

# StarMEGLIO

VOCE DELLO SPORTELLO PER LA PREVENZIONE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



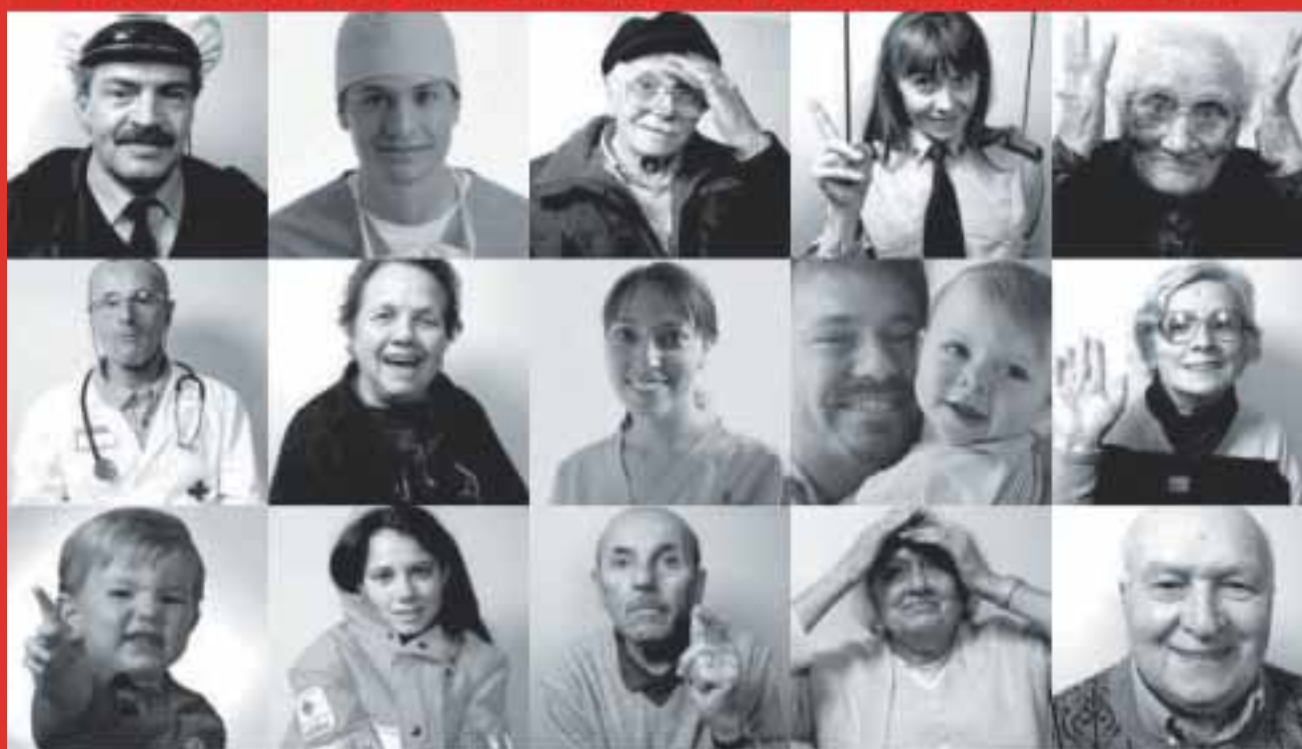
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

Poste Italiane, spedizione in abbonamento postale 70% Aut. DRT/DCB-Bo  
ANNO V numero 39



## Io mi proteggo dall'influenza

Vaccinazione anti-influenzale: cosa è necessario conoscere.



