

VITA *in* COPPIA

Anno 2° - n° 4
LUGLIO - AGOSTO 2010

UNA PASSIONE PERICOLOSA

I casi di tumore
alla pelle sono
cresciuti in Italia del 15%
negli ultimi dieci anni.

Rinunciare
all'abbronzatura
sarebbe però
un errore

DUE RUOTE SALVEZZA O MALEDIZIONE?

L'uso del motorino
comporta nelle famiglie
dubbi e preoccupazioni

IL TRAPIANTO DI CAPELLI

Sempre più persone
si rivolgono al chirurgo estetico
per nascondere la propria calvizie

I COMPORTAMENTI DEI TEENAGERS

Ieri bambini, dipendenti dalla famiglia, oggi padroni di sé...
Non sempre, però, i genitori si accorgono che il loro
bambino non è più lo stesso

La strage delle innocenti

di Paolo Ribolzi

Ancora sangue. Ancora sangue innocente. Ancora sangue di donne. Eleonora, Sonia, Maria, Katerina, Michelina Ewa, Debora, Simona, Roberta, Chiara questi i nomi delle assassinate nel giro di qualche settimana. Tutto tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate. Giorni che dovrebbero essere un inno alla vita ma che sono stati, invece, un canto di morte per nove donne. Tante, certamente troppe. Storie tutte differenti tra loro in luoghi, spesso, lontani uno dall'altro. Anche l'età delle vittime è molto diversa. Adolescenti, ragazze, donne, che non hanno fatto in tempo a diventare madri o che, troppo presto, hanno smesso di esserlo. Eleonora, la più giovane, aveva appena sedici anni. Roberta, la più anziana, ne aveva invece quarantatre. Più di una generazione tra loro. Le ha unite il destino crudele di finire entrambe vittime della follia di uomini che avevano conosciuto e che hanno poi deciso di ucciderle. Non sono diversi i racconti delle altre sette donne cadute. Tutte hanno infatti come minimo comun denominatore: quello di essere diventate l'ossessione di menti impazzite.

Le ragioni, se di ragione si può parlare, vanno ricercate nei disturbi della personalità di uomini troppo gelosi o incapaci di accettare la fine di una relazione. L'elenco, però, avrebbe potuto essere anche più lungo. Sono tante, infatti, quelle a cui, tutto sommato, è "andata bene". Basta dare uno sguardo alle pagine della cronaca dei quotidiani. C'è di tutto. Dalle molestie allo stalking, dalle aggressioni alle violenze sessuali, ai soprusi di ogni genere. Fatti che, solo per caso, non sono degenerati in tragedia.

Una riflessione però è necessaria. Come sempre è infatti importante capire e non fermarsi all'impatto emotivo della notizia. Queste nove tragedie non sono certe le prime e nemmeno saranno le ultime. Altri casi, come questi, riempiranno le colonne dei giornali. E allora che fare per fermare le mani criminali di uomini pronti ad esplodere la loro rabbia incontrollata su donne innocenti?

Ricette miracolose non ne esistono. Il libro della storia è pieno di ingiustizie come queste. Il che vuol dire che comportamenti come questi non sono una conseguenza della società del nostro tempo. Sono sempre esistiti e, probabilmente, esisteranno sempre. Non a caso, tra i dieci comandamenti, ce ne è anche uno che dice di non uccidere. Dalla storia, però, arriva il prezioso insegnamento che le società non sono statiche ma dinamiche. Perciò possono essere trasformate. Per farlo occorre però migliorare la cultura generale del paese. Quella su cui purtroppo, i Governi Italiani, investono poco o non investono affatto.

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:
Vincenzina Bruni Reggiani
Lucio Buratto
Federica Cipriani
Andrea Costanzo
Marco Gasparotti
Benedetto Leone
Giovanni Leone
Maria Rosa Madera
Paolo Maraton Mossa
Francesco Montorsi
Marcella Ribuffo
John Peter Sloan
Andrea Paro Vidolin

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghieri

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

**Redazione, Amministrazione,
Abbonamenti e Pubblicità:**

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

Redazione Scientifica:
A.G.I.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



abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero

Anno 2° n°4 mensile Luglio/Agosto 2010

@ Visita il nostro sito internet:
www.vitaincoppia.it

€1.50

abbonamento
annuale €7.00

RICERCA

13: IL PROFILATTICO CHE MORDE E PROTEGGE DAGLI STUPRI

Addenta il pene del violentatore e causa dolori insopportabili. Per toglierlo è necessario l'intervento del chirurgo.

SICUREZZA

18-20: DUE RUOTE: SALVEZZA O MALEDIZIONE?

L'Italia ha il più elevato numero di centauri. Occorre perciò molta prudenza perchè il rischio di lesione è di quasi 20 volte superiore a quello delle auto.

UROLOGIA

22: LA DISFUNZIONE ERETTILE

Ne è colpito il 12% della popolazione maschile. C'è però una forte resistenza alla terapia. Prima di rivolgersi ad un medico possono passare anche due anni. I benefici della terapia giornaliera.

23: IL PERICOLO PER I DIABETICI

Due uomini diabetici su tre sono a rischio. La diagnosi di disfunzione erettile nei pazienti diabetici ad alto rischio di malattie cardiache, rappresenta un importante campanello d'allarme di possibili problemi cardiovascolari.

PEDIATRIA

24: IL COLORE DEGLI OCCHI

Dopo aver stabilito se è maschio o femmina, il colore degli occhi del bambino è forse uno dei primi argomenti di discussione. Tutto però dipende dalla genetica.

ORTOPEDIA

26-27: DISTORSIONI DELLA CAVIGLIA: UN PROBLEMA DA NON SOTTOVALUTARE

L'esame clinico deve essere sempre accompagnato da una ecografia o risonanza magnetica che permettono di valutare l'integrità della capsula e dei legamenti non visibili in una normale radiografia.

PODOLOGIA

28: IL BENESSERE NASCE DAI PIEDI

Dal piede dipende la deambulazione, l'equilibrio, la postura e quant'altro interessi l'intero organismo. In altre parole la salute della persona comincia dai piedi.

