

VITA *in* COPPIA

Anno 1° - n° 2- mensile
LUGLIO - AGOSTO 2009

€ 1.50

QUANTO SONO ACIDI I NOSTRI BAMBINI

I segnali che
ci mandano
i bambini

MI CURO DA SOLO

Internet:
un fai da te che può
rivelarsi pericoloso

Dossier estate: al sole in bellezza

Consigli per l'esposizione al sole, quali creme usare e
come fare per pulire la pelle

Estate

Siamo al secondo numero di Vita in Coppia e vogliamo spendere due parole per ringraziare quanti stanno collaborando al successo di questa iniziativa e vogliamo ringraziare anche tutti quelli che ci hanno fatto arrivare il loro incoraggiamento e il loro sostegno.

Ci siamo dunque, arrivano le meritate vacanze, e qualunque sia il mezzo preferito: in coda in mezzo al traffico, in aereo o in treno staremo per un pò tutti al sole al mare o in montagna, magari proprio leggendo Vita in Coppia dove troverete i consigli utili per la vostra estate: l'esposizione al sole, l'igiene personale e poi i segnali che ci inviano i bambini e un articolo sulla medicina "fai da te" su internet.

Vi auguriamo di godervi le vostre vacanze e vi lasciamo con le parole di una canzone di B.Martino e B.Bright.

Estate

*Sei calda come il bacio che ho perduto
Sei piena di un amore che è passato
Che il cuore mio vorrebbe cancellare*

Estate

*Il sole che ogni giorno ci scaldava
Che splendidi tramonti dipingeva
Adesso brucia solo con furor*

Tornerà un altro inverno

*Cadranno mille petali di rose
La neve coprirà tutte le cose
E forse un po' di pace tornerà*

Estate

*Che ha dato il suo profumo ad ogni fiore
L' estate che ha creato il nostro amore
Per farmi poi morire di dolor*

Estate

REGISTRAZIONE:
TRIBUNALE CIVILE DI ROMA
n.65/2009 del 25 Febbraio 2009

© COPYRIGHT 2009:
Global Medical Service Srl
Tutti i diritti di proprietà letteraria
e artistica riservati.

Casa editrice:
Global Medical Service srl
via Azone, 15/A - 00165 Roma
Tel. 06.66.29.834
Fax 06.66.34.290
gmsroma@libero.it

Hanno collaborato:
Luigi Cersosimo
Antonio De Palma
Francesco Fiorebello
Maria Rosa Madera
Pasquale Mantello
Marcella Ribuffo
Giulia Zinno

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

RESPONSABILE PUBBLICITÀ
Michaela Leonardi

Redazione, Amministrazione e Pubblicità:

Laborweb srl
via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese
Tel. 0332.288.199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Redazione Scientifica:
A.GI.CO

Associazione Ginecologi Consultoriali
Sede Nazionale:
Via G. B. Somis, 18 - 00165 Roma
agico@agico.it - www.agico.it

Stampa:

Tipografia Edizioni Grafica Manfredi snc
Via Gaetano Mazzone, 39/A
00166 Roma

Garanzia di riservatezza per abbonati:

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
Global Medical Service Srl via Azone,
15/A - 00165 Roma



In questo numero

Anno 1° - n° 2 - mensile - Luglio/Agosto 2009

DOSSIER ESTATE

4-5: AL SOLE IN BELLEZZA

Per molti, durante l'estate, è il passatempo preferito. Prendere il sole però può avere gravi conseguenze. Ecco alcuni preziosi consigli da non trascurare

8-10: QUALI CREME E PER CHI

Creme con diversi fattori di protezione per diversi tipi di pelle

12: COME PULIRE LA PELLE

di Marcella Ribuffo

CONSIGLI DI LETTURA

36-37: LA COMPAGNIA DELLA MORTE

Un libro ricostruisce la storia della figura leggendaria di Alberto da Giussano

38: NOVITA' EDITORIALI

MAMMA E PAPA'

16-17: IGIENE INTIMA

di Giulia Zinno

18-19: CONSIGLI UTILI

I consigli per una corretta igiene intima

20-21: MI CURO DA SOLO

Sono 4 milioni gli italiani che utilizzano internet per avere informazioni mediche. Un fai da te che può però rivelarsi pericoloso

22: L'OSPEDALE TE LO CONSIGLIO IO

Anche in Italia "Patient Opinion", l'associazione che favorisce il dialogo tra i pazienti e le strutture sanitarie. Intervista alla fondatrice Linnea Passaler

BIMBI E ADOLESCENTI

23: C'ERA UNA VOLTA L'ARTE DI RACCONTARE

di Maria Rosa Madera

24-28: QUANTO SONO ACIDI I NOSTRI BAMBINI

di Antonio de Palma

30-31: TOPOLINO, LA STAR DI UN'ESTATE AL TOP... A DISNEYLAND PARIS!

È estate a Disneyland Paris e, a parte le tante novità per festeggiare Il Magico Anno di Topolino, i Parchi Disney restano aperti fino a tardi. Si può assistere alla Parata notturna, Fantillusion, ed in alcune serate I Fuochi d'Artificio Incantati illuminano il cielo

RUBRICHE - ATTUALITA' - CURIOSITA'

33-34: SAI CHE...

Notizie utili e piccole curiosità

35: FIGLI NATURALI E LEGITIMI

La tutela dei figli nati fuori dal matrimonio

40-41: FARI&BAIE D'ITALIA

Una mappa di luoghi suggestivi e nascosti

42: BEACH GOLF

Uno sport per tutte le tasche da praticare sulle spiagge

43: PROVATI PER VOI

Piccola guida ad alcune trattorie tipiche italiane

44: RICETTE

Tutto a base di melone per un'estate più fresca

46-51: ANGELI E DEMONI

Reduce da uno "scoop esoterico", l'eroe accademico di Dan Brown si lancia in un'altra impresa del pensiero nella Roma Papale

53: ASILO NIDO

Piccola guida ad alcuni asili nido italiani

55: OROSCOPO

Scopri cosa dicono le stelle per te e per il tuo bambino nato sotto il segno del leone



Pag. 8-10
QUALI CREME E PER CHI

Pag. 24-28
QUANTO SONO ACIDI I NOSTRI BAMBINI

Pag. 35
FIGLI NATURALI E LEGITIMI

Visita il nostro sito internet:
www.vitaincoppia.it

Al sole in bellezza

Per molti, durante l'estate, è il passatempo preferito. Prendere il sole però può avere gravi conseguenze. Ecco alcuni preziosi consigli da non trascurare

di Marcella Ribuffo

IDI - Istituto Dermopatico dell'Immacolata

Il Sole rappresenta da sempre la luce, il calore, l'energia. Da un punto di vista psicologico e comportamentale l'abbronzatura potrebbe servire a comunicare agli altri la propria situazione di agio e benessere; nei secoli passati infatti avere la carnagione bianca era un segno di distinzione e di agio sociale mentre oggi avviene il contrario per cui avere la carnagione abbronzata esprime possibilità di stare all'aperto, di fare vacanze, di avere del tempo libero a disposizione.

I benefici che possiamo trarre da una corretta esposizione al sole sono molteplici: migliora il nostro umore, stimola il tono fisico e muscolare, ci rende più forti e resistenti alla fatica, attenua eventuali sensazioni di dolore, in certi casi, come per esempio in alcune malattie della pelle quali la psoriasi, rappresenta addirittura una vera terapia. Un altro beneficio importante del sole è il suo effetto di attivazione della vitamina D che è fondamentale nel promuovere l'assorbimento di calcio e la sua fissazione nelle ossa. Ma i raggi del sole determinano anche danni importanti alla salute, tanto che i rischi e i danni indotti dall'**eccessiva** esposizione alla radiazione UV, e in particolare quella solare, è stata oggetto di attenta valutazione e considerazione da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), soprattutto nel corso degli ultimi dieci anni.

E' una credenza popolare errata quella secondo la quale solo gli individui di pelle chiara debbano preoccuparsi dell'eccessiva esposizione al sole. Le pelli più scure contengono in maggiore quantità un pigmento protettivo, la melanina. Anche se l'incidenza dei tumori è più bassa negli individui con pelle più pigmentata, tuttavia anche in questo gruppo si riscontrano tumori cutanei che, sfortunatamente, spesso vengono diagnosticati ad uno stadio più tardivo e pericoloso. Il rischio di effetti dannosi agli occhi e al sistema immunitario prodotti dalla radiazione UV è indipendente dal tipo di pelle.

L'ustione solare e l'abbronzatura stessa rappresentano gli effetti acuti più noti prodotti da un'**eccessiva** esposizione alla radiazione UV; l'effetto acuto più conosciuto dell'eccessiva esposizione ai raggi UV è l'eritema, il familiare arrossamento della pelle denominato anche scottatura. La sintesi di melanina stimolata dai raggi UV produce nella maggior parte delle persone l'abbronzatura della pelle, che avviene entro pochi giorni dall'esposizione. Un altro effetto di adattamento meno evidente è costituito dall'ispessimento degli strati superficiali della pelle che attenua la penetrazione dei raggi UV negli strati più profondi. Ambedue le risposte sono un segno di danno alla pelle. Negli individui la soglia dell'eritema e la capacità di adat-

tamento all'esposizione UV variano notevolmente a seconda del tipo di pelle. L'esposizione **prolungata e cronica** alla radiazione UV causa anche varie alterazioni degenerative su cellule, tessuto fibroso e vasi sanguigni della pelle. Tra queste ci sono le efelidi e i nevi, che sono aree pigmentate della pelle, e aree di diffusa pigmentazione marrone. I raggi UV inoltre accelerano l'invecchiamento della pelle e la graduale perdita dell'elasticità che genera rughe e pelle secca.

Ogni anno, nel mondo, si manifestano da due a tre milioni di tumori della pelle (carcinomi cutanei) e circa 132.000 melanomi. Mentre i primi possono essere rimossi chirurgicamente e sono raramente letali, il melanoma maligno contribuisce in misura considerevole ai tassi di mortalità della popolazione di pelle chiara. Infatti l'incidenza dei tumori della pelle è proporzionale all'esposizione al sole. La diffusione di un tipo di tumore della pelle, l'epitelioma basocellulare, è altissima, circa 1 su 1000, fortunatamente è un tumore circoscritto da cui si può ottenere la guarigione. Un altro tipo di tumore, il melanoma, è invece maligno e in rapido aumento. Si stima che, in Italia (dati dell'Italian Skin Cancer Foundation) si manifestano circa 5000 casi all'anno, e le segnalazioni aumentano ogni anno. Anche in questo tipo di tumore è stata dimostrata la relazione tra insorgenza del tumore ed eccessiva esposizione solare.

Come fare quindi per ottenere tutti i benefici del sole annullando o limitando i danni? Innanzi tutto adottando comportamenti "giudiziosi" quali esposizione graduale, evitare le ore dalle 11 alle 16:30, utilizzare abiti adeguati e creme protettive, attualmente in commercio in diverse formulazioni (in latte o in crema, in gel o in lozione spray). I solari sotto forma di olio hanno per lo più fattori di protezione molto bas-

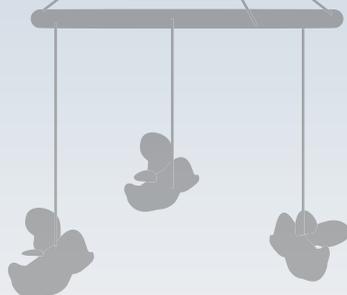
si e sono quindi sconsigliati ai bambini, che hanno la pelle chiara e delicata. Sì al latte, particolarmente adatto al corpo in quanto più facile da stendere. Le formule in gel hanno un immediato effetto refrigerante e assorbono rapidamente e sono la scelta ideale nei bambini che non sopporta solari che richiedono un massaggio prolungato. Le emulsioni-spray hanno una consistenza acquosa: donano quindi sollievo alla pelle accaldata, ma evaporano rapidamente e non garantiscono, quindi la protezione migliore. Sono perfetti, invece, i solari in crema, che danno vita ad un vero e proprio schermo protettivo, sia per il viso che per il corpo. Rispetto al fattore di protezione, maggiore è il numero di riferimento, più elevata è la protezione offerta dal cosmetico. Anche un filtro molto elevato, tuttavia, non impedisce alla pelle di scurirsi e ci si abbronzia anche con uno schermo totale anche se più gradualmente e in modo meno aggressivo. E' importantissimo anche integrare la dieta con alimenti come frutta e verdura, olio extra-vergine d'oliva, pesce fresco che contengono molte vitamine, caroteni e acidi grassi polinsaturi che aiutano a contrastare la disidratazione cellulare e gli effetti dei radicali liberi indotti dall'esposizione solare.

Quindi sole e bellezza può essere un binomio perfetto: tutto dipende dall'uso che se ne fa.

Non bisogna abusare del sole per essere belli, perché non è questa la vera bellezza.



Una magia di emozioni uniche



IL BAGATTO

un momento per voi



A Montalcino, nel cuore della migliore tradizione vitivinicola italiana nasce Il Bagatto, un grande vino dal respiro internazionale in cui Cabernet, Merlot, Petit Verdot e Sangiovese, vinificati e invecchiati separatamente per 20 mesi in barriques di rovere francese si uniscono per creare la magia di un magnifico vino bordolese.

www.winescopone.com

SCOPONE



MONTALCINO

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

abbronzatura?

+64%

> protetta
> abbronzata
> sicura

defence
sun

La protezione solare ad alta
tollerabilità sottoposta
a test clinici dermatologici



PROTETTA

- > speciali formule che garantiscono una protezione ad ampio spettro UVA-UVB
- > difesa cellulare attiva contro l'invecchiamento cutaneo, grazie all'associazione brevettata B-Glicano/L-Carnosina

ABBRONZATA

- > abbronzatura luminosa, uniforme e duratura anche per le pelli più sensibili e intolleranti. Tre prodotti che intensificano l'abbronzatura del +64% grazie a un peptide biomimetico che promuove la produzione di melanina

+64%

SICURA

- > alta tollerabilità dimostrata da test in vitro e in vivo
- > 100% formulato senza conservanti, senza profumo, senza glutine

Modalità per una corretta esposizione al sole: applicare abbondantemente sulla pelle prima di esporsi al sole. Evitare il sole intenso di mezzogiorno. Rinnovare frequentemente l'applicazione dei prodotti. Indicato per la pelle scura che al sole si abbronzata rapidamente.

IN FARMACIA

*Anche contenuti residuali di nichel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nichel inferiore a 0,00001%.

Quali creme e per chi

Creme con diversi fattori di protezione per diversi tipi di pelle

di Marcella Ribuffo

Il sole e le lampade abbronzanti, infatti, emettono radiazioni ultraviolette, le quali possono essere dannose per la salute e causare tumori della pelle.

E' da ricordare che con "tumore della pelle" si comprende una serie di manifestazioni patologiche diverse e con diversi gradi di gravità. Il carcinoma basocellulare e spinocellulare rappresentano il 90% del totale, sono facilmente curabili e raramente mortali. I melanomi sono poco frequenti (il 10% del totale) ma più pericolosi: per loro però una diagnosi tempestiva e precoce permette di intervenire con efficacia nella cura. Da una recente analisi, basata su 29 studi caso-controllo si ricava che vi è un'associazione positiva con l'esposizione intermittente al sole, in particolare se assunta per motivi ricreazionali, mentre vi è un'associazione negativa per esposizione al sole di tipo occupazionale cumulativo. Anche l'anamnesi positiva per ustioni solari verificatesi durante l'infanzia ma anche a qualsiasi età (che indica l'avvenuta esposizione acuta al sole) è correlata ad aumento di rischio di melanoma. I tumori cutanei sono inoltre positivamente correlati ad alcune caratteristiche fenotipiche quali la carnagione chiara e con cute che si scotta e non si abbronzia al sole, i capelli biondo chiari e soprattutto rossi. Infine la presenza di alterazioni causate dal sole quali lentiggini solari, ma anche i nevi melanocitici, comporta un aumento netto per il rischio di tumori cutanei e di melanoma in particolare.

La prima protezione delle persone più a rischio consiste nel limitare l'esposizione al sole della pelle e degli occhi. La pelle può essere protetta in modo efficace con tessuti a trama fitta. Per la protezione del viso e del collo è indispensabile un cappello a larghe falde. Quando la protezione con indumenti non è possibile si possono impiegare le creme solari che sono caratterizzate in base al fattore di protezione, che è proporzionale alla capacità di una crema solare di limitare la radiazione ultravioletta.

Le creme protettive non vanno tuttavia utilizzate per aumentare la durata dell'esposizione ma per proteggersi dalla radiazione solare intensa, in particolare contro l'eritema.

Più elevata è l'inclinazione alle bruciate, più è necessario utilizzare creme con alti fattori di protezione. Il fattore di protezione deve essere più alto per le parti del corpo più vulnerabili come ad esempio il naso, il mento e le guance. E' bene ricordare che non è comunque ancora stata provata l'efficacia

protettiva filtro a lungo termine sulla pelle delle creme solari. Non esiste pertanto allo stato attuale alcuna prova che le creme solari possano avere efficacia confrontabile con quella delle precauzioni tradizionali (cioè evitare il sole nelle ore centrali della giornata ed indossare cappelli ed indumenti protettivi). Da notare che negli Stati Uniti alcuni produttori di creme sono finiti sotto accusa per pubblicità ingannevole perché un gruppo di consumatori ha fatto causa a queste aziende sostenendo che l'efficacia delle creme solari verrebbe enfatizzata nelle pubblicità inducendo i milioni di persone a sottovalutare il rischio di tumori della pelle e altre malattie legate all'eccessiva esposizione al sole. La pubblicità ingannevole genererebbe un falso senso di sicurezza nei consumatori, convincendoli che siano sufficientemente protetti dal sole dopo l'applicazione della crema solare. Possono essere consigliate creme solari ad alta protezione che per essere efficaci devono essere applicate più volte nella giornata, essere resistenti all'acqua ed alla traspirazione e contenere filtri per raggi UVA e UVB. Le creme con soli filtri UVB infatti riducendo le scottature favoriscono le esposizioni prolungate che aumentano il rischio di tumori. Lo sforzo congiunto di numerose Associazioni per la Sicurezza dei Prodotti per la Salute e delle associazioni dei consumatori è attualmente teso alla elaborazione di linee guida europee che mirano alla prevenzione degli eventi avversi provocati dall'esposizione solare ai raggi ultravioletti. Le prime elaborazioni hanno concluso che:

- Prodotti per la protezione solare sono efficaci nella prevenzione dell'eritema solare (reazione provocata essenzialmente dai raggi UVB);
- I prodotti solari ad alto indice di protezione UV possono essere utilizzati nella prevenzione di alcune foto-dermatosi. In particolare questi prodotti dovrebbero poter beneficiare di uno status che ne garantisca,

in determinate condizioni patologiche, il rimborso per il paziente;

- L'efficacia dei prodotti per la protezione solare nella prevenzione dell'invecchiamento cutaneo non è ancora stata realmente dimostrata nell'uomo malgrado i risultati interessanti ottenuti dagli studi sugli animali;
- I prodotti con elevati indici di protezione UVB e soprattutto UVA proteggono efficacemente dalla diminuzione dell'immunità cellulo-mediata, come osservato da studi in vivo effettuati dopo esposizione degli animali ai raggi UV; Importantissime anche le raccomandazioni che devono essere riportate sull'etichetta dei prodotti per la protezione solare; i prodotti presenti in commercio devono riportare una protezione UVA e UVB. In particolare la determinazione di questo tipo di protezione si effettua per i raggi UVB attraverso la misurazione in vivo, nell'uomo, degli indici di protezione anti-eritema che permette di definire il fattore di protezione solare (FPS). Al contrario la protezione contro i raggi UVA viene valutata attraverso un insieme di prove che permettono, in particolare, di calcolare il fattore di protezione UVA nell'uomo (PF UVA). Attualmente il rapporto più efficace tra la protezione UVB (FSP) e UVA (PF UVA) è stimato ad un livello inferiore o uguale a 3. Il livello di protezione dei prodotti solari

può essere in tal modo classificato in base al loro fattore di protezione anti-eritema (FPS), ovvero: protezione debole: FPS compreso tra 6 e 14; protezione media: FPS compreso tra 15 e 29; protezione alta: FPS compreso tra 30 e 59; protezione molto alta: FPS a partire da 60. In questo ambito inoltre gli esperti hanno indicato che i prodotti con indice inferiore a 6 non hanno efficacia per la protezione solare e che è necessario limitare gli indici superiori a 60 poiché, attualmente, i metodi di determinazione e i dati scientifici a disposizione non mostrano che i prodotti con indice maggiore di 60 siano più efficaci di quelli con indici pari a 60. Il gruppo di esperti ha inoltre sottolineato la necessità di elaborare una nota informativa che abbia lo scopo di educare i consumatori sia alla corretta esposizione solare che ad un appropriato utilizzo dei prodotti per la protezione. In tale nota occorre, in particolare, evidenziare che: i prodotti per la protezione solare devono essere utilizzati in tutte le situazioni in cui sia prevista un'esposizione ai raggi solari, e non con l'unico scopo di prolungare i tempi d'esposizione; bisogna evitare l'esposizione durante le ore più calde; il prodotto solare va utilizzato in modo corretto, cioè applicato regolarmente e su tutto il corpo; è

Le creme con soli filtri UVB riducendo le scottature, favoriscono le esposizioni prolungate che aumentano il rischio di tumori.



