

# IL SUCCESSO DI UNA **FARMACIA È NEL SUO DNA.**



FARMACIA CIRINCIONE Cefalù Dott.ri Giovanni e Lucio Cirincione Arch. Studio Bonanno&Ass.ti

**Massimo Alioto**, fondatore di Gamal Pharmacy, racconta i punti di forza del restyling della storica *Farmacia Cirincione* di Cefalù: «un progetto impegnativo, in cui l'architettura già esistente e gli elementi storici sono stati integrati perfettamente con soluzioni innovative, nel pieno rispetto dell'identità della farmacia».

- Velocità di esecuzione di un progetto chiavi in mano, fatto in soli 13 giorni.
- Soluzioni conservative adottate per preservare i mobili antichi della farmacia.
- Progetto interamente su misura dove ogni spazio è stato progettato ad hoc.



# CONTROLLARE IL PESO È UN OBIETTIVO DI SALUTE



di **Piera Francesca Rasera**,  
Responsabile marketing scientifico Phyto Garda

Il controllo e la riduzione del peso rappresentano uno degli obiettivi sanitari più importanti a livello mondiale. Nei paesi industrializzati, anche in quelli a basso-medio reddito, la popolazione coinvolta è in continua e preoccupante crescita. Le molte ricerche disponibili sottolineano l'importanza che questa condizione ha avuto sullo stato generale di salute della popolazione: l'eccesso di peso, oltre a ridurre significativamente la qualità della vita dei soggetti, predispone infatti all'insorgenza di molte patologie come malattie cardiovascolari, l'osteoartrite e il diabete mellito di tipo II. L'OMS ha recentemente coniato il neologismo "diabesità", proprio per sottolineare la stretta associazione tra diabete mellito di tipo II e obesità.

Ma quali sono le cause per cui si aumenta di peso? Diversi studi evidenziano un legame tra obesità e componente genetica. Sono stati infatti identificati 32 geni che possono essere considerati come fattori di rischio per l'obesità. Secondo la ricercatrice Clare Llewellyn, il ruolo di questi geni risulta rilevante nella determinazione del peso corporeo dei bambini. I risultati del Sistema di Sorveglianza nazionale "Okkio alla Salute" riportano l'Italia ai primi posti in Europa per sovrappeso e obesità infantile, registrando le prevalenze più alte nelle Regioni del sud e del centro.

Recentissima è l'introduzione di una nuova disciplina scientifica, la **nutrigenomica**, che **unisce le scoperte genetiche alle ultime osservazioni in scienza dell'alimentazione**.

## DIVERSI STUDI EVIDENZIANO UN LEGAME TRA OBESITÀ E COMPONENTE GENETICA. SONO STATI INFATTI IDENTIFICATI 32 GENI CHE POSSONO ESSERE CONSIDERATI COME FATTORI DI RISCHIO PER L'OBESITÀ

Oltre alla componente genetica, infatti, sono gli stili di vita e le abitudini alimentari a rappresentare un fattore determinante nell'aumento ponderale e sono proprio queste ultime le aree ove risulta più incisiva l'azione preventiva e di trattamento. La nuova piramide alimentare vede un'evoluzione della dieta mediterranea "classica" e sottolinea il ruolo fondamentale dell'attività fisica nel controllo del peso. Viene messo in discussione il ruolo dei grassi: mentre nella vecchia piramide tutti i grassi erano collocati verso l'apice, ora solo quelli saturi (per lo più di origine animale), dovrebbero mantenere questa posizione. I grassi di origine vegetale, come l'olio d'oliva, vanno consumati quotidianamente. Sotto i riflettori anche la classica differenziazione tra carboidrati semplici e carboidrati complessi. Pane, pasta e riso (carboidrati complessi), collocati una volta alla base, devono essere consumati con moderazione a differenza dei cereali integrali. Si tratta di un sovvertimento radicale di un gruppo di alimenti che prima rappresentava la base dell'alimentazione quotidiana. A livello nutrizionale la spiegazione risiede nella loro diversa propensione a rilasciare glucosio nel sangue. Il mantenimento costante della glicemia rientra dunque tra le nuove raccomandazioni dietetiche generali. Si tratta di un valore misurabile attraverso l'INDICE GLICEMICO, che indica la quantità di glucosio nel sangue: tenere questo parametro sotto controllo risulta importante non solo per soggetti in sovrappeso, ma anche per atleti, sportivi e naturalmente per i diabetici. Un'altra raccomandazione preziosa è quella di valutare la restrizione dietetica in base al proprio dispendio energetico. Spesso infatti sentiamo parlare di persone che mangiano qualsiasi cosa e mantengono un peso invidiabile. Che sia tutto merito del loro metabolismo? Quanto conta realmente il metabolismo sull'aumento di peso? È vero che influisce sulle variazioni di peso, ma non

