

# PROGETTI DA INCORNICIARE



## 1 FARMACIA 360 VILLABIANCA

Dott.ri E. Sciamè e S. Giorlandino  
Progetto: **SQUAR-e architettura**

## 2 FARMACIA SAN GIUSEPPE

Dott.sse F. Casano, P. Scibetta e A. Pace  
Arch. **Studio Bonanno&Ass.ti**

## 3 FARMACIA FERRACANE

Dott.ssa G. Maiorana  
Arch. **Studio Bonanno&Ass.ti**

## 4 FARMACIA MUSUMECI

Dott.ssa A. Musumeci  
Arch. **E. Ferrara**

## 5 FARMACIA BONSIGNORE

Dott. R. Tobia  
Arch. **Studio Bonanno&Ass.ti**

## CI PRENDIAMO CURA DELLA TUA FARMACIA.

Affidatevi al nostro **innovativo metodo** per progettare o ristrutturare la tua farmacia, un vero e proprio **sistema** già sperimentato con successo da numerosi professionisti.

Scegliete l'**esperienza** di uno staff altamente specializzato, una consulenza a 360 gradi, lo studio accurato di **percorsi espositivi** e del miglior visual merchandising per i vostri spazi: realizziamo solo **progetti sartoriali**, fatti su misura e a misura di ogni farmacia.

# CARNE SÌ CARNE NO



di **Alessandro Fornaro**,  
giornalista e farmacista

SONO SEMPRE PIÙ NUMEROSE LE PERSONE CHE SEGUONO MODELLI ALIMENTARI PERSONALIZZATI SULLA BASE DI PRESUNTI BENEFICI PER LA PROPRIA SALUTE. INTERLOQUIRE CON QUESTE PERSONE, FORNENDO LORO ELEMENTI DI RIFLESSIONE ED EVIDENZE AUTOREVOLI È, SENZA DUBBIO, UN VALORE AGGIUNTO PER IL FARMACISTA

La letteratura scientifica offre ampi spunti di interesse per il farmacista che in essa può trovare utili fonti per arricchire il proprio consiglio al banco e acquisire conoscenze utili per il dialogo con il cliente. Occorre però avere il tempo per selezionare le riviste accreditate migliori e per trovare gli articoli di maggiore interesse e rilevanza. Tuttavia, una volta entrati in questa ottica, gli articoli che descrivono studi che possono essere di aiuto non mancano. Ne è un esempio un recente lavoro pubblicato dalla prestigiosa rivista BMJ (British Medical Journal) in tema di alimentazione. Molte persone seguono un'alimentazione vegana



non solo nell'ottica di una serie di lodevoli attenzioni nei confronti della sofferenza degli animali e della salvaguardia dell'ambiente, ma anche per tutelare la propria salute, eliminando alcuni cibi che potrebbero nuocere, come l'eccesso di grassi e proteine animali. Ecco allora che queste persone hanno bisogno di conoscere, di sapere se le proprie scelte sono sensate, ovvero supportate dalle evidenze scientifiche.

Nello specifico, lo studio pubblicato su BMJ e condotto dalla Oxford University ha messo in evidenza come le persone che seguono diete vegetariane o vegane presentino minori

probabilità di sviluppare cardiopatie rispetto a chi mangia regolarmente carne, insaccati, e altri alimenti di origine animale. Questa, forse, è la parte dello studio che non stupisce più di tanto. Tuttavia, dalla ricerca, condotta su circa 50mila adulti di mezza età senza pregressi episodi di infatti o ictus, è emerso anche che chi ha eliminato la carne dalla propria dieta presenta anche maggiori probabilità di sviluppare ictus. L'essere vegani, quindi, rappresenta una sorta di medaglia a due facce: minore probabilità di andare incontro ad infarto, maggiore di sviluppare una forma ischemica. Come mai?



I ricercatori, oltre a presentare i dati e le evidenze statistiche, si sono posti questa domanda. Partendo dal presupposto che in chi mangiava carne si erano riscontrati un BMI più alto, oltre a tassi superiori di ipertensione, ipercolesterolemia e diabete rispetto a chi non mangiava carne, la

spiegazione del maggiore rischio di cardiopatie si formulava da sola.

Ma il motivo del rischio più elevato di ictus nei vegetariani era molto meno chiaro. Tuttavia, anche sulla base di recenti evidenze, che suggeriscono che livelli di colesterolo molto bassi

potrebbero essere legati a un maggior rischio di ictus emorragico, e forti del fatto che questo era proprio il sottotipo di ictus riscontrato maggiormente nello studio nei vegetariani, i ricercatori sono arrivati alla conclusione che una dieta che non fornisca all'organismo abbastanza colesterolo porta ad un rischio ischemico maggiore.

Ma di quanto maggiore?

Torniamo ai dati: i vegetariani e i vegani, hanno evidenziato il 22% in meno delle probabilità di sviluppare coronaropatia rispetto.

Questo si traduce in 10 casi in meno su 1.000 persone in un decennio. Al contrario, vegetariani e vegani hanno fatto registrare il 20% in più delle probabilità di avere un ictus che, in larga parte è stato di tipo emorragico, ovvero in 10 anni circa tre ictus in più ogni 1.000 persone.

Per comprendere bene la valenza dello studio, oltre che l'autorevolezza delle fonti e l'alto numero di soggetti coinvolti, è importante comprendere qualcosa di più sul metodo della ricerca.

Da questo punto di vista, va subito detto

che il follow-up è stato fondamentale. I ricercatori hanno evidenziato le abitudini alimentari all'inizio dello studio, sottoponendo altri questionari a 14 anni di distanza. Questa procedura, oltre che essere strana essenziale per lo studio, ha anche fatto emergere un dato interessante: come cambiano, nel tempo,

le abitudini di chi segue regimi alimentari particolari? Le persone che mangiavano carne all'inizio dello studio erano quasi 25mila e ben 96% di loro è rimasto fedele a questa alimentazione. Tra le quasi 8mila persone che mangiavano pesce ma non carne all'inizio della ricerca, poco più della metà ha mantenuto inalterate le proprie abitudini.

Coloro che, invece, non mangiavano né carne, né pesce (vegani o vegetariani) hanno mantenuto questo regime alimentare nel 73% dei casi, rivelandosi molto determinati e convinti di questo approccio.

Chissà che effetto hanno fatto le evidenze dello studio sulle loro convinzioni?

Resta il fatto che, maggiori sono le informazioni scientifiche alla quali si può eccedere, migliore sarà la consapevolezza rispetto alle legittime scelte alimentari individuali.

## VEGETARIANI E VEGANI HANNO FATTO REGISTRARE IL 20% IN PIÙ DELLE PROBABILITÀ DI AVERE UN ICTUS CHE, IN LARGA PARTE, È STATO DI TIPO EMORRAGICO