L'esposizione al sole

opportuno impiegare un prodotto con duplice protezione (UVA e UVB); è necessario utilizzare indumenti per proteggersi (es. cappelli, occhiali, etc.); occorre applicare il prodotto sin dalla prima esposizione, in modo omogeneo, e rispettando la quantità indicata, in quanto l'uso di una quantità dimezzata riduce di 2-3 volte la protezione; occorre riapplicare regolarmente il prodotto in quanto la protezione diminuisce in funzione delle attività fisiche, dei bagni, della traspirazione e dell'intensità solare;

E' inoltre necessario scegliere il prodotto solare più adatto al proprio tipo di pelle e al tipo di esposizione solare. In particolare per quanto riguarda il tipo di pelle è stato possibile classificare gli individui in quattro livelli:

Soggetti estremamente sensibili al sole: persone con pelle bianco-latte, lentiggini, capelli rossi. Si tratta di persone che sono sempre inclini a scottature dopo esposizione solare;

Soggetti sensibili al sole: persone con pelle chiara, con qualche lentiggine e/o capelli biondo veneziano o ramati. Si tratta di soggetti che si abbronzano ma sono spesso soggetti a scottature;

Soggetti con pelle intermedia: persone con pelle chiara che si abbronzano facilmente e che solo dopo intensa esposizione possono essere soggetti a scottature;

Soggetti con pelle abbastanza resistente: persone con pelle scura che si abbronzano facilmente senza mai scottarsi.

E' stato poi possibile anche classificare il tipo di esposizione in 3 livelli, ovvero:

1. **esposizione estrema:** ghiacciai, tropici, etc.
2. **esposizione notevole:** spiagge, prolungate attività all'aperto, etc.
3. **moderata esposizione:** vita all'aria aperta

Al fine di ridurre il rischio di tumori cutanei beneficiando della fotoprotezione è necessario che tali informazioni vengano divulgate tra genitori, medici scolastici, insegnanti delle scuole elementari, operatori dell'area sportiva. Deve essere coinvolto in particolare il medico di medicina generale che, conoscendo i propri assistiti, è in grado di selezionare i soggetti a rischio a cui indirizzare i messaggi per una corretta prevenzione primaria.

I benefici del sole



Sin dai tempi più antichi l'uomo ha venerato il Sole, come

fonte di vita e calore e già gli antichi romani avevano spazi riservati all'esposizione al sole (solarium) nei complessi termali. Anche oggi, in ogni caso, il sole resta un ottimo alleato della salute. Basti pensare alla vitamina D3 (colecalciferolo), sintetizzata a partire dal derivato 7-deidrocolesterolo presente nella cute dopo attivazione da parte della luce solare. La vitamina D è importantissima per il nostro organismo in quanto assolve a diverse funzioni; una sua carenza è responsabile ad esempio, di fragilità ossea. Il sole, stimola nell'organismo la produzione di vitamina D, che fa aumentare l'assorbimento intestinale del calcio contenuto negli alimenti e il suo fissaggio nelle ossa, riducendo così il rischio di osteoporosi, malattia che provoca una diminuzione della massa ossea e rende quindi l'apparato scheletrico più fragile, soprattutto nelle donne in menopausa. La vitamina D possiede inoltre proprietà antitumorali in grado di inibire la capacità di replicativa delle cellule tumorali. Così, secondo recenti studi, un'esposizione costante di due ore giornaliere può diminuire fino al 50% il rischio di sviluppare tumore alla prostata, al seno e al colon-retto. La vitamina D, legata ai raggi solari, agisce anche contro malattie infettive, autoimmuni e cardiovascolari.

Per alcune **malattie della pelle**, poi, l'esposizione al sole diventa una vera e propria strategia di cura, e benchè oggi le lampade a particolare lunghezza d'onda consentano trattamenti altamente selettivi (fototerapia), l'esposizione corretta al sole offre grandi vantaggi a patologie quali **acne, dermatite seborroica, psoriasi, vitiligne o dermatite atopica**. Il razionale della cura risiede proprio nel fatto che i **raggi ultravioletti**, assunti secondo le modalità più appropriate, modificano e regolarizzano il ciclo replicativo delle cellule cutanee. Senza parlare poi del ruolo del sole quale **antidepressivo naturale**. Infatti, a livello della cute, i raggi solari stimolano la produzione e il rilascio di **endorfine** (sostanze endogene ad azione rilassante e anestetica) che provocano un senso di benessere e serenità, di maggiore soddisfazione ed autostima, aiutandoci a sopportare lo stress, gli stati di affaticamento e il dolore fisico. Durante l'esposizione al sole aumenta inoltre, a livello cerebrale, la produzione di due neurotrasmettitori, la dopamina e la serotonina, la cui carenza gioca un ruolo chiave nello scatenare la depressione. Dunque, sì al sole e all'abbronzatura, purché nel rispetto del buon senso e dell'intelligenza.

Da oggi se hai bisogno di un giardiniere,
puoi pagarlo con i buoni lavoro.

Buoni lavoro. Semplici, veloci e trasparenti.

Da oggi i rapporti di lavoro occasionali di tipo accessorio sono coperti da assicurazione e garantiscono i contributi pensionistici. Basta usare i buoni lavoro: il datore li ritira all'Inps e il lavoratore li riscuote alle Poste.



WWW.INPS.IT

WWW.LAVORO.GOV.IT



Ministero del Lavoro, della Salute
e delle Politiche Sociali



NUMERO VERDE 803 164

INSIEME È TUTTO PIÙ SEMPLICE.

Come pulire la pelle

di Marcella Ribuffo

La detersione della cute rappresenta un momento importante per tutti, ma in particolar modo per tutti quegli individui che, con l'uso delle due ruote, espongono la pelle all'azione di numerosi fattori ambientali. In tal caso è fondamentale l'eliminazione dei residui derivanti dal sudore, dal sebo, dai lipidi superficiali e dallo smog, nonché delle particelle solide derivanti dalla desquamazione cutanea e, quindi, dalle cellule morte.

Tuttavia, se la detersione viene effettuata in modo inappropriato, per esempio mediante l'utilizzo di prodotti particolarmente aggressivi, può causare la rimozione dei film idrolipidico di superficie e, in tal modo, provocare effetti negativi connessi all'insufficiente idratazione e all'instaurarsi di alcuni processi patologici a carico della superficie cutanea.

Pertanto, è necessario utilizzare prodotti in grado di garantire la dispersione delle particelle solide, la solubilizzazione delle sostanze lipofile e la successiva asportazione delle stesse senza alterazione della flora cutanea residente, del livello di acidità cutanea e del mantello idrolipidico di superficie.

Il tipo di detersione varia a seconda dell'età, del sesso e del tipo di pelle. E' comunque e sempre buona norma utilizzare detergenti non aggressivi, quali ad esempio oli detergenti per il viso che siano in grado di rimuovere i punti neri dovuti al deposito degli agenti inquinanti sulla cute. Tali detergenti sono utili anche nel caso di follicoliti del viso o quadri clinici simile all'acne che si osservano spesso in caso di contatto diretto della cute con agenti atmosferici inquinanti.

E' noto che fattori ambientali e climatici influenzano il microcircolo e quindi brusche variazioni di temperatura, il caldo, le radiazioni solari, l'umidità eccessiva, il vento peggiorano le pelli sensibili, in particolare quelle affette da couperose, un inestetismo cutaneo conseguente ad una vasodilatazione del microcircolo sottoepidermico. In questi casi può essere molto efficace proteggere la pelle del viso con creme a base di sostanze antiossidanti (perfetto il gel di Aloe). Il Thè verde, la Vitamina C, la Vitamina E, il Mirtillo ed il RE-SVERATROLO (sostanza vegetale contenuta principalmente nell'uva rossa) sono indicati anche come terapia orale.

I capelli andrebbero lavati regolarmente tutti i giorni; anche se l'obbligo del casco li protegge dagli agenti inquinanti, lo stesso uso del casco aumenta la secrezione sebacea e accentua quadri clinici di Dermatite seborroica. Fattore irrisorio se si pensa all'utilità del casco che salva la vita. Si può verificare in alcuni casi anche una dermatite allergica da contatto al rivestimento interno del casco, in particolare in corrispondenza della fronte (basta rivestire l'interno del casco con cotone bianco). Comunque utilizzare il casco non fa cadere i capelli ma salva la testa.



“ Io? Con TENA mi sento sempre a mio agio. ”

Perdite urinarie? Possono capitare. Oggi però puoi scegliere una nuova soluzione: TENA Lady Normal, Extra e Maxi ti offrono un'assorbenza ancora più rapida per farti sentire asciutta e sicura di te, rispettando con delicatezza la tua pelle. In più, il sistema Odour Control™ di TENA Lady ti protegge dagli odori, facendoti sentire ancora più a tuo agio. TENA Lady ti offre una soluzione adatta a ogni tipo di esigenza e ti protegge in tutte le situazioni, lasciandoti libera di vivere come vuoi.

Molte donne li usano già. E tu?

È un dispositivo medico CE. Autorizzazione del 06/02/2009.





Arriva l'estate: consigli e fuori casa

Detergenti intimi Chilly e Salviettine

L'arrivo dell'estate porta sempre con sé cambiamenti climatici che influenzano il nostro stile di vita e il nostro corpo.

L'aumento della temperatura, l'aumento delle ore di luce e del tempo libero, modificano le nostre necessità ed abitudini, dall'alimentazione alla cura della nostra igiene personale. Ecco i prodotti consigliati da Chilly per accogliere e godersi l'estate nel modo migliore, cominciando dalla cura della propria igiene intima, in casa e fuori casa!

Nelle giornate calde e afose, quando aumenta la nostra temperatura corporea e la nostra sudorazione, è bene utilizzare un detergente intimo che sia rinfrescante, refrigerante e che offra anche un'efficace protezione dagli odori.

Per una freschezza che dura a lungo, Chilly propone il detergente intimo **Chilly Gel**. La sua **Formula Fresca**, arricchita con Mentolo naturale, dona una freschezza intensa e svolge un'efficace azione antiodore. Ideale quando si ha una sudorazione maggiore, durante il ciclo femminile e in generale, quando più si sente il bisogno di pulizia e freschezza.

Durante le lunghe giornate estive è normale rimanere a lungo in costume da bagno a volte umido, utilizzare assorbenti interni e, nelle tiepide serate, indossare abiti sintetici e aderenti.

Per prevenire e lenire i fastidi che queste abitudini quotidiane possono causare alle parti intime, Chilly consiglia il detergente intimo **Chilly Delicato**. La sua **Formula Lenitiva**, arricchita con estratti di Aloe ed Hamamelis, deterge con la massima delicatezza le parti intime, e in caso di irritazioni e arrossamenti dona una piacevole sensazione di sollievo. Ideale per pelli e mucose sensibili.

Durante la stagione calda inoltre, si è più dinamiche ed attive. Si sta molto più tempo all'aria aperta e si frequentano ambienti pubblici come spiagge, piscine, esponendosi maggiormente a possibili contatti batterici.

Per difendersi dagli attacchi batterici e proteggere la flora benefica residente, naturale difesa delle parti intime, Chilly consiglia il detergente intimo **Chilly con Antibatterico**. La sua **Formula Attiva**, con estratti di Timo e Salvia, dalle note proprietà antisettiche ed antibatteriche, difende attivamente le parti intime.



per l'igiene intima in casa

Intime Chilly Pocket: per godersi l'estate sempre al meglio!

L'estate è momento di vacanze, di intere giornate trascorse alla scoperta di nuove città, di visite ai musei, di viaggi alla scoperta di nuove avventure e di nuovi incontri.

Per non rinunciare a sentirsi fresche e protette, grazie ad una corretta igiene intima, anche fuori casa, Chilly ha ideato le **Nuove Salviettine intime Chilly Pocket**. Perfette per la stagione estiva durante le giornate passate fuori casa, sono le migliori alleate di ogni donna! Rispondono perfettamente al bisogno di sentirsi al meglio, in ogni momento e in ogni situazione, con la garanzia di avere sempre con sé la sicurezza e la protezione di Chilly. Sono **compatte, comode e discrete**, un accessorio irrinunciabile **da portare sempre nella propria borsetta**.

Come i detergenti intimi, le salviettine intime Chilly Pocket sono disponibili in diverse varianti, una per ogni bisogno specifico:



Salviettine intime
Chilly Pocket Gel
Formula Fresca

Donano freschezza intensa e protezione a lungo. Grazie alla loro formula arricchita con Mentolo naturale svolgono un'azione rinfrescante ed antiodore, particolarmente apprezzate in tutti i momenti in cui è maggiore il bisogno di freschezza. Ideali quando si suda spesso, durante il ciclo femminile e quando si fa sport.



Salviettine intime
Chilly Pocket Delicato
Formula Lenitiva

Sono pensate per detergere con la massima delicatezza le parti intime e aiutano a lenire i piccoli fastidi quotidiani che possono presentarsi con maggiore frequenza durante le vacanze, indossando costumi, tessuti sintetici e abiti attillati. Ideali per pelli e mucose sensibili.



Salviettine intime
Chilly Pocket con Antibatterico
Formula Attiva

Sono indicate in tutte le occasioni in cui è più elevato il rischio di contatti batterici: spiaggia, piscina, bagni pubblici, tutti luoghi che d'estate, in vacanza e in viaggio si frequentano spesso.

Tutte le Salviettine intime Chilly Pocket sono **“Soft & Sensitive”**:

Soft per la morbidezza delle salviettine e l'irresistibile materiale “Soft touch” della confezione.

Sensitive per la loro speciale formula extra dolce. Senza alcool né coloranti rispetta il pH fisiologico della pelle e garantisce alta tollerabilità per le parti intime.

Tutta la linea di detergenti **Chilly** e le **Salviettine Intime Chilly Pocket** sono a pH5, ipoallergenici*, clinicamente testati e approvati dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.

*Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie

Igiene intima

*I consigli per una corretta igiene
Cosa evitare e cosa fare
in caso di infezione*

di Giulia Zinno

ECOSISTEMA VAGINALE

La vagina rappresenta, con la vulva, la porzione distale dell'apparato genitale femminile. È un canale virtuale, molto distensibile, aperto all'esterno e facilmente aggredibile da fattori che ne possono alterare l'integrità determinando l'instaurarsi di condizioni patologiche. Durante il passaggio attraverso il canale del parto al momento della nascita o immediatamente dopo, la vagina viene colonizzata da vari microrganismi in equilibrio dinamico fra loro e con l'ambiente che li ospita, formando quello che viene normalmente definito "ecosistema vaginale".

FUNZIONE ORMONALE

Lo stato ormonale della donna è il principale fattore di influenza sull'ambiente vaginale.

L'epitelio di rivestimento della vagina è ricco di recettori per gli ormoni sessuali per cui la mucosa vaginale si modifica in relazione alle fasi del ciclo mestruale e all'età della donna. In età fertile e in condizioni di normalità, lo strato intermedio e quello superficiale della mucosa vaginale sono caratterizzati dalla presenza di abbondanti quantità di glicogeno, indispensabile per la costituzione ed il normale mantenimento di un ambiente vaginale che rappresenta la



condizione ideale per contrastare l'attecchimento di germi patogeni esterni o la replicazione incontrollata e nociva di microrganismi normalmente presenti in vagina a basse concentrazioni.

CHE COS'È IL LATTOBACILLO? PERCHÉ È IMPORTANTE?

Tra i microrganismi presenti normalmente a livello vaginale il più importante è il "bacillo di Döderlein" (batterio gram positivo anaerobio facoltativo) definito anche lattobacillo perchè utilizza il glicogeno di origine epiteliale trasformandolo in acido lattico e acidificando l'ambiente vaginale.

CHE COS'È IL PH VAGINALE? PERCHÉ È IMPORTANTE?

Il pH vaginale esprime il grado di acidità della vagina. È un importante fattore di controllo dell'omeostasi vaginale perchè concorre alla formazione di un ambiente ostile alla crescita di molti microrganismi dannosi per la salute della donna.

Ph 4.5

- Favorisce la colonizzazione da parte del lattobacillo;
- Inibisce la crescita di germi anaerobi;
- Ostacola la moltiplicazione di germi patogeni trasmissibili sessualmente;
- Facilita l'adesione dei lattobacilli all'epitelio vaginale;
- Inibisce l'adesione dei batteri patogeni alle cellule epiteliali;
- Diminuisce l'attività di alcuni fattori di virulenza che sono responsabili della patogenicità di microrganismi saprofiti o esogeni.

FATTORI NATURALI DI DIFESA A LIVELLO VAGINALE

- Acidità vaginale;
- Presenza nelle secrezioni vaginali di lisozima, lattoferrina, complemento e IgA secretorie;
- Difese immunitarie rappresentate soprattutto da macrofagi e polimorfonucleati neutrofili.

Perdite chiare o lattiginose sono del tutto normali durante il ciclo. Perdite di colore diverso soprattutto se associate a bruciore ed irritazione sono invece indicative di infezione

Alterazioni del normale equilibrio dell'ecosistema vaginale determinano l'insorgenza di processi patologici definiti.

VAGINITI

Il termine vaginite sta ad indicare uno stato infiammatorio della mucosa vaginale dovuto all'aggressione di uno specifico microrganismo o di più agenti patogeni

Esse si manifestano solitamente con:

- Prurito
- Bruciore
- Leucorrea-xantorrea (perdite di secreto vaginale, in qualità elevata, che può essere di colore variabile dal bianco al giallo-verdastro, di diversa consistenza, senza un odore particolare o maleodorante).

Colpiscono le donne di tutte le età ed hanno molteplici cause.

PRINCIPALI VULVO-VAGINITI IN ETÀ FERTILE

- Vaginosi batteriche
- Vulvo-vaginiti micotiche
- Vaginiti da trichomonas
- Vaginiti da clamidia
- Forme virali (herpes, papillomavirus, infezione da virus umano dell'immunodeficienza).

COSA FARE PER MANTENERE INALTERATO L'EQUILIBRIO VAGINALE?

