

Offerte
1° marzo
30 aprile
2026



I CONSIGLI DELLA TUA FARMACIA

"Il ruolo dell'alimentazione
nella sindrome metabolica."



I CONSIGLI DELLA TUA FARMACIA

"Il ruolo dell'alimentazione nella sindrome metabolica."

La sindrome metabolica è una condizione complessa, che colpisce circa il **20-25% della popolazione**, determinata dalla presenza simultanea di **diabete, pressione alta e obesità viscerale**, ossia un accumulo di grasso localizzato prevalentemente nella zona addominale. Studi recenti dimostrano che pazienti affetti da sindrome metabolica presentano un rischio maggiore di sviluppare complicanze cardiovascolari e ictus rispetto alla popolazione generale.

Il trattamento della sindrome metabolica si basa principalmente su **cambiamenti nello stile di vita**, in particolare abbandono del fumo, riduzione del consumo di alcolici, perdita di peso, attività fisica regolare e dieta adeguata. Quest'ultima dovrebbe prevedere un ridotto consumo di sale, un aumento dell'apporto di frutta e verdura e una quantità limitata di grassi alimentari, soprattutto quelli saturi. Inoltre, il monitoraggio costante di fattori di rischio come pressione arteriosa, i livelli di colesterolo, la glicemia e il peso corporeo è essenziale per la gestione della sindrome metabolica.

Un aspetto fondamentale nella gestione della sindrome metabolica riguarda la **distribuzione dei pasti durante la giornata** che può influenzare il metabolismo e, di conseguenza, il rischio di malattie cardiovascolari. Studi recenti suggeriscono che non solo ciò che mangiamo, ma anche quando mangiamo è cruciale per la salute. Mangiare ad orari regolari e con una finestra temporale di consumo limitata durante la giornata sembra migliorare la regolazione glicemica e ridurre i fattori di rischio per le malattie cardiache, come l'infiammazione e il colesterolo alto. Al contrario, pasti tardivi o irregolari possono portare a disfunzioni metaboliche, aumentando il rischio di malattie cardiache.

Un recente studio ha poi confrontato gli **effetti della distribuzione delle calorie giornaliere** in due gruppi di adulti sovrappeso o obesi. Entrambi seguivano una dieta bilanciata ma con una distribuzione calorica differente. Il gruppo con una colazione ricca di calorie ha ottenuto risultati significativamente migliori in termini di perdita di peso, controllo della glicemia e sensibilità all'insulina rispetto al gruppo con una cena abbondante. Le persone di questo gruppo tendevano a sentirsi più sazie durante il giorno, riducendo il rischio di spuntini ad alto contenuto calorico e migliorando la gestione del peso. I ricercatori suggeriscono che **una colazione abbondante possa migliorare il metabolismo e l'equilibrio energetico**, in quanto stimola un'attività metabolica più intensa nelle prime ore della giornata, quando il corpo è maggiormente in grado di bruciare calorie. Inoltre, un pasto abbondante al mattino potrebbe influire positivamente sulla regolazione ormonale, riducendo l'infiammazione e migliorando la sensibilità all'insulina.

In conclusione, la sindrome metabolica è una condizione complessa che richiede un **approccio multidisciplinare per la diagnosi e la gestione**. L'intervento precoce attraverso modifiche dello stile di vita e, quando necessario, l'uso di farmaci, è fondamentale per ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e diabete. La gestione della sindrome metabolica è un **processo continuo**, che deve essere **personalizzato** in base alle necessità e alle condizioni individuali del paziente.

Ridurre il grasso addominale e proteggere la salute

5 Punti Guida per stare meglio

- 1.** Il pranzo **deve** proteggere la sera

*Uscire da pranzo
soddisfatto, non solo leggero*



- 2.** Il piacere **va distribuito**
non concentrato

*Un po' di buono
durante il giorno
riduce la fame
serale*



- 3.** La cena **deve**
chiudere la giornata

*Dopo cena: il cibo è una scelta,
non un riflesso*



- 4.** Lo snack **è una decisione**
non un errore

*Solo scelto,
seduto e
senza
schermi*



- 5.** Misura **solo** ciò che conta



Non dobbiamo mangiare meno

*Dobbiamo smettere **alla sera di riparare**
quello che manca durante il giorno*

L'esercizio fisico: un alleato per un invecchiamento sano.