OCULISTA

30: COME TOGLIERE GLI OCCHIALI E L'ASTIGMATISMO

Un astigmatico ha una conformazione della cornea che gli impedisce di vedere in maniera nitida sia da lontano che da vicino. Con un intervento con bassissimi rischi il difetto può essere completamente corretto.

CORSO DI INGLESE

36-37: INSTANT ENGLISH

THIS or THAT? Lesson number one

LE VOSTRE LETTERE

38: I LETTORI SCRIVONO

CULTURA

40: UNA LETTURA PER L'ESTATE

Intervista ad Alessio Puleo che ci parla del suo libro "LA MAMMA DEI CARABINIERI": Un romanzo nato da una storia vera

RUBRICA

42-43: PERISCOPIO

54: I NOMI DEL MESE

CINEMA

46-48: I VAMPIRI DI TWILIGHT RITORNANO CON ECLIPSE

LUOGHI E RISTORANTI

50-51: VILLA SERBELLONI

"L'ospite in un albergo di lusso è libero di esprimere i suoi desideri"

52: BENESSERE AL DOLCE VITA CHALET POST ALPINA

RICETTE

53: CURIOSITA' IN CUCINA

ASTROLOGIA

55: OROSCOPO

DERMATOLOGIA

4-5: UNA PASSIONE PERICOLOSA

I casi di tumore alla pelle sono cresciuti in Italia del 15% negli ultimi dieci anni. Rinunciare all'abbronzatura sarebbe però un errore.

6: PROTEGGERSI DAL SOLE

Un aiuto fondamentale arriva dalla Vitamina E, vitamina C, B-carotene. Ognuno di essi ha un ruolo preciso ed insieme rinforzano le difese dell'organismo.

PSICOLOGIA EVOLUTIVA

8-9: I COMPORTAMENTI DEI TEEN AGER

Ieri bambini, dipendenti dalla famiglia, oggi padroni di sé... Non sempre, però, i genitori si accorgono che il loro bambino non è più lo stesso

10: GIOVANI CHE NON SANNO

Una ricerca de La Sapienza di Roma fa emergere un quadro poco rassicurante sulle conoscenze sessuali dei ventenni italiani.

CHIRURGIA PLASTICA

11: IL TRAPIANTO DI CAPELLI FUE

Sempre più persone si rivolgono al chirurgo estetico per nascondere la propria calvizie. Intervista al Prof. Marco Gasparotti che ci parla di una tecnica innovativa

STALKING

12: QUANDO L'OSSESSIONE UCCIDE

Ancora due donne assassinate. Ad uccidere, ancora una volta, l'ex compagno. Da tempo tormentava le sue vittime nonostante le numerose denunce...

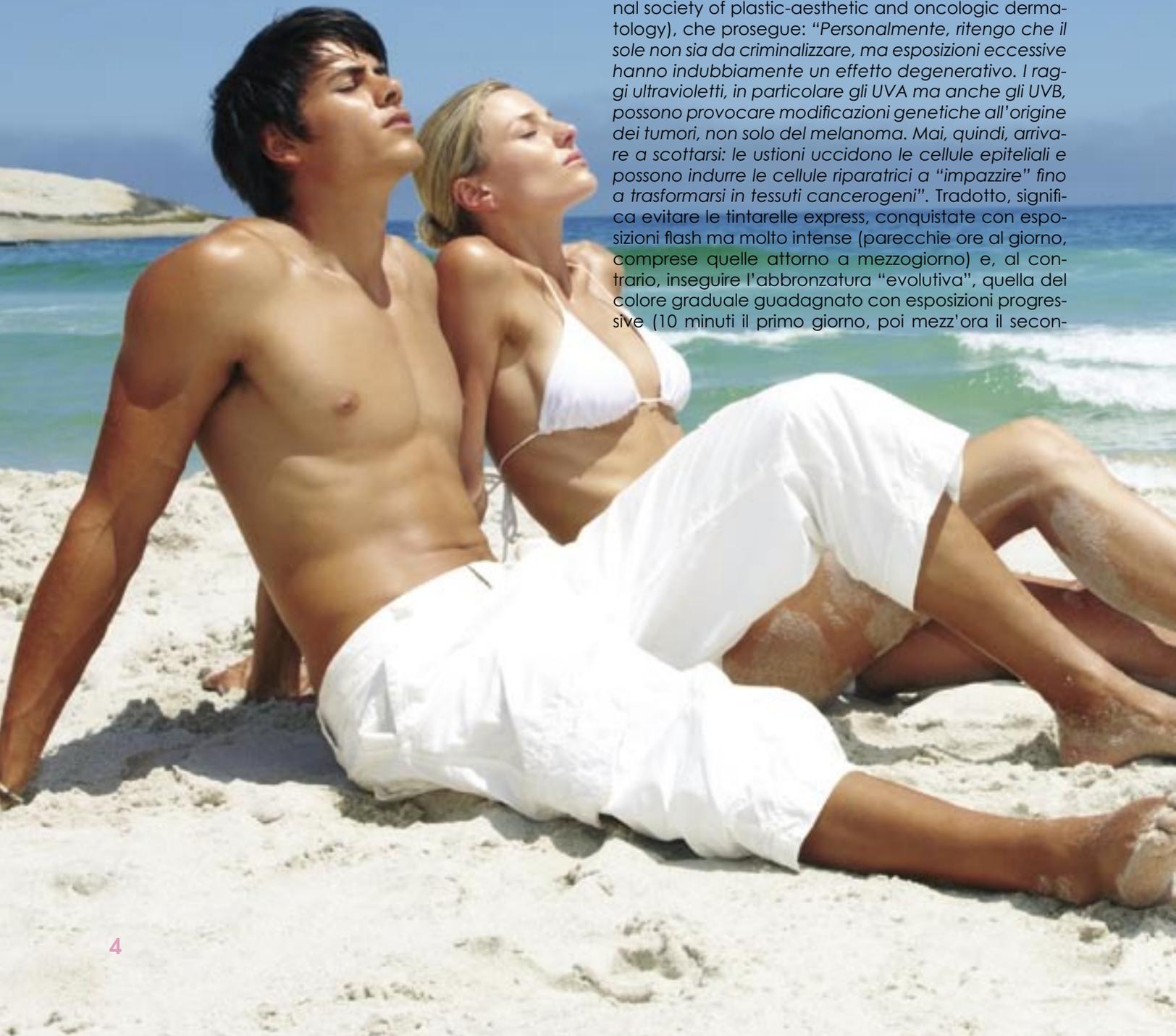
Una passione pericolosa

I casi di tumore alla pelle sono cresciuti in Italia del 15% negli ultimi dieci anni. Rinunciare all'abbronzatura sarebbe però un errore.