LE VAGINITI SI POSSONO PREVENIRE?

Una norma elementare è quella relativa al modo di lavarsi per evitare contaminazioni con microrganismi provenienti dalla zona ano-rettale. Questi microrganismi, che possono essere presenti in vagina a basse concentrazioni come innocui componenti della normale flora batterica, in alcune condizioni prendono il sopravvento e diventano infettanti.

Non si sa ancora quando e perchè l'ambiente vaginale perde la capacità di eliminare o mantenere al ruolo di commensali i batteri provenienti dal serbatoio intestinale, ma, a prescindere da specifiche condizioni predisponenti dell'ospite, anche l'espletamento non corretto delle comuni pratiche igieniche ha una notevole influenza.



L'uso
del sapone va
evitato perchè
altera le caratteristiche
biofisiche
dell'ambiente
vaginale

CONSIGLI UTILI PER UNA CORRETTA IGIENE INTIMA

- **L**avarsi prima le mani e curare l'igiene intima non solo dell'area genitale, ma anche di quella anale, detergendo dal pube verso la zona rettale e non viceversa per evitare il passaggio di batteri a livello vaginale.
- In caso di infiammazioni ricorrenti lavare la biancheria con acqua caldissima e sapone di Marsiglia sciacquandola molto accuratamente.
- Utilizzare un detergente intimo leggermente acido attorno a pH5 (per rispettare la normale fisiologia delle mucose genitali esterne e delle aree cutanee circostanti) ed acidificante per aiutare a mantenere la necessaria acidità vaginale anche tra un lavaggio e un altro.
- A volte può essere indicato un antisettico selettivo che contrasti i germi patogeni, salvaguardando il "bacillo amico" (bacillo di Döderlein).
- Ricordare che alcuni prodotti vanno diluiti in acqua: basta seguire le istruzioni.
- Effettuare irrigazioni vaginali solo se consigliate dal ginecologo.
- Ricordare che è molto importante anche l'igiene del partner.

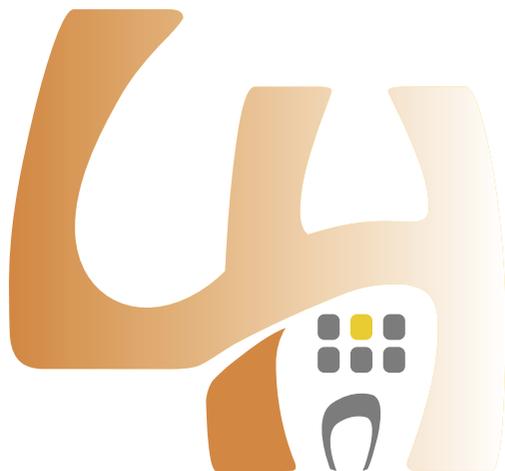
COSA EVITARE

- Evitare l'uso del sapone per l'igiene intima. I saponi propriamente detti vanno evitati poiché hanno un pH tendenzialmente alcalino che altera in maniera più o meno stabile le caratteristiche bio-fisiche dell'ambiente vaginale.
- Inoltre le saponette solide spes-

so si trasformano in confortevoli abitazioni per batteri di ogni genere.

- Evitare l'abuso di qualsiasi detergente.
- Evitare l'uso abituale di lavande vaginali facendo attenzione ai possibili traumatismi nell'introdurre la cannula.
- Evitare l'uso abituale di indumenti sintetici e salvaslip perché non consentono una normale traspirazione facilitando la macerazione della pelle e l'irritazione dei genitali esterni. Essi attraverso un aumento della temperatura locale e del grado di umidità creano un ambiente ideale per la crescita di molti microrganismi.
- Inoltre non sono infrequenti fenomeni di sensibilizzazione responsabili di sintomi irritativi facilmente confondibili con quelli delle vulvo-vaginiti.
- Evitare l'automedicazione usando prodotti inadeguati o palliativi della sintomatologia ritardandone la risoluzione e rendendo spesso più difficoltoso l'iter diagnostico.
- Evitare di indossare abitualmente pantaloni molto aderenti o body che inguainano le parti intime. L'essudazione di queste zone, unite al calore corporeo crea un clima di serra che favorisce la proliferazione di agenti patogeni (batteri, candida...).
- Attenzione ai jeans ed alla biancheria intima colorata soprattutto in rosso e nero: la tintura è uno dei più comuni allergeni.
- Evitare, d'estate ed in piscina, di tenere addosso il costume bagnato perché ciò facilita l'insorgenza di infezioni vaginali.
- Evitare l'uso di deodoranti non specifici soprattutto se profumati ed alcolici.





Labor Hotel

Il sistema di prenotazione On Line
l'hotel per la vacanza che sogni è qui



- Evitare l'eccesso di pratiche igieniche, anche se correttamente eseguite con detergenti adeguati, per evitare possibili irritazioni a carico dei tessuti.
- Evitare l'uso di detergenti molto tensioattivi, cioè molto schiumosi, perché in grado di danneggiare la compagine cellulare delle mucose genitali.
- Evitare l'uso di detergenti molto profumati perché potenzialmente responsabili di fenomeni di sensibilizzazione o di reazioni di natura allergica.
- Evitare l'uso di prodotti troppo aggressivi.

SITUAZIONI PARTICOLARI

SITUAZIONI IN CUI OCCORRE OSSERVARE UNA SCRUPOLOSA IGIENE INTIMA PERCHÉ LE MUCOSE SONO PARTICOLARMENTE PREDISPOSTE ALL'ATTACCO DI GERMI:

- Assunzione di antibiotici
- Contraccezione (pillola, spirale, spermicidi)
- Ciclo mestruale
- Gravidanza
- Puerperio
- Menopausa

IN CASO DI INFEZIONE

- Consultare immediatamente il ginecologo.
- Usare rigorosamente asciugamani personali.
- Usare il profilattico o astenersi dai rapporti fino

alla risoluzione della malattia.

- Regolare la funzione intestinale con introduzione nella dieta di alimenti contenenti fermenti lattici vivi (es. yogurt).
- Lavare accuratamente la biancheria utilizzando un apposito additivo disinfettante.
- In caso di ricomparsa dei sintomi dell'infezione alla fine della terapia prescritta, riconsultare il ginecologo per effettuare eventuali approfondimenti diagnostici.

Non vi è nulla di difficile, basta un po' di attenzione ai piccoli gesti quotidiani e la scelta di un prodotto per l'igiene intima serio e garantito perché

“Le infezioni vaginali possono comportare dei rischi per la salute sessuale e riproduttiva!”

Una corretta igiene intima quotidiana è fondamentale per ogni donna soprattutto quando si utilizzano contraccettivi perché molti di essi tendono a modificare l'ecosistema vaginale e favorire l'insorgenza di infezioni.

Mi curo da solo

Sono 4 milioni gli italiani che utilizzano internet per avere informazioni mediche. Un fai da te che può però rivelarsi pericoloso.

E' senza dubbio il medico preferito dagli italiani. Con oltre 4 milioni di pazienti il dottor web (o cyberdoc) registra il gradimento massimo di chi ha bisogno di cure e di informazioni nel campo medico. Un'abitudine in continua crescita (in tre anni, i naviganti, sono passati dal 2,8 al 13,1%) che nasconde però molti pericoli. La tentazione di fare tutto da soli è infatti molto forte. Basta un click e subito si è proiettati in un mare di informazioni mediche. C'è di tutto. Non tutti, però, sono in grado di utilizzare correttamente i contenuti pubblicati. Ciononostante in molti scelgono di improvvisarsi medici. Una lettura veloce ed ecco pronta la diagnosi.

Il passo successivo è quello dell'acquisto, in rete, dei farmaci da utilizzare per la cura. I danni che possono derivare, e che derivano, da un comportamento così superficiale sono facilmente intuibili.

Dove cercare

In rete si può trovare tutto. Anzi, si può trovare troppo. Cliccando la parola "Salute, sito" nel motore di ricerca Google fanno la loro comparsa oltre 6 milioni di pagine. Più precisamente 6 milioni e 300.000. Un labirinto dove muoversi è davvero difficile anche per chi la medicina l'ha studiata, senza improvvisazioni, all'Università. C'è di tutto. Dagli studi scientifici superati alle diagnosi sbagliate dai consigli patasca alle pubblicità occulte. Prendere la strada sbagliata è un attimo. Per evitare pericolosi fuori pista è bene affidarsi, per la consultazione, ad uno dei siti certificati con il bollino di qualità. Tra i più noti c'è l'Honcode che ha ottenuto la preziosa certificazione dall'Health on the net foundation una organizzazione che ha più di dieci anni e che si avvale della collaborazione di esperti internazionali di telemedicina. Rigida la griglia selettiva per ottenere

il logo. Occorre citare le fonti scientifiche che devono essere chiaramente separate da quelle pubblicitarie. Il sito deve evidenziare che le informazioni contenute non sostituiscono ma promuovono l'incontro con i medici e gli specialisti. Un aiuto può arrivare anche dal ministero della salute che ha messo in rete i riferimenti di 53 associazioni di pazienti (www.ministerosalute.it/servizio/link.jsp.)

Il farmaco...

meglio in farmacia

Altro costume diffuso, e non solo in Italia, l'acquisto di medicine tramite internet.

Anche qui occorre tenere gli occhi ben aperti. Il 62% dei farmaci, secondo una ricerca pubblicata dall'European Alliance for access to safe Medicines, una associazione che cerca di contrastare la diffusione di farmaci alterati e di scarsa qualità, sarebbe contraffatto. A ciò va aggiunta la lunga lista di truffe che, da sempre, accompagnano il mercato online. La strada sicura, per poter avere preziose informazioni e consigli, resta ancora quella della vecchia e affidabile farmacia. Meglio per la salute e, a conti fatti, anche per il portafoglio...

In rete si può trovare tutto.

Anzi, si può trovare troppo.



Intervista a Annarosa Racca Presidente Federfarma

Quali sono i principali pericoli per chi acquista farmaci tramite internet?

L'assunzione incontrollata di farmaci che, per la loro delicatezza e i possibili effetti collaterali, richiedono la visita e la ricetta del medico insieme al rischio, molto elevato, che il farmaco venduto in rete sia contraffatto sono le insidie principali dell'acquisto di farmaci in rete. A questi rischi per la salute va aggiunto il rischio, puramente economico, di pagare per un medicinale che non sarà mai recapitato.

Quanto è diffuso il fenomeno della contraffazione?

In Italia la contraffazione riguarda solo i farmaci venduti on line o nelle palestre e il fenomeno è attivamente combattuto dal Comando speciale della Guardia di Finanza - il Gat, Nucleo Speciale Frodi Telematiche. La contraffazione non riguarda i farmaci venduti in farmacia perchè la tracciatura dei farmaci segue i medicinali dalla produzione alla vendita, passando per lo stoccaggio e la distribuzione intermedia: tutti i passaggi sono registrati e in questo modo i medicinali venduti e le modalità di conservazione sono sempre sotto controllo. Controlli e individuazione delle responsabilità mancano invece del tutto nel caso degli acquisti online.

Come può essere contraffatto un farmaco?

Ci sono diversi tipi di contraffazione. Il farmaco può contenere i principi attivi giusti ma non nelle quantità esatte, contenere sostanze inerti che non sono nocive ma sono prive di efficacia terapeutica, oppure addirittura contenere sostanze nocive all'organismo. In tutti questi casi i rischi per il malato sono gravi ed è da considerare che il consumatore che subirà un danno non potrà mai risalire al produttore per chiedere il risarcimento al responsabile. Poi sono venduti on line farmaci con i giusti principi attivi, nelle dosi giuste, che però sono fabbricati all'estero - eludendo la normativa sulla tutela brevettuale - o importati in Italia con operazioni illecite, oppure sono stati rubati.

Se proprio si vuole acquistare dei farmaci in rete quali sono i consigli da seguire?

Acquistare farmaci in rete presenta molti rischi di cui sono preoccupate anche le istituzioni che sottolineano il pericolo di farmaci che promettono effetti miracolosi, sono spesso contraffatti e utilizzati senza il controllo del medico. Il viceministro della salute Ferruccio Fazio ha annunciato di voler compilare una "black list" dei siti che vendono farmaci online ma è consapevole che è molto difficile fare una mappa di questi siti perchè cambiano in continuazione e talora, dopo aver effettuato le vendite, spariscono dalla rete entro qualche settimana. Il ministero ha anche preannunciato



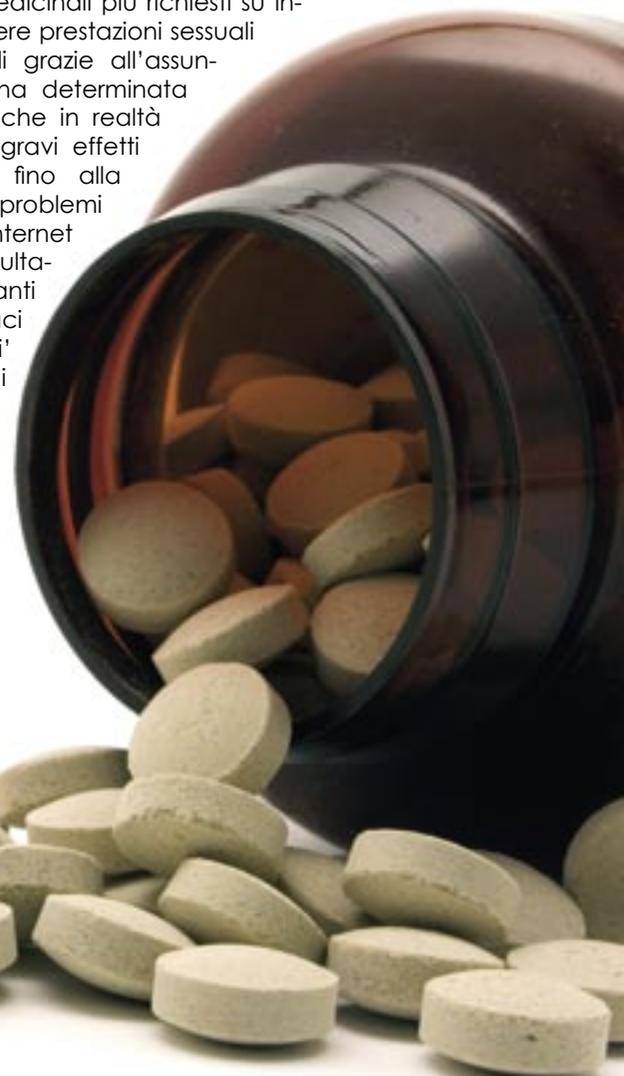
Annarosa Racca

Presidente Federfarma

una campagna informativa per informare i cittadini dei rischi dell'acquisto di medicinali su internet.

Si può risparmiare acquistando online?

Taluni farmaci sono venduti a costi bassissimi. Altri - soprattutto i farmaci per i quali la legge richiede la ricetta medica e internet ne fa a meno - sono venduti a prezzi molto più elevati di quelli praticati nelle farmacie e fissati dall'Agenzia del farmaco. Ed inoltre, cosa c'è veramente all'interno della confezione? Una attenzione particolare va data anche ai prodotti venduti con la promessa di effetti benefici in poco tempo: Non si può dimagrire solo con una pillola o smettere di fumare improvvisamente e senza fatica. Oppure - tanto per fare l'esempio di uno dei medicinali più richiesti su internet - avere prestazioni sessuali sensazionali grazie all'assunzione di una determinata medicina, che in realtà può dare gravi effetti collaterali, fino alla morte per problemi cardiaci. Internet vanta risultati strabilianti di farmaci 'miracolosi' ma tace i rischi, anche gravissimi, per il consumatore "fai da te" alle prese con farmaci delicati.



C'era una volta...

l'arte di raccontare

Le fiabe sono ancora un momento importante per la crescita del bambino. Raccontate prima che si addormenti aiutano a vincere la paura del buio. Occorre però scegliere quelle a lieto fine.

di Maria Rosa Madera*

Con l'affermazione delle tecnologie comunicative, l'arte di raccontare a voce le fiabe ai bambini piccoli viene spesso affidata alla televisione, al filmato, al libro cartonato.

Senza nulla togliere a questi strumenti, occorre però non trascurare la narrazione a voce, momento in cui la mamma, il papà o i nonni creano per i loro bimbi uno spazio di ascolto privilegiato e denso di emozioni.

La parola del narratore dà la possibilità a chi ascolta di immaginare i personaggi, gli ambienti fantastici, le trame, sviluppando così nei piccoli la funzione creativa ed abituarli a fissare l'attenzione sul susseguirsi degli eventi e a comprendere la continuità del tempo.

Si crea un'atmosfera di quiete, di curiosità, d'attesa che agisce da elemento rilassante e distensivo, particolarmente efficace in presenza di comportamenti irrequieti, di stati di malessere, di disturbi psicomotori. Il bambino, "pende" dalla parola dell'adulto, struttura quindi un atteggiamento di fiducia che rinforza il legame affettivo.

La fiaba raccontata la sera, prima di prendere sonno, aiuta ad addormentarsi e a vincere la paura del buio.

A questo proposito si raccomanda di scegliere racconti a lieto fine, la cui trama sia semplice e non contenga passaggi ansiogeni o che destino preoccupazione. I migliori autori sono gli stessi genitori o i nonni, che possono inventare una fiaba traendo ispirazione dalla vita di tutti i giorni e inserendo personaggi fantastici quali fate buone, maghi burberi ma generosi e così via.

La narrazione può iniziare anche quando il bambino è molto piccolo (2 o 3 anni) con brevi racconti in cui compaiono come personaggi animali (si tratta allora di favole) cagnolini, gattini, paperette; lui non comprenderà la trama, ma comincerà a distinguere il tono, le sfumature della voce, sentirà la presenza affettuosa dell'adulto con sicuro beneficio anche dell'apprendimento del linguaggio - verbale.

Va organizzato invece il racconto delle fiabe classiche, dove il personaggio malvagio viene sconfitto e vinto e dove la trama si fa avvincente, in momenti appositi della giornata, magari come relax dopo un gioco movimentato, o mentre si aspetta nello studio del medico in modo da "ingannare" l'attesa e predisporre con minor tensione alla visita.

*Psicologa Psicoterapeuta



Quanto sono “ACIDI” i nostri bambini

Che cos'è l'acidosi.

Come si forma e come fare per riconoscerla nei nostri figli

di Antonio De Palma

“**Q**uanto sei acido!” Così bolliamo una persona dal comportamento brusco ed aggressivo e lo facciamo con una buona dose di verità!

Infatti, una forte acidosi dei nostri liquidi corporei e delle nostre cellule, ci può procurare un senso di spossatezza, d'irritabilità e decisamente un cattivo umore.

Ma cos'è l'acidosi?

Si realizza questo particolare stato biochimico quando gli atomi d'idrogeno, (misurati con una scala di grandezza denominata pH), superano una certa soglia in un materiale in esame.

Per convenzione, si giudica neutro uno stato di pH uguale a 7, acido inferiore a 7 ed alcalino o basico se superiore.

Il pH del sangue è normalmente 7,36 (con oscillazioni massime tra 7,3 e 7,8 in casi estremi), quello della saliva (che con buona approssimazione rappresenta il valore della linfa e perciò del liquido interstiziale) non deve scendere sotto 6,34, ma è molto meglio se supera il 7, quello della bile si situa tra 7,5 e 8,8 e così quello prodotto delle ghiandole duodenali e dell'intestino tenue. Inoltre, il pH del colon è circa 7,9, del retto 7,8, della congiuntiva 7,3, come quello del liquido cefalo-rachidiano (che avvolge il cervello ed il midollo spinale). Questo per dare un'idea della necessità che ha l'organismo di mantenere uno stato alcalino nella maggior parte dei suoi organi, nutrendoli tramite il sangue ed il liquido interstiziale, ambedue a reazione basica. In effetti, una buona parte del lavoro dei polmoni, del fegato, del sangue, dei reni e del tessuto connettivo (che avvolge e sorregge tutti gli organi) col suo liquido interstiziale è proprio volto alla neutralizzazione ed alla eliminazione degli acidi. Questo fa sì che, ad esempio, il pH delle urine possa oscillare tra 4,8 e 8, a seconda del carico di acidi che i reni sono costretti a smaltire e così avviene anche per il sudore e la saliva.