Con l'aumento dell'aspettativa di vita e l'invecchiamento della popolazione, uno dei temi più rilevanti è come vivere una vita lunga e soprattutto sana. Le malattie croniche legate all'età sono diventate una preoccupazione crescente, ma la buona notizia è che l'**esercizio fisico** emerge come una delle strategie più efficaci per **contrastare i segni biologici dell'invecchiamento e migliorare la salute fisica e mentale delle persone anziane**.

Come l'esercizio contrasta i meccanismi biologici dell'invecchiamento?

L'esercizio fisico agisce a livello biologico, influenzando i processi fisiologici e molecolari che stanno dietro l'invecchiamento stesso. Tra questi troviamo:

- ✓ **invecchiamento cellulare:** l'esercizio aiuta a mantenere l'integrità del genoma riducendo i danni e migliorando la capacità di riparazione, contribuendo a preservare la longevità cellulare;
- ✓ **funzione mitocondriale:** l'esercizio fisico è un potente stimolatore della biogenesi mitocondriale, migliorando la funzionalità e riducendo lo stress ossidativo, contribuendo a migliorare la salute cardiovascolare, muscolare e cerebrale;
- ✓ **benefici a livello molecolare e cellulare:** l'esercizio fisico stimola l'autofagia, un processo che rimuove componenti cellulari danneggiati e mantiene l'equilibrio tra la sintesi e la degradazione delle proteine, e prevenendo malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

Un aspetto meno conosciuto dell'esercizio riguarda i **benefici che porta al nostro microbiota intestinale**, cioè la flora batterica che vive nel nostro intestino. L'esercizio fisico ha il potere di migliorare questa composizione, promuovendo la crescita di batteri buoni e riducendo quelli patogeni. Questo miglioramento non solo aiuta la digestione, ma **favorisce anche una migliore salute metabolica e immunitaria**.

L'esercizio fisico agisce anche sulla mente. Gli **anziani** che si dedicano regolarmente all'attività fisica, come camminare o fare ginnastica, hanno dimostrato di avere una **maggiore serenità mentale, meno ansia e sintomi depressivi ridotti**. Inoltre, l'attività fisica può migliorare l'umore e la funzione cognitiva, e favorire un senso di appartenenza grazie all'interazione sociale.



Le linee guida suggeriscono che gli adulti anziani dovrebbero praticare **150 minuti di attività fisica a settimana**, l'esercizio dovrebbe includere attività aerobiche, di resistenza e di equilibrio, personalizzato in base alle necessità individuali, per migliorare la funzionalità fisica e ridurre il rischio di cadute. È importante anche non esagerare, un'attività troppo intensa può avere effetti negativi, soprattutto per il cuore e le articolazioni, indebolendo l'organismo anziché rafforzarlo.

L'esercizio fisico regolare è uno degli interventi più potenti per rallentare i segni dell'invecchiamento e **migliorare la qualità della vita**. Adottare uno stile di vita attivo sin da giovani, e continuare anche in età avanzata, è una delle chiavi per una vita lunga, sana e senza malattie.



Fonte:

Exercise attenuates the hallmarks of aging: Novel perspectives - ScienceDirect
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254625001164?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=9cee13ecede9ed4a

Il colore delle pillole come modulatore dell'effetto placebo

Siamo abituati a pensare alla terapia farmacologica in termini di principio attivo, dosaggio e interazioni. Ma il trattamento è anche esperienza, contesto e percezione, e, tra i tanti fattori che modulano questa dimensione "non farmacologica" del farmaco, ce n'è uno tanto visibile quanto spesso trascurato: il colore della pillola.

Negli ultimi decenni, la letteratura scientifica ha mostrato un crescente interesse verso il modo in cui **le caratteristiche percettive del farmaco** (colore, forma, dimensione, confezione) **influenzano le aspettative del paziente** e, di riflesso, **l'efficacia** percepita.

