospedaliero, responsabile della gestione dei farmaci nei reparti degli ospedali - quello di farmacista territoriale, impiegato all'interno delle ASL - o ancora quello di informatore scientifico, per concludere con quello di farmacista impegnato nell'industria».



Ci prendiamo cura
del bene più prezioso:
la tua Salute

Ti aspettiamo su: www.egstada.it



Coach prezioso

Dal 1° settembre è attivo in tutta la provincia di Verona il **servizio gratuito** “**Diabetico guida**” rivolto a tutta la popolazione.

È un diabetico con tanti anni di gestione della malattia alle spalle, un “**fratello maggiore**” che parla la stessa lingua di chi deve aiutare.

Ha anche ricevuto una **formazione approfondita da specialisti medici, psicologi e nutrizionisti** che gli permette di capire quale sia il suggerimento migliore.

Efficacemente, con **disponibilità ed empatia** questo prezioso volontario interviene in **situazioni spesso al limite**. Una figura che amplierà la **rete di prevenzione** e sarà di supporto al servizio sanitario sul territorio.

di Francesco Zerbinati

Chi o cosa è il **Diabetico Guida**? Prima di tutto è un volontario e il suo servizio è totalmente gratuito. **Non è un medico, ma un diabetico con vari anni di esperienza** pratica nella gestione della malattia.

Lo si contatta telefonando al 377.9880864 o recandosi in sede all'Associazione Diabetici di Verona (ADV). La sua funzione è quella di **togliere dubbi, fornire risposte semplici** ai quesiti che chiunque può avere sul diabete, indirizzare verso soluzioni pratiche corrette e se necessario indicare chi, all'interno delle strutture mediche preposte, fare riferimento. Si perché, pur offrendo un servizio volontario, il **Diabetico Guida opera in collaborazione con le realtà provinciali per la cura ed il con-**

trollo della malattia diabetica.

Il Diabetico Guida è, in definitiva, come un fratello maggiore che parla la stessa lingua di chi lo contatta. Capisce quello che serve e fornisce le soluzioni più semplici ed efficaci.

È l'**anello ideale di congiunzione tra i pazienti, o i loro familiari, e le strutture sanitarie**. Un empatico collegamento tra la gente comune e il mondo medico che sino ad oggi mancava.

La base normativa regionale

La legge regionale del Veneto n. 24 dell'11 novembre 2011 aveva già definito la figura del Diabetico Guida: “Nell'ambito delle attività di collaborazione con i CAD e con i MMG, le associazio-

DIABETICO GUIDA



377.9880864

ni di pazienti diabetici possono avvalersi, ai fini dell'educazione dei pazienti, della figura del così detto 'diabetico guida', ossia di un paziente specificamente formato alla trasmissione delle conoscenze nella gestione della malattia diabetica".

Il servizio, **sino ad ora svolto in via sperimentale**, ha permesso di fare emergere tutta una serie di **necessità** più vicine alla quotidianità pratica della gestione del diabete, **bisogni** che le strutture sanitarie del territorio non sono in grado di soddisfare e che restano spesso senza risposta.

La **rete delle farmacie di comunità** offre quotidianamente ai pazienti risposte adeguate e riesce talvolta ad individuare casi di forte necessità, che faticano ad emergere. Molto spesso, infatti, il malato e la famiglia non comprendono quanto sia importante **l'adesione alla terapia prescritta dal medico** curante e il regolare monitoraggio dei valori glicemici in base ai quali calibrare dieta e posologia. Proprio per raggiungere una platea sempre più ampia di pazienti **Federfarma Verona da questo autunno contribuisce a supportare la comunicazione** dell'Associazione Diabetici di Verona che può contare oggi su tre associati formati come Diabetico Guida nel primo corso specifico allestito da FAND, Associazione Italiana Diabetici. I Diabetici Guida dopo un corso di formazione a livello nazionale, e dopo una verifica finale, hanno ricevuto la **certificazione** della Società Italiana di Diabetologia - SID e della Scuola di formazione dell'Associazione Medici Diabetologi - AMD.

Le esperienze dei Diabetici Guida

I tre sono Franca, Alessandro e Giulio che si turnano presso la sede di ADV nel rispondere al numero 377.9880864.

Come spiegare il loro lavoro volontario? La solu-

zione più semplice è di fare un paio di esempi reali dei loro interventi. Per prima racconta Franca, insegnante elementare in pensione, diabetica di tipo 1 da quando era bambina.

«Era marzo di quest'anno - comincia Franca, chiama in sede dell'ADV un signore novantunenne dicendomi di non avere un piano di terapia corretto, che ha le strisce per la misurazione della glicemia non adatte al suo glucometro, il dispositivo medico portatile in grado di stimare il tasso di glucosio nel sangue, e che non sa come fare.

Ha difficoltà di deambulazione e non sa come e a chi chiedere aiuto.

Non ci penso neanche un attimo: lo tranquillizzo e gli dico che gli porterò a casa un buon glucometro nuovo, provvisto di strisce, per vedere poi assieme come comunicare con il suo medico di base per rivedere il piano di terapia.

Il giorno dopo gli porto il tutto. Luciano vive da solo. Ha difficoltà a camminare, ma si gestisce autonomamente il diabete di tipo 2. Abbiamo parlato dell'attività fisica e dei suoi benefici.

Mi ha confidato che fino a qualche anno prima andava un paio di volte la settimana in piscina, ma ora non è più in grado di farlo. Gli spiego che ci sono molti esercizi fisici che si possono fare anche a casa. Mi chiede anche se posso

indicargli una dieta leggermente ipocalorica.

Gli illustro alcune linee guida dell'alimentazione - conclude Franca - e gli fornisco il contatto della dietologa del centro antidiabetico dell'UOC Diabete e Malattie del metabolismo di Borgo Trento».

Continua nel racconto Alessandro, altro Diabetico Guida in forza all'ADV.

«Telefona al numero dei Diabetici Guida Domenico, un **anziano diabetico di tipo 2** al quale è stata prescritta metformina e insulina basale. Concordo un appuntamento e lo incontro per la prima volta nel reparto di Borgo Trento. Lo accompagna la figlia. Assieme al personale infermieristico del Centro Antidiabetico - continua Alessandro - cerchiamo di capire come sia la sua gestione del diabete a casa. Capiamo subito che anche **la sola misurazione della glicemia è una difficoltà** per Domenico. Vive da solo in una casa popolare, una stanza con angolo cottura e bagno. La figlia lavora con turni e gli altri figli vivono troppo distanti.

Con gli infermieri misuriamo la glicemia ed esce addirittura un valore di 350 (i valori medi a digiuno devono essere compresi tra 70 e 99 mg/dl, dopo il pasto comunque inferiori a 140)! Decido di andare da Domenico ogni mattina per una intera settimana per capirne di più. La prima mattina è ancora buio. Salgo da Domenico e mi rendo conto che **la gestione del diabete di fatto non c'è**: trovo il gluco-

metro in un cassetto, le strisce reattive in un altro cassetto, le lancette altrove.

Mettiamo insieme il materiale, ma Domenico non sa fare la glicemia e ovviamente non può compilare il suo diario necessario al diabetologo per una corretta terapia. Lo accompagno nelle operazioni per tutta la settimana, **il suo più grande problema è il pungidito**: non sa ottenere la goccia di sangue.

Dopodiché passiamo all'insulina da iniettare, con un piccolo aiuto è un passaggio che riesce a fare in autonomia. Per entrambe le operazioni porto i miei consigli circa **le zone da utilizzare sia per misurare la glicemia** che per iniettare l'insulina. La settimana passa veloce, i numeri cominciano a migliorare, l'umore di Domenico anche, così come il mio. Empatia che nasce tra diabetici.

Un paio di mattine ripetiamo le operazioni insieme alla figlia che ben presto realizza che il padre ha bisogno di supporto continuativo. Domenico **attualmente viene seguito a casa da personale medico** che lo aiuta nella terapia. Il mio intervento -

conclude Alessandro - ha contribuito a migliorare la quotidianità di Domenico».

Servizio attuale che guarda al futuro

Il Diabetico Guida sarà certamente di aiuto nelle **forme di prevenzione al diabete che si attueranno nelle case di comunità**, così come previsto dal decreto di riforma del sistema sanitario 71/2022, soprattutto per il diabete di tipo 2 e per le malattie cardiovascolari attraverso attività di screening e campagne d'informazione rivolte alla popolazione.

L'Associazione Diabetici di Verona è già al lavoro per arrivare a coprire tutto il territorio della provincia **formando altri diabetici distribuiti sul territorio**.

Già da subito però il Diabetico Guida è disponibile ad aiutare tutte le persone del territorio veronese che cercano risposte sui loro dubbi o problemi legati al diabete.

Non sai come fare o dove andare? Telefona al 377.9880864 e uno dei Diabetici Guida metterà al tuo servizio la sua esperienza.



VIENI A TROVARCI IN SEDE

Associazione Diabetici Verona

Stanza 40 del padiglione 22 (Diabetologia)
Azienda Ospedale Universitaria Integrata
Verona (Borgo Trento) P.le A. Stefani, 1
Tel. 045 8343959

associazionediabeticiverona@gmail.com

Sito: www.veronadiabete.org

Orari di apertura sede:

Lunedì dalle 14.00 alle 16.00

Mercoledì dalle 09.00 alle 11.00

Venerdì dalle 09.00 alle 11.00

Pillole 30

ASSOCIAZIONE TITOLARI D. FARVADIA
FEDERFARMAVERONA

Linea diretta con la Regione Veneto

L'Istituto Oncologico Veneto centro di riferimento della
Rete nazionale per la lotta ai **tumori causati dal fumo**.

Arruolamento di grandi fumatori per battere la neoplasia
polmonare grazie alla **diagnosi precoce**

in collaborazione con l'Ufficio Stampa della Regione Veneto



I cittadini veneti possono registrarsi per partecipare al programma di screening

Sarà l'Istituto Oncologico Veneto - IOV, all'uopo indicato dalla Regione, a rappresentare l'oncologia veneta nell'ambito della **Rete Nazionale RISP**, Rete italiana per lo screening del cancro al polmone, che riunirà **19 Centri italiani specializzati**.

A **400 volontari, di un'età compresa tra 55 e 75 anni**, lo IOV offrirà un programma di screening del cancro polmonare, basato su una **Tac Spirale a Basso Dosaggio in soggetti ad alto rischio**.

«Con lo IOV - dice l'Assessore regionale alla sanità Manuela Lanzarin - abbiamo scelto il fulcro di una rete oncologica veneta diffusa ed efficace. Questa volta i nostri oncologi saranno concentrati sulla **prevenzione** e la **diagnosi**, il che dimostra come da noi la lotta al cancro sia dipanata davvero a 360 gradi». Secondo dati elaborati dallo IOV, si stima che un uomo su nove e una donna su 37 sviluppi un tumore del polmone durante la vita, ed il **principale fattore di rischio è il fumo di sigaretta**.

«Dati - fa notare l'assessore - che parlano chiaro: si lotta contro un fattore di altissimo rischio, un tumore aggressivo e spesso ancora mortale. Diamo a chi vuole uscirne una chance molto significativa».

I cittadini che rientrano nei criteri di selezione (55-75 anni, senza episodi oncologici da 5 anni) che desiderano partecipare, **possono registrarsi direttamente sul sito**

<https://www.programmarisp.it/> e saranno contattati al recapito da loro scelto per ricevere tutte le ulteriori informazioni e fissare un appuntamento. In alternativa **possono rivolgersi direttamente allo IOV - IRCCS** al numero dedicato 338 4912365 (dal lunedì al venerdì, dalle ore 11:00 alle ore 13:00) o scrivendo una mail a: risp@iov.veneto.it.

Il programma prevede **l'esecuzione degli esami di screening** a Padova e l'eventuale collegamento con il centro per il trattamento del tabagismo più vicino al domicilio del paziente. Nel caso l'esame di screening risulti positivo è prevista l'immediata presa in carico del soggetto da parte del gruppo multidisciplinare dedicato alla patologia polmonare per proseguire l'iter di approfondimento diagnostico e per le eventuali cure del caso. Il programma è stato presentato ai responsabili dei **centri per il trattamento del tabagismo**, coinvolti sia per proporre il nuovo percorso di screening agli utenti con le caratteristiche idonee allo studio, sia per prendere in carico chi lo desiderasse, per un percorso di disassuefazione dal fumo.

Attualmente in Italia si effettuano ogni anno circa 40 mila nuove diagnosi di tumore del polmone, il 30% delle quali in persone di sesso femminile. Complessivamente quelle al polmone costituiscono l'11% circa di tutte le nuove diagnosi di tumore (il 15% nei maschi e il 6% nelle femmine).

Pillole 31

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

Non troppo dolce

Saccarosio, glucosio, edulcoranti sono la base di dolci e prelibatezze alle quali non vogliamo rinunciare.

Per ovviare all'aumento di peso si utilizzano **dolcificanti** dalla diversa origine, in compresse o liquidi, più adatti alla cottura.

Scopriamo **cosa dice la scienza**, se fanno bene o male e quali sono le dosi giornaliere consigliate.

I primi edulcoranti furono realizzati a fine Ottocento, ma il massiccio utilizzo arriva dopo nel secondo dopoguerra per **combattere l'obesità da benessere**

di Lorenzo Dani - farmacista

Con le terribili ondate di calore e di afa della torrida estate 2022 a tutti sarà capitato di assumere integratori di magnesio e potassio per ricaricare le energie reintegrando i sali minerali eliminati attraverso la sudorazione: una volta disciolto il contenuto di bustine o compresse effervescenti in un bel bicchiere d'acqua il sapore dolce della sospensione sarà stata chiaramente percepibile. Sulla lingua e nella bocca, infatti, esiste un **"bottono gustativo"**, recettore del sapore dolce che si attiva non soltanto con il saccarosio, il

comune zucchero da tavola, così calorico e controindicato nei pazienti diabetici e in generale per il controllo del peso corporeo, ma anche con altri dolcificanti, altrimenti noti come edulcoranti, sostanze che riducono le calorie di alimenti e bevande, senza farci rinunciare al gusto dolce anche con prodotti 'senza zucchero'.

In linea generale i dietologi sostengono che **è sempre meglio limitare il consumo di zucchero e alimenti dolci**, abituando il palato a sapori meno carichi e a gusti più naturali, magari arricchendo



le ricette di torte e biscotti con spezie come la cannella e frutta secca, poiché la frutta fresca può contenere zuccheri (glucosio e fruttosio) in quantità.

Storia dei dolcificanti

I primi edulcoranti furono sviluppati alla fine dell'Ottocento, ma il loro uso si è largamente diffuso dagli anni Settanta del secolo scorso quando, soprattutto nella popolazione occidentale, la disponibilità di cibo è cresciuta e i problemi legati alla sottanutrizione sono stati

sostituiti da quelli causati da sovrappeso e obesità. Oggi resistere alla voglia di dolce può diventare una sfida e i dolcificanti aiutano a rendere gli integratori più salutari del saccarosio perché, in quantità ridotte, mantengono il prodotto gustoso e con meno calorie.