Tra gli organi, il più acido di tutti è lo stomaco che deve produrre acido cloridrico per la digestione del cibo proteico ed ha perciò un pH compreso tra 1,2 e 3. Tuttavia, si tratta di un'acidosi solo localmente necessaria. In effetti, pochi sanno che le sue cellule parietali, per compensazione, producono una gran

Pelle

“...la sua pelle può divenire troppo secca o addirittura squamosa...”

Lingua

“...La lingua cosiddetta “acida” è di colore rosso intenso, disidratata ...”



quantità di bicarbonato di sodio. Questa molecola, impregnando il muco che riveste la mucosa gastrica, la difende dall'erosione dell'acido. Inoltre, buona parte del bicarbonato si riversa nel torrente sanguigno aiutando l'alcalinizzazione di tutti i distretti corporei.

Anche la vagina presenta un pH tra 4 e 4,7 dovuto alla

produzione di acido lattico da parte di alcuni suoi batteri. Questo acido funziona da necessario inibitore locale per la crescita e l'attecchimento dei batteri patogeni e spiega così l'apparente contraddizione. D'altra parte, anche qui la mucosa vaginale viene protetta dall'acido tramite uno strato di muco. Va detto, inoltre, che una espulsione continua di acidi per via vaginale (se il corpo è in forte acidosi) è in grado di generare una candidosi cronica nella bambina, di difficile soluzione con i semplici antifungini. E' interessante notare come, in caso di acidosi più o meno conclamata, venga rispettata una gerarchia degli organi, nel senso che cominceranno a farsi carico di queste tossine acide, proprio quelli ritenuti meno indispensabili per la sopravvivenza. Ad esempio, interverrà per primo il tessuto connettivo ed il sangue subentererà solo in un secondo tempo

Capelli

“I capelli del bambino possono divenire in un primo tempo grassi...”

Occhi

“...Le congiuntive possono essere infiammate dalla lacrimazione acida...”

Come si formano gli acidi in eccesso?

La prima causa è l'errata alimentazione. Questa si verifica quando i bambini assumono un surplus di proteine (carne soprattutto e formaggi), oppure di carboidrati raffinati (zucchero, pasta, pane, riso). Questi ultimi, nello specifico, subiscono processi fermentativi nell'intestino con generazione di acidi.

Ancora più grave è la scarsa assunzione da parte della maggior parte dei bambini di frutta e verdura crude, che sono invece i serbatoi naturali delle sostanze alcaline. Queste ultime possono essere acquisite solo con l'alimentazione e vanno a compensare la produzione di sostanze acide da parte dell'organismo.

E' da tenere presente che anche la fame ed il digiuno generano ipoglicemia e conseguente formazione di chetoacidi. Per cui se è corretto avere un sano appetito, non è altrettanto valido sentirsi affamati e neanche fare un digiuno prolungato, sia pure a scopi terapeutici, senza assumere centrifugati di frutta e verdura fatti in casa e/o polveri alcalinizzanti.

Un'altra causa è data dalle malattie croniche che generano una gran quantità di sostanze acide o sono da queste provocate, in un circolo vizioso difficilmente risolvibile. Ad esempio, nel diabete si ha un aumento della produzione di chetoacidi; nell'ipertiroidismo, a causa del metabolismo accelerato, si ha iperproduzione di acidi; nelle epatopatie lo stesso avviene per la ridotta capacità detossicante del fegato; nelle patologie renali per le difficoltà di eliminazione dei prodotti tossici ed infine nelle malattie gastriche ed intestinali per la maldigestione putrefattiva e fermentativa.

Di contro, le malattie infettive acute (spesso con elevazione febbrile), altro non sono che il sano tentativo da parte di Madre Natura di eliminare gli acidi accumulatisi in eccesso, tramite le secrezioni catarrali, il vomito, la diarrea, l'ipersudorazione e l'ipersalivazione, la necessità di urinare di continuo.

Questo è il motivo per cui il medico accorto dovrebbe valutare bene l'uso dei farmaci soppressivi come gli antibiotici od i cortisonici, riservandone l'uso solo ai casi veramente gravi.

Non è casuale che le recidive nel bambino curato in maniera soppressiva divengano spesso la norma, nel tentativo ripetuto da parte dell'organismo di sbarazzarsi delle tossine, sino a che il corpo stesso desiste sfinito dai suoi inutili tentativi, dando inizio alla malattia cronica da cui spesso non ci si libera

più. Infatti, le tossine non espulse si vanno a depositare definitivamente ed in via gerarchica negli organi più disparati, infiammandone i tessuti e facendoli degenerare.

Ci arrabbiamo col destino che all'improvviso ci mette di fronte ad una malattia "piovuta dal cielo", quando invece la cattiva dieta, lo stress eccessivo, l'igiene e lo stile di vita errato, oltre all'uso indiscriminato di sostanze soppressive, sono la vera causa sotterranea del danno subito, escluse ovviamente le cause genetiche, traumatiche e da intossicazione esogena.

La maggior parte dei nostri bambini vive, perciò, in uno stato di acidosi latente che, raggiunta una certa soglia, può esplodere con i sintomi acuti da espulsione acida, oppure malauguratamente in forma cronica, molto più difficile da curare.

Come accorgersi di questa acidosi latente prima che la malattia insorga?

Con la semplice osservazione del bambino possiamo cogliere dei chiari segnali d'allarme.

Ad esempio, **la sua pelle**, per alterazione dei suoi componenti e della se-

crezione sudoripara e sebacea, può divenire troppo secca o addirittura squamosa, può perdere il colorito roseo e la consistenza elastica, assumendo una tonalità pallida o grigiastra, giallastra, brunastra od anche presentare macchie e verruche quali depositi di tossine acide.

I capelli del bambino possono divenire in un primo tempo grassi, poi riempirsi di forfora ed infine sfibrarsi, divenire fragili e cadere.

Le unghie divengono fragili anch'esse e perdono la lunetta bianca.

Le congiuntive possono essere infiammate dalla lacrimazione acida e presentare delle crosticine all'angolo dell'occhio al mattino, dovute sempre a fenomeni espulsivi di tossine.

La lingua cosiddetta "acida" è di colore rosso intenso, disidratata o ricoperta da una patina spessa e presenta varie fissurazioni.

Alitosi, sudorazione acida e feci acide con irritazione della zona perianale possono essere presenti.

A parte i sintomi obiettivi e soggettivi, ci sono poi dei metodi di laboratorio specifici per la misurazione acido-basica, come il metodo di Jorgensen o quello di Sander o il test EXA (che conteggia il numero di ioni alcalini presenti nella cellula).

Tuttavia, almeno in Italia, non è assolutamente diffuso il loro utilizzo, vista la scarsa conoscenza di queste tematiche così essenziali.

La misurazione dell'urina e della saliva con la cartina tornasole ed una scala colorimetrica di riferimento, può supplire parzialmente al loro utilizzo, poiché fornisce un'indicazione di massima di quello che sta avvenendo al metabolismo del bambino. Un valore maggiore di 7, (e non di 6 come normalmente viene indicato), rappresenta uno stato in linea di massima equilibrato, ma potrebbero esserci meccanismi compensatori da parte dell'organismo che traggono in inganno.

Il valore più certo è quello della valutazione dell'acidosi intracellulare. Infatti, studiando le percentuali di ioni alcalini intracellulari possiamo avere un'idea certa di quanta riserva basica possiedono quelle stesse cellule.

Analizziamo ora i più importanti disturbi da iperacidità corporea

Alcune volte anche nel bambino si rileva gastrite da *Helicobacter pylori*. Questo batterio in condizioni normali è innocuo ed ha il suo habitat nella mucosa gastrica alcalina. In caso di iperacidità, il germe si difende producendo ammoniaca. Questa apre un varco all'acido cloridrico che può così erodere ed eventualmente ulcerare la mucosa gastrica.

Rimanendo al sistema gastrointestinale, è frequente riscontrare nei bambini episodi ricorrenti di diarrea o la stipsi cronica. Possono essere dovute, la prima al tentativo dell'intestino di liberarsi dagli acidi in ec-





“...una cattiva ossigenazione fa parte ormai della vita del bambino di città: ...sta seduto troppo a lungo, con conseguente rallentamento della circolazione sanguigna, con la TV perennemente accesa...”

cesso e la seconda al blocco del normale transito fecale provocato dalle tossine.

Anche il fegato può diminuire le sue prestazioni come filtro organico, generando fenomeni allergici di vario tipo.

Per quanto riguarda gli effetti sulla circolazione, va detto che il maggior danno dell'iperacidità si verifica a livello dei capillari sanguigni e non dei grossi vasi. Infatti il pH ematico di questi ultimi viene sempre mantenuto su valori alcalini ai fini della sopravvivenza generale, ma a livello capillare le cellule cedono ai globuli rossi le sostanze acide, generando un irrigidimento della membrana globulare che ne limita il normale scorimento con danni localizzati. Ne deriva difficoltà di ossigenazione con conseguente spasmo vasale. Tutto questo può generare danni negli organi più disparati, non escluso il cuore, con possibili aritmie legate ad alterazioni del potassio.

Questa tendenza dell'acidosi a generare spasmi, si evidenzia anche a livello dei bronchi, con le crisi asmatiche od anche nel cervello con attacchi di emicrania dovuti a ipercontrazione vasale.

D'altra parte, una cattiva ossigenazione fa parte ormai della vita del bambino di città: non sta più all'aria aperta e sta seduto troppo a lungo, con conseguente rallentamento della circolazione sanguigna ed ipossigenazione, giocando per ore al computer o alla playstation, con la TV perennemente accesa e se fa del moto, lo fa al chiuso, in palestra od in piscine inquinate dal cloro ed altri disinfettanti tossici. Passando ai danni dell'acidosi a livello neuropsicologico, possiamo osservare nel bambino una prima lunga fase di iperattività, che poi, consumate tutte le sue energie, si trasforma sempre più in stanchezza e spossatezza, svogliatezza, con difficoltà di concentrazione, diminuita capacità mnemonica e d'apprendimento. Si può arrivare a fasi d'umore depresso, alternate a forte eccitabilità.

Tutto questo è spiegabile con un influsso diretto degli acidi sulla circolazione e l'ossigenazione cerebrale, oltre che ad un'attivazione iniziale del sistema vegetativo simpatico. Quest'ultimo agisce come uno stimolante dell'attività generale, per poi condurre alla lunga ad un esaurimento delle forze, come dimostrato da Selye nei suoi studi sullo stress.

Anche il tessuto osseo può essere messo in difficoltà dall'acidosi, visto che gli ioni calcio entrano nell'osso tramite la fosfatasi alcalina, un enzima funzionante in maniera ottimale, come dice il nome, in ambiente basico.



Lo smalto dei denti, poi, può essere salvaguardato solo da una saliva a reazione basica, mentre un pH acido può portare alla carie.

Inoltre, la presenza di acidosi costringe l'organismo a depauperare ossa e denti dai loro ioni basici (calcio, magnesio).

Anche la pelle subisce danni dall'acidosi sotto forma di dermatiti che sono spesso un tentativo da parte dell'organismo di liberarsi dalle tossine e non andrebbero sopresse con le pomate cortisoniche.

A livello del tessuto muscolare, tendineo ed articolare, va considerato come i cosiddetti "dolori di crescita" potrebbero in realtà riferirsi sovente all'accumulazione di acidi in questi tessuti, così come avviene nello sportivo sovraffaticato dall'allenamento o da una gara che immagazzina l'acido lattico prodotto dallo sforzo anaerobio proprio in questi distretti con i dolori conseguenti.

Sarebbe importante che anche la donna gravida ed in allattamento evitasse l'acidosi che può portare al vomito gravidico e impedire la produzione di un latte di più alto valore per il bambino.

Infine, molti studi rivelano una stretta correlazione tra l'in-

sorgere dei tumori ed uno stato di acidosi latente nel soggetto colpito.

Questo stato biochimico alterato può anche portare ad una più difficile espulsione dei metalli pesanti dall'organismo e ad una particolare sensibilità ai danni da elettromagnetismo.

Alcuni studi hanno evidenziato, inoltre, come il passaggio ad uno stato più marcatamente basico abbia apportato netti vantaggi sulla coagulazione sanguigna (diminuzione del fibrinogeno plasmatico), una diminuzione di tutti i processi infiammatori cronici, un abbassamento del colesterolo (per attivazione epatica), una diminuzione della pressione sanguigna.

Come curarsi, allora, dall'acidosi?

Prima di tutto, bisogna cambiare alimentazione. Assumere molta frutta e verdura (anche il 60/70% degli alimenti consumati quotidianamente), possibilmente crude od anche sotto forma di un bicchiere di centrifugato alla sera che influisce in maniera marcata sul pH urinario del mattino seguente.

Abbiamo già detto che, tranne rare eccezioni, questi alimenti sono gli unici, insieme al latte ed allo yogurt di capra, pecora, o di mucca biologico ad essere basici.

Gli altri alimenti vanno da lievemente acidi a fortemente acidi. Nella prima categoria troviamo la frutta secca dolce (fichi, banane, datteri) e le cosiddette "noci" (nocciole, mandorle), si sale in acidità coi cereali, sia pure integrali ed i legumi, per arrivare ai più acidi da assumere in piccole dosi quotidiane quali le proteine animali (dal pesce all'uovo, dai formaggi freschi alle carni bianche, sino alle carni rosse ed ai formaggi fermentati).

Purtroppo, i dati sui valori basici o acidi degli alimenti oscillano molto nelle varie tabelle, a causa dei metodi diversi di coltivazione (biologica o meno), di stoccaggio, di conservazione, di luogo di coltura, di acqua utilizzata etc.

L'importante è seguire le indicazioni generali, limitando al massimo i generatori di acidità come lo zucchero bianco, i prodotti conservati ed inscatolati, i gras-

si idrogenati, i cereali raffinati, gli alcolici, gli stimolanti, l'eccesso di proteine animali etc.

Esistono in commercio delle polveri alcalinizzanti diversamente formulate (a base di bicarbonato di sodio, carbonato di magnesio, bicarbonato di potassio etc) che possono aiutare a raggiungere l'equilibrio acido - basico, e che vanno assunte sciolte in acqua, meglio prima di coricarsi.

Possono essere utili anche i bagni termali con acque ricche di soda, la doccia quotidiana che elimina le tossine acide espulse col sudore, la sauna, gli infrarossi (che riscaldano i tessuti sino a 4 cm in profondità provocando la fuoriuscita di grassi, acqua, colesterolo, tossine acide e metalli pesanti); i massaggi che sciolgono il grasso sottocutaneo gelificato costringendolo a liberare le tossine qui segregate; la sudorazione da esercizio aerobico; il bagno con acqua miscelata a bicarbonato ed anche gli enteroclimi basici.



SPRINT LAMBO - GREY/RED

MERRELL



Sai tutto sulla contraccezione?
Scopri lo su **ScegliTu.it**

Il primo sito che ti dice tutto, ma proprio tutto
su contraccezione, sessualità e salute.

www.sceglitu.it



Per maggiori informazioni chiama
il Numero Verde sulla Contraccezione



ScegliTu è il programma di informazione
sulla contraccezione promosso dalla



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

BIMBI E
ADOLESCENTI

Topolino, la star di

È estate a Disneyland Paris. A parte le tante novità per festeggiare Il Magico Anno di Topolino, i Parchi Disney restano aperti fino a tardi. Si può assistere alla Parata notturna, Fantillusion, ed ogni sera I Fuochi d'Artificio Incantati illuminano il cielo.

Ogni anno Disneyland Paris, la destinazione turistica numero uno in Europa, offre una nuova ed entusiasmante motivazione per visitare i suoi due Parchi e vivere un soggiorno all'insegna della magia. Quest'estate si festeggia Il Magico Anno di Topolino, un nuovo anno strabiliante dedicato al topo più famoso al mondo e a tutta l'allegria di Personaggi creati dal genio di Walt Disney. Tante le novità: nuove parate, nuove attrazioni e nuovi spettacoli!

Novità nel Parco Disneyland

Diversi gli spettacoli da non perdere, primo tra tutti "Topolino e i suoi Amici in festa!". Uno spettacolo a 360° nel cuore di Central Plaza. Tutti gli ospiti si divertono in compagnia dei loro beniamini Disney ed imparano «Il ballo di Topolino», una coreografia facile da memorizzare, che trasmette l'allegria e il desiderio di far festa dappertutto.

Passeggiando nei Parchi Disney, tra un'attrazione e l'altra, si moltiplicano i momenti di incontro con i Personaggi Disney. Un altro appuntamento da non lasciarsi sfuggire è il "Festoso treno di Minni" che attraversa Main Street U.S.A. diverse volte al giorno per la gioia dei più piccini che così potranno incontrare, toccare e salutare i loro idoli dal vivo.

Tutta l'estate i bambini possono divertirsi con il "Goofy's Summer Camp". L'amico più fedele e anche più buffo di Topolino ha preparato uno spettacolo pieno di sorprese insieme a Paperino, Paperina e Cip e Ciop. Allora... appuntamento al Teatro Chaparral in Frontierland!

Nella zona di Discoveryland, affianco ad una delle attrazioni più adrenaliniche, "Space Mountain - Mission 2", è stata creata una piattaforma per un dj davvero speciale. Si tratta di Stitch, il birbante alieno protagonista dell'omonimo film Disney Lilo e Stitch, che per l'occasione si trasforma in un vero e proprio DJ. Mixando hip hop, break dance e rock, coinvolge il pubblico in divertenti coreografie a ritmo della sua musica.

Novità nel Parco Walt Disney Studios.

Ma le novità non finiscono qui. Nel Parco Walt Disney Studios, aperto nel 2002 e dedicato alla magia del cinema, i più piccoli possono incontrare i Personaggi della fortunata serie tv di Disney Channel: Manny Tuttotare, i Little Einsteins, la truppa di Mickey Mouse Clubhouse, grazie alla nuova attrazione "Playhouse Disney Live!". A pochi passi da questa zona i genitori ma anche i bambini più temerari non dovranno lasciarsi sfuggire "Tower of Terror - Ai Confini della Realtà", un ascensore che sfugge alla forza di gravità tra correnti d'aria fredda e salite e cadute impreviste. Conviene non lasciarsi intimorire dall'aspetto esterno poiché all'interno la cura minuziosa dei dettagli vale davvero la visita dell'attrazione anche per chi non osa... lasciarsi precipitare! Nel pomeriggio basta prendere posto lungo le strade principali del Parco Walt Disney Studios per assistere all'entrata in scena dei Personaggi Disney su auto d'epoca meravigliose. La "Parata Disney's Stars & Cars", una colorata sfilata di decappottabili, rappresenta l'attrazione su quattro ruote più divertente di questo anno.



un'estate al TOP... a Disneyland Paris!

Notte incantate

Complice la bella stagione, dal 4 luglio al 30 agosto, le notti si allungano e i parchi Disney restano aperti fino a tarda sera. Al calar della sera si spengono le luci su Main Street, USA per ammirare la parata notturna Disney's Fantillusion. Uno spettacolo di giochi di luci ed effetti speciali che racconta le più belle storie degli Eroi e dei Cattivi Disney.

