unilife
Salute su misura

Offerte
1° novembre
31 dicembre
2026

Il valore dell'attività fisica per la salute

Gestire l'invecchiamento

Mal di stomaco, gastrite, digestione difficile e reflusso



Scienza e natura
unite per le tue difese



PREZZO PROMO
€ 13,50

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Leggere attentamente le avvertenze.

Il valore dell'attività fisica per la salute

Fare attività fisica con regolarità è una delle scelte più semplici e più utili per proteggere la salute. L'Istituto Superiore di Sanità ricorda che **muoversi aiuta il benessere fisico e mentale**, migliora il sonno, riduce stress, ansia e sintomi depressivi e può avere effetti positivi anche sulla socialità e sulla qualità della vita.



L'attività fisica non significa necessariamente fare sport intenso o andare in palestra tutti i giorni. Secondo l'ISS, conta come attività fisica **qualsiasi movimento del corpo che richiede energia:** camminare, andare in bicicletta, fare le scale, svolgere lavori domestici o muoversi di più nella vita quotidiana. Il messaggio importante è che ogni movimento conta e che anche chi parte da una condizione di sedentarietà può iniziare gradualmente, senza scoraggiarsi.

I **benefici** sono numerosi. Muoversi con costanza aiuta a **controllare pressione arteriosa, glicemia e colesterolo,** contribuisce a **prevenire malattie cardiovascolari e metaboliche,** aiuta a **mantenere il peso corporeo più equilibrato** e porta vantaggi anche a ossa, muscoli e articolazioni. Nelle persone anziane, inoltre, l'attività fisica regolare aiuta a mantenere l'autonomia e a ridurre il rischio di cadute.

Per gli adulti, le indicazioni riportate dall'ISS sulla base delle linee guida OMS parlano di **150-300 minuti a settimana di attività aerobica moderata,** oppure **75-150 minuti di attività intensa**, o una combinazione equivalente. A questo si dovrebbero aggiungere esercizi di rafforzamento muscolare almeno due volte a settimana. Per le persone over 65 è consigliato anche inserire attività utili per equilibrio e capacità funzionale, almeno tre volte a settimana.

Un aspetto fondamentale è **anche limitare la sedentarietà.** Passare troppe ore seduti, soprattutto nel tempo libero davanti agli schermi, non aiuta la salute. Per questo può essere utile introdurre piccoli cambiamenti quotidiani: **fare una passeggiata, scendere una fermata prima, usare le scale, alzarsi più spesso dalla scrivania** o dedicare anche solo pochi minuti al giorno a un movimento in più.

In sintesi: l'attività fisica non è solo una questione estetica, ma uno strumento concreto di prevenzione e benessere. Non serve fare tutto subito: anche cominciare con poco, ma con regolarità, può fare una grande differenza per la salute.

Fonte:
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ - https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/

FLOMAX

E IL MAL DI GOLA PUÒ USCIRE DI SCENA



ANTINFIAMMATORIO PER IL MAL DI GOLA, CON E SENZA FEBBRE

Disponibile in compresse e in bustine

20 BUSTINE PREZZO PROMO
€ 12,00

CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA

Flomax 350 mg granulato per sospensione orale e Flomax 700 mg compresse sono medicinali senza obbligo di prescrizione (SOP) che possono essere consegnati solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Sono medicinali a base di morniflumato che possono avere effetti avversi anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

FARMACO SENZA OBBLIGO DI RICETTA

Chiesi

Aut.Min. Sal. 01/08/2025

Gestire l'invecchiamento:

strategie per la longevità

Invecchiare è un processo naturale, che inizia molto prima della terza età e che riguarda corpo e mente. L'invecchiamento biologico è legato all'accumulo, nel corso degli anni, di alterazioni a livello cellulare e molecolare. Il processo non è però uguale per tutti né procede alla stessa velocità, in quanto è influenzato da diversi fattori come stile di vita, alimentazione, attività fisica e presenza di malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), parlare di **invecchiamento sano** non significa semplicemente essere privi di malattie, ma significa riuscire a mantenere nel tempo le capacità che permettono di vivere in autonomia, muoversi, pensare, relazionarsi con gli altri e svolgere le attività importanti per il proprio benessere.

