

# A ccanto AGLI SPORTIVI

La farmacia a supporto degli atleti  
e dell'attività fisica in generale:  
più prevenzione, meno sedentarietà



Alcuni pensano che si frequenti una farmacia solo per l'acquisto di medicinali. Oggi la farmacia resta il presidio territoriale indiscusso per la dispensazione dei medicinali ma diventa anche punto di riferimento in ambito di prevenzione, supporto, benessere anche per chi non ha alcuna

patologia, per esempio i soggetti sportivi, cultori del benessere e, spesso, anche del miglioramento delle proprie performance fisiche. Personalmente sono una sportiva: pratico la corsa fin dagli anni universitari, fin da quando sul Viale delle Piagge a Pisa ci si ritrovava la mattina presto per veder sorgere il sole sull'Arno sgranchendo gambe e polmoni. Ho corso ovunque, su tracciati pianeggianti fronte mare fino ad alte vette, sentendo la fatica esplodere e la soddisfazione del traguardo; continuo a farlo per la salute e per riposare non le gambe ma i pensieri che, mentre corro, riesco a rendere meno pesanti.

La mia passione per la corsa e per l'attività fisica la trasferisco al banco, consigliando ai pazienti di affiancare a una corretta alimentazione uno stile di vita il meno seden-

tario possibile. Fare movimento, infatti, con regolarità e secondo le proprie possibilità fisiche, è un aiuto di prevenzione ormai assecondato anche dalle ricerche scientifiche, che ci ricordano tutti i vantaggi che il nostro corpo ne trae: benessere respiratorio e cardiovascolare, controllo dei livelli glicemici e lipidici, prevenzione dell'osteoporosi, miglioramento del tono dell'umore.

Spinta dalla passione per lo sport e per i km da macinare su strada, la nostra farmacia supporta da qualche anno una squadra podistica del territorio per affiancare al divertimento e all'affiatamento di gruppo che crea lo sport anche un aiuto concreto in termini di salute e prevenzione. Aiutiamo gli atleti con consulenze mirate in ambito di alimentazione specifica e di integrazione nutraceutica mirata, consigliando i prodotti più adatti alle esigenze sportive di ognuno. Affianchiamo alle prestazioni fisiche servizi di diagnosi in telemedicina per necessità immediate o per monitoraggi a lungo termine. Nel mese di aprile, in occasione della gara podistica annuale organizzata dalla squadra, siamo presenti con uno stand attrezzato per un servizio di controllo post gara dei parametri fisiologici di glicemia, pressione, battiti e saturazione. Il servizio, apprezzatissimo, vede sempre la partecipazione di molti atleti curiosi e attenti al proprio benessere, che hanno potuto valutare lo stato di salute dopo lo sforzo fisico. C'è chi ha scoperto di avere

**IL SUPPORTO  
FORNITO DALLA MIA  
FARMACIA,  
IN TERMINI  
DI CONSULENZA  
NUTRIZIONALE,  
A UNA SQUADRA  
PODISTICA  
DEL  
TERRITORIO**

bisogno di un controllo pressorio costante, chi ha potuto constatare che l'uso eccessivo di gel a base di maltodestrine risulta molto incisivo sulla propria glicemia, oppure, al contrario, qualcuno ha scoperto che saltare la colazione prima dell'attività fisica non sia proprio un toccasana.

È una giornata intensa, di consigli e servizio al di là del banco, ma che ci rende ancora più consapevoli di quanto la farmacia sia oggi un servizio attivo e integrato sul territorio, formata per ogni ambito, compreso quello sportivo.

Questa esperienza ci convince sempre più che prescrivere l'attività fisica come fosse un importante farmaco sarebbe un passo vincente per fare prevenzione attiva sul territorio, in vista di generazioni meno sedentarie, meno colpite da malattie da civilizzazione e che sappiano trasmettere il concetto di vera salute. ●