Varie categorie

Gli edulcoranti che fanno parte della categoria degli additivi alimentari sono classificati come 'intensi' oppure a 'effetto di massa'. I primi forniscono un gusto dolce intenso con



minime quantità e con pochissime calorie. Possono essere sia di sintesi (saccarina, acesulfame K), sia naturali, come la Stevia.

Gli altri, invece, sono chiamati a effetto di massa perché danno consistenza al prodotto in cui sono usati (per esempio, un gelato): è il caso dei polioli. Alcuni di questi sono presenti nella frutta e in altri elementi di origine vegetale, altri sono di sintesi. Hanno un potere dolcificante simile a quello dello zucchero, ma meno calorie.

Esistono rischi per la salute?

Secondo uno studio francese⁽¹⁾ coordinato dall'Università la Sorbona di Parigi, consumare dolcificanti sintetici in quantità può aumentare il rischio di alcuni tipi di cancro, in particolare quelli associati all'obesità e il tumore del seno. Lo studio ha riguardato oltre 100mila persone in Francia nel periodo 2009-2021. Il 79 per cento del campione era costituito da donne e quasi il 40 % usava dolcificanti.

Chi ne assumeva molti aveva probabilità di ammalarsi di cancro maggiori del 13 % rispetto a chi non ne faceva uso. Si tratta però di uno studio osservazionale e non ci sono prove dirette che i dolcificanti artificiali siano imputati di favorire lo sviluppo di tumori.

Storicamente, negli anni Settanta, fu messa in discussione anche la saccarina perché si era visto che nei ratti di laboratorio il consumo di grandi quantità portava al cancro della vescica. Ulteriori ricerche conclusero che i dati non valevano per gli esseri umani.

In passato ritenuti erroneamente cancerogeni, anche gli steviosidi sono stati riabilitati in Italia come dolcificanti alimentari, con il regolamento europeo 1131/2011.

Dolcificante a base di Stevia

La Stevia è una pianta autoctona del Sud America e le foglie sono lavorate come quelle del tè per estrarne il dolcificante che è ben 300 volte più potente

GENOTOSSICITÀ

In genetica per genotossicità si intende la capacità di alcuni agenti chimici di danneggiare l'informazione genetica all'interno di una cellula causando mutazioni del DNA.

dello zucchero.

I glicosidi della Stevia sono piuttosto stabili al calore ed al pH, non fermentano, non caramellano alla cottura e presentano una buona solubilità in acqua e alcool. Inoltre, non ultimo come importanza, non vengono assorbiti dall'organismo (sono quindi privi di calorie) e come tali non hanno alcun effetto significativo, sui livelli glicemici: una buona notizia per i pazienti diabetici.

Quantità giornaliere

L'autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) sottopone a una rigorosa valutazione nel tempo i dolcificanti usati negli integratori, per questo stabilisce anche i valori di dose giornaliera ammissibile (DGA) per i dolcificanti intensivi, tra cui la Stevia: è la quantità che un individuo può consumare giornalmente, nell'arco di tutta la vita, senza rischi apprezzabili per la salute. La **dose è espressa in genere in milligrammi di sostanza per chilo di peso corporeo al giorno** ed è fortemente raccomandato non superarla. L'EFSA conclude che i glicosidi steviolici non sono né genotossici, né carcinogenici e stabilisce una DGA di 4 mg/kg/giorno. Quindi facendo l'esempio di un soggetto che pesa 60 chilogrammi la dose massima quotidiana consigliata sarà di 24 milligrammi.

L'**aspartame**, tra i vari dolcificanti, è quello che più di recente è finito sotto la lente d'ingrandimento dell'EFSA per una più completa valutazione sulla sua sicurezza, nel mese di maggio del 2011. Due anni dopo gli esperti concludono che l'aspartame e i suoi prodotti di degradazione sono sicuri per la popolazione in genere, compresi neonati, bambini e donne in gravidanza, purché si rispetti il dosaggio massimo di 40 mg/kg/giorno. Un adulto di 75 chili ne potrebbe assumere fino a 3

grammi al giorno, pari allo stesso potere dolcificante di 600 grammi di zucchero: riuscire a oltrepassare questo limite di sapore dolce è piuttosto improbabile, oltretutto molto difficile da sopportare.

Altri studi hanno correlato il consumo massiccio di dolcificanti con l'alterazione del microbiota intestinale. Alcune di queste sostanze sembrano, infatti, in grado di alterare l'equilibrio del microbiota portando ad una crescita eccessiva di batteri cattivi a discapito di quelli buoni (la cosiddetta disbiosi). Si ritiene che la disbiosi intestinale abbia un ruolo nella genesi, oltre che di patologie infiammatorie dell'intestino, dell'alterata tolleranza al glucosio, con conseguente rischio di sviluppare diabete di tipo 2.

Limitare zucchero ed edulcoranti

A maggior ragione dunque, tornando all'affermazione iniziale, è bene limitare il consumo di alimenti dolci in generale, siano essi dolcificati con zucchero o altri edulcoranti, fermo restando che l'utilizzo moderato di questi, in un programma di corretta e adeguata integrazione alimentare, non è assolutamente controindicato poiché è giusto anche soddisfare il palato dal momento che una larghissima fetta di umanità predilige i sapori dolci rispetto a quelli amari. Questo ci aiutò quando eravamo cacciatori/raccoglitori, a distinguere i frutti nutritivi da quelli velenosi.

La vita non può essere sempre...amara, qualche dolcezza ce la possiamo concedere, ma senza esagerare.

BIBLIOGRAFIA

1. Debras, C et al. (2022). Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. PLoS medicine, 19(3), e1003950.

Farmacia *green*

Divulgare la cultura del **corretto smaltimento dei farmaci** e dei loro imballaggi.

Recuperare i **medicinali inutilizzati, ma ancora validi** per combattere la povertà sanitaria e indirettamente tutelare la natura.

Promuovere l'erogazione delle dosi terapeutiche personalizzate

contro spreco e abuso di farmaci. **Combattere l'e-crime farmaceutico.**

Sono molti gli **atteggiamenti ambientalisti** che la farmacia diffonde per un bene della comunità che va oltre l'aspetto strettamente sanitario e sociale.

La **ricetta elettronica** sta aiutando a risparmiare tonnellate di preziosa carta

di Paola Fiocco - farmacista

Il caldo anomalo della primavera e dell'estate, gli incendi, i ghiacciai che si sciolgono, i violenti nubifragi che distruggono interi paesi nel giro di pochi minuti. È impossibile non rendersi conto di come il cambiamento climatico non solo sia in corso, ma drammaticamente grave e quanto sia importante che ciascuno si assuma le proprie responsabilità agendo con profonda consapevolezza, anche nei piccoli gesti di ogni giorno. Per salvare almeno il salvabile.

Ognuno di noi può fare la differenza perché se è vero che rappresenta una goccia nel mare, senza le singole piccole gocce non esisterebbero gli immensi oceani.

Le giovani generazioni vengono istruite a scuola

e a casa seguono l'esempio della famiglia che è il primo nucleo di insegnamento dell'educazione civica.

Tutte le attività umane devono porsi dalla parte "giusta" perché stiamo vedendo che è possibile, oltretutto doveroso, **conciliare il rispetto per l'ambiente con la produttività** senza la quale, ovviamente, non esisterebbe il progresso.

Dal canto suo anche la Farmacia ha il dovere di agire in questo senso nel suo quotidiano operato al servizio della comunità e dell'ambiente. Un dovere etico che si somma a quello sanitario e sociale.

Uno dei primi passi è la disincentivazione dei sacchetti di plastica usa e getta, ma anche bio-

logici, che da 5 anni a questa parte la normativa impone che venga fatto pagare al cliente di ogni esercizio commerciale, per cercare di arginarne il consumo. Anche la farmacia deve sottostare a quest'obbligo di legge e dal 2018 chiede all'utente un piccolo contributo per gli shopper. Per ovviare a questa piccola spesa vogliamo ricordare a tutti i nostri utenti di **portare sempre con sé, se possibile, le borse riciclabili**: risparmierete denaro e darete una mano alla tutela ambientale.

Corretto smaltimento delle confezioni

Un altro punto fondamentale riguarda il corretto utilizzo e smaltimento dei farmaci. Anche in questo caso il farmacista si pone in prima linea informando i propri utenti e rendendoli consapevoli del danno che si provoca quando non si eliminano i medicinali negli appositi contenitori creati per il loro corretto smaltimento. L'eliminazione dei farmaci non più utilizzati e scaduti può seguire due percorsi: i **contenitori/cassonetti presenti in tutte le farmacie** oppure i **bidoni delle isole ecologiche** fisse che si trovano in tutta la provincia e quelle mobili presso i mercatini rionali.

Contro lo spreco dei farmaci

Se il farmaco, invece, non è scaduto lo si può conferire nei contenitori esistenti in alcune farmacie (vedere la lista presente nel sito www.federfarmaverona.it e per le modalità nonché la lista dei farmaci interessati chiedere informazioni al farmacista di fiducia) adibiti specificamente al **"Recupero farmaci validi non scaduti"**.

Grazie a questa meritoria iniziativa è possibile utilizzare fino alla naturale scadenza medicinali (soprattutto nella forma solida) che il donatore non prevede di assumere nell'immediato. Si tratta di un considerevole risparmio economico, ma



anche etico perché questi farmaci combattono concretamente la **povertà sanitaria** purtroppo presente anche nella provincia di Verona. Inoltre in questo modo si riduce un **pericoloso inquinamento dell'ambiente**, perché è bene sottolineare che qualsiasi medicinale venga gettato nell'immondizia o ancora peggio nello scarico del lavandino o del wc, si diffonde in natura. Nei fiumi, nei laghi e nei mari i ricercatori hanno trovato, infatti, elevate quantità di principi attivi derivanti dai farmaci che vengono pericolosamente ingeriti dalla fauna e filtrati dalla flora con gravi danni per l'ecosistema. Ma anche per la salute dell'uomo che, inevitabilmente, si ciba di pesci e alghe "contaminati". A seguito di queste considerazioni ritengo che sia quanto mai importante divulgare la cultura del

corretto smaltimento dei farmaci, oltretutto, molto semplice da attuare.

Imballaggi nel cassetto giusto

Un ulteriore aspetto è il capitolo imballaggi da eliminare attraverso la raccolta differenziata: scatola e foglietto illustrativo, che sono comunque da tenere in casa fino al consumo completo della confezione, nella carta, mentre blister e tubetti nel contenitore della plastica. Ma solo **quando sono vuoti**, diversamente vanno conferiti nei contenitori appositi davanti alle farmacie o nelle isole ecologiche.

Risparmio di carta

Da qualche tempo la progressiva digitalizzazione delle prescrizioni mediche che ha portato alla diffusione della **ricetta elettronica**, sta garantendo un enorme risparmio di carta visto che ogni anno sono decine di milioni le prescrizioni sia per i farmaci che per le visite specialistiche, gli esami di laboratorio le indagini diagnostiche, che vengono redatte solo nella provincia di Verona. Se viaggiano solo nella rete e non vengono mai stampate il risparmio cartaceo e il vantaggio ecologico raggiungono il loro apice.

Uno sguardo al futuro

Si spera, nell'arco di pochissimo, che anche il nostro Paese adotterà una normativa per **erogare solo le unità posologiche** di cui il paziente ha davvero bisogno per completare una determinata cura.

Facciamo l'esempio più classico delle cure antibiotiche. Se il paziente deve seguire una terapia della durata 7 giorni spesso è costretto ad utilizzare due confezioni, che non consuma interamente.

Al contrario se la farmacia potesse erogare al singolo soggetto **solo la quantità di medicinale prescritto** esattamente dal medico curante per quella determinata terapia si raggiungerebbero contemporaneamente diversi obiettivi. Innanzitutto si eviterebbe un enorme spreco di denaro (anche pubblico) perché i farmaci residui spesso non vengono utilizzati e una tutela per l'ambiente perché una elevata quantità di farmaci non verreb-

be eliminata, spesso scorrettamente.

Inoltre si eviterebbe il deleterio fenomeno delle cure-fai-da-te, particolarmente pericoloso per alcune categorie di farmaci come, appunto gli **antibiotici**, che troppo spesso vengono assunti senza chiedere la necessaria indicazione del medico e, spesso senza alcuna reale necessità.

Recente è l'abuso di antibiotici nella cura del Covid dettato dalle *fake news* e da falsi convincimenti. Questo atteggiamento oltre ad essere pericoloso nell'immediato, contribuisce ad incrementare il fenomeno della **farmaco-resistenza**, l'assuefazione del fisico al principio attivo che poi, quando ne avremo veramente bisogno non farà più effetto. Ricordo che la farmaco-resistenza provoca ogni anno nel mondo milioni di vittime in maniera diretta e indiretta.

Dovrebbe essere superfluo, ma non lo è, dire quanto sia pericoloso per la salute acquistare in Internet senza ricetta medica farmaci che invece la richiedono. Coloro che lo fanno non si rendono conto delle **gravissime conseguenze per la salute** e alimentano un **commercio illegale**, una rete criminale che ha assunto dimensioni abnormi tanto da essere paragonata a quella della droga. Ma non è tutto. Spesso i farmaci acquistati online in **siti non protetti** e autorizzati dal Ministero della Salute sono falsi, cioè non contengono i principi attivi reclamizzati, senza contare le modalità di preparazione, la bontà delle componenti usate nei laboratori clandestini, la conservazione. Tutti elementi che garantiscono, se corretti, la piena efficacia dei medicinali. L'**e-crime farmaceutico**, oltre alla pericolosità riconosciuta dalle Forze dell'Ordine, può essere a tutti gli effetti ascritto anche ai crimini ambientali.

La **rete delle farmacie territoriali** si impegna quotidianamente, in prima persona nel rispetto della natura e anche nella divulgazione alla cittadinanza della cultura ambientalista che è ormai imprescindibile da ogni azione umana se vogliamo veramente tamponare una situazione drammatica sperando in una inversione di rotta dell'inquinamento e dei suoi effetti devastanti.

PILLOLE

La rivista della
tua Farmacia

www.federfarmaverona.it

Editore:

Federfarma Verona

Presidente:

Elena Vecchioni

**Il Comitato Scientifico di
Federfarma è composto dai seguenti
Farmacisti in Verona:**

Elena Vecchioni, Gianmarco Padovani,
Matteo Vanzan, Martina Trittoni,
Claudia Sabini, Marcello Bacchielli,
Paola Fiocco, Stephane Giarolo,
Stefano Pacenti, Nadia Segala,
Daniela Vaccari

Direttore responsabile:

Nicoletta Fattori

e-mail: nicoletta.fattori@gmail.com

Editing:

Area Scripta - Verona

Per la pubblicità:

Federfarma Verona

info@federfarmaverona.it

telefono 045.594774

Hanno collaborato

a questo numero:

Stefano Bellini, Elisabetta Crobetti,
Davide Calcinato, Paola Fiocco,
Lorenzo Dani, Martina Trittoni,
Francesca Guernieri, Clizia Dani,

Progetto grafico:

ConTesto Editore scarl

Fotografie:

Redazione *Pillole*,

Ufficio stampa Federfarma Verona

Adobe Stock

Foto di copertina:

Adobe Stock e redazione *Pillole*

ClipArt:

Debby



Registrazione
del Tribunale C.P. di Verona,
nr 1610 del 23 settembre 2004

La tiratura di questo numero
è stata di 21.000 copie

Stampa: Unidea (Verona)

Mission



Il Consiglio Direttivo di Federfarma Verona

PILLOLE è il Free Press trimestrale di Federfarma Verona a carattere scientifico-divulgativo e di facile lettura che viene distribuito nelle 257 farmacie aderenti a Federfarma Verona.

