

## Obiettivo peso-forma: pronti al via?

**U**omini e donne... pronti per la prossima estate? Con la stagione primaverile si risveglia il desiderio di recuperare la forma perduta durante l'inverno cercando di eliminare in maniera definitiva "maniglie dell'amore" e "rotolini" di grasso.

Il problema interessa un po' tutti, durante i mesi freddi l'organismo si appesantisce perché ha bisogno di un quantitativo maggiore di calorie per ripararsi dal freddo.

Si mangiano più cibi cotti, ricchi di condimenti e di calorie, si consumano in eccesso carni grasse, insaccati, dolci, frutta secca e alcolici. E il più delle volte il numero delle calorie introdotte è il doppio di quelle necessarie!

Questo surplus viene quindi accumulato sotto forma di tessuto adiposo localizzato, provocan-

do un aumento di peso che risulta peggiorato da uno stile di vita sedentario.

Ed è questo il momento di correre ai ripari.

Per farlo è necessario modificare le abitudini alimentari. È essenziale seguire una dieta ipocalorica ma allo stesso tempo sana ed equilibrata, povera di grassi animali e ricca di vitamine, sali minerali e oligoelementi.

Bisogna favorire lo smaltimento dei liquidi e regolarizzare le funzioni intestinali.

Meglio mangiare con regolarità senza saltare i pasti cercando di distribuire al meglio le calorie.

Stop agli alcolici. Una buona regola, non solo per il peso-forma ma per il benessere generale è regolare i ritmi sonno-veglia dormendo almeno otto ore a notte.

Seconda regola: fare sport. Praticandolo quotidianamente si riusciranno a tenere in equilibrio le calorie ingerite e quelle consumate ma soprattutto a smaltire quelle in eccesso. Può essere utile un programma di allenamento mirato.

Un ultimo consiglio: quando si decide di perdere peso è buona norma affidarsi ad un professionista della salute, non cadete mai nella tentazione di una dieta fai-da-te.

**Maria Grutt**  
DIRETTORE RESPONSABILE

## Incontri a tema

Dal 22 gennaio al 15 maggio la "Sala Polivalente della Farmacia Europa" ospita la prima edizione degli "Incontri a tema" manifestazione organizzata da Antea Cassino, Direzione Donna Cassino (entrambe presiedute dalla d.ssa Iris Volante) ed Archeoclub Cassino (presidente prof.ssa Ione Lepore Vettese).

Il titolo della manifestazione - "La donna tra prevenzione, automedicazione e terapia" - costituisce il *trait d'union* tra i numerosi appuntamenti.

Perché la donna? Semplicemente perché la donna, nella maggior parte dei casi, nell'ambito domestico è la persona più attenta alle tematiche salutistiche, alla prevenzione, automedicazione e terapia. È, in un concetto, al tempo stesso il medico ed il farmacista di casa.

La formula proposta (una rela-

zione di circa 30-40 minuti ed un dibattito di eguale durata) sta incontrando un lusinghiero successo. Gli incontri sono seguiti con grande attenzione ed il dibattito permette di chiarire ai partecipanti gli aspetti salienti.

Siamo a metà strada e gli organizzatori stanno cominciando a programmare la seconda edizione che partirà nella seconda metà di ottobre e si preannuncia ricca di appuntamenti di grande interesse. Non mancate.

## INCONTRI A TEMA:

La donna è il medico ed il farmacista della famiglia. A lei spettano le decisioni.

Gli incontri vogliono fornire spunti di riflessione e dibattito ai partecipanti (max 20 ad incontro)

DOVE: nella sala polivalente della farmacia Europa

QUANDO: il secondo, il terzo e

il quarto martedì di ogni mese alle ore 16.30.

DAL: 22 gennaio al 13 maggio

COME: il medico ed il farmacista presenteranno un argomento.

L'ESPERTO RISPONDE: seguirà un breve dibattito per approfondirne gli aspetti salienti.