di Marcella Ribuffo*

L'abbronzatura è un "passione pericolosa"? È la domanda che, oggi, molti si pongono, sull'onda degli allarmismi suscitati dall'aumento esponenziale, negli ultimi anni, dei casi di tumore della pelle (solo in Italia i nuovi casi di melanoma sono cresciuti del 15% rispetto a 10 anni fa). Per i dermatologi più oltranzisti, la risposta è sicuramente (e seccamente) affermativa. Per quelli più moderati, è una conquista progressiva, che va solo gestita con molta cura e alla quale non è assolutamente necessario (anzi, consigliato) rinunciare. *"Godersi il sole a dosi moderate fa certamente bene: mantiene il capitale osseo, stimola il buonumore grazie al rilascio di endorfine endogene come la serotonina, e soprattutto innesca la sintesi di vitamina D, sulla*

cui efficacia antitumorale a livello di organi interni, per esempio alla mammella e all'intestino, e riguardo a la sua azione antiinfiammatoria per le patologie autoimmuni, esiste ormai una discreta letteratura scientifica. E nulla riesce a stimolare la vitamina D come il sole", ricorda la dermatologa Marcella Ribuffo, dirigente medico dell'Istituto Dermopatico dell'Immacolata di Roma. Anche perché, sottolineano molti esperti, sul rapporto Uv-melanoma, l'interpretazione scientifica è controversa. *"Non dimentichiamo che il tumore si forma anche su zone poco o per nulla esposte al sole e questo toglie verosimiglianza alla tesi che incrimina gli Uv come assoluti colpevoli",* aggiunge Antonino Di Pietro, dermatologo presidente dell'Isplad (International society of plastic-aesthetic and oncologic dermatology), che prosegue: *"Personalmente, ritengo che il sole non sia da criminalizzare, ma esposizioni eccessive hanno indubbiamente un effetto degenerativo. I raggi ultravioletti, in particolare gli UVA ma anche gli UVB, possono provocare modificazioni genetiche all'origine dei tumori, non solo del melanoma. Mai, quindi, arrivare a scottarsi: le ustioni uccidono le cellule epiteliali e possono indurre le cellule riparatrici a "impazzire" fino a trasformarsi in tessuti cancerogeni".* Tradotto, significa evitare le tintarelle express, conquistate con esposizioni flash ma molto intense (parecchie ore al giorno, comprese quelle attorno a mezzogiorno) e, al contrario, inseguire l'abbronzatura "evolutiva", quella del colore graduale guadagnato con esposizioni progressive (10 minuti il primo giorno, poi mezz'ora il secon-



do, tre quarti d'ora il terzo e così via) e, soprattutto, supportato dai solari di nuova generazione. *“Le formulazioni oggi associano texture multitasking – resistenza all’acqua, sensorialità, facile assorbimento, a una buona efficacia protettiva garantita, tra l’altro, o da una granulometria più spessa oppure, se si parla di filtri fisici-minerali come il biossido di titanio micronizzato, da nuove tecnologie come il coating, un processo di laboratorio in cui sono inglobate in film, che impediscono, in entrambi i casi, che il filtro penetri nella pelle, aumentando così l’effetto barriera. Altri plus dei nuovi solari: l’effetto “curativo”, grazie alla presenza nella formula di attivi antiage di origine naturale, come l’estratto di senna, ricca di flavonoidi, e idratanti, come acido ialuronico, gli oli e i burri vegetali, per esempio di karitè, o con aloe, lenitivo e emolliente (è preferibile evitare l’utilizzo di ossido di zinco, sotto processo per possibili effetti cancerogeni). Ma molte innovazioni vengono sia dal campo bio-tech – i filtri minerali micronizzati, come il biossido di titanio per esempio, oggi si avvalgono di tecnologie come il coating, un processo di laboratorio in cui sono inglobate in film - dal campo naturale e dalle formulazioni biologiche, sempre più gradite dal consumatore”, dice Ribuffo. Un punto importante è la protezione ad ampio spettro per le pelli intolleranti, problema che riguarda un numero crescente di soggetti, in maggioranza di sesso femminile (30% delle donne). “Per evitare reazioni avverse al sole, chi ha una cute reattiva deve preferire prodotti formulati con sostanze calmanti e anallergiche, privi di nichel, cromo, parabeni, petrolati e conservanti”. Indipendentemente dalle formulazioni scelte, è fondamentale l’uso del cosmetico e il corretto atteggiamento sotto al sole. Utilizzare filtri elevati almeno i primi 10 giorni di vacanza, applicare il solare dopo il bagno anche se è dichiaratamente waterproof e riapplicarlo ogni due ore usandone sempre una quantità abbondante, pari a 2 mg per cm quadrato di pelle. E, naturalmente, indossare sempre gli occhiali da sole, non solo per evitare danni immediati – bruciori, rossori, secchezza - e nel lungo periodo, come aumento del rischio di cataratta. Bisogna sempre mettersi all’ombra prima di arrivare a sentire che la pelle brucia e rinfrescarsi spesso, facendo bagni ripetuti o usando acqua termale spray.*

“I raggi ultravioletti, in particolare gli UVA ma anche gli UVB, possono provocare modificazioni genetiche all’origine dei tumori, non solo del melanoma. Mai, quindi, arrivare a scottarsi: le ustioni uccidono le cellule epiteliali e possono indurre le cellule riparatrici a “impazzire”