È un prodotto editoriale pensato per i cittadini e il suo sistema di diffusione è capillare, in grado di raggiungere gli utenti del circuito delle farmacie dell'intera provincia. La sua grafica e i caratteri sono stati studiati per essere fruiti con maggiore facilità anche dalle persone con problemi di vista.

PILLOLE gode del Patrocinio della Provincia di Verona e rappresenta uno strumento di comunicazione tra farmacisti e cittadini orientato allo sviluppo delle politiche di prevenzione e tutela della salute collettiva. Le caratteristiche del giornale (che riporta i turni delle farmacie per l'intero trimestre, una doppia pagina di numeri utili, accanto ad informazioni su salute pubblica, campagne di prevenzione e normative di settore) ne fanno uno strumento di consultazione continuativa da parte del lettore. Il Comitato Scientifico, appositamente costituito da Federfarma Verona, garantisce sui contenuti.

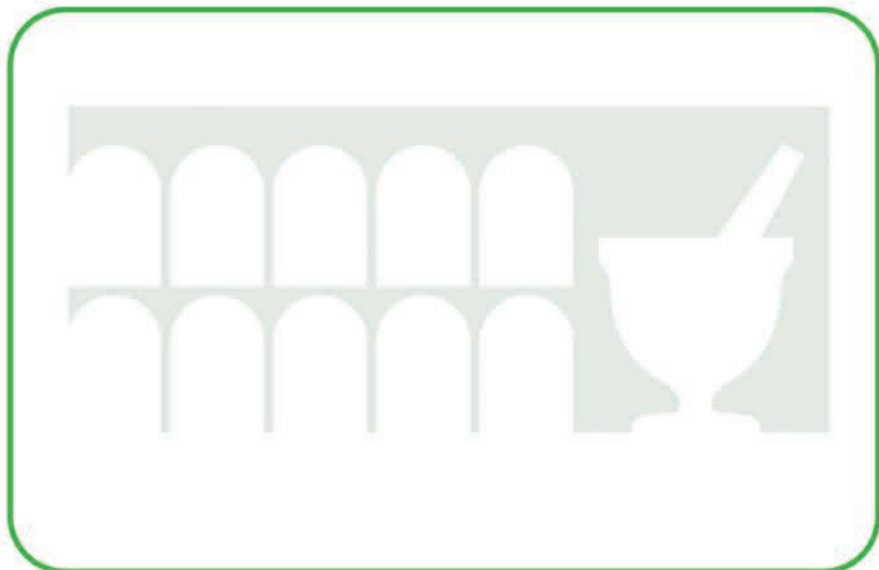
PILLOLE è sfogliabile anche on line
nel sito www.federfarmaverona.it

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA

FEDERFARMAVERONA



La tua Farmacia ti offre in omaggio
questa copia di *Pillole*



Da 10 anni per i bambini

“In Farmacia per i Bambini” compie i suoi primi dieci anni di attività.

L'edizione 2022 si svolge dal 18 al 25 novembre offrendo in questo modo un'ampia possibilità di partecipazione.

L'appello è rivolto alla **generosità dei cittadini** che avranno l'occasione di entrare in una delle farmacie aderenti alla **raccolta socio sanitaria** della Fondazione Rava N.P.H. - Italia Onlus per **aiutare i minori in difficoltà**.

I **prodotti baby care raccolti a Verona** vengono distribuiti nel nostro territorio

a cura di Stefano Bellini

Dal 2013 l'impegno per i bambini che si trovano in stato di povertà sanitaria. Le farmacie di Verona e provincia hanno partecipato fin dalla prima edizione de **“In Farmacia per i bambini”** a cura della Fondazione Francesca Rava N.P.H. - Italia Onlus, andata crescendo di anno in anno. L'edizione 2022 si svolge dal 18 al 25 novembre offrendo quindi alla cittadinanza 8 giorni per contribuire, attraverso un importante gesto solidale, alla cura e al sostegno sanitario di tanti **minorenni che si trovano in stato di povertà sanitaria in tutto il territorio scaligero**.

Il cittadino può liberamente scegliere il prodotto da donare scegliendolo da una lista messa a disposizione in ogni farmacia, si tratta di **farmaci da banco a uso pediatrico e**

prodotti baby care che entrano successivamente nella disponibilità di enti no profit impegnati nell'assistenza ai bambini in grave difficoltà.

Quest'anno il tema portante è *One Planet, One Health*, all'insegna della sostenibilità sociale e ambientale: tutti siamo interconnessi e responsabili della salute delle nuove

Nella scorsa edizione **Verona è risultata la terza città italiana per partecipazione delle farmacie** (immediatamente dopo le grandi metropoli di Torino e Milano).

In 112 farmacie di tutta la provincia sono stati donati 9.500 farmaci da banco, prodotti pediatrici, alimenti per l'infanzia. A livello nazionale in 2.100 farmacie sono stati donati 267.000 prodotti. In 9 anni in tutta Italia sono stati raccolti oltre 1 milione di prodotti.

Pillole 40



generazioni. Unendo le forze si può attivare una grande rete di solidarietà.

«Il decimo anniversario è un traguardo importante che conferma quanto la raccolta sia stata apprezzata e sostenuta sia dalle farmacie territoriali, senza le quali non potrebbe esistere un **punto di donazione tanto capillare**, sia dalla popolazione che ha perfettamente compreso lo spirito di questo intervento socio sanitario - spiega Elena Vecchioni, presidente di Federfarma Verona -. Alla maggior parte di noi sembra impossibile, ma ci sono famiglie che non riescono ad acquistare **prodotti basilari** e fondamentali per una vita di tutti i giorni che possa definirsi dignitosa, come i **pannolini o i biberon** per i neonati, ma anche **farmaci da banco per la tosse o la febbre**.

Si tratta di prodotti che non transitano attraverso il Servizio Sanitario Nazionale e sono quindi a totale carico dell'utente. Ecco perché nonostante la facilità di accesso perché di libera vendita sono proprio quelli che risultano essere i più "inavvicinabili" alle persone in difficoltà economica.

Ringrazio le **farmacie veronesi** che in dieci anni si sono quintuplicate e che contribuiscono alla raccolta anche tramite un intervento di caratte-

re economico indispensabile per sostenere tutta la complessa organizzazione.

Un'altra grande colonna portante sono i **volontari** che si affiancano al personale della farmacia nell'accoglienza ai potenziali donatori illustrando le finalità della raccolta e indicando quali sono i **prodotti da donare, che partono da pochi euro** l'uno. E poi ci sono i **cittadini che confezione su confezione riempiono gli scatoloni** che una volta colmi sono destinati alle associazioni che aiutano l'infanzia. Insieme possiamo anche quest'anno superare noi stessi».

A **livello nazionale** parte della raccolta viene destinata all'ospedale pediatrico "Saint Damien" di Haiti che accoglie una popolazione in situazione di drammatico disagio socio sanitario.

In Farmacia per i bambini si volge in concomitanza con la **Giornata Mondiale dei diritti dei bambini** che si celebra domenica 20 novembre. L'iniziativa umanitaria gode della *partnership* istituzionale di Federfarma e il sostegno delle farmacie territoriali.

Per conoscere le farmacie veronesi in cui poter donare, riconoscibili anche dalla locandina, si prega di consultare l'elenco ufficiale pubblicato nel sito www.nph-italia.org.



Salute Bambini

Piccole donne

Le **patologie ginecologiche infantili** non sono rare, possono derivare da varie situazioni sanitarie e **devono essere affrontate senza indugio come qualsiasi altra malattia**

È un **tabù da abbattere** per tutelare la salute delle bambine e per la tranquillità dei genitori. Le **patologie ginecologiche infantili** non sono rare e nella stragrande maggioranza dei casi nulla hanno a che fare con ipotesi di abusi, ma sono **malattie anche molto banali e facilmente curabili**, come le infezioni provocate dalla conformazione stessa dell'apparato genitale femminile.

La Fondazione Umberto Veronesi pone l'accento su questo aspetto della salute che spesso ancora oggi viene sottaciuto per **paura o insensata vergogna**, pregiudicando la salute delle future ragazze, donne e mamme.

L'approccio sanitario alle bambine deve però essere eseguito in determinati ambienti e a cura di **ginecologi, molto spesso donne, altamente specializzati** e formati anche dal punto di vista psicologico che vengono spesso indicati dai **collegi pediatri** proprio per la delicatezza che pongono nelle visite mediche.

Già **a partire dai 6 anni**, ma a volte l'età decreta fino a quella neonatale, le bimbe possono essere colpite da **volvovaginiti**, infezioni spesso **causate da gastroenteriti**, che evolvono in infezioni vaginali. Può infatti capitare che bambine, ancora incapaci di pulirsi al meglio in maniera autonoma dopo essere state in bagno, sviluppino questa patologia che è molto frequente anche nell'età adulta della donna.

Sul versante ormonale, oltre alla **pubertà precoce** (segni di sviluppo puberale prima dell'età di 8 anni per le femmine e dei 9 nei maschi) esiste anche tutta una casistica di patologie comunemente associata all'età

adulta che, purtroppo, può colpire anche le bambine come cisti ovariche oppure patologie cromosomiche che possono interessare anche l'apparato genitale.

I **genitori si devono prontamente allertare** quando notano perdite di sangue o di muco che possono avere origini **diverse**: dalla pubertà precoce (con lo sviluppo delle ghiandole mammarie), alla semplice irritazione

La **GASTROENTERITE** è un'infezione a cui si associa un'inflammatione di origine virale o batterica. I microrganismi più frequentemente responsabili sono salmonella, campylobacter e clostridium difficile, rotavirus e norovirus.

che, provocando prurito, induce la bambina a grattarsi e a perdere, dunque, sangue. Ma essendovi anche l'ipotesi di patologie più impegnative per la minore è sempre bene parlarne con il **medico pediatra** che saprà fornire tutte le delucidazioni di carattere sanitario. È sempre **sbagliato, invece, fare finta di niente** o peggio colpevolizzare inutilmente la bambina che naturalmente non ha nessun torto e deve solo essere aiutata sotto il profilo medico o psicologico.

Il **sano sviluppo attraverso tutte le fasi dell'età** porta la bambina a diventare domani una mamma consapevole e amorevole nei confronti della propria figlia, sapendo affrontare con consapevolezza e intelligenza qualsiasi problematica relativa anche alla sfera ginecologica e sessuale.



Abusi infantili

Qualora si verificasse, invece, l'ipotesi o il sospetto di un abuso di carattere sessuale chi ne venisse a conoscenza deve riferirlo alle Forze dell'Ordine e lo può fare anche attraverso il **114 numero multilingue attivo 24 ore su 24** a cura del Dipartimento per le Politiche della Famiglia-Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Il 114 Emergenza Infanzia è un servizio di emergenza rivolto a tutti coloro, anche bambini e adolescenti, che vogliono segnalare una situa-

zione di pericolo in cui sono coinvolti i minori. Anche le farmacie di Federfarma Verona sono attive sul territorio nell'ambito del **Progetto Mimosa** che combatte la violenza sulle donne e di conseguenza anche situazioni a rischio dei figli.

La farmacia rappresenta un luogo ideale, sereno e sicuro che garantisce il completo anonimato per chiedere aiuto e potersi mettere in contatto con le numerose associazioni di tutela presenti sull'intero territorio scaligero.



Salute Anziani

Oltre l'estetica

La **cheratosi attinica** è una **patologia della pelle che presenta escrescenze**, tipica della maturità **da non sottovalutare**. Può evolvere in situazioni ad alto rischio

Siamo così abituati a notarla soprattutto sulla pelle delle persone agè, da considerarla quasi un corollario della terza età che influisce solo dal punto di vista estetico.

Non è così perché la **cheratosi attinica può diventare molto pericolosa per la salute**. Si tratta di una patologia della pelle poco conosciuta nonostante la sua diffusione che è bene saperlo, se non trattata in tempo **può evolvere in un vero e proprio tumore cutaneo**.

È Federanziani a sottolineare quanto sia fondamentale non 'lasciare correre', ma riconoscere i sintomi e affidarsi al medico puntando sullo **screening dermatologico per prevenire la malattia** consentendo una diagnosi precoce.

La cheratosi attinica è una patologia che colpisce generalmente le zone del corpo più esposte al sole, come viso, cuoio capelluto, braccia, dorso delle mani, dorso, dove si formano una o più **macchie o lesioni piatte o sporgenti, di aspetto secco, ruvido o squamoso, talvolta in rilievo, di colore rosso, marrone, bianco o rosa**. Esse possono, nel tempo, evolvere in una forma invasiva di tumore cutaneo: il carcinoma a cellule squamose o spinocellulare (SCC) un tumore maligno invasivo, che può essere la conseguenza più grave di una cheratosi cutanea non curata.

Detta anche '**cheratosi solare**', questa alterazione della pelle è causata dai raggi ultravioletti del sole, che provocano danni profondi all'epidermide, in un arco di tempo anche molto lungo. È molto diffusa tra le persone che per lavoro, hobby o sport trascorrono all'aper-

to **tante ore al giorno senza protezione solare** né abbigliamento idoneo, ma anche tra gli amanti della **tintarella estiva** che, concentrata intensamente in poche settimane, può manifestare i suoi danni anche a distanza di moltissimi anni.

Per questo motivo è necessario operare una **prevenzione fin dalla più tenera età con l'applicazione costante delle creme solari ad alta e altissima protezione (50+)** durante tutto l'arco dell'anno, anche in inverno quando ci si reca in montagna. È facilmente intuibile che in estate l'attenzione deve essere massima per tutti, sia nelle località turistiche che in città.

Riconoscere fin dalla sua formazione la cheratosi attinica è fondamentale per intervenire prima che le lesioni possano eventualmente evolvere in una situazione sanitaria pericolosa. Solitamente le lesioni da cheratosi attinica non sono fastidiose, ma in alcuni casi possono essere pruriginose, dare una sensazione di bruciore e persino sanguinare.

La **visita dermatologica** consente di individuare la patologia e trattarla come lo specialista dermatologo riterrà più opportuno, caso per caso.