In ottica di design farmaceutico, questo suggerisce che la forma visiva della pillola non è irrilevante: scegliere **un colore che corrisponde all'indicazione può migliorare l'esperienza soggettiva**.

Uno studio pionieristico ha esaminato l'influenza del colore delle pillole sulle aspettative dell'effetto farmacologico. La conclusione fu coerente: i **colori caldi** come rosso, arancione e giallo sono comunemente associati a **effetti stimolanti**, mentre i **colori freddi** come blu e verde evocano **effetti calmanti o ansiolitici**. Nel campione dei farmaci per il sistema nervoso centrale, fu osservata una correlazione tra colore e tipologia: ipnotici/sedativi/ansiolitici erano spesso verdi/blu/viola.

Questo suggerisce che il colore di una pillola può orientare la mente del paziente verso un effetto atteso, anche in assenza di principio attivo.

Pillole blu o pillole verdi?

Il blu tende a evocare uno stato di calma profonda, tanto che in uno studio i partecipanti che assumevano pillole blu placebo riferivano maggiore sonnolenza rispetto a chi assumeva pillole rosa. Il **verde**, sebbene anch'esso associato alla calma, sembrerebbe **generare aspettative meno intense o meno definite**. Questo spiegherebbe perché, in molti casi, le pillole blu abbiano una maggiore "coerenza percettiva".

Il placebo come strumento terapeutico

In casi particolari (es. pazienti ansiosi, anziani, bambini), la forma e il colore del farmaco potrebbero essere considerati insieme ad efficacia e tollerabilità, soprattutto quando si valutano farmaci equivalenti.

Il colore è solo una delle tante **"caratteristiche del trattamento"** che influenzano l'effetto placebo, altri fattori rilevanti possono essere: la **marca**, il **prezzo**, il **numero di pillole**, la **via di somministrazione**.

Questo apre nuove prospettive, possiamo considerare il placebo non come "assenza di trattamento", ma come componente relazionale, percettiva e contestuale della terapia. In altre parole, può essere considerato come una risorsa, se usata con etica e consapevolezza.

Le evidenze attuali suggeriscono che **il colore delle pillole può influenzare l'aspettativa del paziente e l'effetto placebo percepito**. Tuttavia, la prova che il colore abbia un impatto clinico robusto e generalizzabile rimane limitata. In pratica, il design visivo della terapia (colore, forma, dimensione) costituisce un elemento non trascurabile: può contribuire al buon esito attraverso meccanismi psicologici, ma non sostituisce l'efficacia del principio attivo.

Fonti:(PubMed)

De Craen et al., Effect of colour of drug.

Shapira et al., Classification of placebo drugs: effect of color.

Meissner et al., Are Blue Pills Better Than Green?



NOVITÀ

Polase

SUPERMAG3

**3 FONTI DI MAGNESIO
A ELEVATO
ASSORBIMENTO**

**CON LA TECNOLOGIA DEL
MAGNESIO SUCROSOMIALE®
E VITAMINA B6**

   **ADATTO TUTTO L'ANNO**



Adatto a vegani
e vegetariani



Senza
glutine



Naturalmente
senza lattosio
tra gli ingredienti



Senza
zuccheri



CON O SENZA ACQUA

INTEGRATORE ALIMENTARE.

*Il Magnesio contribuisce: alla normale funzione muscolare, alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, alla normale funzione psicologica. Marchi di Haleon o sue licenziatari. ©2026 Haleon o sue licenziatari.