Inoltre, ogni sera, il cielo si illumina di mille luci e colori grazie a "I fuochi d'artificio incantanti", un tributo alle più belle storie d'amore firmate Disney sulle note della colonna sonora del film Come d'incanto.

Magiche offerte

Continua l'offerta "i bambini sotto i 7 anni non pagano", valida per soggiorno, prima colazione, ingresso ai Parchi e viaggiando con Air France, anche per il trasporto! Un esempio? Al Disney's Hotel Santa Fe, per arrivi dal 10 luglio al 29 agosto, un soggiorno di 3 giorni/2 notti per mamma, papà e due bambini sotto i 7 anni: 662 €.

I tuoi bambini desiderano rimanere un giorno in più? Puoi approfittare dell'offerta "1 giorno e 1 notte in più gratis". Ad esempio, per arrivi dal 6 al 10 e dal 13 al 16 settembre, un soggiorno di 4 giorni/3 notti, per mamma, papà e 2 bambini sotto i 7 anni: 478 €!

Non si è mai troppo piccoli per Disneyland Paris!

Tutte le famiglie con i bambini più piccini, possono usufruire di numerosi servizi.

Primi fra tutti il servizio fastpass, che riduce le attese per le attrazioni più gettonate, e il baby switch: se il bimbo è troppo piccolo per provare un'attrazione, papà aspetta con lui mentre la mamma sale a bordo. E poi si danno il cambio, senza rifare la coda! In tutti gli hotel Disney è possibile richiedere gratuitamente una culla in camera, nonché noleggiare passeggini all'ingresso di ogni Parco Disney. Nei ristoranti i bambini possono gustare menù pensati apposta per loro o festeggiare il compleanno in compagnia dei Personaggi Disney più amati. Infine, in entrambi i Parchi sono previste aree riservate ai neonati per la pappa e per cambiarli oltre al fatto che le mamme possono acquistare pannolini ed omogeneizzati a volontà!



Per **informazioni:**

- in **agenzia** di viaggio!
- telefonando allo **02 215 4445**
- sul sito internet **www.disneylandparis.com**



Crescere
non è solo
un gioco!

Fisher-Price è sinonimo di **qualità, affidabilità e innovazione** e segue il tuo piccolo dalla prima infanzia fino all'età prescolare: sdraiette, seggiolini, altalene, sonaglini ma anche giochi elettronici educativi per permettere ai più grandi di imparare divertendosi.

Da oltre 75 anni Fisher-Price offre la propria esperienza al servizio delle mamme e dei bambini, grazie anche al **Play Laboratory**, il primo laboratorio ludico al mondo, dove i piccoli possono testare personalmente i prototipi dei giocattoli. Professionisti, maestri, ingegneri e designer ricevono preziose informazioni che permettono di perfezionare il loro lavoro e progettare nuovi giocattoli che accompagneranno il bimbo in ogni fase della sua crescita.

Fisher-Price

giocare. ridere. crescere™

www.fisher-price.com/it



Sai che..

Notizie utili e piccole curiosità

Per quanto tempo vanno conservate le ricevute?

Varia da ricevuta a ricevuta. Per le bollette di luce, gas e telefono occorre lasciar passare cinque anni. Stesso discorso per le multe e per le ricevute fiscali come irpef e iva. Per la tassa dei rifiuti urbani, per i contributi previdenziali e per il canone tv servono invece dieci anni. Per il bollo auto, prima della prescrizione, devono essere passati almeno quattro anni. Da non trascurare anche la conservazione degli scontrini; in base alle norme europee abbiamo infatti due anni di tempo per denunciare eventuali difetti della merce acquistata.

Roaming meno caro tra i paesi comunitari

Finalmente una buona notizia. Per chi ha deciso di fare le vacanze all'estero o per chi comunque deve andare fuori dai confini nazionali le telefonate costeranno meno. Dallo scorso primo luglio sono entrate in vigore le nuove tariffe per i cellulari che prevedono dei tetti massimi per le chiamate tra paesi della comunità europea. Inviare un sms costerà al massimo 11 centesimi con l'aggiunta dell'immane iva. Un bel risparmio se si considera che la media precedente era di 28 centesimi. Le telefonate costeranno 43 centesimi al minuto.

L'importo verrà ulteriormente ridotto a partire dal luglio 2010. Tra un anno il costo scenderà infatti a 39 centesimi. Dal luglio 2011 nuovo ritocco all'ingiù di 4 centesimi. Un minuto di telefonata costerà infatti 35 centesimi.

Bici e ciclomotori elettrici con lo sconto

Nuovo stanziamento di dieci milioni di euro per finanziare l'acquisto di bici e ciclomotori elettrici con lo **sconto del 30%**. Dopo il successo dello scorso mese di maggio (in sole tre settimane il fondo di quasi 9 milioni di euro è stato esaurito consentendo l'acquisto a prezzo agevolato di oltre 40.000 biciclette) il Ministero dell'Ambiente ha dato vita a una nuova campagna per far circolare lungo le strade bici e ciclomotori non inquinanti. Per aver diritto all'agevolazione è sufficiente presentarsi nelle concessionarie o dai rivenditori autorizzati e scegliere tra i modelli disponibili.

La Puglia sceglie l'idrogeno

La Puglia ha scelto la strada dell'idrogeno. Entro un anno sarà infatti attiva nel territorio regionale una rete di distributori per permettere il rifornimento di auto a metano e idrogeno. La rete distributiva permetterà numerosi vantaggi per l'ambiente dato che l'idrogeno, oltre a non inquinare, viene prodotto con energia solare ed eolica.

SOLLIEVO IMMEDIATO DALLA CONGESTIONE NASALE.

**Senza farmaci,
senza notti in bianco, senza capricci.**



RespiraBene® cerottini nasali Bambini.
Il tuo bambino respira meglio e dorme meglio.

Privi di farmaci, i cerottini nasali RespiraBene® Bambini danno immediato sollievo dalla congestione nasale, aiutando i bambini a respirare meglio e le mamme a dormire tranquille. Grazie all'azione meccanica di una banda flessibile, allargano delicatamente le narici.

Disponibili in due divertenti fantasie stellate.

Per maggiori informazioni www.respirabene.it

RespiraBene®. Respira meglio, dormi meglio.





Il bimbo ha la febbre? La tutina cambia colore

Si chiama **BabyGlow** e all'apparenza è un pigiama come tanti. La differenza è che da **rosa, azzurro o verde, può diventare bianco se la temperatura di chi lo indossa sale oltre i 37 gradi**. Ad inventarlo, Chris Ebejer, un padre di famiglia inglese. La tutina **sarà disponibile in Gran Bretagna da ottobre al costo di 20 sterline**, ma presto arriverà anche negli Usa e in altri Paesi.

"Il calore del corpo è invisibile – ha spiegato Ebejer al 'Daily Mail' – e spesso prima di accorgersi che il bebè ha la febbre passano ore. Invece la mia tutina cambia colore repentinamente, comunicando alla mamma ciò che il bambino non può dire, evitando problemi e complicanze come la meningite".

Alla scoperta, Ebejer, ha dedicato sei anni della sua vita e 700 mila sterline. Tempo e soldi spesi bene visto che la sua invenzione gli ha permesso di firmare un contratto da 12 milioni e mezzo di sterline (oltre 14 milioni di euro) con un'azienda tessile per la produzione su larga scala di **BabyGlow**.

195.000 euro per un profumo

Si chiama **"IMPERIAL MAJESTY"** di **Clive Christian** il profumo più caro al mondo.

Un pezzo da collezione in edizione limitata 500ml presentato in una boccetta di cristallo lavorato a mano con il collo in oro 18 carati e un tappo da 5 carati di brillanti.



Sempre da Clive Christian però si può trovare anche **"EST 1872"** che in confezione da 50ml viene venduto a 260 euro.

Pare che i profumi di Clive Christian vengano usati dal Sultano del Brunei e dal multi-miliardario Roman Abramovic.

I profumi oltre che sul sito del produttore vengono venduti nei negozi più lussuosi del mondo tra cui **Harrods**.



Da oggi se hai bisogno di una baby sitter per una sera, puoi pagarla con i buoni lavoro.

Buoni lavoro. Semplici, veloci e trasparenti.

Da oggi i rapporti di lavoro occasionali di tipo accessorio sono coperti da assicurazione e garantiscono i contributi pensionistici. Basta usare i buoni lavoro: il datore li ritira all'Inps e il lavoratore li riscuote alle Poste.



WWW.INPS.IT WWW.LAVORO.GOV.IT

Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali



Figli naturali e legittimi

La tutela dei figli nati fuori dal matrimonio

di Pasquale Mantello

E' di grande attualità, ed ancor più lo è stato qualche tempo fa, il tema delle tutele delle coppie di fatto. Si tratta di una materia complessa che riguarda i rapporti eterosessuali ed omosessuali (sicuramente più discussi) e che ha costituito oggetto di aspri scontri e conflitti, anche e soprattutto di tipo ideologico, nel paese e nelle istituzioni. Fatto stà che tutte le ipotesi di regolamentazione - variamente e fantasiosamente denominate: DICO, PACS e quant'altro - sono inevitabilmente naufragate e non hanno neppure raggiunto e mai varcato la soglia dell'esame nelle Commissioni parlamentari.

Tuttavia vi sono i figli delle coppie di fatto, denominati anche "figli naturali" che possono oramai godere di una sostanziale equiparazione giuridica con i figli nati nel matrimonio, noti anche come "figli legittimi".

Si è trattato di un percorso piuttosto lungo e talvolta accidentato che ha avuto come immancabile stella polare la norma dell'art. 30 della nostra Costituzione (che assicura pienezza di tutela giuridica e sociale ai figli nati fuori dal matrimonio) e che ha avuto un punto di snodo fondamentale nella riforma del diritto di famiglia approvata con la L. 19/5/75 n. 151.

Da allora, per effetto di successivi interventi riformatori sono stati sempre più estesi i riconoscimenti dei diritti dei figli naturali operati dalla Giurisprudenza, si è pervenuti all'attuale regime normativo che, riteniamo di poter dire, garantisce parità di diritti, tutele e opportu-

rità ai figli naturali e legittimi in ogni campo e settore del vivere civile e sociale.

In tale quadro, una norma chiave è costituita dall'art. 261 codice civile che assicura e garantisce l'assunzione da parte dei genitori dei medesimi diritti e doveri nei confronti dei figli legittimi e naturali.

La patria potestà è esercitata congiuntamente da ambedue i genitori in caso di convivenza tra gli stessi ed, in caso contrario, dal genitore con il quale convive il bimbo.

Ulteriore definitivo passo verso una completa parità è stato poi compiuto con la L. 54/06, nota come legge sull'affido condiviso, che si applica espressamente anche a tutela dei figli di genitori non sposati e che prevede, come per i figli legittimi, l'affido congiunto ad ambedue i genitori in caso di contrasto tra gli stessi.

L'unica differenza concerne l'ufficio giudiziario competente a decidere sull'affidamento e mantenimento del figlio naturale che è il Tribunale dei Minori e non il Tribunale Ordinario.

Analogamente, ai figli naturali sono riconosciuti i medesimi diritti successori dei figli legittimi, per cui essi concorrono paritariamente all'eredità dei genitori.

Per cui, in conclusione, possiamo dire che, grazie al "buon senso" che distingue noi italiani, si è trovata una efficace, equa ed ampiamente condivisa soluzione per la protezione giuridica e sociale dei figli di quelle coppie.

Siamo tutti padri e madri ed i figli vengono prima di tutto, al di là delle opinioni politiche, ideali e religiose di ognuno. Per fortuna.



La compagnia della Morte

Un libro ricostruisce la storia della figura leggendaria di Alberto da Giussano

di Paolo Ribolzi

In poche settimane ha esaurito la prima edizione. Un successo di pubblico, dunque, quello della Compagnia della Morte, l'ultimo romanzo storico di Franco Forte pubblicato dalla casa editrice Mondadori. Ambientato nel Basso Medio Evo Italiano, il libro, ricostruisce le contese tra i Comuni e l'Imperatore Federico I di Svevia.

419 pagine per ripercorrere fatti ed atmosfere di uno dei momenti cruciali della storia italiana che ha visto teatro e protagonista di quelle vicende la città di Legnano. All'autore, abbiamo chiesto di parlarci delle scelte che lo hanno portato ad interessarsi proprio a questo periodo storico.

Nel passato si era occupato a lungo del genere fantastico. Ora le sue attenzioni si sono rivolte al romanzo storico. C'è un cambio d'interesse oppure tra i due generi esiste una continuità?

Il romanzo storico non è tanto distante da certa letteratura epica e fantastica che in epoca moderna si è diluita nel sottogenere del fantasy. Parliamo pur sempre, a parte certe creature immaginarie e l'uso della magia, di ambientazioni analoghe, di guerrieri armati di spada e corazza, di logiche e meccanismi tipici del mondo medievale. Il mio percorso, poi, è stato meno brusco di quanto si pensi. Prima di "La Compagnia della Morte", infatti, ho pubblicato un romanzo su

Gengis Khan, sempre per Mondadori, e dato che la vita di questo personaggio è sempre stata molto vicina al mito e alla leggenda, ho potuto infarcire il libro di elementi borderline al fantastico, scrivendo sì una biografia romanzata del condottiero mongolo, ma traghettando i miei lettori verso il romanzo storico sfruttando tecniche ed elementi di scrittura a loro (e a me, in definitiva) più congeniali.

Da Gengis Khan alla compagnia della morte. Un bel salto.

Due libri completamente diversi, due passaggi della mia carriera di autore molto distanti, per quanto si tratti di due libri ad argomento storico. Il Gengis Khan, come detto, era il mio primo tentativo di abbandonare il fantastico per addentrarmi nei meandri della narrazione storica tout court, ma ero ancora un po' "acerbo", da questo punto di vista, così ho preferito attingere anche agli spunti fornitimi dalla leggenda. Con "La Compagnia della Morte", ho fatto il percorso contrario: sono partito dal personaggio di Alberto da Giussano, che ha radici più leggendarie e simboliche che storiografiche, per scavare nell'Italia del 1170 e costruire una storia che fosse il più verosimile e coerente possibile con i lasciti storici

documentati.

Il libro è un romanzo. Le ricostruzioni sono basate su fatti storici realmente accaduti o immaginari?

E' tutto assolutamente realistico e ricostruito con cura quasi maniacale. Trattandosi però di un romanzo, e vista la scarsità oggettiva di fonti attendibili su quel periodo storico, ho sfruttato alcuni personaggi di fantasia come collante fra i protagonisti reali, gli avvenimenti storici verificati e situazioni che pur essendo frutto della mia fantasia ho cercato di rendere il più possibile conformi e compatibili con i fatti raccontati, tanto da poter dire che anche ciò che ho inventato avrebbe potuto effettivamente essere accaduto, nella massima coerenza.

Il tema principale però è la guerra.



Era il tema principale di quegli anni, e dunque non è possibile parlare del 1176 senza focalizzare l'attenzione su un fatto guerresco di grande importanza per tutta l'Italia. La battaglia di Legnano ha segnato un punto di svolta fondamentale per la crescita di un Paese indipendente e non assoggettato al Sacro Romano Impero di Federico I il Barbarossa. Tutto ruota attorno a questo evento, per quanto nel libro, come in qualsiasi altro romanzo che si rispetti, non si parla solo di guerra, ma anche di sentimenti, di rapporti fra le persone, di tensioni sociali e personali e molto altro.

Parliamo della leggendaria compagnia della morte. Chi erano, e quale era la loro visione del mondo?

Anche qui, verità e leggenda si confondono un po', però è più facile seguire certa storiografia e affermare che si trattava di 900 rampolli delle famiglie più importanti

di Milano e dintorni, che avendo a cuore l'indipendenza del loro paese e temendo le ritorsioni del Barbarossa, che già nel 1162 aveva raso al suolo Milano, si misero a disposizione dell'esercito della Lega Lombarda anima e corpo, pronti a sacrificarsi pur di non cedere all'invasore. Appartenevano tutti a famiglie possidenti, motivo per il quale avevano ciascuno un cavallo e armi degne di mettere insieme una compagnia di cavalieri attrezzata per potersi opporre a quella imperiale.

Resta il mistero di Alberto Da Giussano, dopo tante ricerche storiche, a quale conclusione è arrivato?

Come ho scritto in una nota finale del libro, non ci sono lasciti storici rilevanti e autentici che attestino l'esistenza di Alberto da Giussano. Il suo nome compare per la prima volta in alcune ballate del 1300, e da allora si impone prepotentemente come archetipo del grande generale senza macchia e senza paura che ha condotto i

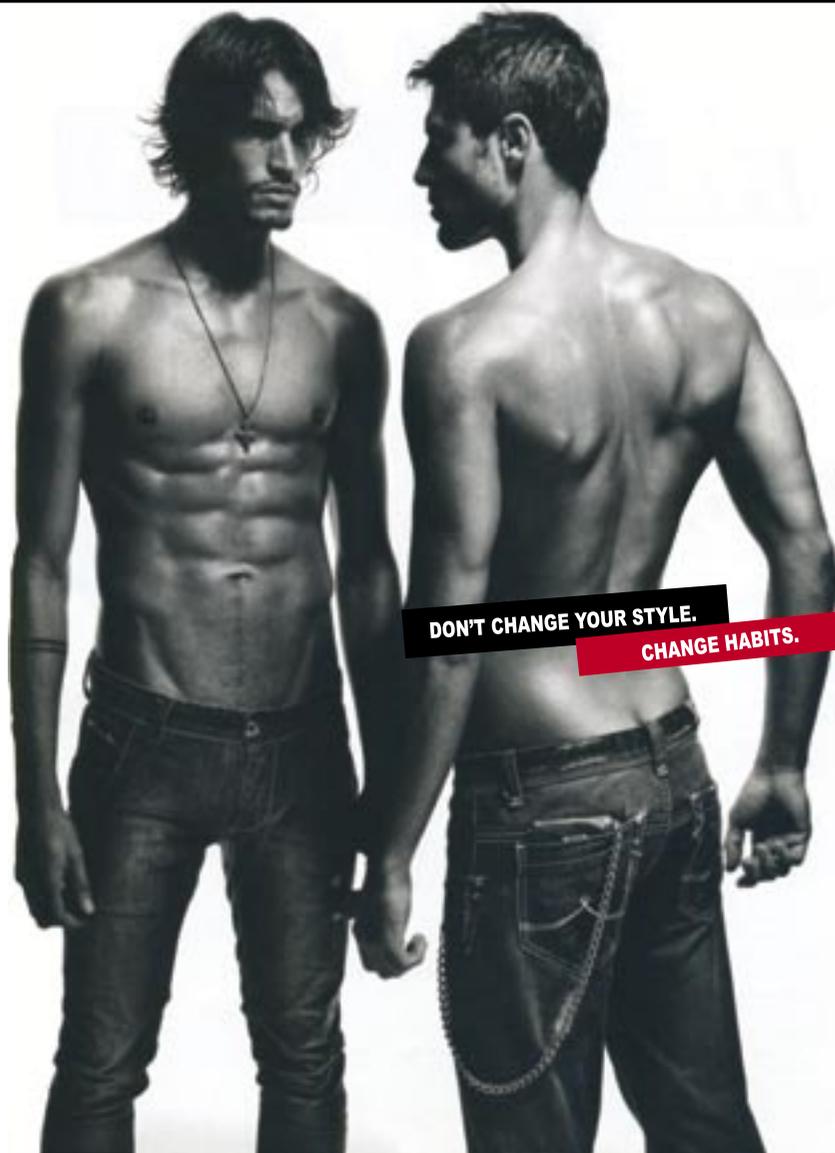
suoi uomini a confrontarsi con forze superiori, riuscendo a ottenere una formidabile vittoria. Insomma, un magnifico personaggio per un romanzo!