L'importante è **non lasciare passare troppo tempo** perché queste lesioni potrebbero diventare così numerose da rendere molto difficile se non impossibile, nei casi limite, l'eliminazione delle escrescenze. Fondamentale risulta, quindi, la **diagnosi precoce della cheratosi attinica** a seguito della quale il dermatologo stabilisce il tipo di cura adatto in base alla grandezza, al



numero delle lesioni, all'età e alle condizioni di salute generali. Si può optare per l'asportazione della lesione usando le tecniche più idonee decise dal medico, ma in molti casi è sufficiente utilizzare farmaci topici da applicare sulla parte di pelle colpita e su tutta l'area circostante. È importante sottolineare che **più precoce è la diagnosi e più semplice sarà la cura.**

È opportuno sapere che, in linea generale, circa il 10% delle lesioni della pelle si trasforma in cancro nell'arco di 10 anni.

E poi, comunque, visto che anche l'occhio vuole la sua parte eliminare le escrescenze può essere motivo di maggiore sicurezza di sé perché è giusto a tutte le età prendersi cura del proprio aspetto.

Pillole 45



Quattro passi di Salute

Terapia forestale

Lo conferma la scienza: **passeggiare lentamente** nella pace dei boschi **inspirando l'aroma delle resine** combatte **stress, patologie** e **aiuta il sistema immunitario**

I Bagno di Foresta o Terapia Forestale è una pratica codificata che consiste non solo nel movimento fisico, attraverso una **passeggiata a passo lento**, ma anche nell'**inspirazione dei principi attivi presenti nell'aria e rilasciati dagli oli essenziali delle piante**. I ricercatori hanno analizzato il livello di **cortisolo**, l'ormone dello stress, attraverso la saliva dei soggetti analizzati prima e dopo la Terapia Forestale, registrandone un calo significativo.

Alla luce di queste potenzialità la scienza si è domandata se il Bagno di Foresta possa essere utile anche nella lotta, meglio nella prevenzione del Covid 19 che durante il *lockdown* ha sicuramente indotto la popolazione ad uno **stile di vita scorretto**, sedentario, isolato e malsano anche dal punto di vista alimentare. Di certo si sa che l'attività fisica moderata aiuta a combattere le **patologie cardiovascolari, il diabete mellito di tipo 2 e l'ipertensione**, ma **stimola anche il sistema immunitario attraverso una maggiore circolazione linfocitaria e il rilascio delle citochine**. La camminata lenta nel bosco, inoltre, viene arricchita dall'azione dei **terpeni**, le biomolecole che "profumano" le piante, e svolgono un'azione immunomodulante, cioè equilibratrice delle risposte immunitarie dell'organismo.

Nel 2021 dopo il picco della pandemia è stato dimostrato che in regioni come Sardegna, Basilicata e Calabria a bassa densità abitativa e minore presenza di polveri sottili (i famigerati inquinanti PM), ma anche più estese zone boschive vicine al mare e alle relative brezze, è stata registrata una inferiore percentuale di vittime da Covid 19. Alla fine si torna sempre al concetto

Uno studio pilota del 2015 ha analizzato l'effetto del Bagno di Foresta in soggetti con **ipertensione**. In questo lavoro si misurava anche la variabilità della frequenza cardiaca, parametro relativo allo stress: i risultati indicano effetti positivi e rilassanti nel breve termine per i soggetti campionati.

che la Natura ci offre quanto di meglio per la nostra salute. E ora è la scienza a confermare, dunque, che è una vera terapia passeggiare nel verde, in tranquillità e in simbiosi con gli alberi, immergendosi nel profumo benefico delle loro preziose resine.

Stress buono e cattivo

Lo stress non è tutto uguale: c'è l'**eustress**, la reazione del corpo ad una situazione positiva e il **distress** che travolge a seguito di eventi dolorosi. In linea generale entrambi, provocando una reazione, stimolano l'organismo ad adattarsi a situazioni nuove, siano esse, appunto, felici o drammatiche. Diverso invece per le reazioni che non possiamo percepire anche se gravi, come per esempio l'inalazione di sostanze inquinanti nell'aria che respiriamo e che provocano uno stress cellulare non gestibile direttamente.

Lo **stress può dunque essere anche positivo**, ma **solo se rimane entro determinati livelli**. Lo sportivo che deve affrontare una gara deve essere carico e in un certo modo stressato se vuole raggiungere l'obiettivo. Lo studente che prima di un esame dall'agitazione crede di non ricordare nulla di quanto ha studiato è sicuramente stressato, ma fino a quando non supera un certo livello diventando vera e propria angoscia e incapacità di affrontare un evento, questa situazione risul-



ta utile al corpo. Attenzione, però, a non caricarsi di troppe emozioni da stress, sia buono che cattivo visto che la reazione del corpo è la medesima, perché alla lunga, secondo alcuni studiosi, ma non tutti, questo logorerebbe a livello fisiologico. Le situazioni prolungate che alterano l'equilibrio interno dell'organismo portano disturbi molto comuni come **agitazione, ansia, insonnia, abbassamento delle difese immunitarie, mal di testa, patologie gastrointestinali, ma anche cardiovascolari** e in generale la sensazione di non riuscire a gestire anche i più semplici eventi quotidiani. Una **vita regolare, con ritmi che seguano le esigenze del corpo** e delle stagioni, può essere la

Le **citochine** sono mediatori che fungono da segnali di comunicazione fra le cellule del sistema immunitario e fra queste e diversi organi e tessuti. Le citochine prodotte da cellule del sistema immunitario sono dette **linfocine** o **interleuchine**.

chiave di volta per **ripristinare l'omeostasi** (la capacità di un organismo di autoregolarsi mantenendo costante l'ambiente interno anche quando variano le condizioni esterne) in parole semplici la **pace interiore**. La natura ci può insegnare a rispettare e riequilibrare la parte più profonda ed essenziale di noi stessi.



Salute Animali

Batuffolo da amare

Il **coniglio domestico** deve essere rispettato nelle sue esigenze ambientali, alimentari, sanitarie, comportamentali. È **molto sensibile: lasciato troppo solo si intristisce**

Il coniglio domestico, soprattutto quello nano, è molto diffuso e come per tutti gli altri esseri viventi non è un giocattolo, ma deve essere amato, accudito e portato regolarmente dal veterinario.

Innanzitutto si deve specificare che non si tratta di un roditore, ma di un **lagomorfo** (come la lepre) obbligato a masticare senza sosta per contrastare la crescita continua dei denti, che può arrivare anche a 8 millimetri al mese. La gabbietta deve quindi essere sempre rifornita di fieno che essendo coriaceo assolve bene al suo compito e rientra perfettamente nella dieta vegetariana, ma forse è meglio dire vegana, del coniglio che non può mangiare cibi di origine animale.

Il coniglio può essere attaccato da **parassiti** come pulci o zecche ed essere punto dalle zanzare che possono trasmettergli malattie pericolose esattamente come a cani, gatti e uccellini. Ecco perché anche il coniglio deve essere protetto con i **vaccini**.

I conigli in natura sono prede molto appetibili e quindi anche nelle abitazioni il loro carattere schivo potrebbe a tutta prima demoralizzare il padrone, che però non deve scoraggiarsi. Il rapporto di fiducia si costruisce con il tempo e grazie anche alla sua intelligenza il coniglio diventerà, se amato e rispettato, un compagno affettuoso e giocherellone.

Come per tutti gli altri animali domestici **si deve interagire con il coniglio** che non può vivere totalmente isolato e rinchiuso in gabbia durante l'intero arco del giorno perché questo lo renderebbe poco vitale, ma soprattutto triste. Anche se si possiede un **giardino** non ha senso lasciarlo vivere

sempre per conto suo. Chi ama veramente i suoi animali vuole stare con loro e prova piacere accarezzandoli, **condividendo emozioni e giochi**. Quindi oltre alla gabbietta, che diventa la sua tana, bisogna creare uno spazio dedicato sia in casa che in giardino in cui lasciarlo libero per qualche ora al giorno.

Nella **gabbia** il coniglietto dovrà potersi alzare in piedi sulle zampe posteriori ed avere a disposizione una cassetta per gli escrementi che potrà anche essere posta al di fuori della gabbia nella zona 'recintata' che potremmo definire il cortile della sua tana. Per quanto riguarda il cibo dovrà sempre avere acqua fresca in una ciotola bassa e larga e molto fieno da rosicchiare. Se si ha maggiore possibilità di spazio si può anche realizzare una parte coperta o dei tunnel dove farlo giocare e nascondersi. In giardino oltre agli accorgimenti appena citati si dovrebbe costruire una tettoia come riparo da vento e sole, inoltre è fondamentale che lo spazio sia recintato anche nella parte superiore per evitare che i predatori possano attaccarlo. Ricordiamoci che i conigli sono abilissimi scavatori e quindi in grado, se non si prendono dovuti accorgimenti, di scappare dal giardino attraverso lunghi tunnel nella terra.

Anche i conigli **possono essere educati** e soprattutto devono essere sterilizzati, maschi e femmine, per una questione di salute legata agli organi riproduttivi, per ridurre aggressività e la pratica della marcatura del territorio che viene effettuata soprattutto tramite l'urina.

Il consiglio è di rivolgersi a veterinari che siano qualificati per la cura di **animali cosiddetti 'non convenzionali'** che necessitano di accorgimenti



specifici.

Sapendo che è **timido**, bisogna avvicinare il coniglio con **pazienza e grande delicatezza**, conquistando la sua fiducia facendosi conoscere e stando vicino alla gabbietta perché possa annusare e si abitui alla presenza dei componenti della famiglia. Essendo **animali crepuscolari** è possibile che giochino e si muovano di notte quindi è da studiare bene anche l'ubicazione della gabbietta perché la convivenza domestica possa essere serena per tutti.

Gli **escrementi del coniglio** sono delle piccole palline rotonde, ben asciutte e solide, ma un paio di volte al giorno vengono espulsi anche i cosiddetti **ciocotrofi**, feci più morbide che vengono subito ingerite dall'animale. Si tratta di formazioni ricche di enzimi e batteri necessari alla digestione che, oltretutto, costituiscono un alimento ricco di sostanze nutritive. Qualora il coniglio non ingerisse i ciocotrofi bisogna rivolgersi al proprio medico veterinario.

Per **contrastare la crescita continua dei denti** i conigli rosicchiano tutto anche fili elettrici, piante tappeti la cui stoffa può provocare pericolose

occlusioni intestinali, ma anche le sbarre delle gabbie, se lasciati troppo a lungo da soli. Un altro **luogo ad alto rischio è il bagno e in particolare il WC** che deve sempre rimanere chiuso perché non vi cadano a testa giù con conseguenze mortali. Non sono da sottovalutare le **correnti d'aria** che facendo **sbattere violentemente porte e finestre** possono provocare ferite al coniglietto. Importante è, infine, che i **balconi siano muniti di reti protettive** che gli impediscano salti e pericolose escursioni esterne.

ALIMENTAZIONE DEL CONIGLIO NANO

- 1) **Fieno** sempre a disposizione.
- 2) **Cibo fresco** come le verdure (sedano, finocchio, lattuga romana, radicchi, coste, bietole) secondo le dosi del veterinario.
- 3) **Vietato** somministrare qualsiasi **cibo di origine animale**.
- 4) **Vietato** somministrare **cereali, semi e tutti i derivati**.
- 5) Cibi commerciali come i **pellet** in dosi minime, su indicazione del veterinario (non devono contenere: semi, cereali, frutta secca, pane secco o similari).

114 numero amico

Ci sono molti modi per accedere al **servizio gratuito** a cura del Dipartimento per le Politiche della Famiglia **a tutela di tutti i minori che vivono o transitano sul territorio italiano.**

Al numero **114 attivo tutto l'anno, sia di giorno che di notte**, si affiancano la **chat**, il **numero WhatsApp** e la **app** per Android e iOS.

Le emergenze comprendono **casi di violenza fisica e psicologica.**

Tutti possono segnalare: i minori stessi, amici, parenti, vicini di casa, compagni di scuola, ma anche chi non ha alcun legame con la vittima

a cura di Elisabetta Crobetti

È un numero da ricordare, ma soprattutto da utilizzare se si è vittime oppure si assiste ad una situazione di violenza, fisica o psicologica, sui minori. Il **114 - Emergenza infanzia** è un servizio di soccorso rivolto a tutti coloro vogliano segnalare una situazione di pericolo in cui sono coinvolti bambini e adolescenti. Il servizio è promosso dal **Dipartimento per le politiche della famiglia** ed è gestito da SOS Il Telefono Azzurro Onlus, dal 2003, anno della sua istituzione.

Il numero è **multilingue e accessibile gratuitamente** sia da telefonia fissa che da mobile su tutto il territorio italiano, 365 giorni all'anno, 24 ore su 24, sempre a disposizione a tutela della fascia più debole e a rischio della società.

Il servizio fornisce consulenza multi-disci-

plinare, di natura psicologica, psicopedagogica, legale e sociologica, e offre un collegamento in rete con le istituzioni e le strutture territoriali competenti in ambito sociale, giudiziario e di pubblica sicurezza, seguendo un modello multiagency. Questo significa che i **bambini e i ragazzi** che necessitano aiuto **non devono assolutamente preoccuparsi dei costi** per l'attivazione della loro tutela perché **è tutto a carico dello Stato.**

Dal 2003 ad oggi il servizio 114 ha gestito **oltre 20.000 casi** di emergenza confrontandosi con i professionisti di tutto il territorio nazionale, attivando una rete di intervento e supporto immediato. Ma la finalità è anche quella di **promuovere una cultura dell'intervento in emergenza** che può essere attivato anche da chi, amici,

Pillole 50



ESCI DAL BUIO. CHIEDI AIUTO.

Contattaci in chat tutti i giorni, 24 ore su 24
SMS e WhatsApp al numero
348 7987845
Maggiori informazioni sul sito www.114.it



PER CHIEDERE AIUTO PUOI:

- **chiamare il 114**, il numero di emergenza per tutelare bambini e adolescenti in situazioni di pericolo;
- **parlare in chat** con un operatore del 114, 24 ore su 24, tutti i giorni;
- **parlare su WhatsApp** con un operatore del 114, 24 ore su 24, tutti i giorni. Scrivi al (+39) 348 798 7845;
- scaricare la **app del 114**, per Android o per iOS.

parenti, vicini di casa, colleghi e sconosciuti assiste o percepisce un caso di maltrattamento. Denunciare attraverso una semplice telefonata è molto più immediato e facile rispetto ad altre procedure più formali.

In quali casi contattare il 114

Gli operatori forniscono un supporto psicologico immediato all'utente, valutando l'emergenza e, contemporaneamente, individuando le agenzie del territorio veronese, di tutte le altre province italiane, competenti in ambito sociale, sanitario e di sicurezza, con cui si concorda un intervento, nel rispetto dei bisogni e diritti dei minori.

In generale è un'emergenza qualsiasi situazione che possa mettere a repentaglio la salute psico-fisica del minore e che richieda un intervento specialistico immediato, preso atto del fatto che in quel momento la famiglia o la comunità della quale fa parte non è in grado di proteggerlo.

