

**Optima**  
salute

**Direttore responsabile**  
Claudio Sampaolo  
**Coordinamento editoriale**  
Roberta Stagno  
**Grafica e impaginazione**  
Enrico Marinelli  
e mail: info@studiorocchetti.com  
**Redazione**  
Studio Rocchetti Comunicazione  
Strada Lacugnano Giardino, 3  
06132 Perugia  
e mail: redazione@studiorocchetti.com  
Tel. 075 5170247 Fax 075 5171430  
**Marketing e pubblicità**  
Francesca Capalbo  
Tel. 06 41481370 Fax 06 41481383  
Gabriele Iannella Tel. 06 41481292  
e mail: optima@comifar.it

**Collaboratori**  
Francesca Aquino, Chiara Baldetti,  
Jeffrey Allan Bodan,  
Benedetta Ceccarini, Stefano Ciani,  
Pompeo D'Ambrosio, Maria Mazzoli,  
Roberto Moraldi, Simona Peretti,  
Giuseppe Rinonapoli, Rolando Rossi,  
Gelsomina Sampaolo, Filippo Tini,  
Gian Marco Tomassini, Mario Tomassini,  
Gianluca Tuteri  
**Consulente scientifico**  
Dottor Pompeo D'Ambrosio  
**Fotografie** Tips images - Fotolia  
**Illustrazioni** Moreno Chiacchiera  
**Editore** Comifar Distribuzione S.p.a.  
Via Fratelli di Dio, 2  
20026 Novate Milanese (MI)  
Registrazione del Tribunale di Milano  
n.727 del 04/12/2008  
**Fotolito e Stampa**  
Officine Grafiche D.A. - 28100 Novara  
**Prezzo per copia** euro 1,00  
**Costi di abbonamento:** copie 50 € 250,00  
copie 100 € 365,00  
copie 150 € 505,00  
copie 200 € 655,00  
copie 300 € 950,00  
copie 500 € 1.545,00  
Rivista ceduta esclusivamente in abbonamento attraverso il canale Farmacia  
**Info e abbonamenti:** www.optimasalute.it



omaggio del tuo farmacista

# 10

**Post-it Salute**



## Rubriche

Attualità in Farmacia	La hit parade delle novità	6
Flash Medicina	News dal Mondo di Gelsomina Sampaolo	8
Post-it Salute	di Francesca Aquino	10
Rubrica dei perché	Evitare la sindrome metabolica di Pompeo D'Ambrosio	18
Hobby House	di Gelsomina Sampaolo	64
Oroscopo del mese	di Rolando Rossi	66



Rubrica dei perché

Testata associata  
**A.N.E.S.**  
ASSOCIATO NAZIONALE EDITORIALE PUBBLICITÀ  
CUISEBUSTILLA

www.optimasalute.it



## DOSSIER

### Gravidanza

Mese per mese, esame per esame, cibo per cibo, consiglio per consiglio ecco tutto quello che occorre fare, papà compresi, nel periodo più bello della vostra vita

a cura del team medico di Optima Salute

### Salute

#### I salvapiedi

Le protezioni efficaci contro calli e vesciche **12**

di Maria Mazzoli

#### Dermatologia

Caccia ai pidocchi **22**

di Mario Tomassini

#### Stretching da scrivania

Sei facili esercizi per evitare una postura sbagliata **44**

di Benedetta Ceccarini



### Benessere

Home Fitness

#### Addominali facili

Un programma veloce in soli 4 esercizi **28**

di Roberto Moraldi

### Nutrizione

#### Un menù davvero sexy

Ecco i prodotti più afrodisiaci **32**

di Filippo Tini

### Bambini

#### Insonnia

Le regole di comportamento per prevenirle **52**

di Gianluca Tuteri

### Bellezza

#### Il bello del rientro

Affrontare con serenità il ritorno dalle vacanze **58**

di Gelsomina Sampaolo

# 62



### Animali

#### La posta del veterinario

Quando il lavoro è da... cani **62**

di Jeffrey Allan Bodan