A chi si rivolge questo romanzo?

A chiunque, sentendo nominare il Carroccio o la Lega Lombarda, crede che ci si riferisca esclusivamente al partito di Umberto Bossi. Non è così, e forse sarebbe bene che molti imparino a distinguere fra storia, simboli epici e propaganda politica.

Il suo prossimo libro?

Sto scrivendo un romanzo che farà parte di un grande progetto internazionale di Mondadori, volto a rappresentare la storia di Roma in alcuni libri scritti da autori diversi. Personalmente mi tocca il capitolo della seconda guerra punica, con il tormentato e affascinante incontro-scontro fra Annibale e Scipione l'Africano.



DON'T CHANGE YOUR STYLE.

CHANGE HABITS.

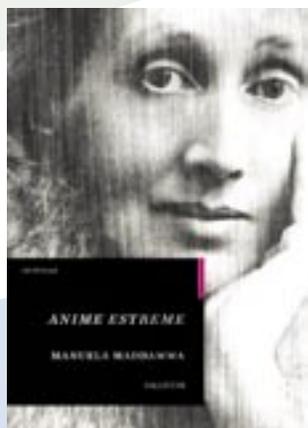
DATCH®

C'E' POSTO PER TE

Il divano e il televisore rappresentano da oltre cinquant'anni, ovvero da quando la televisione si è assicurata un posto d'onore nelle nostre case ed il suo consumo è diventato un fenomeno di massa, un binomio indissolubile, una "scatola" sempre accesa che ci cattura e condiziona le nostre esistenze e a cui è difficile non prestare ascolto. Massimiliano Lenzi, giornalista esperto di televisione, da anni lavora nelle redazioni di programmi televisivi di successo, con il suo "C'è posto per te" nella nuova collana I Saggi, ci accompagna dietro le quinte come in un viaggio nell'aldilà, attraverso i gironi della Commedia dantesca e ci rivela il suo percorso nell'oscuro, nel nascosto della nostra contemporaneità dove il "tengo famiglia" è scomparso e ha lasciato spazio al c'è posto per te, lì dentro, la televisione, possibilmente per finirci dentro. "



ANIME ESTREME



Un libro di incursioni, analogie, simbolismi nascosti e studi caratteriali, in chiave deliberatamente lirica più che aspramente analitica, che hanno per origine l'opera e la vita di donne e uomini cui accadde di essere anche artisti. Anime estreme riflette su aspetti mistico-religiosi dell'opera della poetessa Cristina Campo, ispirata grazie a racconti di

coloro che l'hanno conosciuta come : Virginia Woolf, Anne Sexton, Amelia Rosselli, Sarah Kane.

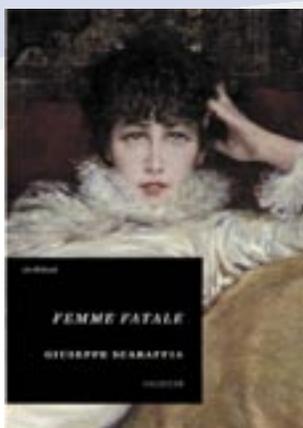
STORIA DELLA DESTRA



Il libro ripercorre le principali tappe della destra italiana, dalla nascita nel 1946 del Movimento sociale italiano alla svolta di Fiuggi nel 1995 quando nasce Alleanza nazionale, fino ad arrivare al marzo di quest'anno con creazione di un nuovo soggetto politico, il Popolo della Libertà, nato dalla fusione con Forza Italia.

FEMME FATALE

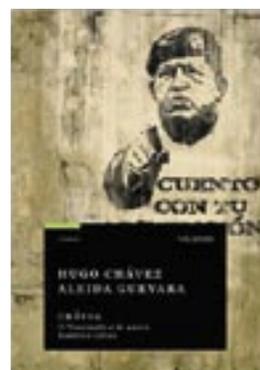
Ventidue ritratti di donne fatali che con le loro straordinarie esistenze hanno segnato in maniera indelebile la vita di numerosi artisti e scrittori del passato. Nella vita reale queste ammaliatrici furono donne di grande fascino fisico e intellettuale, dominate dal culto della passione e dal gusto della provocazione, dal piacere di stupire e dall'esigenza di affermare la propria libertà in ogni



campo, da quello del sesso a quello del lavoro. D'Annunzio diceva della marchesa Casati: «È l'unica donna che rispetto». E in effetti le femme fatale erano donne che si facevano rispettare malgrado e attraverso lo scandalo voluto e mantenuto vivo della loro esistenza.

HUGO CHÁVEZ

Un colloquio intimo e sincero davvero inusuale da cui emerge non soltanto il personaggio politico ma anche il privato Per la prima volta tradotto in Italia, arriva in libreria " Chavez. Il Venezuela e la nuova America Latina" di Aleida Guevara. Un racconto che è quasi una confessione, un dialogo amichevole con Hugo



Chávez. La primogenita del leggendario rivoluzionario, intervista il carismatico Presidente venezuelano. Chávez, oggi fra i leader più significativi dell' America Latina, esprime in questa intervista straordinaria le sue più sincere convinzioni nazionaliste, confida le impressioni successive al tentato colpo di stato subito dal suo governo nell'aprile 2002, affronta, fra gli altri, i temi della nuova Costituzione democratica del Venezuela, i suoi programmi sociali, le relazioni con Stati Uniti e Cuba.

di Chávez: la sua infanzia e la sua formazione, l'appartenenza e gli ideali politici, la sua visione rispetto all'eredità di Che Guevara in America Latina, le sue speranze per il futuro del paese.

DIVERTITEVI CI PRENDEREMO CURA DI VOI



TERME DI SALSOMAGGIORE E DI TABIANO *your own aqua - therapy*

SALUTE CON LE NOSTRE ACQUE TERMALI. L'acqua salsobromoiodica e quella sulfurea: preziose risorse le cui proprietà e il corredo di principi attivi le rendono uniche in Italia, tra le migliori in Europa. Insieme rappresentano la fonte di un naturale benessere che vi invitiamo a scoprire presso le Terme di Salsomaggiore e di Tabiano: qui ci adoperiamo per interpretare e rispondere con le soluzioni più mirate a ogni vostro problema di salute, alle richieste di bellezza e giovinezza della pelle, alle esigenze più specifiche dell'apparato respiratorio. Il vostro piacere di stare bene si rigenera, dando spazio a una serena vitalità che dura nel tempo. Con il valore di una competenza che si rispecchia nella qualità delle nostre acque, è così che ci prenderemo cura di voi.



www.termesalsomaggioretabiano.it NUMERO VERDE 800 861 385

Fari&Baie d'Italia

Una mappa di luoghi suggestivi e nascosti



Fari d'Italia

Spiagge raggiungibili solo via mare

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>1 Isola d'Elba:
Capo della Stella
Capo Liveri
Porto Azzurro</p> | <p>3 Isola di Ponza
Cala di Chiaia di Luna
Le Forma
Spiaggia di Lucia Rosa</p> | <p>6 Ischia
Casamicciola Terme</p> | <p>8 Filicudi
Scoglio di Montenassari
Faraglione della Canna</p> | <p>11 Penisola di S. Antioco
Calalunga</p> |
| <p>2 Isola del Giglio
Cala del Lazzaretto
Cala Cupa
Cala del Corvo</p> | <p>4 Isola di Palmarola
Punta Tramontana</p> | <p>7 Panarea
Lisca Bianca
Spinazzola
Basiluzzo
Punta Levante</p> | <p>9 Sardegna
Golfo di Orosei
Cala Luna</p> | <p>12 Calabria
Capo Vaticano</p> |
| | | | <p>10 Isola di S. Pietro</p> | |

Storia

Il nome deriva dall'isola di **Pharos**, di fronte ad Alessandria d'Egitto, dove nel III secolo a.C. era stata costruita una torre sulla quale ardeva costantemente un gran fuoco, in modo che i naviganti su quei fondali potessero districarsi dalla retrostante palude Mareotide. L'uso di accendere fuochi in un punto prominente della costa, ad indicare ai naviganti punti critici, è comunque intuitivo e di certo anteriore al **faro di Alessandria**. I fari antichi venivano dedicati agli dei, che erano considerati gli artefici finali e gli unici veri garanti della salvezza dei marinai. I segnali emessi erano in origine esclusivamente luminosi, e stabili. L'applicazione di uno specchio alla fonte luminosa, in modo da estendere la portata luminosa del manufatto, fu per lungo tempo la sua unica evoluzione sostanziale. Si aggiunsero poi meccanismi di rotazione, lenti per la colorazione della luce, diversi sistemi di alimentazione e così via, sino a giungere ai moderni apparati ottici. Il salto tecnologico si ebbe con l'aggiungersi, ai fari luminosi, di altri "ausili alla navigazione", in particolare dei c.d. "ausili radioelettrici" - radiofari e risponditori radar. L'evoluzione estrema del faro può essere considerata la torre di controllo di Aeroporto di Faro (codice IATA: FAO), che però, essendo un sistema interattivo di comunicazioni, cambia in modo sostanziale la natura del sistema iniziale.

La caratteristica

Ogni faro luminoso deve avere delle caratteristiche che lo rendono unico e quindi distinguibile con sicurezza dagli altri fari della zona. Le principali di queste sono il **colore**, il tipo di **luce** (fissa, a fasci o scintillante) ed il **periodo di intermittenza**. In particolare si chiama **caratteristica** del faro la sequenza temporale di luci ed eclissi ed il loro colore, mentre si chiama **periodo della caratteristica** l'intervallo di tempo dopo il quale la sequenza si ripete. Un altro dato essenziale del faro è la sua **portata**, cioè a quale distanza può essere visto. Oltre che dalla potenza luminosa e dal tipo di ottica presente, questa distanza è influenzata anche dall'altezza sul livello del mare della sorgente luminosa, in quanto per la curvatura della terra più è alta e più lontano è visibile. Per essere classificato faro, la portata deve essere superiore alle 15 miglia, altrimenti si è in presenza di un **fanale**. Le informazioni con le quali si descrive un faro sono perciò il suo **nome**, la **località** e l'**ubicazione**, l'**elevazione** s.l.m. della sorgente luminosa e le sue caratteristiche, la sua portata, le sue coordinate geografiche e la sua descrizione per il riconoscimento diurno.

Ritrovare il piacere di un

viaggio alla scoperta di mete sconosciute e inaccessibili ai più è difficile ma non impossibile. A una condizione: andarci in barca.

Partendo dall'Arcipelago toscano, troviamo le isole **Elba** e **Giglio**, che non deluderanno i più esigenti in materia di privacy. Partendo da **Capoliveri**, navigando nella direzione di **Porto Azzurro**, doppiate **Capo Calamita**, una piccola penisola frastagliata di baie e calette, cui si giunge preferibilmente dal mare. Tra queste, si consiglia una sosta all'insenatura del **Calone**, stretta tra le rocce e caratterizzata dalla chiara tonalità dell'acque. Proseguendo, tra **Punta Calamita** e **Punta dei Ripalti** si incontra una lingua di terra bianca, soprannominata del **Cannello**. Per gli appassionati di subacquea, le destinazioni sono **Ripa Nera**, **Cala del Fico** e **Capo di Porò**: ci sono i fondali più belli dell'isola, ma attenzione alle secche. La vicina isola del **Giglio** è il luogo ideale per gli estimatori di rocce e scogliere a picco sul mare che, a **Cala del Lazzaretto** e nella vicina **Cala Cupa**, potranno assaporare il piacere di un tuffo in specchi d'acqua limpida. Più a sud è possibile raggiungere **Cala del Corvo**, un approdo perfetto per gli amanti dell'immersione. A **Ponza** vi imbatteverete verso una serie di grotte, la più bella quella "della maga Circe". Verso i **Fargliani**, troviamo la spiaggia di **Lucia Rosa**, sassosa e solitaria. Dopo Ponza è d'obbligo il passaggio per **Palmarola**, dove potrete godervi l'isola a vostra completa disposizione. Andate a **Punta Tramontana**, all'estremo nord dell'isola e visitate un'incantevole caletta caratterizzata dalla scogliera a picco sul mare. Raggiungete **Ventotene** e fermatevi nella bellissima spiaggia di **Cala Battaglia**. Successivamente incontreremo **Ischia**, 51Km di costa aspra e selvaggia, per molti tratti avvicinabile solo dal mare. Tra le Baie più belle c'è **Baia Cafero** circondata da acqua limpida. Altre due cale sono la **Spiagetta dell'Amore** e la spiaggia di **Varalo**. Anche se le **Isole Eolie** sono affollatissime d'estate, le loro coste sono ricche di luoghi segreti. Nel mare di **Panarea**, non mancate di visitare **Lisca Bianca** e **Basiluzzo**. Quasi inaccessibile, ma decisamente suggestivo, lo scoglio di **Spinazzola**, dove si trova una colonia di palme nane unica in Europa. Arrivando dal mare, la costa di **Filicudi** offre uno spettacolo davvero affascinante. Il **Golfo di Orsei**, è costituito da 60Km di costa, ricca di luoghi da scoprire. Imperdibile la **Cala Luna**, caratterizzata da grotte e anfratti. Acqua dalla trasparenza rara grazie al fondale di ghiaia di marmo bianco. I più curiosi non possono perdere la **Grotta del Blu Marino**, con stalattiti e stalagmiti. Verso sud si giunge all'isola di **San Pietro**. **Cala Vinagra** è dominata da alte scogliere rocciose. Fermatevi anche in calabria e fate un giro a **Capo Vaticano**, costellato da baie e calette.

TEMPO LIBERO

Beach Golf

Esiste da dieci anni.
Può essere praticato da tutti e a tutte le età.
Per imparare le tecniche base basta mezzora.

Il beach golf nasce per stravolgere la concezione del golf considerato come uno sport elitario e costoso. L'idea è quella di creare attività sulle spiagge che rappresentino una sintesi tra promozione turistica e gioco del golf. L'interesse principale diviene quello di creare il più grande palco dello spettacolo mai avuto finora, nonostante l'evento sia del tutto sconosciuto (oltre 70.000 persone stimate dalla Guardia Costiera in un solo evento).

Il gioco si snoda all'interno di un percorso di litorale sabbioso lungo circa 2 Km, nel quale si affrontano 40 squadre composte da due giocatori, un professionista e un neofita, che, con minor colpi possibili, raggiungono il traguardo finale, dove sarà decretata la squadra vincitrice. Niente buche durante il tragitto, solo una serie di ostacoli naturali per rendere più avvincente la gara. La pallina, in poliuretano espanso, adoperata per il gioco ha un peso di 35 grammi in modo CHE SIA completamente innocua.

La caratteristica principale dell'evento Beach Golf è la presenza di 120 caddy girls (3 hostess per ogni coppia), che delimitano il raggio d'azione dei giocatori sostenendo una fascia di protezione lunga 5 metri così da proteggere i bagnanti dall'azione del ferro. Lo staff della BGSA già da alcune settimane prima dell'evento, si mette in moto per selezionare le ragazze che meglio possono rappresentare lo spirito del beach golf.

Quest'anno la BGSA (BeachGolfSportAssociation) festeggia 10° anni. Infatti la prima manifestazione fu realizzata a Pescara nel 1999. Da allora sono state organizzate molte tappe in giro per l'Italia in posti come Ostia, Napoli, Cagliari, Pescara, Porto Cervo, Palermo etc, solo alcune delle tappe che si ripetono ormai da anni e che hanno la loro Finale Nazionale sempre a Pescara durante l'ultima settimana di Agosto (quest'anno dal 24 al 30 Agosto). Chiunque, grazie a nuove metodologie, in meno di mezz'ora, può imparare le tecniche di base del gioco del golf insegnate gratuitamente dagli istruttori della BGSA durante i giorni che anticipano gli eventi. Non importa né l'età, né il sesso, né il ceto sociale, tutti riusciranno a far volare le speciali palline in Lycron espanso (assolutamente innocue) e a divertirsi in eventi iper coinvolgenti.

Le informazioni sulle date, e sulle modalità d'iscrizione, possono essere trovate il sito Moltissimi sono i canali internet dove possono essere visionate foto e filmati:

il sito ufficiale www.beachgolf.net

YOUTUBE, FACEBOOK; MYSPACE, oppure telefonando in sede allo 085-4222352.



Provati per voi...

RUBRICHE
TRATTORIE

Piccola guida ad alcune trattorie tipiche italiane



Al Cavalluccio

Nello splendido Porticciolo di Duino, il ristorante "Al Cavalluccio" rappresenta una delle migliori mete per coloro che vogliono gradire dell'ottimo pesce fresco in riva al mare. L'esperienza trentennale del titolare, Marino Rossa, ha fatto di questo locale una delle mete più attraenti della zona. Inoltre la disponibilità di tre camere permette anche al turista di passaggio di godere delle meraviglie della piccola e splendida Duino. Prima di una cena romantica a lume di candela il ristorante "Al Cavalluccio" Vi consiglia la "passeggiata Rilke" dalla quale potrete ammirare le meraviglie del Castello di Duino e lo splendido panorama sul Golfo di Trieste.

Porticciolo di Duino 34013 Duino Aurisina (TS) Tel. 040 208133

Locanda Moscal

La famiglia Mascherona vi attende in un ambiente tranquillo ed accogliente a pochi minuti dal Lago di Garda. Alfio e Claudia sono lieti di offrirvi un buon servizio ed una puntuale soddisfazione dei vostri desideri. La Locanda, completamente ristrutturata, è un antico casolare che ricorda gli edifici tipici della zona.

Parcheggio gratuito nelle vicinanze.

Via Pigna, 4 37010 Affi (VR) Tel. 045 6267325

I Fornari

La famiglia De Marco, fin dal lontano 1754, diede vita all'antico casale ad uso rurale dove produrre olio e vino con strumenti propri.

Ai piedi del Monte Stella, nel cuore del Parco Nazionale del Cilento, nasce l'Azienda I Fornari finemente ristrutturata. Sotto i secolari ulivi riposano attrezzi testimoni di una vita vissuta in modo semplice. L'agriturismo con i suoi ambienti accoglienti, con una cucina ricca di sapori Cilentani offre un'atmosfera di autentico relax. Sarà difficile resistere ai piatti dell'antica cucina cilentina, preparati secondo ricette che tramandano di madre in figlia, conservando la genuinità di una volta. L'azienda dispone di una suite con vasca idromassaggio e di sette camere da letto.

Loc. Fornari, 2 Stella Cilento (SA) - Tel. 0974 909204

Villa Favazzi

Nel centro della città di Baghera, il Ristorante Pizzeria Villa Favazzi è un locale accogliente e molto curato, all'insegna dell'arte e del gusto, dotato di un servizio cortese e attento alle esigenze della clientela.

La cucina è quella tradizionale e mediterranea con ingredienti semplici e genuini, ottimi piatti tipici, cui si aggiungono le gustosissime pizze in tante varietà, per soddisfare tutti i gusti.

C.so Butera, 423 Baghera (PA) Tel. 091 906837

Ristorante La Puerta Do Sol

Un locale accogliente, con 130 coperti, con sala intrattenimenti, terrazza panoramica e parcheggio interno. Offre ottimi piatti di pasta fresca e una cucina tipica siciliana e nazionale; a richiesta pesce freschissimo. Il tutto accompagnato da una ricca cantina con vini tipici siciliani e italiani. A 2 Km dalle Terme Arabe e dal castello di Cefala Diana.

Strada Prov.le 77 (Bolognetta - Villafraati) Bolognetta (PA) Tel. 091 8724277



Ricette

Tutte a base
di MELONE
per un'estate
più fresca!!