### IN QUESTO NUMERO

Pronti a vaccinarsi  
contro l'influenza

Pag. 2

Vaccino dove  
Pag. 4

Obesità: un proble-  
ma per sempre più giovani

Pag. 4

Col vaccino ti pro-  
teggiti dall'influenza

Pag. 3

Grasso pericoloso  
Pag. 5

Corri che ti passa  
Pag. 7

OLTRE 210.000 I VACCINI A DISPOSIZIONE DEI BOLOGNESI

# Pronti a vaccinarsi contro l'influenza

Partita la campagna influenzale a Bologna e provincia: un appuntamento da non mancare soprattutto per i soggetti "a rischio"

di Alice Bonoli

**A**rriva l'inverno e con lui l'influenza, una malattia infettiva provocata da virus influenzali che, per gran parte delle persone che ne vengono colpite, si risolve in pochi giorni e con un po' di riposo. "Se però si è anziani o se

si è affetti da malattie croniche, l'influenza può portare complicanze, soprattutto polmonari, anche gravi. – spiega Roberto Rangoni responsabile Prevenzione malattie infettive del Dipartimento di Sanità Pubblica di Imola e consulente regionale in

questo settore – Ecco perché queste persone devono prevenire l'influenza, approfittando della campagna vaccinale gratuita che a Bologna e provincia è partita lunedì 24 ottobre e avrà termine il 30 novembre, ma che sarà possibile proseguire anche in dicembre, se vi sarà ancora disponibilità di vaccino. L'influenza, nella nostra regione, arriva normalmente tra gennaio e febbraio e quindi fine ottobre-novembre è il periodo migliore per vaccinarsi e lasciare tempo all'organismo di sviluppare un'adeguata risposta anticorpale. Una sola dose di vaccino ci proteggerà adeguatamente per l'intera stagione influenzale". Oltre 185.000 dosi di vaccino antinfluenzale acquistate dall'Azienda





USL di Bologna e 28.600 dosi disponibili per i cittadini a rischio che risiedono nel circondario imolese. Numeri che, se la risposta alla campagna vaccinale sarà elevata, aumenteranno ulteriormente.

**Vaccino per chi.**

**Ecco l'elenco delle persone per le quali il vaccino antinfluenzale è necessario e gratuito**

- Tutti dai 65 anni di età
- Adulti e bambini con più di sei mesi di età, se affetti da malattie croniche respiratorie o cardio-circolatorie, diabete mellito e altre malattie metaboliche, malattie renali con insufficienza renale, malattie del sangue, malattie congenite o acquisite che comportino carenza di anticorpi, immunosoppressione indotta da farmaci o da HIV, sindromi da malassorbimento intestinale
- Bambini e adolescenti in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico (ad esempio l'Aspirina)
- Bambini nati prima della 37<sup>a</sup> settimana di gestazione e con un peso inferiore ai 2500 g, dopo il compimento del 6° mese
- Donne che saranno nel secondo e terzo trimestre di gravidanza durante la stagione epidemica
- Chi è ricoverato presso strutture per lungodegenti
- I famigliari delle persone ad alto rischio
- Chi, per lavoro, è a contatto con animali che potrebbero costituire fonte di infezione da virus influenzali non umani (allevatori o addetti all'attività di allevamento, addetti al trasporto di animali vivi, macellatori e vaccinatori, veterinari pubblici e libero-professionisti, guardiacaccia).

Può usufruire gratuitamente della vaccinazione antinfluenzale anche il personale sanitario e di assistenza e gli addetti ai servizi pubblici di primario interesse collettivo (personale degli asili nido, delle scuole dell'infanzia e dell'obbligo, addetti poste e telecomunicazioni, dipendenti pubblica amministrazione e difesa, forze di polizia ecc.).

# I consigli del farmacista

A cura di Federfarma Bologna e A.F.M. S.p.A.



La vaccinazione si effettua in genere in autunno, da metà di ottobre a fine novembre, per via intramuscolare, ricordando che occorrono almeno due settimane per un'adeguata risposta degli anticorpi. La vaccinazione è un efficace mezzo protettivo anche praticata in periodi successivi a quello ottimale, (si può eseguire anche a dicembre o agli inizi di gennaio), soprattutto lad-

dove situazioni particolari la rendessero opportuna per alcuni soggetti (viaggi internazionali).

E' sufficiente **una sola dose** di vaccino influenzale per garantire la protezione per circa 6 mesi.

