

## VareseNews

### In 14 farmacie, controlli e consigli per una vita sana

**Pubblicato:** Mercoledì 16 Maggio 2018



Vita sedentaria e obesità sono i pericoli verso cui la rete delle **“Farmacie specializzate” di Farmacisti Preparatori** mette in guardia con un’iniziativa che si terrà **dal 21 al 26 maggio**.

In una delle **583 farmacie di tutta Italia, di cui 14 nel Varesotto**, si potrà misurare gratuitamente la circonferenza addominale e ricevere una **consulenza qualificata da parte del Farmacista** per costruire insieme un percorso di salute e benessere.

La sedentarietà è associata a gravi disturbi e malattie: **insulino-resistenza, ipercolesterolemia, ipertensione, diabete di tipo 2**, ma anche malattie cardiocircolatorie come infarto miocardico, ictus e insufficienza cardiaca.

«Una regolare attività fisica contrasta l’obesità ed è utile per prevenire e ridurre osteoporosi, rischio di fratture e disturbi muscolo-scheletrici come il mal di schiena – spiega il **dottor Santo Barreca, portavoce delle Farmacie specializzate** – Grazie alla liberazione delle “molecole del buonumore” (endorfine e serotonina), l’attività fisica riduce anche i sintomi legati ad ansia, stress e depressione».

Il tipo e il livello di attività fisica di cui abbiamo bisogno varia tuttavia per ciascuno di noi a seconda dell’età e delle condizioni fisiche.

Da qui l’importanza fondamentale della consulenza personalizzata del Farmacista.

Oltre alla misurazione gratuita della circonferenza addominale, nella settimana dal 21 al 26 maggio i cittadini riceveranno **consigli personalizzati sullo stile di vita** e un diario per monitorare i propri miglioramenti con le successive misurazioni e controlli.

«Per ottenere risultati non serve svolgere un'attività fisica intensa come spesso si crede – prosegue il Dottor Barreca – Basta, infatti, impegnarsi una ventina di minuti al giorno. Il **Ministero della Salute**, nelle sue linee guida, consiglia un minimo di **150 minuti di attività moderata alla settimana**».

Le Farmacie aderenti all'iniziativa nella provincia di Varese sono:

**Farmacia Baraldi – Via Adriatico, 6 – Varese Bizzozero**  
**Farmacia Mazzucchelli – Via Cavallotti, 4 – Busto Arsizio**  
**Farmacia Cogliati – Via Corridoni, 5 – Cairate**  
**Farmacia Vespertino – P.zza Italia, 2 – Cantello**  
**Farmacia Peroni – Via Castiglioni, 6 – Carnago**  
**Farmacia De Bernardi – Via Matteotti, 43 – Casciago**  
**Farmacia Ferraris – Via San Camillo, 1/2 – Castellanza**  
**Farmacia Stefani – Via Giovanni XXIII, 39 – Cazzago Brabbia**  
**Farmacia Raimondi – V.le Europa, 34- Gorla Maggiore**  
**Farmacia Leoncini – Via Frua, 26 – Saronno**  
**Farmacia Valsecchi – Via Milano, 2 – Somma Lombardo**  
**Farmacia Fraschini – Piazza XXVI Maggio, 4 – Varese**  
**Farmacia Rossi – Piazza San Rocco, 18 – Vedano Olona**  
**Farmacia Mascheroni – Via Roma, 41 – Viggù**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it