



Da qualche giorno, presso gli uffici di segreteria della P.A. Croce d'Oro di San Pier d'Arena, in collaborazione con l'Associazione "Gigi Ghirotti" del prof. Franco Henriquet è stato attivato un punto di raccolta farmaci.

Tale iniziativa ha lo scopo di recuperare le confezioni di farmaci integri e non scaduti che, per vari motivi, verrebbero altrimenti gettati nei rifiuti.

L'iniziativa è stata concordata fra l'Associazione "Gigi Ghirotti" e la P.A. Croce d'Oro di San Pier d'Arena per permettere un presidio di raccolta farmaci nel ponente cittadino che sino ad oggi ne era sguarnito; inoltre, testimonia ancora una volta la sensibilità e l'impegno della pubblica assistenza nel venire incontro alle necessità non solo dei singoli cittadini ma anche di altre meritevoli associazioni, come la "Gigi Ghirotti", attive da anni nel campo della solidarietà.

il Presidente
cav. Diego Repetto

I consigli estivi del medico

Le vitamine: indispensabili per il nostro metabolismo

Non sembra, ma un altro anno sarà un secolo che si scrive e si parla di vitamine; al punto che tutti presumiamo saperne tutto.

La tv ci bombarda con messaggi parzialmente veri (parzialmente perché il messaggio è del tipo: "Sei stanco? Prendi le vitamine Pinco Pallo e ti sentirai una bomba". Come se la stanchezza derivasse solo dalla carenza di PincoPallo e non da altre mille patologie, alcune anche molto gravi; le aziende partono dal presupposto che, per quelle in vendita, non c'è sovraccarico, e quindi, anche se prese in eccesso l'organismo sano provvede spontaneamente ad eliminare il surplus; ma poco importa loro se butti via i soldi per prendere, senza bisogno specifico constatato dal medico, una cosa inutile). La suggestione fa la sua, i prodotti 'da banco' la rendono facile; tutti conoscono il placebo; ma la serietà di consigliarlo indiscriminatamente...

Torniamo alle vitamine. Sappiamo tutti che esse sono indispensabili all'organismo; sia perché, da una parte lui non sa sintetizzarle e quindi è obbligatorio provengano dall'esterno; e sia perché senza esse non sono possibili determinate reazioni biochimiche vitali. Tutti conoscono le storie dello scorbuto, della pellagra, del beri beri - tutte malattie scomparse - ma tipiche nelle antiche navi, quando venivano per settimane a mancare cibi freschi. Tutte possiedono chimicamente una frazione amminica' e da questo il nome: vita+ammina.



Si dividono in due categorie: idrosolubili (ovvero si sciolgono in acqua e l'organismo elimina velocemente con le urine la quantità non necessaria) e liposolubili (si sciolgono nei grassi; pertanto non si possono iniettare in vena e per i reni sono più difficili da eliminare; quindi tendono all'accumulo). Furono definite con le sigle dell'alfabeto e non sono specifiche per un solo tessuto dell'organismo, anche se esiste un prevalente utilizzo da parte di qualcuno in particolare. Vitamina A o beta carotene, liposolubile, necessaria soprattutto per la retina e per la pelle.

Vitamine del gruppo B, idrosolubili, ne esistono varie qualità diverse, le più importanti sono: la B1 antinevritica; B2 per l'accrescimento, per la pelle e le mucose; B6 antinausea gravidica; B12 la più importante del gruppo perché interviene in decine di reazioni basilari. Vitamina C, idrosolubile, potente antiossidante (anti infiammatorio e

tonico della parete dei vasi). Vitamina D, liposolubile, interviene nel metabolismo del calcio delle ossa, attraverso complicate trasformazioni della molecola naturale, in quella d'uso.

Vitamina E, liposolubile, importante per gli ormoni.

Vitamina K, liposolubile, necessaria per la coagulazione del sangue.

Vitamina P, idrosolubile, interviene in determinate funzioni dell'assorbimento intestinale e dei vasi venosi.

Tutte sono contenute nei cibi freschi (carne, frutta, verdura, latte, uova, ecc.) ricordando che alcune vengono inattivate dalla seccatura del cibo o portandole a temperature superiori ai 60°.

Un prodotto polivitaminico potrà essere utile solo per coloro che 'mangiano male' ovvero con eliminazione di certi cibi per motivi dietetici particolari.

Ezio Baglini

Cercate un approdo sicuro?

www.gruppocarige.it

Solidità, sicurezza e affidabilità a portata di mano. Un grande Gruppo presente in tutto il Paese per mettere a disposizione della clientela una gamma completa e in continua evoluzione di servizi finanziari e assicurativi. Un punto fermo in un mare di conti correnti, prestiti e investimenti: adesso più che mai, potete approdare al Gruppo Banca Carige in tutta tranquillità.

Un porto sicuro nella nostra città.

GRUPPO
BANCA CARIGE