Prima e dopo il sole

La beauty routine per una tintarella progressiva, preparata e studiata come un vero business plan e che, soprattutto, non danneggia la pelle, si avvale anche di una fase propedeutica e di un’attenta cura anche dopo il sole. *“Chi non si è ancora esposto, in un’ottica di prevenzione dell’aging e per non e sviluppare o peggiorare diversi inestetismi, come secchezza, ispessimenti, couperose, eritemi e macchie cutanee, due settimane prima e durante tutte le vacanze può assumere integratori che, oltre a betacarotene e altri antiossidanti, contengano anche ubiquinone, zinco, oppure il polypodium leucotomos, estratta da una felce dell’America latina”, dice la dermatologa Marcella Ribuffo. Sempre due settimane prima dell’esposizione, mattina e si possono applicare le speciali creme pre-sole a base di antiossidanti, come vitamina E, C, PP, coenzima Q10, acido alfalipoico e olivello spinoso, che oltre a combattere i radicali liberi, aumentano anche la resistenza della pelle ai raggi. Farmaci: attenzione a quelli fototossici, come antibiotici, psoraleni, Fans, diuretici e a profumi e deodoranti, a rischio allergie: andrebbero sospesi almeno 2 settimane prima di esporsi. Riguardo alla terapia del dopo sole, nella prima settimana meglio le formule ricche e calmanti, per esempio a base di aloe, burro di karitè, avocado, calendula e arnica. Da sostituire poi, nelle settimane successive, con un balsamo elasticizzante che prevenga l’aspetto opaco, l’ispessimento e la perdita di elasticità cutanea provocate dalla esposizione solare. Per la deterzione: prodotti dedicati, come le formulazioni oleose o prive di tensioattivi. Fondamentale, infine, l’asciugatura con il telo: non strofinare la pelle, ma tamponarla lievemente. Sul viso, prima del dopo-sole, si possono effettuare degli impacchi con acqua termale o di Hamamelis o vitamina c, calmanti ed emolliente, poi stendere sieri con antiossidanti come i polifenoli. In più: 1-2 volte la settimana, utile applicare maschere in tessuto imbibite con attivi lenitivi e rivitalizzanti post sole. Dott marcella ribuffo*

* dirigente medico dell’Istituto Dermatologico dell’Immacolata di Roma

Proteggersi dal sole

Un aiuto fondamentale arriva dalla Vitamina E, vitamina C, β -carotene. Ognuno di essi ha un ruolo preciso ed insieme rinforzano le difese dell'organismo.

Dr. Giovanni Leone
Dr. Andrea Paro Vidolin*

Anche senza drammatizzare in maniera eccessiva è ormai accertata la responsabilità del sole, nei casi di eccessiva esposizione, nell'induzione di molti tumori della pelle. Anche per quanto riguarda il melanoma esistono dati che indicano una responsabilità delle esposizioni occasionali intense e ripetute al sole. L'esposizione sconsiderata alla luce solare è anche responsabile dell'invecchiamento precoce della pelle (photoaging). D'altra parte la facilità con cui si viaggia oggi giorno facilita l'esposizione di molti individui dalla pelle chiara (quello che i medici definiscono fototipo chiaro) a quantità importanti di raggi UV solari.

Nell'uomo gli organi dove possono insorgere effetti dannosi o potenzialmente tali per la salute, sono due, la pelle e gli occhi. Gli effetti sono di due tipi:

a) Effetti acuti o a breve termine osservabili perciò subito dopo l'esposizione. I più noti fra questo tipo di effetti sono l'arrossamento della pelle o eritema che si manifesta dopo qualche ora dall'esposizione e permane per qualche giorno e l'arrossamento degli occhi che può diventare congiuntivite.

b) Effetti cronici o a lungo termine, che possono manifestarsi anche dopo molti anni. Il fotoinvecchiamento della pelle ed il carcinoma cutaneo sono classici

esempi di effetti a lungo termine.

Numerosi studi condotti presso il nostro Istituto hanno evidenziato il ruolo fondamentale che svolgono i radicali liberi nei tumori indotti dai raggi ultravioletti, nei danni e nell'invecchiamento derivanti dall'esposizione al sole.

La pelle, nonostante possieda un efficiente e vario sistema di difesa antiossidante, è più suscettibile allo stress ossidativo ambientale poiché è esposta direttamente alle radiazioni UV e all'azione di sostanze capaci di generare radicali liberi in presenza di ossigeno.

Molte sostanze ossidanti possono causare danni, specialmente nei casi di eccessiva esposizione al sole. Come riuscire a proteggersi in questi casi è uno dei problemi di maggiore attualità nel campo della fotobiologia.

Tutti gli interventi in questo campo cercano di ristabilire l'equilibrio del sistema di difesa della pelle. Va infine sottolineato che la formazione di radicali liberi non è sempre dannosa per l'organismo, perché i radicali liberi ci aiu-

no a difenderci dai batteri. Il nostro organismo possiede un sistema di difesa antiossidante che lavora per neutralizzare i radicali liberi e le altre specie che possono danneggiare il DNA, le proteine, i carboidrati ed i lipidi.

Vitamina E, vitamina C, β -carotene vengono definiti nutrienti antiossidanti. Ognuno di essi ha un ruolo preciso ed insieme rinforzano le difese dell'organismo. Grazie alla capacità della vitamina E di lavorare a più elevate pressioni di ossigeno, i radicali liberi vengono eliminati ed il danno della pelle viene ridotto al minimo.

Il β -carotene previene la generazione di radicali liberi.

La vitamina C ha la capacità di rigenerare la vitamina E dopo che essa ha neutralizzato i radicali liberi.

Esistono delle basi scientifiche solide che giustificano l'impiego degli antiossidanti nella protezione solare.

Gli antiradicali liberi sono interessanti nel trattamento dell'invecchiamento della pelle dovuto all'esposizione solare, ma non costituiscono ancora una soluzione definitiva. Sappiamo, infatti, che i radicali liberi sono molto vari, e hanno una vita media molto breve. Perché i principi attivi anti-radicali siano efficaci, è necessario che svolgano un'attività nei confronti dei diversi tipi di radicali e che si vengano a trovare disponibili nel momento preciso in cui si formano i radicali liberi.