SUCROSOMIALE® è un marchio registrato di Pharmanutra S.p.A. PM-IT-POA-25-00040

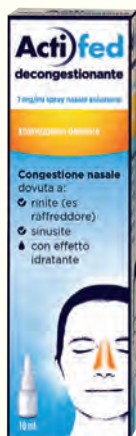
VETRINA FARMACI DA BANCO

Actifed* Decongestionante Spray 10 ml

Xilometazolina

PREZZO PROMO

€ 10,⁵⁰



Dicloream* Antinfiammatorio locale

Bomboletta 3% Schiuma 50 mg
Diclofenac 1,5 g

PREZZO PROMO

€ 15,⁹⁰



Enterogermina*

20 flaconcini da 5 ml

Bacillus Clausii 4 miliardi



PREZZO PROMO

€ 24,⁹⁰

Flector*

10 cerotti medicati

Diclofenac 180 mg



PREZZO PROMO

€ 19,⁹⁰

Flectormove*

Tubetto gel 100 g

Diclofenac 2 g



PREZZO PROMO

€ 13,⁹⁰

Froben Gola*

Nebul

Flacone 15 ml

Flurbiprofene 0,25%



PREZZO PROMO

€ 11,⁷⁰



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

Frobengolmed*

Spray

Flacone 15 ml

Flurbiprofene



PREZZO PROMO

€ 13,80

Gaviscon*

24 compresse

Sodio alginato 0,25 g

Sodio bicarbonato 0,1335 g

Gusti fragola e menta



PREZZO PROMO

€ 9,90

Gaviscon*

Bruciore e Indigestione

24 bustine

Calcio carbonato

325 mg

Sodio alginato

500 mg

Sodio bicarbonato

213 mg



PREZZO PROMO

€ 15,40

Geffer*

Granulato effervescente

24 bustine 5 g

Acido Citrico 670 mg | Acido Tartarico 152

mg | Dimeticone 50 mg | Metoclopramide

5 mg | Potassio Citrato 94,45 mg | Sodio

Bicarbonato 1,05 g



PREZZO PROMO

€ 14,70

Glicerolo Farmakopea Adulti*

18 supposte

Glicerolo 2,25 g



PREZZO PROMO

€ 4,10

6 contenitori monodose

Glicerolo 6,75 g



PREZZO PROMO

€ 4,00



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

Imidazyl Antistaminico*

10 contenitori monodose 0,5 ml

Nafazolina 0,5 mg | Tonzilamina 0,5 mg



PREZZO PROMO

€ 9,⁷⁰

Flacone 10 ml

Nafazolina 10 mg
Tonzilamina 10 mg



PREZZO PROMO

€ 9,²⁰

Maalox Plus*

50 compresse masticabili

Alluminio Idrossido 200 mg | Dimeticone 25 mg

Magnesio Idrossido 200 mg



PREZZO PROMO

€ 16,⁹⁰

Reactine*

6 compresse

Cetirizina 5 mg | Pseudoefedrina 120 mg



PREZZO PROMO

€ 8,⁵⁰

Contro il mal di testa
SU LA TESTA con

okitask®

PUO' INIZIARE AD AGIRE DOPO
5 MINUTI

30 bustine orosolubili

Ketoprofene 25 mg

PREZZO PROMO

€ 13,⁹⁰



È un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 05/06/2025 IT-OKT-2500005

D Dompé



* è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo

Compeed

Herpes Labiale

15 cerotti



PREZZO PROMO

€ 15,³⁰

Physiomer

Ipertónico

Spray nasale 135 ml



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

Polident

Lunga Tenuta

Tubetto 70 g



PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

Profar

Benda coesiva

10 x 400 cm



PREZZO PROMO

€ 5,³⁰

Profar

Cerotti classici medi 7x2 cm 20 pezzi



PREZZO PROMO

€ 2,⁶⁰

Cerotti classici assortiti 20 pezzi



PREZZO PROMO

€ 2,⁹⁹

VETRINA PRODOTTI PROMO | DISPOSITIVI MEDICI

Profar
Cotone idrofilo
India Extra
100 g



PREZZO PROMO

€ 2,⁰⁰

Profar
Aerosol New Nebone



PREZZO PROMO

€ 39,⁰⁰

VETRINA PRODOTTI PROMO | PARAFARMACI

INTEGRATORI PER COSMESI

Bioscalin
Total Care
30 compresse



PREZZO PROMO

€ 19,⁹⁰

INTEGRATORI PER LA MEMORIA

Acutil
Adulti 55+
24 compresse



PREZZO PROMO

€ 18,⁹⁰

INTEGRATORI PER LA MEMORIA

Acutil
Fosforo Advance
50 compresse | 10 flaconcini



PREZZO PROMO

€ 16,³⁰

INTEGRATORI PER LA PROSTATA

Prostamol
30 capsule molli
Integratore Alimentare a base di Serenoa Repens.
Senza Glutine.