Nutrire il corpo, proteggere la salute

Particolare attenzione va riservata alla qualità complessiva dell'alimentazione e all'adeguato apporto di nutrienti, una dieta varia ed equilibrata adattata alla composizione corporea e ai nuovi fabbisogni nutrizionali, rimane uno dei pilastri dell'invecchiamento in salute. Anche **l'idratazione è importante:** la sensazione di sete può diventare meno evidente con l'età, rendendo utile ricordarsi di bere regolarmente.

In presenza di perdita di peso, scarso appetito, difficoltà a masticare o deglutire, può essere utile confrontarsi con il medico o con un professionista della nutrizione.

Mente e relazioni fanno parte della salute

Invecchiare bene non riguarda soltanto l'organismo, ma anche mantenere una vita sociale attiva, coltivare interessi, imparare cose nuove e continuare a sentirsi parte della propria comunità contribuiscono al benessere complessivo.

L'attività fisica può diventare un'occasione di socialità: una passeggiata in compagnia, un corso di ginnastica o un'attività di gruppo permettono di unire movimento e relazioni. L'isolamento sociale e la solitudine, al contrario, possono rappresentare importanti fattori di vulnerabilità nella popolazione anziana.

Prevenire significa anche controllare

Con l'età aumenta la probabilità di sviluppare alcune patologie croniche. Per questo è importante non aspettare la comparsa dei sintomi per occuparsi della



propria salute ma controlli periodici, aderenza alle terapie prescritte e prestare attenzione a eventuali nuovi disturbi permettono di intervenire precocemente. Anche il farmacista può rappresentare un punto di riferimento per l'educazione alla salute, l'uso corretto dei medicinali e l'individuazione di situazioni che meritano un approfondimento medico.

L'obiettivo è **mantenere il più a lungo possibile autonomia, funzionalità e qualità di vita.**

Piccole scelte quotidiane, come muoversi regolarmente, mangiare in modo equilibrato, dormire bene, coltivare le relazioni, evitare il fumo e seguire correttamente le terapie, possono contribuire a costruire un invecchiamento più sano.

Fonti:
World Health Organization (WHO) Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
Ageing and health (WHO, 2025). Healthy ageing and functional ability (WHO, 2020).
Health Benefits of Exercise and Physical Activity. U.S. National Institutes of Health.



acquistando
una confezione
di UNIBERRY
avrai
GRATUITAMENTE
1 confezione di
UNIURSI URTO

PROMO 1+1



Il mirtillo rosso

contribuisce alla funzionalità delle vie urinarie



€ 20,90

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere attentamente le avvertenze.

Mal di stomaco, gastrite, digestione difficile e reflusso:

impariamo a riconoscerli

Bruciore di stomaco, senso di pesantezza dopo i pasti, difficoltà digestive e dolore nella parte alta dell'addome sono disturbi molto comuni e possono infatti essere legati a condizioni differenti e non sempre sono dovuti a un'eccessiva produzione di acido, definita spesso come "gastrite". Imparare a **distinguere le diverse manifestazioni** è importante per affrontare il disturbo nel modo più appropriato e capire quando invece è necessario rivolgersi al medico.



La **gastrite** è un'infiammazione della mucosa dello stomaco che può avere diverse **cause**. Tra le più comuni vi sono **l'infezione dal batterio *Helicobacter pylori*** e **l'assunzione di alcuni farmaci,** in particolare gli antinfiammatori non steroidei (FANS), che possono danneggiare la mucosa gastrica soprattutto se utilizzati frequentemente o per periodi prolungati. Può manifestarsi con dolore o bruciore, nausea e una generale sensazione di fastidio a livello dello stomaco, tuttavia, quando i disturbi persistono è opportuno individuarne la causa attraverso una valutazione medica.

Tra i disturbi più frequenti dell'apparato digerente troviamo anche la **dispepsia**, comunemente detta **"cattiva digestione"** o **"digestione difficile".** Si tratta di un insieme di sintomi che possono comprendere senso di eccessiva pienezza dopo i pasti, sazietà precoce, dolore o bruciore nella parte alta dell'addome. Le Linee guida italiane sulla dispepsia funzionale sottolineano l'importanza di valutare attentamente le caratteristiche dei sintomi e la loro evoluzione, poiché manifestazioni apparentemente simili possono avere origini differenti, ad esempio infezione da *Helicobacter pylori*.