“Nell'uomo gli organi dove possono insorgere effetti dannosi o potenzialmente tali per la salute, sono due, la pelle e gli occhi..”



DEFENCE SUN IL SOLE PER AMICO



LA PROTEZIONE SOLARE AD ALTA TOLLERABILITÀ,
IDEALE ANCHE PER LA PELLE PIÙ SENSIBILE.

PROTEZIONE

- Speciali formule garantiscono una protezione ad ampio spettro UVA-UVB.
- Difesa cellulare attiva garantita dall'innovativo RAKSAA COMPLEX®

SICUREZZA

- Alta tollerabilità dimostrata da test in vitro e in vivo.
- Per la pelle sensibile e intollerante in quanto 100% formulati senza conservanti, senza profumo e senza glutine, nickel tested*.

Modaltà per una corretta esposizione al sole: applicare abbondantemente sulle pelle prima di esporsi al sole. Evitare il sole intenso di mezzogiorno. Rinnovare frequentemente l'applicazione. Non esporsi intenzionalmente i bambini al sole.

In farmacia.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

I comportamenti dei teen ager

Ieri nostri bambini crescono in poco tempo. Diventano ragazzi, hanno nuove esigenze e tanto bisogno di essere capiti. Il ruolo fondamentale dei genitori.

Ragazzi che cambiano, che si trasformano e da un giorno all'altro diventano irriconoscibili. Il mondo dei teen ager è fatto così. Ieri bambini, dipendenti dalla famiglia, oggi padroni di sé, autonomi, bisognosi di spazi propri, di libertà, di esperienze da vivere. Non sempre, però, i genitori si accorgono che il loro bambino non è più lo stesso e che quella fase della vita, oramai, è definitivamente alle spalle. Il mondo li aspetta. Con tutte le sue bellezze, ma anche con i suoi pericoli che non devono, in nessun modo, essere sottovalutati. Perché l'adolescenza non è solo l'età delle feste, dei primi amori, delle delusioni sentimentali, delle vacanze con gli amici. E' anche il tempo delle trasgressioni, delle scelte sbagliate, quello dove si impara a dire di no, a vincere i divieti, a fregarsene di quello che dicono "i grandi". Con tutta la forza e la fragilità di chi, oramai, non è più bambino ma che ha ancora bisogno di tempo per diventare uomo. I pericoli sono dietro l'angolo. Le compagnie "sbagliate", la droga, l'alcool. Spesso, quando i genitori si accorgono del baratro in cui sono finiti i loro figli, è purtroppo troppo tardi.

Da tenere poi, sotto attenta osservazione, il mondo della "rete". Quella realtà che mamma e papà, nella loro adolescenza, non avevano a disposizione e che perciò fanno fatica a capire. Per le nuove generazioni, però, quello spazio non è affatto virtuale è uno dei loro luoghi di ritrovo che vivono con frequentazioni quotidiane. Ci si trova di tutto. Il bene come il male. Per questo bisogna avere gli occhi ben aperti perché dagli adolescenti partono comunque segnali che i genitori devono, assolutamente, saper decodificare. Non sempre, però, ne sono capaci. Eppure questa transizione, dallo stato infantile all'età adulta, non è solo decisiva di un pezzo, ma dell'intera vita, dei nostri ragazzi.



Alla Professoressa **Vincenzina Bruni Bresciani**, docente associato di Ostetricia e Ginecologia all'Università di Firenze, abbiamo chiesto che cosa è fondamentale sapere e fare per non farsi trovare impreparati a questo importante appuntamento.

Il ruolo della famiglia è molto importante in questo periodo della vita?

Senz'altro lo è, ma con la consapevolezza che parte del percorso è stato già fatto negli anni precedenti.

Come devono comportarsi i genitori?

Trovare una modalità non invasiva e non troppo dissonante con lo stile di comunicazione familiare per seguire i cambiamenti dei figli, le loro nuove amicizie ed interessi.

Quali sono i segnali da non trascurare?

Soprattutto l'isolamento rispetto alle relazioni con i coetanei; ma anche la perdita dei ritmi quotidiani e dei piccoli appuntamenti familiari, quali un pasto o un'uscita insieme che servono a tenere il filo del rapporto.

I pericoli maggiori?

La fuga in comportamenti quali le droghe, l'alcool, la deliberata messa a rischio della propria incolumità personale, soprattutto nelle serate dedicate allo "sballo".



Gli amici possono generare comportamenti a rischio?

Senz'altro il gruppo dei coetanei di riferimento detta in qualche modo le regole comportamentali relative ai momenti di svago e di incontro, ma anche passa i messaggi sui comportamenti ritenuti più adeguati per esempio nella sessualità.

Anche la scuola deve fare la sua parte?

Sicuramente è utile che la scuola affronti i temi dei comportamenti a rischio e della prevenzione, ma utilizzando metodologie non tradizionalmente didattiche e soprattutto promuovendo il confronto tra ragazzi su questi temi, se pur monitorato dagli insegnanti o da altri esperti.

Un ruolo, e da non trascurare, ce l'hanno anche i mezzi d'informazione?

Sì, ma i canali di informazione dei ragazzi non sono quelli degli adulti e nemmeno troppo quelli che gli adulti pensano per loro.

Quanto c'è di diverso nei teen ager di oggi rispetto a quelli di 10 anni fa o della generazione precedente?

In modo molto semplificato direi che c'è più voglia da parte dei genitori di parlare con i figli e soprattutto le figlie adolescenti su temi quali la sessualità e la salute, ma poco tempo a disposizione e quasi più "timidezza". D'altro lato ci sono tecnologie che consentono il contatto e lo scambio di informazione, soprattutto tra giovani, molto più rapide e efficaci, ma spesso a scapito del contenuto comunicativo reale.

Dell'utilizzo, spesso esagerato, di internet cosa pensa?