Le principali situazioni di emergenza che possono coinvolgere bambini e adolescenti sono:

- **Abuso e maltrattamento.**
- Pedofilia e pedopornografia.
- **Atti autolesivi, suicidio e tentativo di suicidio.**
- **Comportamenti a rischio** (aggressività e uso abuso di sostanze).
- **Comportamenti devianti** (lesivi verso il prossimo e che comportano danno).
- **Situazioni traumatiche** causate da eventi straordinari rispetto al normale ciclo di vita, quali incidenti, terremoti, alluvioni.
- **Scomparsa di minore e fuga da casa.**
- **Nuove emergenze sociali** (legate ad internet, ai cellulari, ai videogiochi).

Il consiglio è di chiamare se si ha qualsiasi dubbio. Saranno gli operatori a dare tutte le indicazioni necessarie e capire se si tratta realmente di un caso emergenziale. **Con una semplice telefonata si può salvare una vita.**



I seguenti turni di Guardia Farmaceutica potrebbero subire delle modifiche non prevedibili al momento della stampa di "Pillole"

Per conoscere sempre dov'è la farmacia aperta più vicina a te scarica gratuitamente l'App "Farmamia Verona" sullo store google play di android e su apple store

DALLE ORE 9:00 DEL 23 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 25 SETTEMBRE 2022

S. ZENO CAPRI PACI S. CHIARA SAN LORENZO FRASSOLDATI VACCARI PIEROPAN LESSINI	S. Zeno - VR Bassona - VR Castel d'Azzano Borgo Venezia - VR Caldiero - Caldierino Soave Tregnago Erbezzo	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56 P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A Via Verona, 10 P.za Castagnedi, 9 Via Battisti, 18 Via Roma, 64	ROSSIGNOLI SANTA CHIARA CHERUBINE COM.LE VITALBA EFFELUNGA FARINOLA SAN BENEDETTO PIZZOLETTA	Albaro Ronco a/Adige Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda Pizzoletta Villafranca	Via della Repubblica, 3 Via Battisti, 13 Via Leopardi, 18 Via Festara, 1/A Via Casette, 2 Via Danzia, 3 Via Bell'Italia, 47 Via Duca d. Abruzzi, 6
--	--	---	---	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 25 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 27 SETTEMBRE 2022

CENTRALE S. LUCIA GAROFOLI SAN FELICE COM. MAD. DI CAMP. S. FRANCESCO S. BIAGIO COM.LE MATTIOLI	Centro Storico - VR S. Lucia - VR S. Giovanni Lupatoto San Felice Extra Mad. di Camp. - VR Locara di S. Bonifacio Colognola ai Colli Maccacari Gazzo V.se	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137 Via Belvedere, 57/A Via Monte Bianco, 1 Via Fossacan, 4/C Via Strà, 47 P.za Maccacari, 66	ISOLA RIZZA ARFIERO S. VALENTINO SAN FLORIANO GARDESANA INTERNAZIONALE MAD. d. POPOLO MODERNA	Isola Rizza Legnago Bussolengo San Floriano Castelnuovo del Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	Via L. Ferrari, 61 Viale dei Caduti, 69 L.go S. D'Acquisto, 16 Via Don C. Biasi, 47 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
--	--	---	--	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 27 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 29 SETTEMBRE 2022

CASTELVECCHIO S. ANNA COM.LE S. MASSIMO FIORINI S. GIUSEPPE BELLAMOLI ZORZI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico - VR Saval - VR S. Massimo - VR Raldon S. Giov. Lup. Borgo Venezia - VR Poiano - VR Arcole Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 P.za De Gasperi, 43 Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99 Via Padovana, 104 P.za Matteotti, 41 Via Alighieri, 11	TURRI DELLA MADONNA MARCOLUNGO DE STEFFANI S. ROCCO CAVALCASELLE COSTERMANO BALLADORO	Velo Veronese Zevio Nogara Cerea Pescantina Cavalcaselle Costermanno Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via Pozze, 13/B Via XX Settembre, 99 Viale della Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
--	---	---	--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 29 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 1° OTTOBRE 2022

MARTINI XXIV GIUGNO ROMA SARTORI DOTT. FITTÀ COM.LE QUINTO PORTIOLI COM.LE GAZZOLO	Centro Storico - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR Castel d'Azzano S. Giovanni Lupatoto Quinto - VR Illasi Gazzolo di Arcole	Via Stella, 9 Via XXIV Giugno, 32/A Via Centro, 53 Via Marconi, 42 P.za Umberto I, 57 Via Valpantena, 42 Via Dante Alighieri, 26 Via Casalveghe, 10	S. RITA TREGNAGO ARFIERO DOMEGLIARA CHIMICA ORLANDI ZACCARIA SALIONZE S. LEONARDO	Roverchiara Salizole Vangadizza Legnago Domegliara Cavaion V.se Brenzona Salionze Valeggio S/M Pradelle Nog.le Rocca	Via Roma, 42 P.za Castello, 34 Via Pellini, 25 Via del Pontiere, 2A Via Fracastoro, 1/I Via Colombo, 8 Via del Garda, 34 Via IX Maggio, 38
---	--	--	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 1° OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 3 OTTOBRE 2022

INTERNAZIONALE S. PAOLO LA MIA FARMACIA COSSATER S. STEFANO S. GIUSEPPE BELLONZI PAVAN	Centro Storico - VR Veronetta - VR Golosine - VR S. Giovanni Lupatoto Stallavena/Grezzana S. Bonifacio Mezzane di Sotto Bonavigo	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A Via Murari Brà, 53 P.za Umberto I, 120 Via Chiesuola, 1/A C.so Venezia, 21 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Roma, 10	BOSELLI LORA SEGALA FAPPANI BENATI AL GIGLIO AGOSTI	Nogara Terrazzo Bussolengo Arbizzano Lazise Villafranca Caprino V.se	Via Chiesa, 32 Via Baldini Sinistra, 18 Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46 Via A. Della Scala, 56 C.so V. Emanuele, 222 Via S. Pancrazio, 3
---	---	--	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 3 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 5 OTTOBRE 2022

AL GIGLIO SANTA TOSCANA S. MASSIMO SANTA TERESA DELLA PUNTA CENT.LE S. MICHELE CENT.LE SOAVE BASSETTO	Centro Storico - VR Veronetta - VR S. Massimo - VR Borgo Roma - VR S. Giovanni Lupatoto S. Michele Extra - VR Soave S. Stefano di Zimella	C.so Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71 Via Stanga, 4 Via Centro, 13 Via Marconi, 22 Via Unità d'Italia, 120 P.za al Combattente, 1 Via Martiri d/Libertà, 76	INFANTI BORDOGNA ZANONI S. ROCCO PUMO PIETROPOLI FORETTE S. MARTINO SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Pedemonte Lugagnano Sandra Castelnuovo Vigasio - Forette Pesina - Caprino	Via Battisti, 11 Via Garibaldi, 17 Via Mazzini, 2 Via Camprostrini, 45 Via Cao del Prà, 53 Via Salgari, 5 Via Custoza, 2/A Via S. Luigi, 175
--	--	---	--	---	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 5 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 7 OTTOBRE 2022**

MAD. d. POPOLO REALDON GIOVANNI XXIII COM.LE CADORE LIO SAN GIOVANNI OLIVATO ALBERTINI	Centro Storico - VR S. Lucia - VR Pozzo S. Giov. Lupat. Ponte Crecano - VR S. Michele Extra - VR S. Bonifacio Cologna Veneta Cerea	Via Garibaldi, 20 Via Villafranca, 48 Via Cesare Battisti, 27 Via Poerio, 28/A Via Unità d'Italia, 169 Via Fiume, 59 Viale del Lavoro, 1/A Via Municipio, 4/A	S. NICOLA C.LE BUSSOLENGO GARGAGNAGO CASTELNUOVO PERETTI GIOVANNINI RIZZOTTI	Castagnaro Bussolengo Gargagnago S. Ambr. V. Castelnuovo d/Garda Dossobuono Mozzecane Rivoli Veronesi	Via Dante Alighieri, 200 Pza della Vittoria, 1 Via Corte Ronchi, 81/D Pza della Libertà, 10 Via Cavour, 86 Via C. Montanari, 39 Via Vigo, 4
---	---	--	---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 7 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 9 OTTOBRE 2022

DUE CAMPANE DONADUZZI PONTE CATENA MANFRINI COM.LE PALAZZINA ALL'ALBARO GALLO PALLARO SS. PIETRO E PAOLO	Centro Storico - VR Valdonaga - VR Zona Navigatori - VR Buttapietra Palazzina - VR Montorio - VR Zimella Montecchia di Crosara Zevio	Via Mazzini, 52 Via Marsala, 19/A Via V. De Gama, 6/C Pza Roma, 41 Via S.G. Lupatoto, 22/B Pza Buccari, 3 Via dei Dogi, 23 Via Roma, 12 Via Altichiero, 42	ZANZONI MAZZON S. TERESA FIORI FERRARI PACENGO SCALIGERA MONTE BALDO	Concamarise Legnago Caselle Sommacamp. Prun di Negrar Valgataro Marano Valp. Pacengo di Lazise Mozzecane - S.Zeno Rivalta Brentino Bell.	Via Capitello, 24 Via Casette, 16 Via Scuole, 25 Via Aleardi, 3 Via del Lavoro, 3A Via Peschiera, 8 Via Ugo Foscolo, 19 Via Don C. Scala, 27
---	--	--	---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 9 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 11 OTTOBRE 2022

LINFA BORGO MILANO COM.LE S. ROCCO SANTA CATERINA DEI SANTI MANTOVANI VERONA EST RIZZINI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Quinzano - VR Porto San Pancrazio Cadidavid - VR Mizzole S. Mart. Buonalbergo Monteforte d'Alpone	C.so Porta Nuova, 27 C.so Milano, 69 Via Fabbr. Scolastico, 33 Via P. e S. Stoppele, 25/B Via Belfiore, 59 Via E. Nicolini, 8 Viale del Lavoro, 39 Via V. Veneto, 22	DE TOMI PIROPAN ISALBERTI COM.LE S. MARTINO DONATO GUBERTONI MERCANTI	Carpi Villabartolomea Minerbe Bovolone Corrubbio di Negrar Sommacampagna Peschiera d/Garda Rizza di Villafranca	Via Maestrello, 26 Via Roma, 1 Pza V. Emanuele, 15 Via Cedrare, 51 Via Osteria Grande, 26 Via Milano, 22 Str. La Rizza, 208
---	--	---	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 11 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 13 OTTOBRE 2022

AL SEMINARIO COM.LE B.go NUOVO SACRA FAMIGLIA ARMANI COM.LE CADIDAVID POMARI VILLABELLA BASSETTO S. PAOLO	Veronetta - VR Borgo Nuovo - VR Sacra Famiglia - VR Golosine - VR Cadidavid - VR S. Mart. Buonalbergo Villabella S. Bonifacio Veronella S. Giovanni Ilarione	Via Int. Acqua Morta, 42 Via Taormina, 23/C Via Vignasio, 51 Via Tanaro, 11 Via F. Carmagnola, 36 Via Nazionale, 9/B Loc. Villabella, 24/H Via S. Marcello, 4 Pza dell'Osto, 37	BACCHIELLI MAD. d. SALUTE LUGAGNANO DEI COLLI VERONESI ALL'ADIGE COM. DOSSOBUONO VALEGGIO COMUNALE S. GIOV. BATTISTA	Oppeano Porto di Legnago Lugagnano Negrar Sega di Cavaion Dossobuono Valeggio sul Mincio Vigasio Erbè	Via XXVI Aprile, 18 Pza d. Costituzione, 21 Via Pelacane, 16 A Viale Europa, 3 Via Marconi, 20 Via Stazione, 34 Pza San Rocco, 15 Pza Papa A. Luciani, 6 Via XXV Aprile, 11
--	--	---	---	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 13 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 15 OTTOBRE 2022

S. NAZARO VITTORIO VENETO BETTINI COM.LE TOMBA MAD. d. SALUTE GHIAIA PANTHEON VITTORIA AL REDENTORE	Veronetta - VR Borgo Trento - VR Saval - VR Borgo Roma - VR Mad. di Dossobuono Castel d'Azzano Santa Maria in Stelle S. Mart. Buonalbergo S. Bonifacio	Via Muro Padri, 56 Via dei Mille, 22 Via Marin Faliero, 71 Via Centro, 237 Via Mantovana, 127/B Via Mascagni, 77 Via della Collina, 1/C Via P. Piazzola, 18/20 Pza Costituzione, 21	MAGAGNOTTO NARDI ORLANDO FIDES PRECERUTI ALL'ANGELO ALLA MADONNA CENT.LE NERI	Roncà Ronco all'Adige Boschi S. Anna Casaleone S. Vito di Bussolengo Negrar Bardolino Isola della Scala	Via Giovanni XXIII, 6 Viale V. Veneto, 10 Via Caseggiato, 5 Via V. Veneto, 43 Via Piemonte, 81/B Via S. Martino, 3 Via Croce, 35 Via Spaziani, 8
--	--	---	--	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 15 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 17 OTTOBRE 2022

COGHI COM.LE CHIEVO COM.LE GOLOSINE FONGARO VANZAN GIUSTI SALUS SARTORI	Borgo Trento - VR Chievo - VR Golosine - VR Biondella - VR S. Pietro di Lavagno Albaredo d'Adige S. Giovanni Ilarione Vallese di Oppeano	Via IV Novembre, 11 Via Berardi, 94 Via Po, 8 Via Cipolla, 11 Via Fontana, 44 Pza V. Emanuele, 3 Viale dell'Industria, 72 Via Spinetti, 97	NUOVA CAMPAGN. COPPIARDI SABINI COM.LE SONA BRAGHETTA FERRON C.LE MONTRESOR	Zevio - Campagnola S. Pietro di Legnago Roncanova Gazzo V.se Sona S. Ambr. Valpolic. Vigasio Valeggio sul Mincio	Via G. Pascoli, 10/B Via Padana Inf. Ovest, 17 Via Roma, 19/21 Pza della Vittoria, 10 Via G. Matteotti, 10/A Via Risorgimento, 2/A Pza V. Veneto, 11
--	---	---	--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 17 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 19 OTTOBRE 2022

S. ANASTASIA S. MARCO SOPRANA ZAI CECCHERELLI DELL'ASSUNTA NICOLI BASSETTO DANI	Centro Storico - VR Borgo Milano - VR Parona - VR Zai - VR Borgo Trieste - VR Grezzana Belfiore Coriano V.se Albaredo Palù	Via Massalongo, 3/C Via A. Gramsci, 6 L.go Staz. Vecchia, 6 Via Francia, 1 Via Pisano, 51 Via Roma, 43 Via Monti Lessini, 4 Via Gennari, 28 Via Roma, 16	ALL'ANGELO BELLINI COM.LE PALAZZOLO BRAGHETTA DEL GARDA ALPO PERINA RIZZOLO	Villabartolomea Asparetto di Cerea Palazzo di Sona Fumane Garda Alpo di Villafranca Valeggio sul Mincio S. Anna d'Alfaedo	C.so Fraccaroli, 135 Str. Prov. 2 Isoella, 52a Via IV Novembre, 46 Viale Verona, 71 C.so Italia, 78 Via Don A. Provolo, 4 Via Gottardi, 30 Pza V. Emanuele, 5A
--	--	--	--	--	---