Spuma di melone

CATEGORIA: Dolci

INGREDIENTI

- 1 melone maturo
- 12 gr. gelatina in fogli
- 50 gr. zucchero
- 12 more

Dosi per: 2 persone

PROCEDIMENTO

Lavate il melone. Separatelo a metà. Levate i semi. Privatelo della buccia. Mettete da parte una fetta sottile. Sminuzzate il resto a pezzetti. Passate il tutto nel mixer fino ad ottenere un apparecchio omogeneo. Mettete la gelatina in ammollo nell'acqua fredda. Sistemate lo zucchero in un tegame. Aggiungeteci mezzo decilitro di acqua. Cucinate lo sciroppo per 30 secondi dal momento dell'ebollizione. Aggiungeteci la gelatina precedentemente strizzata. Rimstate e levate dal fuoco. Filtrate lo sciroppo attraverso il colino cinese. Mettetelo nel frullatore. Unite la crema di melone. Passate il tutto per 30 secondi. separate il composto in stampi lisci. Fateli rapprendere in frigorifero. Lasciateli a riposo per 6 ore. Pulite le more. Sciacquatele e affettatele a metà. Appoggiate il fondo degli stampini per pochi secondi in acqua calda. Levateli dallo stampo. Guarnite le coppette con delle more e uno spicchio di melone.

Risotto con melone

CATEGORIA: Primo piatto

INGREDIENTI

- 1/2 melone
- 1 scalogno
- una noce di burro
- un po' di erba cipollina
- 250 gr. di riso arborio
- sale e pepe
- brodo vegetale

PROCEDIMENTO

Fate imbiondire lo scalogno in un po' di olio, quindi aggiungete il melone tagliato a piccoli quadrettini. Fate cuocere per una decina di minuti e mettetelo il riso. Fate cuocere il riso allungandolo via via con il brodo per ottenere il risotto. A fine cottura mettetelo l'erba cipollina e fate mantecare il riso con la noce di burro. Servite caldo con l'aggiunta di parmigiano.

Melone ripieno

CATEGORIA: Dolci

INGREDIENTI

- 1 melone da circa 600 gr.
- 2 pesche
- 200 gr. fragole
- 1 pera
- 4 fette ananas sciropato
- 3 cucchiaini zucchero
- 2 bicchierini cointreau

Dosi per: 2 persone

PROCEDIMENTO

Levate una piccola calotta dal melone in modo che si possa appoggiare. Ricavate con la seconda calotta il "cappello" che useremo per richiuderlo. Vuotate la polpa. Riducetela a cubetti. Capovolgete il melone. Fatelo sgocciolare. Private della buccia le pesche. Levate i noccioli. Riducetele a dadini. Sciacquate le fragole. Pelate la pera. Sgocciolate le fette di ananas sciropato. Affettate il tutto a dadini. Rimstate tutta la frutta in una ciotola. Unite lo zucchero. Irrorate con il cointreau. Farcite il melone con la frutta. Coprite con il "cappello". Sistemate in frigo per 2 ore fino al momento di servire. Servite.

ANTIPASTO TROPICALE

CATEGORIA: Antipasto

INGREDIENTI

- 1 melone
- un avocado maturo
- polpa di granchio in scatola
- 1 lime
- 1 limone
- 8 foglie fresche di basilico
- olio extravergine di oliva
- del peperoncino
- sale

PROCEDIMENTO

Iniziate preparando il melone: quindi tagliatelo a metà, eliminatene i semi e fatene 10 spicchio a cui eliminerete la buccia. Ogni spicchio di melone deve essere tagliato a metà e disposto al centro su 4 piattini.

Passate all'avocado: eliminate la buccia e tagliatelo a metà per togliere il nocciolo. Spremete il lime e frullate il succo nel mixer insieme alla polpa di avocado aggiungendo un pizzico di peperoncino, un pizzico di sale, le foglioline di basilico e 2 cucchiaini di olio.

Proseguite con il pesce: scolate la polpa di granchio ed eliminate i residui di cartilagini; disponetela al centro del piatto, sulle fette di melone, se preferite potete ridurla ulteriormente a pezzettini con l'aiuto di un coltello.

La salsa appena preparata va distribuita tra una fetta e l'altra di melone e per guarnire potete aggiungere qualche foglia di basilico qua e là.

TI CONSIGLIAMO:

accostate un Gewürztraminer del Trentino Alto Adige, che solitamente accompagna tutti gli antipasti della grande cucina di pesce, con fare principesco.

Il Gewürztraminer è vino dal profumo molto elegante e dal sapore fresco piacevolmente acidulo. Va servito fresco a 10-12°C.

MELONE

Il melone (*Cucumis melo*) è una pianta rampicante della famiglia delle Cucurbitaceae. Il termine melone indica sia il frutto che la pianta stessa, a seconda dei contesti in cui viene utilizzato. È largamente coltivata per i suoi frutti commestibili, dolci e profumati. È una pianta erbacea strisciante o rampicante, annuale. Le radici fibrose possono estendersi nella terra anche oltre i 150 cm.; il fusto, ricco di peluria, è ramificato con cirri; le foglie sono alterne, lunghe più di dieci centimetri, quanto il picciolo. I fiori sono gialli a 5 lobi. Nonostante la copiosa fioritura, che dura tutta l'estate da maggio a settembre, solo il 10% diventa frutto.

IN STRADA, BASTA UNA DISTRAZIONE PER SALTARE AI TITOLI DI CODA.

MARIA GRAZIA CUCINOTTA



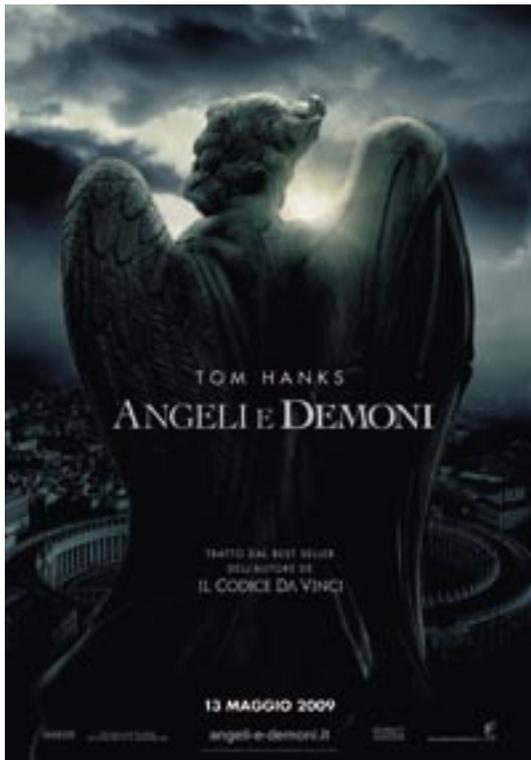
Ogni anno, sulle strade italiane, si contano più di 300.000 feriti e più di 5.000 morti.

Disattenzioni, mancato rispetto della precedenza, velocità elevata e guida sotto effetto di droghe o alcool: tante le cause, troppe le persone coinvolte.

Quando guidi, rispetta le regole e non lasciarti distrarre dal cellulare, dall'autoradio o da chi è in auto con te.

Resta sulla buona strada: la migliore, per tutti.





ANGELI E DEMONI

Reduce da uno "scoop esoterico", l'eroe accademico di Dan Brown si lancia in un'altra impresa del pensiero nella Roma Papale.

Un film thriller del 2009, diretto da **Ron Howard** e basato sull'omonimo romanzo best-seller di **Dan Brown** e girato interamente in Italia tra **Roma e la Reggia di Caserta**. Howard è alla seconda collaborazione con Brown, nel 2006 ha infatti adattato il best-seller "Il codice da Vinci". Il film è uscito nelle sale cinematografiche di Italia e Stati Uniti il 13 maggio.



Sopra:

L'attore Tom Hanks con il Regista Ron Howard

A sinistra:

da sinistra il regista Ron Howard insieme a Tom Hanks, Ayelet Zurer e Pierfrancesco Favino sul set romano di "Angeli e Demoni".

Trailer

Roma e il mondo sono in lutto per la morte del **Santo Padre**. Distrutto l'anello piscatorio, il camerlengo deve fare fronte al rapimento dei quattro cardinali favoriti alla successione pontificia e alla minaccia della distruzione della Città del Vaticano ad opera degli Illuminati, una confraternita venuta dal passato a rivendicare il primato della scienza sulla Chiesa e sullo Spirito. Riunito in Concistoro per eleggere il nuovo Papa, il collegio cardinalizio assolda **Robert Langdon**, docente di simbologia religiosa a Harvard. Nemico stimato della Chiesa, che non gli perdona la negazione dell'incarnazione del Verbo, il cavaliere accademico accetta l'investitura e parte alla volta della Capitale. Archiviati acredine e risentimento, il professore e gli uomini della Chiesa, armati di spirito e alabarda, collaboreranno alle indagini e alla risoluzione del mistero. Un mistero nascosto dentro le chiese e sotto le segrete della Città Eterna. Ha ragione **Umberto Eco**, il piacere del lettore (e dello spettatore) non risiede nel godere della novità della storia, "che è fondamentale sempre la stessa", ma nel ricorrere di uno schema narrativo fisso e nel ritrovare l'eroe noto, con le sue abitudini, le sue espressioni e le proprie tecniche di soluzioni dei problemi e dei misteri. È probabilmente per questa ragione che **Ron Howard** ha scelto di girare il sequel (letterario) di un prequel, introducendo l'identico, opportunamente aggiornato e sviluppato. Nel cuore spirituale di Roma e al centro del film, (ri)troviamo allora l'esimio professore Robert Langdon reduce da uno "scoop esoterico", ansioso di lanciarsi in un'altra impresa di pensiero e di averla vinta sui cattivi di turno. Il campione della ragione, rielaborazione del **John Nash** di *A Beautiful Mind*, dovrà vedersela questa volta con una sedicente e antica confraternita, dentro le chiese romane e dentro un'abile miscela di esoterismo, storia dell'arte, fisica fondamentale, anima e anti-materia, revisionismo e provocazioni, al solito, in odore di blasfemia. Tre anni dopo **Il Codice da Vinci**,

best-seller di **Dan Brown** sulla natura umana di Cristo e il suo amore per la Maddalena, Ron Howard adatta per lo schermo **Angeli e Demoni**, prima avventura del nobile professore che muoverà verso una forma di esistenza superiore, verso l'eccellenza del cavaliere. Se la Chiesa edificata negli studios ha rimesso debiti e peccati a Robert Langdon, invitandolo in Vaticano per fare luce e dare "ragione" di una minaccia di matrice occulta, quella costruita sulla pietra (e sulla fede di Pietro) ha di nuovo avviato una campagna di boicottaggio e di contro informazione. Riconosciuto il diritto di indignarsi della narrativa da saccheggio di Dan Brown, ammessi i pregiudizi anticlericali e la singolare ignoranza dei cattolici, praticanti e non, in fatto di problemi scritturali e di storia della Chiesa, resta la domanda entro quali limiti tale posizione possa essere esercitata. Senza sottovalutare il ruolo del cinema e della letteratura nella formazione delle coscienze, è d'altra parte evidente quanto la cialtroneria della ricostruzione storica, che soltanto i blockbuster hollywoodiani possono esibire (e vantare), sia lontana dal produrre un qualsivoglia collasso del pensiero cattolico e della sua mitologia. Il fascino per la "teoria del complotto" e per la cosiddetta "storia alternativa" sono le ragioni che hanno mosso una fetta larga di lettori e che muoveranno una parte altrettanto consistente di spettatori, ansiosi di gustare il ritorno dell'attesa. Ma da almeno duemila anni il bisogno di mistero e la resa incondizionata alla seduzione dell'irrazionale valgono bene una crociata.

CAST

Tom Hanks: Robert Langdon
Ayelet Zurer: Vittoria Vetra
Ewan McGregor: Carlo Ventresca
Stellan Skarsgård: Richter
David Pasquesi: Vincenzi
Cosimo Fusco: Padre Simeone
Armin Mueller-Stahl: Straus
Carmen Argenziano: Silvano Ventivoglio
Ursula Brooks: Giornalista della BBC
Pierfrancesco Favino: Tenente Olivetti
Nikolaj Lie Kaas: Mr. Gray
Thure Lindhardt: Chartrand
Elya Baskin: Cardinale
Victor Alferi: Tenente Valenti

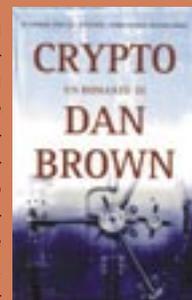
CREDITS

Regia: Ron Howard
Sceneggiatura: Akiva Goldsman, David Koepp
Soggetto: Dan Brown (Romanzo)

Romanzi di Dan Brown

Crypto - 1998

La brillante mente matematica Susan Fletcher, responsabile della divisione di crittologia della National Security Agency viene convocata con urgenza dal comandante Strathmore. Un sofisticatissimo strumento informatico denominato TRANSLTR, che si occupa di decodificare qualunque testo cifrato in brevissimo tempo, è alle prese con un algoritmo ricorsivo che non riesce a decifrare. Sono poche le persone che sanno dell'esistenza di questa macchina creata allo scopo di contrastare le minacce di terroristi e che è in grado di controllare la posta elettronica di qualunque persona. Il misterioso ed inviolabile codice con cui è alle prese ha ben presto un nome: Fortezza Digitale. È stato creato da Ensei Tankado, ex matematico della NSA, strenuo sostenitore della privacy dei cittadini minacciata da TRANSLTR. Da qui la sua decisione di intralciare l'operato della NSA e la minaccia di permettere a chiunque di scaricarlo da internet con la conseguenza di consentire a criminali e a terroristi di agire indisturbati. Ma la sopravvenuta e strana morte di Tankado scatena una caccia alla chiave che consente di espugnare il codice. Sarà Susan insieme all'uomo che ama a cercare di venire fuori da questa terribile situazione tra omicidi, tradimenti e corse estenuanti.



BROWN Vs HOWARD

Dan Brown

È l'autore di numerosi bestseller, tra cui quello che ha raggiunto il primo posto della classifica del New York Times "Il codice da Vinci", uno dei romanzi di maggiore successo di tutti i tempi. All'inizio del 2004, tutti i quattro libri di Dan Brown erano presenti nella classifica dei bestseller del New York Times nella stessa settimana. I suoi romanzi sono stati tradotti e pubblicati in oltre 48 lingue in tutto il mondo. Si è laureato all'Amherst College e alla Phillips Exeter Academy, dove ha passato un periodo insegnando inglese prima di impegnarsi completamente alla scrittura. Nel 1986, il suo interesse verso i codici e le agenzie segrete governative lo ha portato a scrivere il suo primo romanzo, "Crypto", che è rapidamente diventato un fortunato eBook a livello nazionale. Ambientato all'interno della Natio-

nal Security Agency, una struttura clandestina, il romanzo esplora la linea sottile tra la privacy personale e la sicurezza nazionale. Il tecnothriller che è seguito, "La verità del ghiaccio" (Deception Point), era incentrato su temi simili, come la moralità nella politica, la sicurezza nazionale e la tecnologia tenuta segreta dal governo. Figlio di un professore di matematica vincitore del Presidential Award e di un'artista impegnata nella musica sacra, Brown è cresciuto circondato dalle filosofie opposte della scienza e della religione. Questi punti di vista complementari sono serviti da ispirazione per il suo fortunato romanzo Angeli e demoni (Angels & Demons), un thriller che opponeva la scienza e la religione, ambientato in un laboratorio di fisica in Svizzera e nella Città del Vaticano. Recentemente, ha iniziato a lavorare a una serie di thriller sulla simbologia che vedono protagonista l'ormai popolare Robert Langdon, un professore di iconografia e arte religiosa a Harvard. L'imminente serie comprenderà dei libri ambientati a Parigi, Londra e Washington. La moglie di Brown, Blythe, un'appassio-

nata di storia dell'arte e pittrice, collabora alle sue ricerche e lo accompagna nei suoi frequenti viaggi esplorativi, tra cui quello a Parigi, dove hanno passato molto tempo al Louvre per il suo thriller Il Codice da Vinci. Il codice da Vinci ha venduto 84 milioni di copie nel mondo ed è stato portato sullo schermo dalla Columbia Pictures.

Ron Howard

All'età di soli 5 anni, recita nella famosa serie "Ai confini della realtà". Guadagna maggiore attenzione grazie al ruolo di Winthrop Paroo, il bambino balbuziente della versione cinematografica di "Capobanda" (1962).

Nel 1963 compare in "Una fidanzata per papà", nel quale interpreta efficacemente il ruolo del bambino, con una sensibilità ben differente dai personaggi schematici e bamboleggianti tipici del cinema



Dan Brown



Ron Howard

hollywoodiano.

Dopo Capobanda, appare nella serie televisiva "The Andy Griffith Show" (1960-1968), nella quale interpreta il ruolo di Opie Taylor. Nel frattempo frequenta la USC School of Cinema-Television della University of Southern California, ma non si diploma.

Nel 1973 ottiene un grande successo sul grande schermo interpretando Steve Boller nel film "American Graffiti", ruolo simile a quello che l'anno successivo lo rende celebre in tutto il mondo, quello di Richie Cunningham, nel celebre telefilm "Happy Days" (1974-1980).

Nel 1976 prende parte al film "Il pistolero", classico western crepuscolare.

Nel 1977, mentre è ancora una delle star di Happy Days, dirige il suo primo film, una commedia d'azione low budget intitolata "Attenti a quella pazza Rolls Royce". Dopo aver lasciato il set di Happy Days nel 1980, dirige diversi film per la televisione. Il suo primo grande successo sul grande schermo arriva nel 1982 quando dirige la pellicola "Night Shift - Turno di notte".

Da allora ha diretto numerosi film di successo, tra i quali "Splash", una sirena a Manhattan (1984), "Cocoon, l'energia dell'universo" (1985), "Apollo 13" (1995, nominato a diversi premi Oscar) e "A Beautiful Mind" (2001), per il quale ha ricevuto l'Oscar al miglior regista; la pellicola, dedicata alla vita del matematico John Nash, interpretato da Russell Crowe, si aggiudica complessivamente 4 statuette.

Nel 2005 Howard dirige il film "Cinderella Man", nel quale torna a lavorare con Russell Crowe, per il quale riceve alcune critiche per la rappresentazione del pugile Max Baer, all'interno comunque di una accurata ricostruzione storica del periodo della grande depressione.

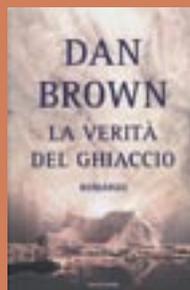
L'ultimo film che lo ha visto impegnato come regista è stato "Il codice da Vinci", adattamento del romanzo omonimo di Dan Brown. Il film, uscito nel maggio 2006, è stato presentato al Festival di Cannes. Nel 2008 Ron Howard adatta per il grande schermo il dramma teatrale di Frost/Nixon - "Il duello". Howard è il co-proprietario con Brian Grazer della "Imagine Entertainment", una compagnia di produzione cinematografica e televisiva, che ha prodotto notevoli successi come Friday Night Lights, 8 Mile, il serial TV 24 e la serie TV Felicity.

Attraverso la sua compagnia Imagine Television, Howard continua ad avere una forte presenza in televisione, non solo come produttore, ma anche attivamente; recentemente è anche stato il narratore dell'acclamata sitcom della FOX "Ti presento i miei".

Per le elezioni presidenziali del 2008 si schiera, girando un cortometraggio, a favore del candidato senatore democratico Barack Obama.