Un'altra causa molto comune di disturbi digestivi è la malattia da **reflusso gastroesofageo**. Si verifica quando il contenuto dello stomaco risale verso l'esofago, provocando il caratteristico **bruciore** (pirosi) che può essere avvertito dietro lo sterno e risalire verso la gola, con la percezione di un sapore acido o amaro in bocca. I disturbi possono comparire o **accentuarsi soprattutto dopo pasti abbondanti e quando ci si sdraia poco dopo aver mangiato, o durante la notte**. Le Linee Guida Italiane raccomandano un approccio iniziale basato sulla valutazione dei sintomi e, quando indicato dal medico, l'utilizzo di farmaci in grado di ridurre la produzione di acido gastrico, come gli inibitori della pompa protonica (IPP).

Nella maggior parte dei casi, un disturbo digestivo occasionale non deve destare preoccupazione. Alcune semplici abitudini possono contribuire a **limitare i disturbi**, tra cui:

- ✓ **evitare pasti eccessivamente abbondanti e consumarli con calma;**
- ✓ in caso di reflusso evitare di **coricarsi immediatamente dopo aver mangiato** e individuare gli alimenti o le bevande che, nel singolo individuo, sembrano favorire maggiormente i sintomi;
- ✓ **ridurre l'utilizzo dei FANS,** possono irritare la mucosa gastrica e causare problemi gastrointestinali.

Ascoltare il proprio organismo e riconoscere i segnali che richiedono il parere del medico, come vomito, perdita di peso o sanguinamenti, non sottovalutare i sintomi persistenti e utilizzare i medicinali in modo appropriato, aiutano a gestire meglio i disturbi digestivi e prendersi cura della propria salute.

Fonti:
Italian guidelines for the diagnosis and management of gastro-esophageal reflux disease. Digestive and Liver Disease.
Management of Helicobacter pylori infection: the Maastricht VI/Florence Consensus Report. Gut.
ACG Clinical Guideline: Treatment of Helicobacter pylori Infection. American Journal of Gastroenterology.

Sollievo rapido

dai sintomi influenzali



SENZA GLUTINE

Può combattere fino a **8** sintomi dell'influenza

Actigrip compresse è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 10/04/2025.

VETRINA FARMACI DA BANCO

Aspirina C*

20 compresse effervescenti

Acido acetilsalicilico 400 mg,
Acido ascorbico 240 mg



PREZZO PROMO
€ 9,90

Actigrip*

12 compresse

Paracetamolo 500 mg,
Pseudoefedrina cloridrato 60 mg,
Triprolidina cloridrato 2,5 mg



PREZZO PROMO
€ 11,90

TachifluDec*

10 bustine gusti Arancia, Limone e Miele, Limone

Paracetamolo 600 mg, Acido ascorbico 40 mg, Fenilefrina cloridato 10 mg



PREZZO PROMO
€ 8,90

TachifluTask*

10 bustine orosolubili

Paracetamolo 600 mg, Fenilefrina cloridato 10 mg



PREZZO PROMO
€ 8,90

VivinDuo* Febbre e congestione nasale

10 bustine

Paracetamolo 500 mg,
Pseudoefedrina cloridrato 60 mg



PREZZO PROMO
€ 8,90

Rinazina*

Spray nasale

Flacone da 15 ml

Nafazolina nitrato 1 mg/ml



PREZZO PROMO
€ 10,90

** è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo*

FLUifort®

PUOI LIBERARE LE TUE VIE,
PER TORNARE A RESPIRARE.

In caso di tosse grassa, catarro, otite e sintomi da raffreddamento.