Per i bambini sotto i 9 anni di età, **mai vaccinati in precedenza**, il Ministero della Salute raccomanda 2 dosi, appropriate per l'età, di vaccino antinfluenzale, da somministrare a distanza di almeno 4 settimane. La 2a dose di vaccino deve essere inoculata entro la fine di novembre, primi giorni di dicembre.

Utilizzare il vaccino antinfluenzale prima del periodo consigliato potrebbe comportare una minore efficacia proprio nel periodo di maggiore picco epidemico stagionale.

Le persone vaccinate dovrebbero essere informate sul fatto che, nella stagione fredda, le comuni infezioni respiratorie possono essere provocate da molteplici agenti batterici e virali, nei cui confronti il vaccino influenzale non può avere alcuna efficacia protettiva.

**Come si fa la vaccinazione**

Il vaccino antinfluenzale va somministrato per via intramuscolare, preferibilmente

- a livello del muscolo deltoide (braccio) nei soggetti di età superiore ai 12 anni,
- della faccia antero-laterale della coscia nei bambini e nei lattanti.

Il vaccino antinfluenzale può essere somministrato contemporaneamente ad altri vaccini, sia pediatrici sia per l'età adulta, utilizzando sedi corporee e siringhe diverse.

Il vaccino antinfluenzale deve essere **conservato a temperature comprese tra +2° C e +8° C e non deve essere congelato.**

**La vaccinazione ha delle controindicazioni?**

I vaccini influenzali contengono solo virus inattivati o parti di essi e quindi non possono essere responsabili di infezioni.

La vaccinazione comporta pochissimi effetti indesiderati, peraltro di scarsa entità, che vanno dal gonfiore/eritema in sede di inoculo al malessere generale con febbre o dolori muscolari di breve durata e intensità. Questi effetti sono transitori e scompaiono senza alcun trattamento.

La vaccinazione è controindicata solo nei soggetti fortemente allergici alle proteine dell'uovo: in questi casi è opportuno procedere alla vaccinazione delle persone conviventi.

La vaccinazione deve essere rinviata in caso di manifestazioni febbrili in atto.

La vaccinazione non è controindicata nelle donne che allattano e l'allattamento non interferisce sfavorevolmente sulla risposta immunitaria.

# VACCINO DOVE

Nel 2004, nelle province di Bologna e Ferrara, si è ammalato di influenza il 20% in meno di anziani, rispetto alle altre province dell'Emilia-Romagna. Risultato ottenuto perché qui è stato somministrato un vaccino potenziato alle persone sopra i 75 anni.

Come per il 2004 anche per la campagna vaccinale 2005 le Aziende USL di Bologna e di Imola propongono alle persone sopra i 75 anni di età un vaccino rinforzato rispetto a quello normale. Ciò per tutelare ulteriormente le condizioni di salute della popolazione meno giovane, che potrebbe non raggiungere un livello di protezione ottimale col vaccino tradizionale.

## AZIENDA USL DI BOLOGNA

### Città

Le persone che appartengono alle categorie a rischio possono effettuare la vaccinazione gratuita presso i medici di famiglia. Coloro che non appartengono a nessuna categoria a rischio possono effettuare la vaccinazione, pagando un ticket di 18,84 €, a Bologna presso l'ambulatorio vaccinale in via Gramsci, 12 il lunedì, mercoledì, giovedì, venerdì dalle 8,45 alle 12,30; il giovedì pomeriggio dalle 14,30 alle 17,30; il sabato dalle 8,45 alle 11.

### Area Sud

Anzola Emilia, Bazzano, Calderara di Reno, Camugnano, Casalecchio di Reno, Castel D'Aiano, Castel di Casio, Castiglione dei Pepoli, Crespellano, Gaggio Montano, Granaglione, Grizzana Morandi, Lizzano in Belvedere, Loiano, Marzabotto, Monghidoro, Montereenzio, Monte San Pietro, Monteveglio, Monzuno, Ozzano Emilia, Pianoro, Porretta Terme, San Benedetto Val di Sambro, San Lazzaro di Savena, Sasso Marconi, Savigno, Vergato, Zola Predosa.