La verità del ghiaccio - 2001

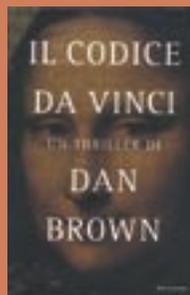
In questo thriller politico Dan Brown mette in scena un eccezionale ritrovamento da parte della NASA, un meteorite, nella banchisa artica, che conterrebbe prove inconfutabili della vita extraterrestre. Questo eccezionale ritrovamento avviene proprio a pochi mesi dalle elezioni presidenziali, ed è un'arma potente nelle mani del presidente



in carica, Zach Herney, che rischia di non essere rieletto a causa dei continui fallimenti dell'agenzia spaziale americana. Il suo avversario, il senatore Sedgewick Sexton, punta invece ad una politica anti-NASA volta a favorire le agenzie spaziali private. Prima che la notizia del ritrovamento venga resa pubblica, il presidente invia un gruppo di scienziati, quali Michael Tolland e Corky Marlinson, ad indagare, e con essi invia anche un'agente del National Reconnaissance Organisation, Rachel Sexton, figlia del senatore. Gli scienziati pensano di trovarsi davanti ad una truffa e appena iniziano a sospettare, vengono presi di mira da una terribile squadra di killer. In un'epica fuga, Michael Tolland, Rachel Sexton e gli altri cercano di trovare le prove definitive dell'inganno ordito dalla NASA, nel quale sospettano sia coinvolto anche il presidente, che annuncia in una conferenza il ritrovamento.

Il codice da Vinci - 2003

Il romanzo, partendo dall'omicidio del curatore del Louvre, Jacques Saunière, a Parigi, passa a narrare di un'antica e misteriosa società segreta nota come Priorato di Sion, che nasconde un segreto che potrebbe compromettere i fondamenti stessi del Cristianesimo, nella versione tramandata dalla Chiesa Cattolica. Uno studioso di simbologia religiosa, Robert Langdon, affiancato da Sophie Neveu, nipote del curatore ucciso, e successivamente anche dallo studioso Sir Leigh Teabing, dovrà ripercorrere attraverso indizi nascosti in importanti opere d'arte, enigmi e misteriosi nemici, il percorso del Santo Graal, uno dei più grandi misteri dell'umanità.



Il simbolo perduto - 2009

Il simbolo perduto (in inglese The Lost Symbol) è il quinto romanzo thriller di Dan Brown, la cui pubblicazione è prevista il 15 settembre 2009 in contemporanea mondiale. Il libro è in fase di lavorazione fin dal 2006; la data di uscita è stata posticipata più volte. Sono previste per la prima pubblicazione circa 5 milioni di copie, il numero di pubblicazione più alto nella storia della Random House. Il libro è in preordinazione già da mesi in Canada e U.S.A e l'editore statunitense ha dichiarato: è un thriller brillante e convincente, vale la pena di aspettare. Noto anche con il titolo provvisorio The Solomon Key, riferendosi al celebre testo alchemico della Chiave di Salomone, si tratta del terzo libro dell'autore ad includere il personaggio immaginario di Robert Langdon, professore di simbologia religiosa all'Università di Harvard negli Stati Uniti. La storia del libro avrà luogo a Washington, D.C. e sarà incentrata sulla massoneria.

Produzione

Nel 2003 la **Sony Pictures** acquisì i diritti d'autore dei romanzi **Angeli e demoni** e **Il codice da Vinci**.

Il **20 maggio 2006** è partita la pre-produzione; il 23 maggio è stato riconfermato **Akiva Goldsman** come sceneggiatore e **Brian Grazer, John Calley** come produttori. È stato reso noto, che la Sony Pictures ha stipendiato Goldsman di 4.000.000 \$ per la sua sceneggiatura.

Il 25 maggio dello stesso anno, **Sky News** riportò la notizia del possibile ingaggio di Steven Spielberg come regista. A rinforzare questa tesi, vi è stato l'annuncio di Ron Howard (**Il Codice da Vinci**) del suo impegno in **Changeling**.

Ai primi di ottobre 2007, la Columbia Pictures ha annunciato il ritorno di **Ron Howard** alla regia, e prefissato come data d'inizio lavorazione il **18 febbraio 2008**; ciò per evitare di far coincidere la partenza del film con lo sciopero degli sceneggiatori di Hollywood previsto il maggio seguente. A metà novembre è stato confermato il posticipo del-

le riprese alla seconda metà del 2008, con la data d'uscita spostata al 15 maggio 2009, ciò a causa dell'inizio dello sciopero.

Prima dell'inizio lavorazione, lo sceneggiatore **David Koepp** è stato incaricato di rivedere lo script di Goldsman per renderlo più consono al cinema e di trattarlo come fosse un sequel de **Il Codice da Vinci** (il romanzo **Angeli e demoni** è stato pubblicato in Italia solo dopo il successo riscosso dal primo romanzo, e si colloca temporalmente prima de **Il Codice da Vinci**) per mantenere una continuazione temporale tra i due film.

Fiat Group Automobiles ha partecipato attivamente alla realizzazione del film, fornendo alla produzione diversi veicoli **Fiat, Lancia ed Alfa Romeo**. Il gruppo italiano ha inoltre utilizzato **Angeli e demoni** per il lancio della nuova Lancia Delta nella motorizzazione 1.8 da 200cv; la vettura è protagonista di alcune scene della pellicola, nonché di uno spericolato inseguimento per le vie di **Roma**.



Riprese

Nel luglio 2007, **Ron Howard** ha incontrato il direttore e alcuni tecnici del **CERN** per richiedere informazioni circa le specifiche tecniche da adottare nel film, e renderlo quindi più reale possibile.

Il **28 febbraio 2008**, il magazine **Variety** ha recensito informazioni riguardanti **Angeli e Demoni**, annunciando che le riprese sarebbero cominciate il **5 giugno a Roma** per filmare gli esterni nel giro di tre settimane così da concludersi il 30, notizia poi rivelatasi vera.

Il 4 giugno, la troupe si è appostata a Roma iniziando ad allestire il set in **Piazza del Popolo**, dando informazione agli abitanti che il film da girare si intitolava "Obelisk", strategia che ha permesso alle unità di scena di proseguire il lavoro tranquillamente.

La mattina seguente, è stato chiuso al traffico **Corso Vittorio Emanuele II** per girare una scena d'inseguimento ad alta velocità, coinvolti nelle sequenze Tom Hanks, Pierfrancesco Favino ed altri membri minori del cast.

Dal **9 al 10 giugno** le riprese si sono svolte al **Pantheon**, e fino al 12 si sarebbero dovute girare a **Lungotevere e Ponte Sant'Angelo**, ma a causa della visita del presidente degli Stati Uniti George W. Bush in Vaticano sono state rinviate al 20 giugno.

Il **16 giugno 2008**, la Diocesi di Roma ha negato al cast la possibilità di filmare all'interno delle chiese Santa Maria del Popolo e Santa Maria della Vittoria; il responsabile dell'Ufficio Stampa della Diocesi, **don Marco Fibbi** ha spiegato così i motivi del rifiuto: « Forniamo spesso le nostre chiese a produzioni che hanno finalità o compatibilità con il sentimento religioso, ma non quando il film agisce in una linea di fantasia che va a ledere il comune sentimento religioso, come è successo con "Il codice Da Vinci". Nel caso

di "Angeli e demoni" non c'erano neanche i presupposti per chiederci permessi. E quando gli americani lo hanno fatto con il ministero dell'Interno, abbiamo dato il nostro parere preventivo.»

Il **17 giugno**, sono stati girati gli interni nella chiesa di **Sant'Agostino** e nella **biblioteca Angelica** vicino a Piazza Navona.

Dopo le riprese in esterni a piazza del Popolo e al Pantheon, per ovviare alla mancanza di location originali, cioè all'interno dei luoghi di culto, il regista Ron Howard ha ricreato gli ambienti di **San Pietro**, sala delle udienze e giardini vaticani nella **Reggia di Caserta**, interamente requisita per tre giorni, dal **17 al 20 giugno**. Altre riprese si sono effettuate all'interno della Biblioteca Palatina della Reggia di Caserta, per ricreare la biblioteca vaticana.

La sera del 21 giugno, sono state filmate alcune sequenze in **Piazza San Bernardo, Santa Maria della Vittoria e Via Torino**. Dalla mattina di lunedì 23 giugno sino al giorno seguente, si sono ultimate le riprese in interni a **Castel Sant'Angelo**.

Il mese seguente, la troupe si è spostata a **Los Angeles (California, USA)**, dove il 10 è stata filmata una sequenza di 15 secondi all'**Università della California** con Tom Hanks in bicicletta lungo la pista per i corridori.

La seconda unità di riprese si è mossa verso il **CERN di Ginevra** per scattare fotografie e formulare video all'acceleratore di particelle Large Hadron Collider, materiale audiovisivo che è stato poi montato durante la post-produzione.

Molte ambientazioni sono state ricostruite nei **Los Angeles Studios della Columbia Pictures**; poiché al cast è stato vietato l'accesso ad altri luoghi di culto inerti il film.

Proprio per questo motivo, il divieto esteso dallo stato del Vaticano contro la produzione, per la presunta blasfemia, ha impossibilitato le riprese in via diretta su piazza San Pietro, cosicché la mozione è stata aggirata inviando tra i turisti individui al soldo della produzione che ha così ottenuto centinaia di migliaia di foto e filmando il luogo con riprese aeree e usando il materiale girato per riprodurre parte della piazza su scala originale in un'area di sosta per camion sita in Los Angeles.





Per accompagnare il tuo piccolo verso una nanna serena è importante scegliere la giusta alimentazione.

Plasmon nanna è una linea di prodotti studiata per fornire al tuo bambino il giusto equilibrio di nutrienti indicati nell'alimentazione della sera e sfruttare le proprietà rilassanti delle erbe officinali.

SCOPRI LA LINEA PLASMON NANNA



Tisana Camomilla e Melissa

La Tisana Camomilla e Melissa Plasmon Nanna® è un estratto solubile nato per unire le note proprietà di camomilla e melissa in una bevanda dal sapore gradevole, ideale prima di una buona nanna.



Tisana Erba Luigia, Timo e Melissa

La Tisana Erba Luigia, Timo e Melissa Plasmon Nanna® è un estratto solubile nato per unire le proprietà di erba luigia, timo e melissa in una bevanda dal sapore gradevole, ideale prima di una buona nanna.



CREMA DI RISO CON ZUCCHINE E CAROTE

È ideale fin dalle prime fasi dello svezzamento perché preparata con cereali privi di glutine ed integrata con vitamine e sali minerali indispensabili per la crescita.

LUNOTTE

Le Lunotte Plasmon Nanna® sono dei biscotti a forma di luna particolarmente indicati per l'integrazione dei biberon della sera, sin dal primo svezzamento.



**BUONA NANNA
A TUTTI!!!**

Asilo nido

Piccola guida ad alcuni asili nido italiani

RUBRICHE

L'asilo nido Campanellino

L'asilo nido Campanellino è un micronido che accoglie massimo 16 bambini di età compresa tra i 3 e i 36 mesi da settembre a giugno e dai 3 anni ai 5 da giugno a settembre. Il Nido è aperto tutto l'anno dal lunedì al venerdì dalle sette e trenta alle 18 e il sabato mattina dalle sette e trenta alle 13. Oltre alle diverse fasce orarie in cui siamo pronte ad accogliere i bambini, offriamo anche un servizio di supporto alle famiglie grazie a una card ore: da 10 o da 25 ore, utilizzabile all'interno del mese quando si ha bisogno. La struttura è composta da stanza "piccoli" - stanza "grandi" per diversificare le attività a seconda dell'età - stanza sonno - bagno - cucina interna - giardino.

NOVITA'!!! L'asilo nido Campanellino è un'ente erogatore di Buoni di servizio del Fondo sociale europeo.

Trento - Via di Castin, 2/A - Fraveggio (TN) - Tel: 0461 239339

Centro bambini Baloo

Il Centro bambini Baloo è aperto nel centro storico di Genova da ormai 3 anni. E' gestito dalla coop. soc. Avalon. E' un servizio integrativo agli asili nido ed è aperto dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 14. Per settembre 2009 stiamo valutando di ampliare il servizio con due aperture pomeridiane. Di solito organizziamo il nostro lavoro cercando di agevolare il più possibile le famiglie che ci affidano i loro bimbi: orari, attività e tariffe sono, infatti, flessibili. I bambini che ospitiamo vanno dai 12 ai 36 mesi. Per la maggior parte del tempo lasciamo che i bambini giochino liberamente, seguendo le loro attitudini, ma durante la mattinata viene proposta anche un'attività guidata e strutturata (che può essere musica, manipolazione, pittura, ecc.) per dare loro nuovi stimoli ed occasioni di sperimentarsi.

Il principio che guida le nostre scelte nelle attività quotidiane è il rispetto dei tempi e delle caratteristiche dei bambini: tutto il lavoro è orientato in questa direzione, e raccogliamo con favore pareri e suggerimenti da parte dei genitori. Attualmente stiamo lavorando alla programmazione del prossimo anno nella quale vorremmo inserire nuove proposte.

Genova - piazza S.Giorgio 32/4 - Tel. 010.4030303

Il Maggiolino Club

Il Maggiolino Club, struttura funzionante 24 ore su 24! E' asilo nido, baby parking, centro giochi, punto d'incontro per i genitori con i loro figli, dove e' disponibile personale qualificato ed esperti consulenti.

Organizziamo animazioni e spettacoli, in particolare feste di compleanno e battesimo. Corsi per genitori, formazione baby sitter. Per la gioia dei bambini e la tranquillita' dei genitori. Per giocare senza smettere d'imparare.

Bologna - via Procaccini 24/2° - tel. 051-371034

Il Giardino delle Fiabe

Il Giardino delle Fiabe e' un piccolo gruppo educativo per 5 bambini.

Bologna - via Genova 21 - tel. 051-452809

Baby Show Room

Baby Show Room e' un mercatino dove portare cio' che i vostri bambini non utilizzano piu'. Con le modalita' del conto vendita, si ritirano abitini, accessori casa/auto, libri, giocattoli, premaman, ecc., puliti e ben tenuti.

Bologna - via Montefiorino 10 - tel. 051-437240

Asilo Nido Libellula

Aperti tutto l'anno da Lunedì a Venerdì
dalle ore 6.30 alle ore 21.30
Sabato dalle ore 6.30 alle ore 14.30

BAMBINI DAI 3 AI 36 MESI

Vuoi aprire un asilo nido, ma non sai a chi rivolgerti
per la consulenza?

Contatta Eliana al numero 0331.484182
per avere informazioni senza impegno

Legnano (MI) - Via Candiani, 2 - Tel.: 0331.593167

Magenta (MI) - Via al Donatore Del Sangue, 5 - Tel.: 02.97963551

MALESIA

LA DOLCE VITA TUTTO L'ANNO



La Malesia possiede tutti i giusti ingredienti per una perfetta vacanza sulla spiaggia. A Langkawi, Penang e lungo le coste di Terengganu e Sabah, puoi goderti spiagge da cartolina dove il più delle volte ti sembrerà di essere l'unica persona sulla faccia della terra. Tuffati in acqua. Crogiolati al sole. Schiaccia un pisolino. Leggi un libro. Non ti mancheranno mai cose da fare, anche il non fare assolutamente nulla. Se cerchi la vacanza perfetta sulla spiaggia, adesso è il momento giusto, e la Malesia è il luogo giusto.

**TOURISM
MALAYSIA**®

Malaysia
Truly Asia

www.tourismmalaysia.gov.my
www.virtualmalaysia.com

Per ulteriori informazioni, si prega di contattare l'ente del turismo Malesia di Milano: Tel. 02 796702, email: info@turismomalesia.it

Oroscopo del mese

ARIETE 21/3 - 20/4

Luglio è un mese caldo, ma voi sarete proprio bollenti. Sarà il vostro spirito di iniziativa e il vostro brio nella ricerca del partner a permettervi di godervi a pieno questo meritato riposo dopo un anno lungo e denso di lavoro.

TORO 21/4 - 21/5

L'estate è arrivata ma forse voi siete stati tanto impegnati nel vostro lavoro in questo periodo precedente da non aver cercato persone con cui trascorrere questi mesi di sole: non preoccupatevi perché arriveranno sorprese molto gradite da persone a cui avete fatto del bene.

GEMELLI 22/5 - 21/6

Uno di voi, quando è troppo serio, regolare, squadrato, razionale, ha un motivo, da qualche parte, per non sentirsi bene. Cercate di essere meno distratti e superficiali nello svolgimento della vostra attività.

Rischiate così di prendere decisioni premature e di essere costrette a tornare sui vostri passi.

CANCRO 22/6 - 22/7

Forse il cielo nuvoloso del mese precedente ha rappresentato il vostro stato d'animo. Luglio cambierà radicalmente le vostre vedute in merito a famiglia, lavoro e amore portando serenità e relax all'interno del vostro ambiente di vita.

LEONE 23/7 - 22/8

La vostra determinazione nell'affrontare i problemi verserà i suoi frutti durante tutta l'estate e non solo a Luglio. Avrete ancora l'occasione di essere forti e preparati nel risolvere questioni delicate in merito a tutto ciò in cui rientrate voi o tutte le persone a voi care.

VERGINE 23/8 - 22/9

La passione con cui affrontate le cose coinvolge anche chi vi sta intorno. Luglio è decisamente il mese in cui tutte queste persone ringrazieranno con stile e con sorprese il vostro buon lavoro.

BILANCIA 23/9 - 22/10

Non perdetevi l'occasione per dimostrare che la vostra guardia è sempre ben alta, in maniera tale da far scoraggiare tutti quegli individui che vi avvicinano solo per sfruttare le vostre capacità.

SCORPIONE 23/10 - 21/11

Non è tutto oro quello che luccica. State assolutamente attenti a tutte quelle persone che vi avvicinano per rifilarvi una fregatura in merito a vacanze da sogno perché potrebbero approfittare del vostro momento di riposo per ottenere, tramite i loro raggiri, i loro scopi.

SAGITTARIO 22/11 - 21/12

Se sarete decisi nel reagire contro tutte le cattiverie dettate nel mese scorso, Luglio sarà il mese in cui girare a testa altissima, visto la forza d'animo che avete avuto nel guadagnarvi il rispetto anche da gente che magari vi ha sempre e solo invidiato.

CAPRICORNO 22/12 - 21/1

Capricorno: Se ci sono persone che non smettono mai di sognare quelle siete voi. Adesso è il momento di mettere tutte le vostre forze nella realizzazione di questi progetti: nulla è impossibile, basta solo volerlo ardentemente e fare di tutto per renderlo possibile.

ACQUARIO 22/1 - 19/2

Luglio, per voi, porta ancora con se' l'aria di una primavera che forse non è mai arrivata: la rinascita sarà in generale sotto tutti gli aspetti (lavorativo, familiare ed amoroso). Attenti però a non farvi coinvolgere in situazioni che potrebbero riportare l'inverno freddo nel vostro cuore.

PESCI 20/2 - 20/3

I successi che avete avuto durante questi mesi è stato frutto del vostro animo pulito e sincero, che vi ha permesso di affrontare al meglio quest'anno molto difficile soprattutto in campo lavorativo. È il momento di assumere una posizione un po' più passiva facendovi voler bene per quello che avete fatto.



Baby Leone

23 lug - 23 ago

Marte, come reggente del 2009, mi regala tutto il suo appoggio e Giove, il pianeta della fortuna, aggiunge tutta la sua carica benefica. Meglio di così non potrebbe andare e insieme, io e voi, siamo molto felici. In tutto ciò, cresco bene e velocemente, e grazie al vostro appoggio progredisco a vista d'occhio.





D&G

DOLCE & GABBANA

JEWELS