Come molti progressi tecnologici è una grande risorsa (informativa, comunicativa...) ma anche un rischio per le difficoltà a controllare quello che in rete viene messo.

E' un pericolo la rete?

Può esserlo, come è stato dimostrato da varie ricerche, sia perché è tramite di contatti non monitorabili, soprattutto sul piano della sessualità e della disponibilità di sostanze; sia perché per i ragazzi che passano ore e ore in solitudine navigando in rete può creare dipendenze che sono in realtà un equivalente depressivo grave.

Una ricerca condotta dalla Dottoressa Megan Moreno, che lavora presso la University of Wisconsin Hospital and Clinics, ha evidenziato l'abitudine di molti adolescenti americani di rendere pubblici, tramite i "social network", alcuni aspetti trasgressivi della loro vita che riguardano il sesso, la droga, l'alcool, il fumo o gli atti violenti. Anche in Italia è così?

Sì, sia alcune ricerche specifiche che i colloqui con i ragazzi ci dicono come le chats o i networks rappresentino anche occasioni per proporre e ostentare modelli di comportamento trasgressivi o irrealistici che non aiutano a soprattutto i ragazzi e le ragazze più giovani.

Tra i consigli, ai genitori, della Dottoressa Moreno anche quello di essere presenti, con un proprio profilo, in questi "social network" per evitare che gli adolescenti lo sentano come un loro luogo esclusivo. E' davvero utile?

Potrebbe essere utile, ma fondamentale è trovare uno spazio in cui sia possibile parlarsi, non necessariamente con le modalità degli adolescenti, senza cercare di abolire la differenza tra generazioni ma inserendola all'interno di una possibilità comunicativa. I genitori devono cioè rimanere genitori e non necessariamente sforzarsi di mettersi al pari dei figli, perché la comprensione dei loro bisogni non è legata a comportarsi come coetanei.

E' importante che tra le mura domestiche, il computer, sia collocato in un luogo comune a tutti i componenti della famiglia?

Non credo che i genitori debbano "spiare" le frequentazioni dei figli, ammesso che ne siano capaci; penso che sia più importante parlare anche di questo, magari con la scusa di richieste di aiuto tecnologico, visto che gli adolescenti di oggi, sicuramente hanno per l'uso della rete una marcia in più.

GIOVANI che non sanno

Una ricerca de La Sapienza di Roma fa emergere un quadro poco rassicurante sulle conoscenze sessuali dei ventenni italiani.

Che in Italia si spenda poco, e a volte anche male, per ricerca e cultura è un fatto noto. Che la mancanza di questi investimenti producesse risultati tanto disastrosi forse non lo immaginavano nemmeno i ricercatori dello studio "Giovani uomini e l'amore" realizzato dall'università La Sapienza di Roma che hanno distribuito 10.124 questionari e realizzato 3.310 visite mediche. Un campione decisamente significativo. I ragazzi, di età compresa tra i 18 e i 22 anni, provenienti da sei regioni del centro-sud (Lazio, Veneto, Campania, Toscana, Marche, Puglia) hanno mostrato un quadro sconcertante delle loro conoscenze in campo sessuale.

Ma quali sono le lacune mostrate dai nostri ragazzi?

Ciò che è emerso è che i giovani, per ignoranza, sottovalutano il problema della sicurezza e quello della prevenzione. Perciò non vengono valutati con la dovuta considerazione i pericoli che possono poi determinare disturbi, infezioni e patologie a carico dell'apparato genitale. Il 57% del campione sottoposto a visite mediche ha evidenziato patologie o infiammazioni genitali o riproduttive. Nel 41,8% dei casi è addirittura a rischio il potenziale riproduttivo. Le cose non vanno meglio per quanto riguarda i metodi contraccettivi: il 61,4% dei ragazzi non ne usa infatti alcuno, mentre il 23,9% si affida alla pillola anticoncezionale e quindi alla scelta delle proprie partner. Se la preoccupazione per le gravidanze indesiderate è scarsa quella per la prevenzione dalle malattie è ancora peggiore visto che il 42,3% dei ragazzi ha dichiarato di avere rapporti non protetti.

Ma a quale età cominciano, gli adolescenti, ad avere rapporti sessuali?

Il 43% degli interpellati dichiara di non aver avuto rapporti sessuali mentre il rimanente 57% ha avuto almeno una partner. L'età media del primo rapporto sessuale è quella di 16 anni.

"In generale, i giovani non sono informati ma pensano di esserlo. Hanno forti pregiudizi legati soprattutto

alla mancanza di conoscenze e ricevono poche informazioni e in modo passivo", spiega Andrea Lenzi, direttore del Dipartimento di fisiopatologia medica dell'Università romana. "La sessualità - ha spiegato Lenzi - viene vissuta come un mordi e fuggi e i disordini non vengono sentiti come problemi. I dati non sono certo rassicuranti, ma non stupiscono se si considera che di sesso non si parla, o meglio non se ne parla con chi ne sa: quasi sette volte su dieci se ne discute con gli amici e nel 45% dei casi qualcosa si scopre dalla tv". E i risultati, purtroppo, sono davvero preoccupanti come è emerso dai questionari e dalle risposte che i ragazzi hanno dato alle domande specifiche dei ricercatori. "Qual è la misura normale del pene?", "Esiste ancora l'Aids?", "L'alcol e la droga possono aiutarmi nei rapporti sessuali?". E ancora: "L'omosessualità dipende da traumi subiti durante l'infanzia oppure è una malattia?", "Se metto il preservativo a



rapporto già iniziato posso stare tranquillo che la mia ragazza non rimanga incinta?"