ANTEA CASSINO – DIREZIONE DONNA - ARCHEOCLUB  
**PRESENTANO:**

**LA DONNA TRA PREVENZIONE,  
AUTOMEDICAZIONE E TERAPIA**  
I EDIZIONE



**UN CICLO DI 10 INCONTRI**  
SALA POLIVALENTE FARMACIA EUROPA  
VIA BOTTICELLI 34 - CASSINO

## INCONTRI A TEMA - PROGRAMMA

**ORE 16,30 SALA POLIVALENTE FARMACIA EUROPA VIA BOTTICELLI 34 – CASSINO**

### MARTEDI' 22 GENNAIO

#### La Ricetta Della Mutua

Dr. Sergio Ricciuti – Farmacista  
Le Novita' del 2008: il tesserino sanitario, la nuova deducibilità delle spese sanitarie, i farmaci generici, i ticket, le note aifa e la distribuzione per conto della A.S.L.

### MARTEDI' 12 FEBBRAIO

#### La Donna tra prevenzione automedicazione, e terapia

D.ssa Iris Volante – Ginecologo  
Un corretto stile di vita, una alimentazione equilibrata ed un atteggiamento prudente improntato alla prevenzione

### MARTEDI' 19 FEBBRAIO

#### La Dieta Zona

Dr. Onorio Vitella – Farmacista  
Un metodo che presenta spunti

originali particolarmente utili alla donna, allo sportivo ed al manager

### MARTEDI' 26 FEBBRAIO

#### Medicine In Casa

Dr. Sergio Ricciuti - Farmacista  
I consigli del farmacista per un uso ed una corretta conservazione dei farmaci

### MARTEDI' 11 MARZO

#### Le allergie tra prevenzione, automedicazione e terapia

Dr. Carmelo Palombo - Allergologo  
I consigli dello specialista per prevenire le allergie

### MARTEDI' 18 MARZO

#### Curarsi naturalmente con le piante medicinali

Dr. Sergio Ricciuti – V. Presiden-

te Sifit Soc. Italiana. Fitoterapia  
I consigli del farmacista per utilizzarle correttamente senza fare "Di tutte le erbe un fascio"

### MARTEDI' 25 MARZO

#### La dieta e la prevenzione

Prof. Filippo Pericoli Ridolfini  
Primario Medicina Osp. Sora  
La dieta è parte integrante della terapia e può essere un prezioso strumento di prevenzione

### MARTEDI' 8 APRILE

#### Le Onlus per la salute

D.ssa Iris Volante  
Presidente Antea Cassino  
cosa sono, come funzionano e quali servizi offrono

### MARTEDI' 15 APRILE

Le micosi tra prevenzione, automedicazione e terapia

Il sole, un amico per la pelle  
Dr. Valerio Apostolico – Dermatologo  
I consigli del dermatologo

### MARTEDI' 22 APRILE

#### Medicine All'estero\*

Dr. Onorio Vitella – Farmacista  
I consigli del farmacista per preparare un viaggio di lavoro o una vacanza.

\*L'incontro sarà tenuto in inglese da un farmacista di madre lingua

### MARTEDI' 13 MAGGIO

#### Arriva il caldo istruzioni per l'uso

I servizi di emergenza  
Dr. Diego Morigine – Medico Chirurgo  
I consigli dello specialista per anziani, gestanti, cardiopatici ecc. non solo

[www.farmacieuropa.net](http://www.farmacieuropa.net)

Il sito della farmacia riporta il programma della manifestazione, con gli abstract degli interventi (se fornito dai relatori). Nella "home page" vengono indicati gli appuntamenti del mese in corso. Il sito riporta anche l'elenco delle farmacie di turno, sempre aggiornato e completato da altre informazioni utili, quali la farmacia di appoggio e le farmacie eventualmente chiuse. Un servizio già

apprezzato che verrà presto completato con altre informazioni. Da segnalare anche

la sezione "Salute e Dintorni" che ospita numerosi articoli di medicina naturale. Numero

rosi i servizi di prossima attivazione. Buona navigazione.



Home Servizi Salute e dintorni Contatti Incontri a tema

**FARMACIA EUROPA**  
Dott. Sergio Ricciuti

la farmacia che si prende cura di te