Le persone che appartengono alle categorie a rischio possono effettuare la vaccinazione gratuita dai medici di famiglia o presso gli ambulatori AUSL, aperti in 15 Comuni, a cui accedere previo semplice appuntamento telefonico con il Servizio Igiene Pubblica:

Casalecchio di Reno – Igiene Pubblica in via Cimarsa 5/2 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 14, 051.596060; 051.596612; 051.596970

Porretta Terme – Igiene Pubblica, via Pier Capponi 4 dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 13, 0534.20821; 0534.20820

San Lazzaro di Savena – Igiene Pubblica, via Repubblica 11 dal lunedì al sabato dalle 8 alle 13, 051.6224294.

### Area Nord

Argelato, Baricella, Bentivoglio, Budrio, Castel di Serravalle, Castel Maggiore, Castello D'Argile, Castenaso, Crevalcore, Galliera, Granarolo Emilia, Malalbergo, Minerbio, Molinella, Pieve di Cento, San Giorgio di Piano, San Giovanni in Persiceto, San Pietro in Casale, Sant'Agata Bolognese.

Le persone che appartengono a una delle categorie a rischio possono rivolgersi ai medici di famiglia. Le persone per le quali la vaccinazione non è gratuita possono accedere agli ambulatori dell'Azienda sanitaria previa prenotazione Cup.

## AZIENDA USL DI IMOLA

La vaccinazione gratuita per i soggetti a rischio viene effettuata sia dai medici di famiglia che dagli ambulatori vaccinali dall'Ausl di Imola.

Anche chi non rientra in queste categorie, può vaccinarsi agli ambulatori AUSL pagando il costo del vaccino di Euro 18,84, oppure acquistarlo in farmacia e farselo somministrare dal proprio medico di famiglia.

Per informazioni – Prevenzione malattie infettive – dal lunedì al venerdì dalle ore 12,00 alle ore 13,30 – tel. 0542.604916

Per effettuare la vaccinazione:

Categorie a rischio: dal proprio medico di famiglia o presso gli Ambulatori Vaccinazioni di:

- Imola, Viale Amendola 8 - dal lun. al sab. ore 9,00-10,30; tel. 0542.604916

- Borgo Tossignano, Via dell'8° Centenario, 4 - venerdì ore 10,00-11,00; tel. 0542.94614/94611

- Castel San Pietro Terme, Ospedale Civile Viale Oriani 1 – lunedì e venerdì ore 9,00-10,00; tel. 0516955344

- Medicina, Polo Sanitario Via Saffi 1 – giovedì ore 8,30-9,30

- **Mordano, Ambulatorio Via Roma 22 – 1° e 3° giovedì del mese, ore 11,00 –12,00**

# Grasso pericoloso

Sottovalutata e spesso poco curata, l'obesità è una vera malattia. Cronica, grave e sempre più preoccupantemente diffusa

di Sara Nanni

**I**l riferimento classico è a quelli americani. Negli Stati Uniti in effetti gli obesi sono molti e fanno spesso parlare di sé – come nelle ultime cronache che riportano la decisione di alcune aziende di infliggere multe salate ai dipendenti obesi che non dimagriscono. Ma il problema è ormai di casa anche nel vecchio continente, e l'Italia non fa eccezione con il suo 9% di obesi (dati ISTAT 2004). Di problema vero e proprio si tratta, e non esclusivamente "estetico", come si è pensato per troppo tempo, bensì sanitario a tutti gli effetti: l'obesità è una malattia cronica, che va diagnosticata e curata dagli specialisti del settore. Concordi nell'identificare in una serie di fattori le cause dell'essere obesi, come spiega Carlo Lesi, dietologo, direttore dell'unità operativa di dietologia e nutrizione clinica dell'Ospedale Bellaria-Maggiore dell'Azienda USL di Bologna: "Va detto innanzitutto che l'obesità è conseguenza di un'assunzione eccessiva di cibo (e non di difficoltà di assimilazione), che può essere causata da diversi ordini di cause: motivi neuroendocrini (che determinano squilibri negli ormoni che danno il senso della fame e della sazietà), problemi di ordine depressivo e un contesto familiare e sociale che prevede abitudini alimentari sbagliate o non appropriate a uno stile di vita sedentario."