PREZZO PROMO
€ 11,50

PER ADULTI E BAMBINI **+2 ANNI**

GUSTO CILIEGIA

Fluifort è un medicinale a base di carbocisteina sale di lisina. Non usare Fluifort 90mg/ml sciroppo nei bambini di età inferiore ai 2 anni. Aut. Min. Sal. 31/08/2026. IT-Flu-2600007

VETRINA FARMACI DA BANCO

Benagol*

24 pastiglie gusti vari

Amilmetacresolo 0,60 mg,
Diclorobenzil alcool 1,20 mg



PREZZO PROMO
€ 11,20

NeoBorocillina*

20 pastiglie gusti vari

Acido ascorbico 70 mg,
Diclorobenzil alcool 1,20 mg



PREZZO PROMO
€ 9,90

FrobenGola*

Flacone Spray 15 ml

Flurbiprofene
250 mg / 100 ml



PREZZO PROMO
€ 11,70

FrobenGolmed*

Flacone Spray 15 ml

Flurbiprofene
8,75 mg/dose



PREZZO PROMO
€ 13,55

Oki gola*

Flacone Spray 15 ml

Ketoprofene sale di lisina
0,16 g / 100 ml



PREZZO PROMO
€ 11,00

Tantum Verde* Gola

Flacone Spray 15 ml
Gusto classico e camomilla e miele

Flurbiprofene
250 mg / 100 ml



PREZZO PROMO
€ 10,50

** è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo*

VETRINA FARMACI DA BANCO

Fluimucil* Mucolitico

Sciroppo 200 ml

N-Acetilcisteina
600 mg / 15 ml



PREZZO PROMO
€ 11,50

Seki*

Sciroppo 200 ml

Cloperastina fendizoato
3,54 mg/ml



PREZZO PROMO
€ 11,50

Flectorgo*

30 capsule molli

Diclofenac potassico 25 mg



PREZZO PROMO
€ 13,40

Moment*

36 compresse rivestite

Ibuprofene 200 mg



PREZZO PROMO
€ 13,90

BrufeAct*

10 capsule molli

Ibuprofene 400 mg



PREZZO PROMO
€ 9,90

BrufenLik*

20 bustine

Ibuprofene 400 mg



PREZZO PROMO
€ 11,90

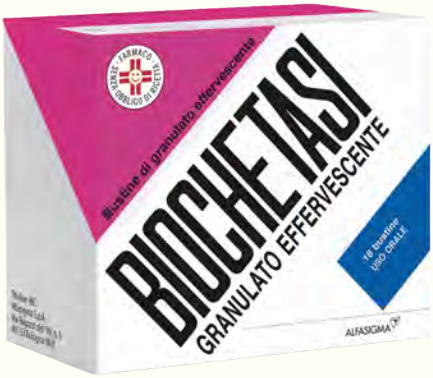
** è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo*

Biochetasi*

Granulato Effervescente

18 bustine

Acido citrico anidro 100 mg,
Potassio citrato 50 mg,
Monofosforiboflavina 25 mg,
Sodio citrato 425 mg,
Piridossina cloridrato 12,5 mg,
Tiamina difosfato 50 mg



