

che hanno approvato ordinanze per vietare il fumo nei parchi, prescrivendo apposite sanzioni

Gli esami

TRA DISASSUEFAZIONE E TEST DIPENDENZA

A Milano presso l'atrio del Cup dell'Istituto Gaetano Pini - via Pini, 3 - domani (ore 9-14,30), Punto Informativo sul fumo a cura del Centro Antifumo dell'Azienda Ospedaliera San Paolo-Polo Universitario Verranno fornite indicazioni sui percorsi di disassuefazione, piccoli interventi di counselling; inoltre verranno effettuati esami quali la misurazione del monossido di carbonio, il test Fagerstrom per valutare la dipendenza fisica e quella dalla nicotina e il test Mondor sulla motivazione all'abbandono dell'abitudine al fumo

L'appuntamento

RICERCA IEO E MALATI RISULTATI DI UN ANNO

Lunedì 3 giugno a Milano lo IEO day, presentazione dei risultati e dei programmi di ricerca dell'Istituto europeo oncologico (ore 11, via Ripamonti 435) Incontro dal titolo "Etica della ricerca: i diritti del malato Nuovo approccio alla sperimentazione clinica" Info www.ieo.it

comincia la sua attività la Consulta nazionale sul tabagismo, presieduta da Girolamo Sirchia, ex ministro della Salute e "padre" della legge antifumo. Tra i primi provvedimenti un supporto per la revisione della direttiva europea sui prodotti del tabacco, che prevede il cosiddetto plain packaging (vedi box accanto).

Non basta, ovviamente. Secondo uno studio pubblicato da qualche settimana su *The Lancet Respiratory Medicine*, spingere i fumatori a smettere deve essere considerata una priorità dei sistemi sanitari e un intervento di routine. Non ci si può limitare ad aspettare i fumatori nei centri di disassuefazione al tabacco — secondo lo studio — perché, persino in Gran Bretagna, paese considerato leader mondiale nell'offerta di servizi dedicati, solo il 10 per cento di fumatori ogni anno varca la soglia di un centro specializzato. E allora? Allora occorrono campagne sui mass media, considerate dallo studio estremamente produttive, e poco utilizzate, insieme ad altre misure di carattere economico e commerciale.

Sul fronte del trattamento, secondo Nancy Rigotti della Harvard Medical School di Boston, che ha operato un'ampia review degli studi, il trattamento più efficace unisce farmaci e supporto psicologico. «Bisogna considerarla una dipendenza, come alcol, gioco o droghe —



In un cucchiaino di Vibracell®; Vitamine, Minerali ed Oligoelementi, per un concentrato di forza e vitalità.

Vari studi hanno confermato che frutta e verdura hanno effetti benefici su tutto l'organismo. In base al loro colore svolgono un'azione antiossidante che aiuta a contrastare i radicali liberi, proteggono dalla proliferazione cellulare anomala (antitumorali) e sostengono le difese immunitarie. I vegetali e la frutta si possono dividere in 5 gruppi in base al loro colore: rosso, giallo-arancione, blu-viola, verde e bianco. **L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** raccomanda di consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, preferibilmente di stagione e di colore diverso. Esse aiutano sia a ridurre di un terzo il rischio di insorgenza di patologie metaboliche e cardiovascolari sia a prevenire alcuni tumori. Frutta e verdura, con i loro preziosi contenuti, proteggono l'organismo e lo mantengono in forma, agendo in modo sinergico tra loro.

Il consumo medio di frutta e verdura, in Europa, però, non raggiunge la metà dei livelli raccomandati e non sono molte le persone che riescono a seguire questo prezioso consiglio di sana abitudine alimentare.

LA RISPOSTA È VIBRACELL®

Vibracell®, di Named, è un integratore a base di 42 tipologie di succhi di frutta e verdura, concentrati 50 volte, arricchito di Vitamine, Pappa reale, L-Carnitina, Selenio, Coenzima Q10, Folato e Betacarotene.

L'assunzione di **Vibracell®**, nelle dosi consigliate, può contribuire ad integrare il fabbisogno di frutta e verdura (laddove vi sia una carenza nella dieta), in modo semplice e pratico.

Vibracell®, fonte di vitalità ed energia, è l'integrazione utile per il recupero psicofisico dopo situazioni di forte stress, affaticamento ed intensa attività sportiva.

Vibracell®, è utile anche in situazioni di convalescenza, durante l'allattamento o durante il periodo stressante degli esami scolastici.

Vibracell® Sport, multivitaminico-energetico, è stato appositamente formulato per rispondere alle esigenze di un'intensa e frequente attività sportiva.



LE PROPRIETÀ UNICHE DI VIBRACELL®

Vibracell® ha proprietà ricostituenti, antiossidanti ed energizzanti; è completamente naturale, privo di sostanze eccitanti; deriva da colture prive di pesticidi e insetticidi, non contiene conservanti, coloranti, edulcoranti e metalli pesanti.

È ottenuto dalla spremitura a freddo (25°C) e sotto vuoto degli elementi che lo compongono, così da garantire la perfetta conservazione dei principi attivi specifici.

- Azione ricostituente
- Azione integrativa
- Azione energizzante

Un cucchiaino al giorno di Vibracell® è utile a contrastare sia le carenze alimentari sia l'impovertimento dei principali nutrienti

Vibracell®: disponibile in flaconi da 150 ml e 300 ml
Vibracell® Sport: disponibile in flacone da 300 ml

Scientificamente testato **IN FARMACIA**

Per maggiori informazioni

named.it
vibracell.it

Numero Verde
800-203678

da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 - 17.00
consumer@named.it



In molti Pa comincian per convi a smettere Quest'ann scelto con giornata a divieto tot pubblicità, sponsoriz tabacco ri gli Stati ch alla Conve sul control Oms. Gli S anni per at dal momen ratifica. La un pacche uguale per marche e i pubblicità vendita. Il mondo ad l'Australia: sigarette h del marchi stessi cara avvertimer occupano parte front pacchetto parte poste immagini s sugli effett cancro alla occhi, e alt australiana ricorsi dell del tabacc battaglia ri cambiare f geografico