PREZZO PROMO

€ 19,⁹⁰

INTEGRATORI STAGIONALI

Unilenis

Spray 30 ml



PREZZO PROMO

€ 12,⁹⁰

INTEGRATORI STAGIONALI

Unipropoli

Spray 30 ml



PREZZO PROMO

€ 9,⁹⁰

INTEGRATORI STAGIONALI

Univit-C

15 compresse effervescenti



INTEGRATORI PER IL BENESSERE METABOLICO

Uniomega

120 perle Softgel



INTEGRATORI PER IL COLESTEROLO

Liposcudil Plus

30 capsule

Integratore alimentare a base di riso rosso fermentato con Coenzima Q10.



PREZZO PROMO

€ 20,⁹⁰

PRODOTTI PER LA FUNZIONE DIGESTIVA

Biochetasi

Digestione Pocket

18 compresse masticabili

Integratore alimentare a base di Calcio, Citrati, Vitamina B2, Vitamina B6 e Vitamina B1 con Edulcoranti.



PREZZO PROMO

€ 11,⁰⁰

VITAMINE E/O MINERALI



PREZZO PROMO

€ 23,⁹⁰

Betotal Classico

60 compresse | Sciroppo 200 ml
Complesso bilanciato di Vitamine B.
Gusto classico. Senza Glutine.



PREZZO PROMO

€ 21,⁵⁰

VITAMINE E/O MINERALI

Supradyn Ricarica Pro B12

10 flaconcini



PREZZO PROMO

€ 11,⁵⁰

VITAMINE E/O MINERALI

Sustenium Plus

30 caramelle gommose



PREZZO PROMO

€ 10,⁹⁰

VITAMINE E/O MINERALI

Sustenium Plus 50+

15 flaconcini



PREZZO PROMO

€ 17,⁵⁰



DENTIFRICI

Protezione Carie

Due tubi da 75 ml

Elmex

Sensitive

Due tubi da 75 ml



PREZZO PROMO

€ 6,⁴⁹

TRATTAMENTI PER IL CORPO

Dicloream

ICE

Schiuma frizzante 150 ml

Con Arnica, Artiglio del diavolo, Escina, Bromelina, Boswellia e Mentolo. Adatto anche a pelli sensibili.



PREZZO PROMO

€ 15,⁹⁰

TRATTAMENTI PER IL CORPO BAMBINI

HIPP

Baby Care

Stick 4,8 g

Balsamo labbra

PREZZO PROMO

€ 4,⁹⁹



TRATTAMENTI PER IL CORPO

CONNETTIVINASTICK
labbra

**IDRATA, RIPARA
E PROTEGGE**

A base di **Acido ialuronico** 0,2%, favorisce l'idratazione e il naturale ripristino della barriera cutanea labiale, in caso di labbra secche e screpolate.

PREZZO PROMO

€ 6,⁸⁰



NATURA MIX ADVANCED

IL Multinaturale

RIATTIVA IL TUO POTENZIALE



100%
FORMULA NATURALE
BIODEGRADABILE

INTEGRATORI ALIMENTARI



Aboca è una Società Benefit
ed è certificata B Corp
www.aboca.com/bene-comune

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sangemoliro (AR)

Aboca



1 confezione
€ 5,⁹⁰



**ACQUISTANDO 2 CONFEZIONI,
LA TERZA È IN OMAGGIO**

Univit-C,
fai il pieno
di vitamina C.

Con **vitamina C** ad alto dosaggio
che contribuisce alla normale funzione
del sistema immunitario.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata. Leggere attentamente le avvertenze.

Promozioni valide salvo esaurimento
scorte e/o omissioni o errori di stampa.
Le fotografie hanno valore puramente
illustrativo. I prezzi possono subire
variazioni nel caso di eventuali errori
tipografici, ribassi o modifiche a leggi
fiscali. Eventuali altre promozioni in
corso non sono cumulabili.

Trento, marzo 2026
Stampa: Grafiche Dalpiaz - Trento
per Unifarm Spa - Trento

STAMPA
CERTIFICATA
a basso impatto
ambientale



EP 001013