L'attività fisica è vincente contro l'obesità? "È un aspetto imprescindibile, ma attenzione: l'obesità è una malattia multifattoriale, e per combatterla serve una cura composita – continua Lesi – e che cambia in base alla gravità. In tutti i casi, comunque, quello che serve è un percorso di educazione, che prevede incontri di gruppo, attività motoria e dieta, pensata però non come perenne, bensì circoscritta a un periodo per permettere la perdi-

ta di peso. Per i casi più gravi sono anche disponibili i farmaci (prescritti rigorosamente dal medico), e nelle situazioni gravissime, ma solo in quelle e dopo almeno cinque anni di diete fallite, la terapia chirurgica. Ma, ribadisco, ogni tecnica è inutile se non inserita nel percorso di lungo periodo che porta la persona obesa verso uno stile di vita idoneo." Percorso lungo, e chiaramente faticoso. Si riesce?

"Certo non da soli. E invece spesso le persone ci mettono molto ad arrivare ai nostri ambulatori. Soprattutto gli uomini, che sono invece i soggetti più a rischio per le complicanze cardiovascolari dell'obesità; i due terzi dei nostri contatti sono invece donne, preoccupate dall'aspetto estetico della malattia." Tra le altre implicazioni sulla salute, apnee e russamento notturno, disfunzioni sessuali erettili per gli uomini e infertilità per le donne, complicanze osteo-artrosiche; e poi i tumori, al seno e all'utero più frequenti fra le donne obese, alla prostata fra gli uomini obesi, più frequenti fra le persone obese di entrambi i sessi i tumori al colon. Senza contare le sindromi depressive, che come detto possono essere tra le cause dell'obesità - il cibo diviene compensazione -, ma anche comparire tra gli effetti. Anche per questo farsi aiutare in un ambulatorio di dietologia, in cui è presente una competenza multidisciplinare, fa la differenza.





# Giovani e obesi

Sovrappeso e obesità tra i giovani di Bologna e provincia sono in costante aumento: specchio di un fenomeno europeo molto più ampio

di **Francesco Bianchi**

**1** 6,%, di tanto è aumentata negli ultimi 30 anni la percentuale di ragazzi in sovrappeso o obesi a Bologna.

Ciò è quanto emerge dal confronto dei dati 2005 della ricerca SoNIA (Sorveglianza Nutrizionale Infanzia Adolescenza) con quelli pubblicati da pediatri bolognesi nei primi anni settanta.

La ricerca, condotta dalle Unità di Igiene della Nutrizione delle Aziende USL della Regione Emilia-Romagna, ha coinvolto oltre 2800 ragazzi di 3 fasce di età diverse:cinque, nove, tredici anni. Ciò che è emerso è una tendenza media di crescita dello 0,5 annuo della percentuale di ragazzi sovrappeso e obesi a Bologna e Provincia. Dati preoccupanti anche perché rappresentano un fenomeno di ancor più vaste dimensioni: l'andamento europeo descrive un aumento di crescita che in alcuni casi ha raggiunto oggi il 2% annuo.

In particolare nella fascia dai 3 ai 6 anni il sovrappeso è aumentato dal 5,45 al 9,7 per cento; in quella dai 6 ai 10 anni l'aumento addirittura va dal 6 al 31 per cento e in quella dai 10 ai 14 anni si stabilizza dal 6 al 25 per cento, quando le ragazze, a loro rischio, si impongono auto-restrizioni dietetiche.

Una proiezione, sulla popolazione dell'Azienda USL di Bologna, dei dati della ricerca, fa emergere che la stima dei ragazzi in sovrappeso nell'intervallo di età tra i 3 e i 18 anni sono oltre 18.000 e quelli obesi sono oltre 5700.