**DALLE ORE 9:00 DEL 19 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 21 OTTOBRE 2022**

COM. GRATTACIELO BURRI	Centro Storico - VR Borgo Trento - VR	P.za Santo Spirito, 2/B Via Mameli, 4
DELL'IMMACOLATA SS. REDENTORE	S. Marco - VR Marchesino Buttapietra	Via Don Luigi Sturzo, 3 Via Monte Carega, 4
S. ANTONIO ANTICHE TERME	Borgo Venezia - VR Caldiero	Via Col. Fincato, 66 Via Strà, 50
BIONDANI MAINIERI	Pressana Cerro Veronese	Via Giovanni XXIII, 1 P.za Alferia, 1

SANTAMARIA COM.LE FAKES	S. Maria di Zevio Bovolone	Via 1° Maggio, 8/A Via San Pierin, 59
SEGALA BENINCASA	Angiari Bussolengo	Via Lungo Bussè, 890 Via De Gasperi, 31
SANT'ANNA MORTARI	Calmasino Bardolino Villafranca	Via Verona, 63 Via Pace, 29
AMBROSINI	Caprino V.se	P.za Roma, 18

DALLE ORE 9:00 DEL 21 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 23 OTTOBRE 2022

S. TOMIO BACCHINI	Centro Storico - VR Borgo Roma - VR	Via Mazzini, 11 Via Giuliani, 23
BORGO ANTICO GIAROLO	Avesa - VR S. Michele Extra - VR	Via Podgora, 16 B Via A. Fedeli, 50
S. APOLLINARE NIGRI	Lugo di Grezzana S. Mart. Buonalbergo	Via Bombieri, 16 P.za del Popolo, 2
AL POMO D'ORO FARINELLI	Cologna Veneta Costalunga Monteforte	Via Cavour, 66/68 Via Aroldi, 25
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2

MELA BERTOLASO	Villafontana S. Pietro di Morubio	Via Villafontana, 30 Via Kennedy, 3
S.VITO COM.LE SOMMACAMP.	S.Vito di Cerea Sommacampagna	Via Mantova, 66 Via Gidino, 2
SETTIMO MIGLIO MAD. d. SOCCORSO	Settimo di Pescantina Torri del Benaco	Via Bertoldi, 84 Via Gardesana, 1205
PARMIANI PEDROTTI	Quaderni di Villafranca Trevenzuolo	Via De Amicis, 22 Via Roma, 47 A

DALLE ORE 9:00 DEL 23 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 25 OTTOBRE 2022

PONTE PIETRA PANCALDO	Veronetta - VR Corte Pancaldo - VR	Regaste Redentore, 8/C Via L. Pancaldo, 34
COM.LE OLIMPIA S. PANCRAZIO	Stadio - VR Porto S. Pancrazio - VR	Via Palladio, 61 Via Galilei, 70
POZZO FRACASTORO	Pozzo S. Giov. Lupatoto Prova di S. Bonifacio	Via XXIV Maggio, 16 Via Prova, 55/A
MONTANARI LESSINIA	Vago di Lavagno Boscocchiesanuova	Via Copernico, 5 P.za della Chiesa, 25

COM.LE BARIONI STORI	Ca' d.Oppi-Oppeano Sanguinetto	Via Croce, 93 Via Battisti, 124
ZERBINATO BALCONI	Bevilacqua Balconi di Pescantina	Via Roma, 239 Via Brennero, 71/B
ALLA MADONNA COM.LE MARTINELLI	Piovezzano Pastrengo Villafranca	Via Due Porte, 41/C C.so V. Emanuele, 236
SILVI	Pellegrina-Isola d.Scala	Via Abetone, 85

DALLE ORE 9:00 DEL 25 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 27 OTTOBRE 2022

S. FERMO PADOVANI	Centro Storico - VR Borgo Trento - VR	Stradone S. Fermo, 40 Via Mameli, 39
PALLADIO SOAVE	Stadio - VR S. Massimo - VR	Via Albere, 63 Via S. Lucillo, 8
MARCHIORI MARTELLETTO	Borgo Santa Croce - VR Colognola ai Colli	Via Villa Cozza, 28 Via Montanara, 32
C.LE MARCHESIN ANSEMI	Cologna Veneta Vestenanova	P.za Garibaldi, 3 Via Monte Grappa, 13

S. NICOLÒ CROSARE	Roverè Bovolone-Crosare	Via S. Francesco, 6 Via Crosare, 125
BOCCHI TREVENZOLI	Legnago S. Pietro Incariano	Via Minghetti, 9 Via Ingelheim, 1
S. GIORGIO in SALICI RUZZA	San Giorgio in Salici Peschiera d/Garda	Via Don V. Castello, 8 Via Marzan, 4
CAVALIERI COSTABELLA	Povegliano S. Zeno di Montagna	P.za IV Novembre, 11 Loc.Ca' Montagna, 13

DALLE ORE 9:00 DEL 27 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 29 OTTOBRE 2022

S. ZENO CAPRI	S. Zeno - VR Bassona - VR	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56
PACI S. CHIARA	Castel d'Azzano Borgo Venezia - VR	P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A
SAN LORENZO FRASSOLDATI VACCARI	Caldiero - Caldierino Soave	Via Verona, 10 P.za Castagnedi, 9
PIEROPAN LESSINI	Tregnago Erbezzo	Via Battisti, 18 Via Roma, 64

ROSSIGNOLI SANTA CHIARA	Albaro-Ronco a/Adige Sorgà	Via della Repubblica, 3 Via Battisti, 13
CHERUBINE EFFELUNGA	Cherubine di Cerea S. Maria di Negrar	Via Leopardi, 18 Via Casette, 2
FARINOLA COM.LE VITALBA	Affi Sona	Via Danzia, 3 Via Festara, 1/A
SAN BENEDETTO PIZZOLETTA	Peschiera d/Garda Pizzioletta Villafranca	Via Bell'Italia, 47 Via Duca d. Abruzzi, 6

DALLE ORE 9:00 DEL 29 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 31 OTTOBRE 2022

CENTRALE S. LUCIA	Centro Storico - VR S. Lucia - VR	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A
GAROFOLI COM. MAD. DI CAMP.	S. Giovanni Lupatoto Mad. di Camp. - VR	Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1
SAN FELICE S.BIAGIO	San Felice Extra Colognola ai Colli	Via Belvedere, 57/A Via Strà, 47
S. FRANCESCO COM.LE MATTIOLI	Locara di S. Bonifacio Maccacari Gazzo V.se	Via Fossacan, 4/C P.za Maccacari, 66

ISOLA RIZZA ARFIERO	Isola Rizza Legnago	Via L. Ferrari, 61 Viale dei Caduti, 69
S. VALENTINO SAN FLORIANO	Bussolengo San Floriano	Lgo S. D'Acquisto 16 Via Don C. Biasi, 47
GARDESANA INTERNAZIONALE	Castelnuovo del Garda Malcesine	Via Montini, 2 Via Gardesana, 149
MAD. d. POPOLO MODERNA	Villafranca Isola della Scala	Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1

DALLE ORE 9:00 DEL 31 OTTOBRE ALLE ORE 9:00 DEL 2 NOVEMBRE 2022

CASTELVECCHIO S. ANNA	Centro Storico - VR Saval - VR	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27
COM.LE S. MASSIMO FIORINI	S. Massimo - VR Raldon S. Giov. Lupat.	Via Don G. Trevisani, 39 P.za De Gasperi, 43
S. GIUSEPPE BELLAMOLI	Borgo Venezia - VR Poiano - VR	Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99
ZORZI DAL COLLE S. MARIA	Arcole Cazzano di Tramigna	Via Padovana, 104 P.za Matteotti, 41
	Roveredo di Guà	Via Alighieri, 11

TURRI DELLA MADONNA	Velo Veronese Zevio	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 25
MARCOLUNGO DE STEFFANI	Nogara Cerea	Via G. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5
CAVALCASELLE S. ROCCO	Cavalcaselle Pescantina	Via XX Settembre, 99 Via Pozze, 13/B
COSTERMANO BALLADORO	Costermano Povegliano	Viale d. Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1

**DALLE ORE 9:00 DEL 2 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 4 NOVEMBRE 2022**

MARTINI	Centro Storico - VR	Via Stella, 9	S. RITA	Roverchiara	Via Roma, 42
XXIV GIUGNO	S. Massimo - VR	Via XXIV Giugno, 32/A	TREGNAGO	Salizzole	Pza Castello, 34
ROMA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 53	ARFIERO	Vangadizza Legnago	Via Pellini, 25
SARTORI	Castel d'Azzano	Via Marconi, 42	DOMEGLIARA	Domegliara	Via del Pontiere, 2A
FITTÀ	S. Giovanni Lupatoto	Pza Umberto I, 57	CHIMICIA ORLANDI	Cavaion V.se	Via Fracastoro, 1/1
COM.LE QUINTO	Quinto - VR	Via Valpantena, 42	ZACCARIA	Brenzono	Via Colombo, 8
PORTIOLI	Illasi	Via Dante Alighieri, 26	SALINZE	Salionze Valeggio S/M	Via del Garda, 34
COM.LE GAZZOLO	Gazzolo di Arcole	Via Casalveghe, 10	S. LEONARDO	Pradelle Nog.le Rocca	Via IX Maggio, 38

DALLE ORE 9:00 DEL 4 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 6 NOVEMBRE 2022

INTERNAZIONALE	Centro Storico - VR	Pza Brà, 28	BOSELLI	Nogara	Via Chiesa, 32
S. PAOLO	Veronetta - VR	Via S.Vitale, 1/A	LORA	Terrazzo	Via Baldini Sinistra, 18
LA MIA FARMACIA	Golosine - VR	Via Murari Brà, 53	SEGALA	Bussolengo	Via Gardesana, 23b
COSSATER	S. Giovanni Lupatoto	Pza Umberto I, 120	FAPPANI	Arbizzano	Via Valpolicella, 46
S. STEFANO	Stallavena/Grezzana	Via Chiesuola 1/A	BENATI	Lazise	Via A. Della Scala, 56
S. GIUSEPPE	S. Bonifacio	C.so Venezia, 21	AL GIGLIO	Villafranca	C.so V. Emanuele, 222
BELLONZI	Mezzane dSotto	Via S. Giovanni Di Dio, 5	AGOSTI	Caprino V.se	Via S. Pancrazio, 3
PAVAN	Bonavigo	Via Roma, 10			

DALLE ORE 9:00 DEL 6 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 8 NOVEMBRE 2022

AL GIGLIO	Centro Storico - VR	C.so Porta Borsari, 46	INFANTI	Badia Calavena	Via Battisti, 21
SANTA TOSCANA	Veronetta - VR	Via S. Nazaro, 71	BORDOGNA	Bovolone	Via Garibaldi, 17
SANTA TERESA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 13	ZANONI	Porto di Legnago	Via Mazzini, 2
S. MASSIMO	S. Massimo - VR	Via Stanga, 4	PUMO	Lugagnano	Via Cao del Prà, 53
DELLA PUNTA	S. Giovanni Lupatoto	Via Marconi, 22	S. ROCCO	Pedemonte	Via Camprostrini, 45
CENT.LE S. MICHELE	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 120	PIETROPOLI	Sandrà Castelnuovo	Via Salgari, 5
CENT.LE SOAVE	Soave	Pza al Combattente, 1	FORETTE S. MART.	Vigasio - Forette	Via Custoza, 2/A
BASSETTO	S. Stefano di Zimella	Via Martiri d. Libertà, 76	SARTORI	Pesina - Caprino	Via S. Luigi, 175

DALLE ORE 9:00 DEL 8 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 10 NOVEMBRE 2022

MAD. d. POPOLO	Centro Storico - VR	Via Garibaldi, 20	S. NICOLA	Castagnaro	Via Dante Alighieri, 200
COM.LE CADORE	Ponte Crencano - VR	Via Poerio, 28/A	C.LE BUSSOLENGO	Bussolengo	Pza della Vittoria, 1
REALDON	S. Lucia - VR	Via Villafranca, 48	GARGAGNAGO	Gargagnago S.Ambr. V.	Via Corte Ronchi, 81/D
GIOVANNI XXIII	Pozzo S. Giov. Lupat.	Via Cesare Battisti, 27	CASTELNUOVO	Castelnuovo d/Garda	Pza della Libertà, 10
LIO	S. Michele Extra - VR	Via Unità d'Italia, 169	PERETTI	Dossobuono	Via Cavour, 86
SAN GIOVANNI	S. Bonifacio	Via Fiume, 59	GIOVANNINI	Mozzecane	Via C. Montanari, 39
OLIVATO	Cologna Veneta	Viale del Lavoro, 1/A	RIZZOTTI	Rivoli Veronese	Via Vigo, 4
ALBERTINI	Cerea	Via Municipio, 4/A			

DALLE ORE 9:00 DEL 10 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 12 NOVEMBRE 2022

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	ZANONI	Concamarise	Via Capitello, 24
DONADUZZI	Valdionega - VR	Via Marsala, 19/A	MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via V. De Gama, 6/C	S.TERESA	Caselle Sommacamp.	Via Scuole, 25
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S.G. Lupatoto, 22/B	FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
MANFRINI	Buttapietra	Pza Roma, 41	FERRARI	Bulgatara Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
ALL'ALBARO	Montorio - VR	Pza Buccari, 3	PACENGO	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
GALLO	Zimella	Via Dei Dogi, 23	SCALIGERA	Mozzecane - S. Zeno	Via Ugo Foscolo, 19
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12	MONTE BALDO	Rivalta Brent.Belluno	Via Don C. Scala, 27
SS. PIETRO E PAOLO	Zevio	Via Altichiero, 42			

DALLE ORE 9:00 DEL 12 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 14 NOVEMBRE 2022

LINFA	Centro Storico - VR	C.so Porta Nuova, 27	DE TOMI	Carpi Villabartolomea	Via Maestrello, 26
BORGO MILANO	Borgo Milano - VR	C.so Milano, 69	ISALBERTI	Bovolone	Pza V. Emanuele, 15
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - VR	Via Fabbr. Scolastico, 33	PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
DEI SANTI	Cadidavid - VR	Via Belfiore, 59	DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
SANTA CATERINA	Porto San Pancrazio	Via P. e S. Stoppele, 25/B	COM.LE S. MARTINO	Corrubbio di Negarine	Via Cedrare, 51
MANTOVANI	Mizzole	Via E. Nicolini, 8	GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
VERONA EST	S. Mart. Buonalbergo	Viale del Lavoro, 39	MERCANTI	Rizza di Villafranca	Str. La Rizza, 208
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via V.Veneto, 22			

DALLE ORE 9:00 DEL 14 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 16 NOVEMBRE 2022