La ricerca oltre alla sfera sessuale si è occupata anche di altri aspetti dell'adolescenza. Tra questi, quello della droga, è ancora uno di quelli dove è necessario tenere alta la guardia. Il 46,5%, ha ammesso di aver provato, almeno una volta, delle sostanze stupefacenti. Tra queste la più diffusa è la marijuana con il 44,6%, segue il popper con il 13,5%, la cocaina con l'8,3%, gli allucinogeni con il 4,9%, l'ecstasy con il 3,9%, LSD e acidi con il 3,4%, le anfetamine con il 2,9% e l'eroina con lo 0,9%. Droghe che vengono "provate", per la prima volta, tra i sedici ed i diciassette anni. Capitolo a parte quello delle sigarette. Quasi uno su due ammette di aver fumato almeno una volta. Per il 34,8%, poi, l'esperienza ha avuto una continuità fino a diventare un'abitudine. Il 75,3% lo fa quotidianamente, con una media settimanale di 40 sigarette. La prima sigaretta viene accesa a 13 anni per il 23,6%, a 14 anni per il 45,7% e a 15 per il 67,9%.

Tra gli stili di vita emerge il desiderio di appartenenza al proprio gruppo e la cura del proprio peso corporeo. Per molti un interesse che diventa spesso una ossessione.

Il trapianto di capelli

Sempre più persone si rivolgono al chirurgo estetico per nascondere la propria calvizie.

Intervista al Prof. Marco Gasparotti che ci parla di una tecnica innovativa

E' ormai una moda tagliarsi i capelli a zero, anche se una moda dettata dalla necessità di nascondere la calvizie, problema che affligge ormai tantissime persone, e non solo uomini e ragazzi, ma spesso anche il gentil sesso.

Parliamo oggi di questa patologia con il prof. Marco Gasparotti, docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose Università italiane, dal suo accogliente studio all'Ars Medica, a Roma.

Prof. Gasparotti, ormai da moltissimi anni si pratica l'autotrapianto di capelli in Chirurgia Estetica.

Ci sono delle tecniche nuove in questo ambito?

Sì da pochissimi mesi è arrivata in Italia una tecnica innovativa e rivoluzionaria, denominata FUE (Follicular Unit Extraction), che prevede l'espianto e l'insediamento di singole micro zolle cutanee con una singola unità follicolare per mezzo di un micro-bisturi circolare, dal diametro di 0.9-1.2 mm.

Cosa ha di diverso questa tecnica dal trapianto di capelli di tipo tradizionale?

Il follicolo viene estratto direttamente a partire dal cuoio capelluto mediante un 'punch', dunque molto indicato per chi ha un'area donatrice rada e poco elastica, oppure ha subito numerose asportazioni di 'losanghe' e, ancora, desidera 'delocalizzare' capelli 'forti' nell'area calva, o che ha una alopecia androgenetica in una parte modesta del cuoio capelluto. Rispetto alla tecnica tradizionale questo tipo di tecnica non lascia cicatrici evidenti, que-

sto perchè le dimensioni delle micro-incisioni sono talmente ridotte (un mm scarso di diametro) da non innescare un processo di cicatrizzazione importante.

I segni della chirurgia sono assenti sia dove i nuovi capelli vengono espianati che dove vengono impiantati.

Per chi è consigliabile questa nuova tecnica di microtrapianto follicolare, professore?

È consigliabile a chi soffre di calvizie e alopecia ai primi stadi o in modo moderato, specie a ragazzi o ragazze in giovane età.

Con questa tecnica si ottiene un rinfoltimento della zona diradata o calva ed il ripristino della naturale linea frontale, con esiti sorprendentemente naturali e senza tracce della chirurgia, neanche nella zona donatrice (generalmente la nuca).

Quali altre parti del corpo si possono infoltire con questa tecnica, prof. Gasparotti?

La FUE è molto indicata per l'infoltimento di sopracciglia, basette, eventuali cicatrici craniche, e per correggere gli inestetismi di un precedente autotrapianto ad 'isole'.

Nel caso di assoluta mancanza di capelli, a seconda dei casi, si può



Prof. Marco Gasparotti

ricorrere, nell'uomo, al prelievo di alcuni peli del corpo, per esempio quelli del petto e delle cosce.

Occorre ricovero per questo tipo di intervento, prof. Gasparotti?

Absolutamente no, è un intervento che si effettua in day hospital, in anestesia locale.

Quali sono i tempi di ripresa dopo un microtrapianto follicolare FUE?

I tempi di ripresa sono rapidissimi, perchè come spiegavo prima non ci sono suture chirurgiche, ma semplici cerotti ed una leggera fasciatura.

In settimana giornata si può fare lo shampoo, le crosticine cadranno in breve tempo.

Dopo 2 mesi circa i capelli trapiantati cominceranno a crescere.

Suggerisco sempre, anche per questo tipo di intervento, di rivolgersi ad un Chirurgo Plastico (www.sicpre.org), che operi comunque in strutture qualificate e alla presenza di un anestesista, per una chirurgia estetica sicura.

Assicuratevi poi che il chirurgo che scegliete sia in grado di fare questa tecnica, e' una tecnica molto nuova e va saputa fare, come tutte le cose, a regola d'arte



L'ossessione uccide

Ancora due donne assassinate. Ad uccidere, ancora una volta, l'ex compagno. Da tempo tormentava le sue vittime nonostante le numerose denunce...

di Paolo Ribolzi

Prima le molestie, poi le minacce, quindi l'aggressione, infine l'agguato mortale. Un film già visto, una storia che si ripete e vede protagonisti uomini e donne che, forse nel passato, si erano anche amati ma che poi, a relazione finita, non sono riusciti a voltare pagina. Spesso a non farcela è lui. E' stato così anche per Gaetano De Carlo, un carrozziere di 55 anni, originario della Puglia ma da anni residente a Vailate in provincia di Cremona. L'uomo, divorziato e con un figlio, non riusciva a rassegnarsi alla fine, di almeno due, delle relazioni sentimentali che aveva avuto nel corso della sua vita. Un tormento che lo ha spinto ad uccidere prima la sua ultima compagna, di quasi venti anni più giovane, poi un'altra sua ex, anche lei di 14 anni più giovane.