Si può dunque affermare che l'obesità è una malattia? "lo è a tutti gli effetti". Dice Augusta Albertini, responsabile Unità di Nutrizione dell'AUSL di Bologna. "Bisogna intervenire sulle cause, farlo per tempo e in un'ottica preventiva". Tutta colpa di merendine e fast food? "No. Non è demonizzando un prodotto o cercando un capro espiatorio che si risolve il proble-

ma. L'obesità e il sovrappeso sono frutto di una molteplicità di fattori in primis la sedentarietà, quindi l'approccio deve essere diversificato, coinvolgendo più soggetti: famiglia, scuola, operatori sanitari a partire dai pediatri, amministrazione locale e settori

della produzione e del commercio.

Bisogna cominciare subito, dalla nascita del bambino. È fondamentale l'allattamento al seno il più prolungato possibile. Promuovere sane abitudini alimentari in famiglia in modo che diventino un bagaglio culturale radicato che il bambino, poi ragazzo, poi uomo porterà con sé sempre. Ad esempio utilizzare piatti di piccole dimensioni e porzioni moderate, consumare quanti più pasti possibile in casa dove la cura per il cibo è maggiore. Non utilizzare il cibo come un premio o un castigo e incrementare frutta verdura. Anche la televisione che tanto viene demonizzata per i messaggi che trasmette, ha un grande

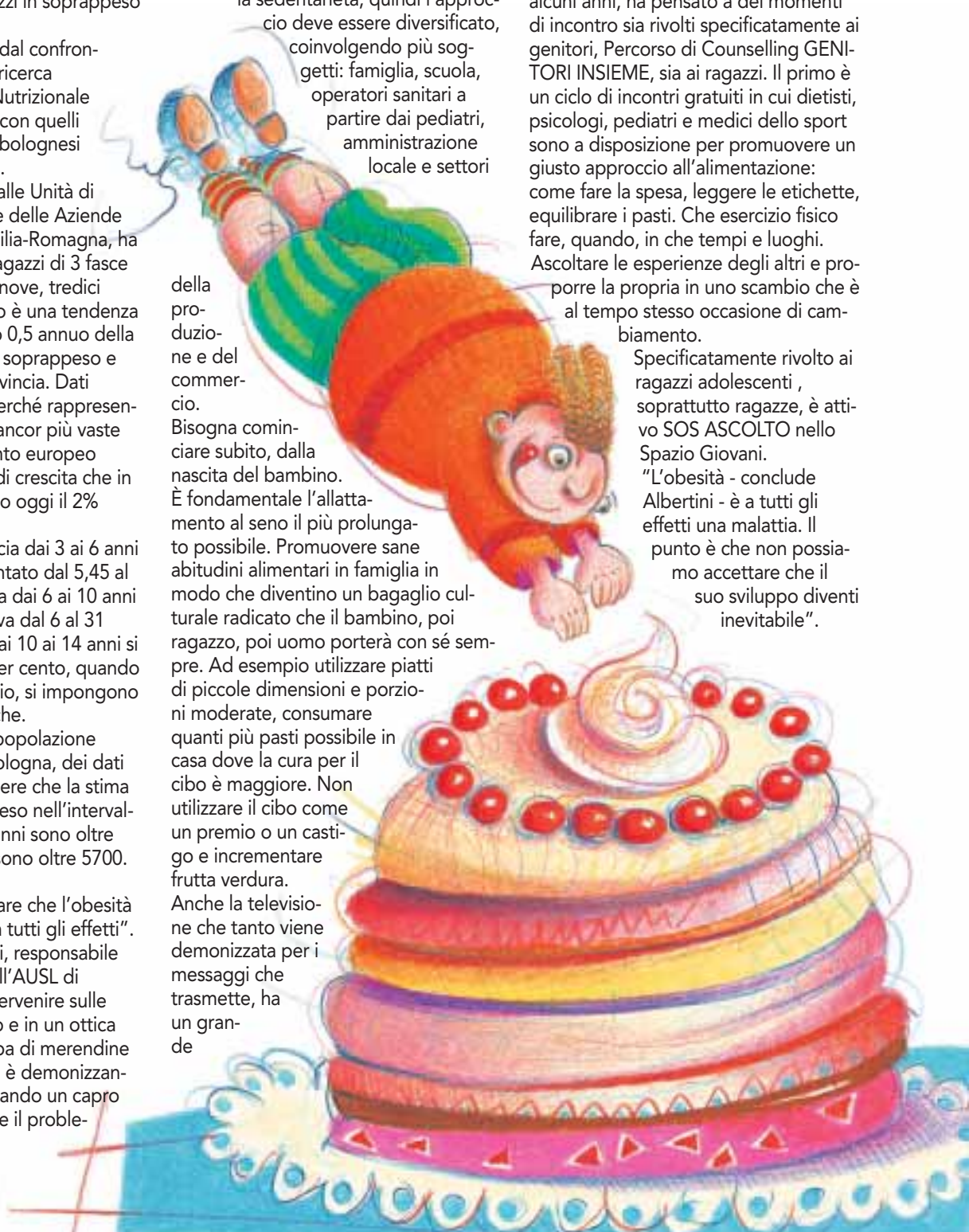
pregio. Può essere spenta. Allora spegniamola durante i pasti, non mettiamo la tv nella stanza da letto dei nostri figli e limitiamone l'uso a non più di 2 ore al giorno. "Il tempo guadagnato impieghiamolo nell'attività fisica - aggiunge Giuseppe Poletti, responsabile dell'unità operativa Medicina dello Sport dell'Azienda USL di Bologna -. Un approccio culturale completamente differente che comincia con il ripensare e riorganizzare le abitudini quotidiane. Un'operazione che richiede notevoli sforzi, ma nella quale non si è soli. È possibile, se lo si desidera, essere aiutati da 'gente del mestiere'.