AL SEMINARIO	Veronetta - VR	Via Int. Acqua Morta, 42	BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
COM.LE B.go NUOVO	Borgo Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C	MAD. d. SALUTE	Porto di Legnago	Pza d. Costituzione, 21
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale Europa, 3
COM.LE CADIDAVID	Cadidavid - VR	Via F. Carmagnola, 36	ALL'ADIGE	Sega di Cavaion	Via Marconi, 20
POMARI	S. Mart. Buonalbergo	Via Nazionale, 9/B	COM.LE DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34
VILLABELLA	Villabella S. Bonifacio	Località Villabella, 24/H	VALEGGIO	Valeggio sul Mincio	Pza San Rocco, 15
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 4	COM.LE E. BASSINI	Vigasio	Pza Papa A. Luciani, 6
S. PAOLO	S. Giovanni Ilarione	Pza dell'Osto, 37	S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11

**DALLE ORE 9:00 DEL 16 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 18 NOVEMBRE 2022**

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
VITTORIO VENETO	Borgo Trento - VR	Via dei Mille, 22	NARDI	Ronco all'Adige	Viale V.Veneto, 10
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	FIDES	Casaleone	Via V.Veneto, 43
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
MAD. d. SALUTE	Mad. di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B	PRERENTI	S.Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77	ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
PANTHEON	Santa Maria in Stelle	Via della Collina, 1/C	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
VITTORIA	S. Mart. Buonalbergo	Via P. Piazzola, 18/20	CENT.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8
AL REDENTORE	S. Bonifacio	Pza Costituzione, 21			

DALLE ORE 9:00 DEL 18 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 20 NOVEMBRE 2022

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11	NUOVA CAMPAGNOLA	Zevio - Campagnola	Via G. Pascoli, 10/B
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	SABINI	Roncanova Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COM.LE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8	COPPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	Pza della Vittoria, 10
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambr. Valpolic.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo d'Adige	Pza V. Emanuele, 3	CENT.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	Pza V. Veneto, 11
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72	FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97			

DALLE ORE 9:00 DEL 20 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 22 NOVEMBRE 2022

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C	ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 135
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6	BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isoiella, 52A
ZAI	Zai - VR	Via Francia, 1	COM.LE PALAZZOLO	Palazzo di Sona	Via IV Novembre, 46
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz. Vecchia, 6	BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51	DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43	ALPO	Alpo di Villafranca	Via Don A. Provolo, 4
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4	PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
BASSETTO	Coriano V.se Albaredo	Via Gennari, 28	RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	Pza V. Emanuele, 5A
DANI	Palù	Via Roma, 16			

DALLE ORE 9:00 DEL 22 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 24 NOVEMBRE 2022

COM. GRATTACIELO	Centro Storico - VR	Pza Santo Spirito, 2/B	SANTAMARIA	S. Maria di Zevio	Via 1° Maggio, 8/A
BURRI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 4	COM.LE FAKES	Bovolone	Via San Pierin, 59
DELL'IMMACOLATA	S. Marco - VR	Via Don Luigi Sturzo, 3	SEGALA	Angiari	Via Lungo Bussè, 890
SS. REDENTORE	Marchesino Buttapietra	Via Monte Carega, 4	BENINCASA	Bussolengo	Via De Gasperi, 31
S. ANTONIO	Borgo Venezia - VR	Via Col. Fincato, 66	SANT'ANNA	Calmasino Bardolino	Via Verona, 63
ANTICHE TERME	Caldiero	Via Strà, 50	MORTARI	Villafranca	Via Pace, 29
BIONDANI	Pressana	Via Giovanni XXIII, 1	AMBROSINI	Caprino V.se	Pza Roma, 18
MAINIERI	Cerro Veronese	Pza Alferia, 1			

DALLE ORE 9:00 DEL 24 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 26 NOVEMBRE 2022

S. TOMIO	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 11	MELA	Villafontana	Via Villafontana, 30
BORGO ANTICO	Avesa - VR	Via Podgora, 16 B	BERTOLASO	S. Pietro di Morubio	Via Kennedy, 3
BACCHINI	Borgo Roma - VR	Via Giuliani, 23	S.VITO	S.Vito di Cerea	Via Mantova, 66
GIAROLO	S. Michele Extra - VR	Via A. Fedeli, 50	COM.LE SOMMACAMP.	Sommacampagna	Via Gidino, 2
S. APOLLINARE	Lugo di Grezzana	Via Bombieri, 16	SETTIMO MIGLIO	Settimo di Pescantina	Via Bertoldi, 84
NIGRI	S. Mart. Buonalbergo	Pza del Popolo, 2	MAD. d. SOCCORSO	Torri del Benaco	Via Gardesana, 1205
AL POMO D'ORO	Cologna Veneta	Via Cavour, 66/68	PARMIGIANI	Quaderni di Villafranca	Via De Amicis, 22
FARINELLI	Costalunga Monteforte	Via Aroldi, 25	PEDROTTI	Trevezuolo	Via Roma, 47 A
SELVA DI PROGNO	Selva di Progno	Via Trento, 2			

DALLE ORE 9:00 DEL 26 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 28 NOVEMBRE 2022

PONTE PIETRA	Veronetta - VR	Regaste Redentore, 8/C	COM.LE BARIONI	Ca' d.Oppi-Oppeano	Via Croce, 93
PANCALDO	Corte Pancaldo - VR	Via L. Pancaldo, 34	STORI	Sanguinetto	Via Battisti, 124
COM.LE OLIMPIA	Stadio - VR	Via Palladio, 61	ZERBINATO	Bevilacqua	Via Roma, 239
POZZO	Pozzo S. Giov. Lupat.	Via XXIV Maggio, 16	BALCONI	Balconi di Pescantina	Via Brennero, 71/B
S. PANCRAZIO	Porto S. Pancrazio - VR	Via Galilei, 70	ALLA MADONNA	Piovezzano Pastrengo	Via due Porte, 41/C
FRACASTORO	Prova di S. Bonifacio	Via Prova, 55/A	COM.LE MARTINELLI	Villafranca	C.so V. Emanuele, 236
MONTANARI	Vago di Lavagno	Via Copernico, 5	SILVI	Pellegrina-Isola d.Scala	Via Abetone, 85
LESSINIA	Boscochiesanuova	Pza della Chiesa, 25	VALDADIGE	Peri di Dolcè	Via Brennero, 303

DALLE ORE 9:00 DEL 28 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 30 NOVEMBRE 2022

S. FERMO	Centro Storico - VR	Stradone S. Fermo, 40	S. NICOLÒ	Roverè	Via S. Francesco, 6
PADOVANI	Borgo Trento - VR	Via Mameli, 39	CROSARE	Bovolone-Crosare	Via Crosare, 125
PALLADIO	Stadio - VR	Via Albere, 63	BOCCHI	Legnago	Via Minghetti, 9
SOAVE	S. Massimo - VR	Via S. Lucillo, 8	TREVENZOLI	S. Pietro Incariano	Via Ingelheim, 1
MARCHIORI S. CROCE	Borgo Santa Croce-VR	Via Villa Cozza, 28	SAN GIORGIO in SALICI	San Giorgio in Salici	Via Don V. Castello, 8
MARTELLETTO	Colognola ai Colli	Via Montanara, 32	RUZZA	Peschiera d/Garda	Via Marzan, 4
CENT.LE MARCHESIN	Cologna Veneta	Pza Garibaldi, 3	CAVALIERI	Povegliano	Pza IV Novembre, 11
ANSEMI	Vestenanova	Via Monte Grappa, 13	COSTABELLA	S. Zeno di Montagna	Loc. Ca' Montagna, 13

**DALLE ORE 9:00 DEL 30 NOVEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 2 DICEMBRE 2022**

S. ZENO CAPRI PACI S. CHIARA SAN LORENZO FRASSOLDATI PIEROPAN LESSINI	S. Zeno -VR Bassona -VR Castel d'Azzano Borgo Venezia -VR Caldiero - Caldierino Soave Tregnago Erbezzo	P.za Corrubbio, 1 Via Bassone, 56 P.za Gilardoni, 4 Via Montorio, 59/A Via Verona, 10 P.za Castagnedi, 9 Via Battisti, 18 Via Roma, 64	ROSSIGNOLI SANTA CHIARA CHERUBINE COM.LE VITALBA EFFELUNGA FARINOLA SAN BENEDETTO PIZZOLETTA	Albaro-Ronco a/Adige Sorgà Cherubine di Cerea Sona S. Maria di Negrar Affi Peschiera d/Garda Pizzoletta Villafranca	Via della Repubblica, 3 Via Battisti, 13 Via Leopardi, 18 Via Festara, 1/A Via Casette, 2 Via Danzia, 3 Via Bell'Italia, 47 Via Duca d. Abruzzi, 6
--	---	---	---	--	---

DALLE ORE 9:00 DEL 2 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 4 DICEMBRE 2022

CENTRALE S. LUCIA GAROFOLI COM. MAD. DI CAMP. SAN FELICE S. FRANCESCO S. BIAGIO ISOLA RIZZA	Centro Storico -VR S. Lucia -VR S. Giovanni Lupatoto Mad. di Camp. -VR San Felice Extra Locara di S. Bonifacio Colognola ai Colli Isola Rizza	P.za Erbe, 18/20 Via Mantovana, 62/A Via Garofoli, 135/137 Via Monte Bianco, 1 Via Belvedere, 57/A Via Fossacan, 4/C Via Strà, 47 Via L. Ferrari, 61	ARFIERO COM.LE MATTIOLI S. VALENTINO SAN FLORIANO GARDESANA INTERNAZIONALE MAD. d. POPOLO MODERNA	Legnago Maccacari Gazzo V.se Bussolengo San Floriano Castelnuovo del Garda Malcesine Villafranca Isola della Scala	Viale dei Caduti, 69 P.za Maccacari, 66 L.go S. D'Acquisto, 16 Via Don C. Biasi, 47 Via Montini, 2 Via Gardesana, 149 Via Marsala, 23 Via Garibaldi, 1
--	--	---	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 4 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 6 DICEMBRE 2022

CASTELVECCHIO S. ANNA COM.LE S. MASSIMO FIORINI S. GIUSEPPE BELLAMOLI ZORZI DAL COLLE S. MARIA	Centro Storico -VR Saval -VR S. Massimo -VR Raldon S. Giov. Lup. Borgo Venezia -VR Poiano -VR Arcole Cazzano di Tramigna Roveredo di Guà	C.so Porta Palio, 2/A Via Da Mosto, 27 Via Don G. Trevisani, 39 P.za De Gasperi, 43 Via Spolverini, 2/H Via Poiano, 99 Via Padovana, 104 P.za Matteotti, 41 Via Alighieri, 11	TURRI DELLA MADONNA MARCOLUNGO DE STEFFANI S. ROCCO CAVALCASELLE COSTERMANO BALLADORO	Velo Veronese Zevio Nogara Cerea Pescantina Cavalcaselle Costermanto Povegliano	P.za della Vittoria, 12/A P.za Marconi, 2 Via Gen. Dalla Chiesa, 25 P.za Matteotti, 5 Via Pozze, 13/B Via XX Settembre, 99 Viale della Repubblica, 2 Via A. De Gasperi, 1
--	--	---	--	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 6 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 8 DICEMBRE 2022

MARTINI XXIV GIUGNO ROMA SARTORI FITTÀ COM.LE QUINTO PORTIOLI COM.LE GAZZOLO	Centro Storico -VR S. Massimo -VR Borgo Roma -VR Castel d'Azzano S. Giovanni Lupatoto Quinto -VR Illasi Gazzolo di Arcole	Via Stella, 9 Via XXIV Giugno, 32/A Via Centro, 53 Via Marconi, 42 P.za Umberto I, 57 Via Valpantena, 42 Via Dante Alighieri, 26 Via Casalveghe, 10	S. RITA TREGNAGO ARFIERO DOMEGLIARA CHIMICA ORLANDI ZACCARIA SALIONZE	Roverchiara Salizzole Vangadizza Legnago Domegliara Cavaio V.se Brenzone Salionze Valeggio S/M	Via Roma, 42 P.za Castello, 34 Via Pellini, 25 Via Del Pontiere, 2A Via Fracastoro, 1/1 Via Colombo, 8 Via del Garda, 34
---	--	--	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 8 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 10 DICEMBRE 2022

INTERNAZIONALE S. PAOLO LA MIA FARMACIA COSSATER S. STEFANO S. GIUSEPPE BELLONZI PAVAN	Centro Storico -VR Veronetta -VR Golosine -VR S. Giovanni Lupatoto Stallavena/Grezzana S. Bonifacio Mezzane di Sotto Bonavigo	P.za Brà, 28 Via S. Vitale, 1/A Via Murari Brà, 53 P.za Umberto I, 120 Via Chiesuola, 1/A C.so Venezia, 21 Via S. Giovanni Di Dio, 5 Via Roma, 10	BOSELLI LORA SEGALA FAPPANI BENATI AL GIGLIO AGOSTI	Nogara Terrazzo Bussolengo Arbizzano Lazise Villafranca Caprino V.se	Via Chiesa, 32 Via Baldini Sinistra, 18 Via Gardesana, 23b Via Valpolicella, 46 Via A. Della Scala, 56 C.so V. Emanuele, 222 Via S. Pancrazio, 3
---	--	--	---	--	--

DALLE ORE 9:00 DEL 10 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 12 DICEMBRE 2022

AL GIGLIO SANTA TOSCANA S. MASSIMO SANTA TERESA DELLA PUNTA CENT.LE S. MICHELE CENT.LE SOAVE BASSETTO	Centro Storico -VR Veronetta -VR S. Massimo -VR Borgo Roma -VR S. Giovanni Lupatoto S. Michele Extra -VR Soave S. Stefano di Zimella	C.so Porta Borsari, 46 Via S. Nazaro, 71 Via Stanga, 4 Via Centro, 13 Via Marconi 22 Via Unità d'Italia, 120 P.za al Combattente, 1 Via Martiri d. Libertà, 76	INFANTI BORDOGNA ZANONI PUMO S. ROCCO PIETROPOLI FORETTE S. MART. SARTORI	Badia Calavena Bovolone Porto di Legnago Lugagnano Pedemonte Sandra Castelnuovo Vigasio - Forette Pesina - Caprino	Via Battisti, 21 Via Garibaldi, 17 Via Mazzini, 2 Via Cao del Prà, 53 Via Camprostrini, 45 Via Salgari, 5 Via Custoza, 2/A Via S. Luigi, 175
--	---	---	--	---	---

DALLE ORE 9:00 DEL 12 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 14 DICEMBRE 2022

MAD. d. POPOLO COM.LE CADORE REALDON GIOVANNI XXIII LIO SAN GIOVANNI OLIVATO ALBERTINI	Centro Storico -VR Ponte Crencano -VR S. Lucia -VR Pozzo S. Giov. Lupat. S. Michele Extra -VR S. Bonifacio Cologna Veneta Cerea	Via Garibaldi, 20 Via Poerio, 28/A Via Villafranca, 48 Via Cesare Battisti, 27 Via Unità d'Italia, 169 Via Fiume, 59 Viale del Lavoro, 1/A Via Municipio, 4/A	S. NICOLA CENT.LE BUSSOLENGO GARGAGNAGO CASTELNUOVO PERETTI GIOVANNINI RIZZOTTI	Castagnaro Bussolengo Gargagnago S.Ambr.V. Castelnuovo d/Garda Dossobuono Mozzecane Rivoli Veronese	Via D. Alighieri, 200 P.za della Vittoria, 1 Via Corte Ronchi, 81/D P.za della Libertà, 10 Via Cavour, 86 Via C. Montanari, 39 Via Vigo, 4
---	--	--	---	---	--