ha un ruolo centrale sulla crescita ponderale e sull'eccessivo accumulo di adiposità. La vera causa dell'aumento di peso risiede nell'eccessiva assunzione di calorie e

nella loro mal distribuzione nell'arco della giornata. Il metabolismo è un processo indispensabile dell'organismo che dona al nostro corpo l'energia necessaria ad espletare tutte le sue funzioni. Questa energia deve essere prodotta in quantità proporzionale alle diverse attività quotidiane. Se il metabolismo è lento, sicuramente stiamo introducendo più calorie di quanto il nostro stile di vita ci consenta, ecco perché quando si parla di accelerare il metabolismo si tratta fondamentalmente di cambiare le abitudini alimentari e di sposare uno stile di vita più attivo.

Quando si affronta un regime dietetico restrittivo un sussidio di grande utilità è rappresentato dalle erbe officinali. Dotate di effetti sinergici potenzianti la perdita di peso, possono incrementare le fisiologiche funzioni diuretiche e depurative dell'organismo, sostenere il metabolismo, controllare l'assimilazione del glucosio e dei grassi e reintegrare i vari nutrienti essenziali (vitamine, minerali, ecc).

### **I rimedi di origine vegetale di supporto nei regimi dimagranti sono di cinque tipologie:**

**TERMOGENICI:** agiscono aumentando la velocità del metabolismo e la quantità di calore all'interno del corpo, contribuiscono a ridurre il senso di fame e ad utilizzare maggiormente il grasso immagazzinato come fonte di energia. Aumentando la termogenesi, i grassi vengono bruciati più rapidamente e dunque favoriscono il calo ponderale. L'alleato fitoterapico: il **Thè verde**. Ricco di polifenoli noti come catechine, oltre all'azione termogenica ha azione antiossidante, riduce i livelli ematici di colesterolo e la pressione sanguigna. Inoltre grazie alla presenza delle metilxantine, agisce come blando diuretico e riduce il senso di fame.

## PRODOTTI CHELANTI:

contrastano l'assorbimento di carboidrati e/o grassi, in questo modo viene impedita la trasformazione degli amidi in zuccheri e la conseguente conversione in grassi di deposito e accumuli di adipe. Concorrono inoltre a mantenere più bassa la glicemia nel sangue.

## SAZIANTI:

sono polisaccaridi che nello stomaco vanno a formare una sorta di gelatina che contribuisce a raggiungere più facilmente il senso di sazietà. Vanno assunti con abbondante acqua, poiché si sciolgono in essa aumentando notevolmente il loro volume permettendo contemporaneamente di ridurre l'assorbimento degli zuccheri.

## DRENANTI:

non sono dei veri e propri prodotti dimagranti, ma agendo sulla ritenzione idrica aiutano a sgonfiare eliminando i liquidi in eccesso attraverso la stimolazione della diuresi.

L'alleato fitoterapico: **l'Ortosifon o tè di Giava**. Ricco di composti fenolici, è una pianta dotata di attività drenante.

## DEPURATIVI:

sostengono il metabolismo nel suo processo di eliminazione delle scorie e delle tossine alimentari ed ambientali. Una volta depurato l'organismo risulta più reattivo e risponde meglio al regime dietetico.

L'alleato fitoterapico: **il Tarassaco**. Ottimo regolatore intestinale, stimolando l'attività degli organi emuntori. Risulta utile a livello gastrico e digestivo grazie al suo fitocomplesso composto da tarasserolo, vitamine (A, B, C,D), tarassacina e sali minerali. **L'Equisetto**, ricco in silice e minerali, è noto per favorire le funzioni depurative dell'organismo.

Grazie agli alleati fitoterapici, una dieta equilibrata e uno stile di vita attivo la bilancia non dovrà più farci paura!

## IL CONSIGLIO INTEGRATO:

Spesso il risultato di un'alimentazione ricca di cibi raffinati e di una vita stressante e sregolata sono pancia gonfia, cattiva digestione, colite e stanchezza cronica. Si tratta della **disbiosi intestinale** il cui miglior alleato per ricolonizzare la flora simbiotica benefica e contrastare i microrganismi patogeni è l'integrazione di **fermenti lattici**. L'assunzione può essere effettuata periodicamente (3/4 volte l'anno), a scopo preventivo; se invece la flora batterica è impoverita e danneggiata, si può protrarre per un mese o più.

Anche l'assunzione di **fibre solubili probiotiche** può risultare utile per migliorare la fisiologica funzionalità intestinale. Le fibre non sono considerate nutrienti in quanto non vengono digerite, controllano l'assorbimento di grassi e zuccheri e aumentano il senso di sazietà risultando perciò utilissimi in caso di regimi alimentari ristretti.