L'Azienda USL di Bologna, ormai da alcuni anni, ha pensato a dei momenti di incontro sia rivolti specificatamente ai genitori, Percorso di Counselling GENITORI INSIEME, sia ai ragazzi. Il primo è un ciclo di incontri gratuiti in cui dietisti, psicologi, pediatri e medici dello sport sono a disposizione per promuovere un giusto approccio all'alimentazione: come fare la spesa, leggere le etichette, equilibrare i pasti. Che esercizio fisico fare, quando, in che tempi e luoghi.

Ascoltare le esperienze degli altri e proporre la propria in uno scambio che è al tempo stesso occasione di cambiamento.

Specificatamente rivolto ai ragazzi adolescenti, soprattutto ragazze, è attivo SOS ASCOLTO nello Spazio Giovani.

"L'obesità - conclude Albertini - è a tutti gli effetti una malattia. Il punto è che non possiamo accettare che il suo sviluppo diventi inevitabile".



## Che sport?

# Corri che ti passa

Da chi lo fa per dimagrire ai tanti appassionati di gare amatoriali, il podismo fa ancora meglio se praticato con qualche accorgimento

**I** Caratteristica principale: è un'attività fisica di tipo prolungato. Per questo il podismo, lo sport della marcia e della corsa a piedi (dal greco *pòs pòdos* che significa appunto 'piede'), può essere praticato a tutte le età, ma con modalità che si adattino agli anni di chi corre, come spiega Andrea Soldati, medico dello sport dell'Azienda USL di Bologna: "Con il podismo si può iniziare anche in giovane età (10-12 anni), ma occorre adeguare le distanze percorse, il ritmo di corsa, e adottare una preparazione fisica variata in rapporto allo sviluppo corporeo." Alcuni accorgimenti sono necessari indipendentemente dall'età. Innanzitutto l'uso di scarpe dotate di adeguato sistema ammortizzante, che serve a ridurre l'impatto piede-suolo durante ogni appoggio e a limitare possibili patologie a carico dell'arto inferiore. E poi alimentazione e preparazione.

### La dieta del podista

Quando e cosa mangiare fa la differenza per correre in sicurezza e traendo il massimo beneficio.