**DALLE ORE 9:00 DEL 14 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 16 DICEMBRE 2022**

DUE CAMPANE	Centro Storico - VR	Via Mazzini, 52	ZANZONI	Concamarise	Via Capitello, 24
DONADUZZI	Valdonega - VR	Via Marsala, 19/A	MAZZON	Legnago	Via Casette, 16
PONTE CATENA	Zona Navigatori - VR	Via V. De Gama, 6/C	S. TERESA	Caselle Sommacamp.	Via Scuole, 25
COM.LE PALAZZINA	Palazzina - VR	Via S.G. Lupatoto, 22/B	FIORI	Prun di Negrar	Via Aleardi, 3
MANFRINI	Buttapietra	Pza Roma, 41	FERRARI	Valgatara Marano Valp.	Via del Lavoro, 3A
ALL'ALBARO	Montorio - VR	Pza Buccari, 3	PACENGO	Pacengo di Lazise	Via Peschiera, 8
GALLO	Zimella	Via dei Dogi, 23	SCALIGERA	Mozzecane - S.Zeno	Via Ugo Foscolo, 19
PALLARO	Montecchia di Crosara	Via Roma, 12	MONTE BALDO	Rivalta Brentino Belluno	Via Don C. Scala, 27
SS. PIETRO	Zevio	Via Altichiero, 42			

DALLE ORE 9:00 DEL 16 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 18 DICEMBRE 2022

LINFA	Centro Storico - VR	C.so Porta Nuova, 27	DE TOMI	Carpi Villabartolomea	Via Maestrello, 26
BORGO MILANO	Borgo Milano - VR	C.so Milano, 69	ISALBERTI	Bovolone	Pza V. Emanuele, 15
COM.LE S. ROCCO	Quinzano - VR	Via Fabbr. Scolastico, 33	PIEROPAN	Minerbe	Via Roma, 1
DEI SANTI	Cadidauid - VR	Via Belfiore, 59	DONATO	Sommacampagna	Via Osteria Grande, 26
SANTA CATERINA	Porto San Pancrazio	Via P. e S. Stoppele, 25/B	COM.LE S. MARTINO	Corrubio di Negarine	Via Cedrare, 51
MANTOVANI	Mizzole	Via E. Nicolini, 8	GIUBERTONI	Peschiera d/Garda	Via Milano, 22
VERONA EST	S. Mart. Buonalbergo	Viale del Lavoro, 39	MERCANTI	Rizza di Villafranca	Str. La Rizza, 208
RIZZINI	Monteforte d'Alpone	Via V.Veneto, 22			

DALLE ORE 9:00 DEL 18 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 20 DICEMBRE 2022

AL SEMINARIO	Veronetta - VR	Via Int. Acqua Morta, 42	BACCHIELLI	Oppeano	Via XXVI Aprile, 18
COM.LE B.go NUOVO	Borgo Nuovo - VR	Via Taormina, 23/C	MAD. d. SALUTE	Porto di Legnago	Pza d. Costituzione, 21
ARMANI	Golosine - VR	Via Tanaro, 11	LUGAGNANO	Lugagnano	Via Pelacane, 16 A
SACRA FAMIGLIA	Sacra Famiglia - VR	Via Vigasio, 51	DEI COLLI VERONESI	Negrar	Viale Europa, 3
COM.LE CADIDAUID	Cadidauid - VR	Via F. Carmagnola, 36	ALL'ADIGE	Sega di Cavaion	Via Marconi, 20
POMARI	S. Mart. Buonalbergo	Via Nazionale, 9/B	VALEGGIO	Valeggio sul Mincio	Pza San Rocco, 15
VILLABELLA	Villabella S. Bonifacio	Localita' Villabella, 24/H	COM. DOSSOBUONO	Dossobuono	Via Stazione, 34
BASSETTO	Veronella	Via S. Marcello, 4	COM.LE BASSINI	Vigasio	Pza Papa A. Luciani, 6
S. PAOLO	S. Giovanni Ilarione	Pza dell'Osto, 37	S. GIOV. BATTISTA	Erbè	Via XXV Aprile, 11

DALLE ORE 9:00 DEL 20 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 22 DICEMBRE 2022

S. NAZARO	Veronetta - VR	Via Muro Padri, 56	MAGAGNOTTO	Roncà	Via Giovanni XXIII, 6
VITTORIO VENETO	Borgo Trento - VR	Via Dei Mille, 22	NARDI	Ronco all'Adige	Viale V.Veneto, 10
BETTINI	Saval - VR	Via Marin Faliero, 71	FIDES	Casaleone	Via V.Veneto, 43
COM.LE TOMBA	Borgo Roma - VR	Via Centro, 237	ORLANDO	Boschi S. Anna	Via Caseggiato, 5
MAD. d. SALUTE	Mad. di Dossobuono	Via Mantovana, 127/B	PRECERUTI	S. Vito di Bussolengo	Via Piemonte, 81/B
GHIAIA	Castel d'Azzano	Via Mascagni, 77	ALL'ANGELO	Negrar	Via S. Martino, 3
PANTHEON	Santa Maria in Stelle	Via della Collina, 1/C	ALLA MADONNA	Bardolino	Via Croce, 35
VITTORIA	S. Mart. Buonalbergo	Via P. Piazzola, 18/20	CENT.LE NERI	Isola della Scala	Via Spaziani, 8
AL REDENTORE	S. Bonifacio	Pza Costituzione, 21			

DALLE ORE 9:00 DEL 22 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 24 DICEMBRE 2022

COGHI	Borgo Trento - VR	Via IV Novembre, 11	NUOVA CAMPAGNOLA	Zevio - Campagnola	Via G. Pascoli, 10/B
COM.LE CHIEVO	Chievo - VR	Via Berardi, 94	SABINI	Roncanova Gazzo V.se	Via Roma, 19/21
COM.LE GOLOSINE	Golosine - VR	Via Po, 8	COPIARDI	S. Pietro di Legnago	Via Padana Inf. Ovest, 17
FONGARO	Biondella - VR	Via Cipolla, 11	COM.LE SONA	Sona	Pza della Vittoria, 10
VANZAN	S. Pietro di Lavagno	Via Fontana, 44	BRAGHETTA	S. Ambr. Valpolic.	Via G. Matteotti, 10/A
GIUSTI	Albaredo d'Adige	Pza V. Emanuele, 3	CENT.LE MONTRESOR	Valeggio sul Mincio	Pza V.Veneto, 11
SALUS	S. Giovanni Ilarione	Viale dell'Industria, 72	FERRON	Vigasio	Via Risorgimento, 2/A
SARTORI	Vallese di Oppeano	Via Spinetti, 97			

DALLE ORE 9:00 DEL 24 DICEMBRE ALLE ORE 9:00 DEL 26 DICEMBRE 2022

S. ANASTASIA	Centro Storico - VR	Via Massalongo, 3/C	ALL'ANGELO	Villabartolomea	C.so Fraccaroli, 135
S. MARCO	Borgo Milano - VR	Via A. Gramsci, 6	BELLINI	Asparetto di Cerea	Str. Prov. 2 Isolella, 52A
SOPRANA	Parona - VR	L.go Staz. Vecchia, 6	COM.LE PALAZZOLO	Palazzo di Sona	Via IV Novembre, 46
ZAI	Zai - Verona	Via Francia, 1	BRAGHETTA	Fumane	Viale Verona, 71
CECCHERELLI	Borgo Trieste - VR	Via Pisano, 51	DEL GARDA	Garda	C.so Italia, 78
DELL'ASSUNTA	Grezzana	Via Roma, 43	ALPO	Alpo di Villafranca	Via Don A. Provolo, 4
BASSETTO	Coriano V.se-Albaredo	Via Gennari, 28	PERINA	Valeggio sul Mincio	Via Gottardi, 30
NICOLI	Belfiore	Via Monti Lessini, 4	RIZZOLO	S. Anna d'Alfaedo	Pza V. Emanuele, 5a
DANI	Palù	Via Roma, 16			

Federfarma Verona ricorda a tutti gli utenti della farmacia il servizio **"Farmaco Pronto"** offerto gratuitamente ai residenti e ai turisti di tutta la provincia **durante gli orari della Guardia Medica** telefonando al numero **045 509892**



Numeri Utili



118

118
Emergenza
Sanitaria

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

Farmacie di Turno
www.federfarmaverona.it

**FARMACO
PRONTO**

045 509892
Emergenza
Farmaci



045 8201947
Guardia Medica
Veterinaria



Centro Antiveleni Veneto 800 011 858 Ospedale Borgo Trento AOUI

H Ospedali con Pronto Soccorso in città e provincia

Verona AOUI
Borgo Trento
Borgo Roma
045 8121111

S. Bonifacio

045 6138111

Legnago

0442 632111

Villafranca

045 6338111

Peschiera

045 6449250

Negrar

045 6013111

Bussolengo

045 6712111



Punti di primo intervento

Ospedale di Bovolone 045 6999311
Ospedale di Malcesine 045 6589311

Guardia Medica (Continuità assistenziale) www.www.aulss9.veneto.it



NUMERO UNICO PER TUTTA LA PROVINCIA: Tel. 045 7614565

- alla risposta selezionare il numero riportato accanto ad ogni singola sede
- seguire le indicazioni della segreteria telefonica

Azienda Ulss 9 Scaligera (Distretti 1-2-3-4 copertura provinciale)

Tutti i giorni dalle ore 20.00 alle 8.00

Sabato e prefestivi dalle ore 10.00 alle 20.00 - Domenica e festivi dalle ore 8.00 alle 20.00

+ Distretto 1 (ex Ulss 20) **Comporre il numero 045 7614565 - premere 1**

VERONA CENTRO via Bramante, 15 (Zona Stadio)

VERONA EST piazzale Lambranzi c/o Ospedale di Marzana

+ Distretto 2 (ex Ulss 20) **Comporre il numero 045 7614565 - premere 1**

VERONA SUD via Rovigo, 2/B - Verona - accesso auto da via Legnago

TREGNAGO via Massalongo, 7 presso Centro Sanitario Polifunzionale

SAN GIOVANNI ILARIONE via degli Alpini, 12

SAN BONIFACIO via Circonvallazione - c/o Ospedale sotto Pronto Soccorso

COLOGNA VENETA via Rinascimento - c/o Centro Sanitario Polifunzionale



+ Distretto 3 (ex Aulss 21) Comporre il numero 045 7614565 - premere 3

ZEVIO via Chiarenzi, 3 - c/o Ospedale Riabilitativo "L. Chiarenzi"

BOVOLONE piazzale Fleming, 1- c/o Ospedale "San Biagio"

NOGARA via Raffa, 21 c/o Centro Sanitario Polifunzionale Ospedale "Stellini"

LEGNAGO - via Ragazzi del '99 - Porto di Legnago

+ Distretto 4 (ex Ulss 22) Comporre il numero 045 7614565 - premere 2

VILLAFRANCA via Ospedale, 2 - c/o Ospedale

ISOLA DELLA SCALA via Roma, 60 - c/o Ospedale

MALCESINE via Gardesana, 57 c/o Ospedale

SAN PIETRO IN CARIANO via Beethoven, 16 - c/o Casa di Riposo

SOMMACAMPAGNA via Matteotti, 3 c/o Casa di Riposo "G. Campostrini"

BUSSOLENGO via Ospedale, 28

CAPRINO VERONESE via Cappuccini - c/o Centro Sanitario Polifunzionale

VALEGGIO SUL MINCIO via S. M. Crocefissa Di Rosa - c/o Centro San. Polifunzionale

CASTELNUOVO DEL GARDA via Gianfilippi, 1 c/o Casa di Riposo "Anni d'Argento"



045 6013324
Centro Malattie
Tropicali
Don Calabria



045 8622235
Dipartimento
Dipendenze
Ulss 9 Scaligera



114
Servizio Emergenza
Infanzia



045 8000220
Centro Diritti
del Malato



338 1519010
Tribunale
del Malato



045 8015831
Telefono Rosa
Verona



NOVITÀ IN FARMACIA

Una forza extra contro i malanni di stagione



Per prevenire e aiutare a superare i malanni della stagione fredda Sella Farmaceutici ha sviluppato il nuovo **BIOLACTINE FAMILY FORTE**, un integratore alimentare utile per **supportare le DIFESE IMMUNITARIE e favorire l'EQUILIBRIO della FLORA INTESTINALE**.

L'ultimo nato della linea Biolactine è un **"MULTIBIOTICO"** con **10 miliardi di fermenti lattici ad azione probiotica appartenenti a 5 diversi ceppi**. Recenti studi hanno dimostrato infatti che le miscele probiotiche multi-ceppo garantiscono effetti benefici ad ampio raggio, grazie anche ad una loro azione sinergica. La formula vanta anche la presenza delle **Vitamine del Gruppo B, del Mirtillo e dei Prebiotici, tra cui l'Inulina e i FOS** (frutto-oligosaccaridi). Inoltre, il flacone presenta il **nuovo tappo brevettato PRO-DRY costituito da una barriera assorbitiva** che garantisce un'ottima conservazione probiotica, impedendo il contatto tra le polveri e l'umidità ambientale. Questa migliore protezione del prodotto **garantisce la maggiore vitalità dei ceppi probiotici**. In farmacia. Prezzo al pubblico: Biolactine Family Forte (14 flaconcini) euro 16,40.

Per un'ottimale funzionalità delle prime vie respiratorie



Parte della linea **Estratti di Piante, Difese dell'organismo di Boiron** è un integratore alimentare a base di **estratti vegetali di Echinacea**, le cui parti aeree e radici favoriscono le **naturali difese dell'organismo e supportano la fisiologica funzionalità delle prime vie respiratorie**.

Indicato per adulti e ragazzi al di sopra dei 12 anni; si consiglia di assumere 2,5 ml 1-3 volte al dì con bicchiere dosatore in un po' d'acqua.

Maggiori informazioni sugli Estratti di Piante Boiron sono disponibili sul sito www.boiron.it.

ASSOCIAZIONE TITOLARI DI FARMACIA
FEDERFARMAVERONA

AGIFAR
VERONA


ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI
VERONA



FARMACIE UNITE
Protagonisti del nostro futuro

Agec
Insieme viviamo la Città

UNITI PER L'UCRAINA

**I FARMACISTI VERONESI TI INVITANO AD ADERIRE
ALLA RACCOLTA FONDI NAZIONALE
PER L'ACQUISTO DI FARMACI DESTINATI ALL'UCRAINA**

**PER LE DONAZIONI
CODICE IBAN :**

IT93Q0875310202000000900184

INTESTATARIO :

ASSOCIAZIONE NAZIONALE
DEI FARMACISTI VOLONTARI

Donna anche tu!