PREZZO PROMO
€ 13,40

Enterogermina*

9 bustine

Bacillus clausii 6 miliardi



PREZZO PROMO
€ 16,90

Imodium*

12 compresse orosolubili

Loperamide cloridrato 2 mg



PREZZO PROMO
€ 14,99

Glicerolo Farmakopea Adulti*

18 supposte

Glicerolo 2,25 g



PREZZO PROMO
€ 4,10

6 contenitori monodose

Glicerolo 6,75 g



PREZZO PROMO
€ 4,00

** è un farmaco, leggere attentamente il foglietto illustrativo*

Physiomer Plus

Spray nasale 135 ml



PREZZO PROMO
€ 12,90

Profar

Soluzione Fisiologica

20 ampolle monodose 5 ml



PREZZO PROMO
€ 5,90

Profar

Aerosol New Nebone



PREZZO PROMO
€ 39,00

Narhinel

Aspiratore nasale

+ 2 ricambi soft



PREZZO PROMO
€ 8,90

Microlife Afib

Advanced Easy

Misuratore di pressione con rilevazione della Fibrillazione Atriale



PREZZO PROMO
€ 94,90

Polident

Lunga Tenuta

Tubetto 70 g



PREZZO PROMO
€ 8,90

Compeed
Herpes Labiale
15 cerotti



PREZZO PROMO
€ 15,30

Karos Gola
20 pastiglie



PREZZO PROMO
€ 14,30

Maalox RefluRAPID
20 bustine monodose 10 ml

40 compresse masticabili 1 g



PREZZO PROMO
€ 11,90

Profar
Cotone idrofilo India Extra
100 g



PREZZO PROMO
€ 2,00

Cerotti classici medi 7x2 cm
20 pezzi



PREZZO PROMO
€ 2,60

Cerotti classici assortiti
20 pezzi



PREZZO PROMO
€ 2,99

Benda coesiva
10 x 400 cm



PREZZO PROMO
€ 5,30

Gel Caldo-Freddo
1 busta riutilizzabile
26x10 cm



PREZZO PROMO
€ 11,40

NOVITÀ

BeTotal ADVANCE DIFESE 50+

RICARICA PER LE TUE DIFESE



Con VITAL DEFENSE COMPLEX

ALTO DOSAGGIO DI VITAMINA B12 E D3 VEGANA

INTEGRATORE ALIMENTARE DI VITAMINA B.
Leggere le avvertenze. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2026 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-BTL-26-00034

VITAMINE E/O MINERALI

Multicentrum

Uomo **Donna**

30 compresse



PREZZO PROMO
€ 13,90

Uomo 50+ **Donna 50+**

30 compresse



PREZZO PROMO
€ 18,90

Supradyn Ricarica

30 compresse effervescenti



PREZZO PROMO
€ 21,90

35 compresse rivestite



PREZZO PROMO
€ 15,90

BeTotal Classico

60 mini compresse



PREZZO PROMO
€ 24,50

Magnesio Supremo

Barattolo 150 g



PREZZO PROMO
€ 16,90

VITAMINE E/O MINERALI

Vitamina B12 Ibsa

30 film orodispersibili



PREZZO PROMO
€ 21,20

Vitamina D3 Ibsa 2000 UI

30 film orodispersibili



PREZZO PROMO
€ 14,90

Ferro Ibsa

20 film orodispersibili



PREZZO PROMO
€ 21,00

CALMANTI E SONNO

Melatonina Ibsa

30 film orodispersibili



PREZZO PROMO
€ 12,70

INTEGRATORI PER LA PROSTATA

ProstamolOro

20 stick orosolubili



PREZZO PROMO
€ 21,90

PRODOTTI PER NASO/ORECCHIE

Acqua di Sirmione

6 flaconi da 15 ml



PREZZO PROMO
€ 11,90

EQUILIBRATORI DELLA FLORA BATTERICA

Yovis

Stick 50 miliardi
10 bustine orosolubili



PREZZO PROMO
€ 15,70

Flaconcini 25 miliardi
10 flaconcini monodose



PREZZO PROMO
€ 15,90

PRODOTTI PER LA FUNZIONE DIGESTIVA

Biochetasi
Digestione Pocket
18 compresse masticabili



PREZZO PROMO
€ 11,00

CURA DELLE MANI

ConnettivinaMani
Crema
Tubetto 75 ml



PREZZO PROMO
€ 10,50

ALIMENTI VARI PER BAMBINI

HIPP
Bio Frutta Frullata
Gusti vari - 90 g



PREZZO PROMO
€ 1,29

prezzo al kg € 14,33

TRATTAMENTI PER IL CORPO BAMBINI

HIPP Baby Care
Balsamo labbra 4,8 g



PREZZO PROMO
€ 4,99



PREZZO LANCIO

€ 11,90

L'allattamento al seno è la migliore nutrizione per il lattante.

Promozioni valide salvo esaurimento scorte e/o omissioni o errori di stampa. Le fotografie hanno valore puramente illustrativo. I prezzi possono subire variazioni nel caso di eventuali errori tipografici, ribassi o modifiche a leggi fiscali. Eventuali altre promozioni in corso non sono cumulabili.

STAMPA CERTIFICATA
a basso impatto ambientale
www.eco-print.eu
ECO print
EP 001013

Trento, novembre 2026
Stampa: Grafiche Dalpiaz - Trento
per Unifarm Spa - Trento