Sembra scontato, ma va ribadito che è bene evitare di correre dopo un pasto abbondante: durante la digestione le capacità muscolari sono ridotte ed è più facile anche l'insorgenza di eventi traumatici, oltre a malessere generale. Attenzione, però, anche al rischio contrario: andare a correre dopo una giornata di digiuno, infatti, significa far affrontare all'organismo uno sforzo in condizioni di stanchezza e soprattutto con una bassa quantità di zuccheri nel sangue; con conseguenza di un più elevato rischio di infortunarsi. "I carboidrati complessi - precisa Andrea Soldati - come pane e pasta, sono l'alimento più indicato perché assicurano

una carica di energia 'a rilascio lento'." Importantissimo è anche bere durante e dopo lo sforzo per compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione. È bene assumere anche sali minerali, soprattutto nel caso di sforzi prolungati o durante le stagioni calde, ma anche se si corre in montagna (a causa dell'aria esterna molto secca si perde molta acqua con il respiro).

### Mai senza riscaldamento

Una buona forma di riscaldamento generale è rappresentata da un ritmo di corsa blando (da 6 a 8 km/ora, per almeno 10-15 minuti) oppure dallo stretching (forma di allungamento muscolare che consiste in esercizi di stiramento muscolare progressivo), che







è anche un'ottima 'chiusura' dell'allenamento del podista.

**Pro e contro**

Il podismo fa bene a vari organi e apparati, tra cui quello cardiovascolare e quello respiratorio. "I rischi principali sono dovuti alle sollecitazioni che questo sport determina sull'apparato locomotore, soprattutto su ginocchio e colonna vertebrale - conclude Andrea Soldati - Inoltre distorsioni del ginocchio e della caviglia e dolori cronici che colpiscono prevalentemente

i piedi (pianta soprattutto), le ginocchia, la colonna vertebrale possono essere causati da un alterato o non corretto appoggio del piede al suolo, che può essere dovuto al tipo di terreno, all'uso di calzature non adeguate, a vizi di postura, a variazioni repentine della calzatura, del peso corporeo (in aumento), del grado di allenamento." L'attività podistica è sconsigliata in caso di obesità.

sn

**IN QUESTO NUMERO ABBIAMO PARLATO DI: SOVRAPPESO E OBESITA'**

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Igiene della nutrizione	051.6079698
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	0542.604950

**PODISMO**

AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI BOLOGNA	TELEFONO
Medicina dello sport	051.596962
AZIENDA UNITÀ SANITARIA LOCALE DI IMOLA	TELEFONO
Sportello per la prevenzione	0542.604950

**OPPURE CONTATTACI VIA E-MAIL AL SEGUENTE INDIRIZZO: starmeglio@ausl.bo.it**

**Autorizzazione del Tribunale di Bologna n.7097 del 19.2.2001**

Rivista mensile N. 39 anno 5, Ottobre 2005 a cura dei Dipartimenti di Sanità Pubblica delle Aziende USL di Bologna e di Imola

**Direzione e Redazione**

Servizio Comunicazione e Relazioni con il Cittadino, Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna, via Castiglione 29, 40124 Bologna. Tel 051 6584971 fax 051 6584822, e-mail: starmeglio@ausl.bo.it

**Proprietà**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

**Coordinatore Collegio dei Direttori dei Dipartimenti di Sanità Pubblica**  
Guido Laffi

**Direttore Responsabile**

Mauro Eufrosini

**Caporedattore**

Francesco Bianchi

**Comitato tecnico scientifico**

Patrizia Beltrami, Laura Biagetti (coordinatrice), Giorgio Ghedini, Luigi Gilioli, Serena Lanzarini, Piero Serra, Stefania Turchi.

**Redazione**

Stefania Aristei, Alice Bonoli, Sara Nanni, Vito Patrono.

**Segreteria di redazione**

Francesca Pisani

**Progetto grafico e illustrazioni originali**

Bruno Pegoretti

**Foto**

Meridiana Immagini

**Stampa**

Cantelli Rotoweb S.r.L.



Si ringrazia **ZANHOTEL**

per il contributo alla stampa della rivista. Si ringraziano per la collaborazione AFM, Federfarma.

Se desiderate ricevere STAR MEGLIO a casa gratuitamente, telefonate in Redazione, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00, Tel. 051.6584971