Sonia Balcone, questo il nome della donna, quella storia sbagliata l'aveva oramai chiusa da otto lunghi anni. Il tempo trascorso era però passato invano. Gaetano De Carlo non si era mai arreso alla fine di quella relazione e per questo aveva sempre continuato a tormentarla. Telefonate ad ogni ora del giorno e della notte, ma anche lettere, bigliettini, richieste continue di appuntamenti ma anche appostamenti. A febbraio l'episodio più grave. L'aggressione, mentre si trovava, con in braccio la piccola figlia, nel giardino di casa sua.

Per la donna, che nel frattempo si era rifatta una nuova famiglia e una nuova vita, un vero e proprio calvario. Alla fine, spinta dal nuovo compagno, si era rivolta alle autorità competenti. Le denunce per molestie (reato successivamente qualificato come stalking) e minacce alla fine sono diventate sette. Querele utili per permettere alla Magistratura di disporre il sequestro della pistola, che l'uomo, deteneva regolarmente. L'azione preventiva, però, non è servita a salvare la vita alle due donne bersaglio della sua furia omicida. Perché De Carlo un'arma se l'è comunque procurata. Per architettare il folle piano criminale, poi, non ha dovuto fare troppa fatica. Delle sue vittime sapeva tutto: quando e dove trovar-

le. Conosceva gli spostamenti, le abitudini e perciò sapeva quando era più facile colpire quelle due donne indifese "colpevoli" di averlo abbandonato, di non voler più avere a che fare, in nessun modo, con lui.

La prima a cadere è stata Maria Montanaro. Una morte annunciata. Con un sms l'assassino avrebbe infatti anticipato, alla vittima, le sue intenzioni criminali: "vengo e ti ammazzo" Tre colpi in pieno volto. Prima di morire la donna, agonizzante, è però riuscita a pronunciare il nome del suo assassino. "E' stato Gaetano" ha detto, con un filo di voce, ai soccorritori. L'uomo con cui aveva avuto una relazione ma di cui non voleva più sapere nulla. Quasi certamente lo temeva perché, per sfuggirgli, si era addirittura trasferita. Dalla Lombardia se ne era andata in Piemonte a Chieri, vicino a Torino, sperando che la lontananza avrebbe spento i suoi propositi di vendetta. Tutto inutile. Come inutili sono stati i tentativi per arrestare l'uomo. Perché De Carlo, dal Piemonte, è riuscito a tornare indisturbato in Lombardia. A Rivolta d'Adda, in provincia di Cremona, ha atteso sulla strada del ritorno a casa, dopo la giornata di lavoro, l'altra sua ex, Livia Balcone. Quando l'ha vista arrivare con la sua auto ha fatto fuoco. Tre colpi al petto e uno in testa. Anche per lei non c'è stato niente da fare. Tra i parenti e gli amici, però, la rabbia è tanta. Non riescono a capire come mai nessuno si sia preso la briga di informarli, subito, di ciò che era appena successo. Se Sonia avesse saputo del primo omicidio certamente sarebbe riuscita a salvarsi. E poi come è stato possibile che, prima di uccidere una seconda volta, l'assassino abbia avuto tutto il tempo di tornare verso casa, coprendo una distanza di quasi duecento chilometri, senza che nessuno sia riuscito ad intercettarlo. Quando l'hanno trovato, davanti al cimitero di Truccazzano, in provincia di Milano, era troppo tardi per salvare qualsiasi vita, compresa la sua. Gaetano De Carlo, era riuscito ad uccidere una terza volta. Questa volta l'arma l'ha puntata contro se stesso. Un colpo di pistola alla testa che ha messo fine alla sua vita inquieta ma anche a quella di due donne che hanno avuto la sfortuna di conoscerlo.

A storia finita restano però i dubbi se sia stato fatto tutto il possibile per salvare la vita di Maria e quella di Sonia. Domande che pesano come macigni ma a cui occorre dare, assolutamente, una risposta.

Il profilattico che morde e protegge dagli stupri

di Federica Cipriani

Ad inventarlo un medico del Sudafrica. Addenta il pene del violentatore e causa dolori insopportabili. Per toglierlo è necessario l'intervento del chirurgo.



La dottoressa Sonnet Ehlers con il Rape-aXe

Non solo mondiali. Dal Sudafrica, terra dove le violenze carnali sono all'ordine del giorno, arriva la notizia di una invenzione davvero originale. Per combattere gli abusi sessuali, Sonnet Ehlers, una dottoressa sudafricana impegnata da decenni ad aiutare le donne vittime di violenza carnale, ha ideato un preservativo antistupro. Si chiama Rape-aXe e, una volta messo in commercio, costerà appena due dollari. Si tratta di una membrana di plastica dura da inserire direttamente nella vagina. A vederlo è simile ad un normale condom. La differenza però c'è ed è nella parte esterna dove sono presenti diverse protuberanze a forma di denti pronte ad entrare in azione. In caso di penetrazione, infatti, si chiudono e addentano il pene del violentatore. Un dolore insopportabile, assicura l'ideatrice di questa morsa temibile, che costringe l'aggressore a desistere dai suoi propositi e a ricorrere, con urgenza, alle cure di un medico. Per liberarsi dagli spuntoni aggressivi del preservativo antistupro è necessario infatti l'intervento di un chirurgo. I benefici sono facilmente intuibili. Per la donna la violenza è

fortunatamente limitata alla sua fase iniziale mentre lo stupratore, costretto dal dolore a rivolgersi ad una struttura sanitaria, potrà essere subito identificato. In teoria un grande aiuto per le donne. In teoria perché, come sempre, la pratica potrebbe essere molto diversa. La reazione del violentatore non è per nulla prevedibile. Dall'aggressione sessuale si potrebbe passare a quella fisica con conseguenze anche mortali per la vittima. Va poi detto che, spesso, le aggressioni sono opera di più persone mentre il preservativo antistupro ne può neutralizzare una soltanto. In attesa di vedere quali saranno gli effetti pratici, proprio durante i mondiali di calcio, l'azienda produttrice ha distribuito, gratuitamente alle donne sudafricane, 30.000 condom antistupro. Un campione significativo che certamente darà i primi risultati sull'efficacia del prodotto. Il Sudafrica, che vanta il non invidiabile primato di essere lo Stato con il più alto tasso di stupri al mondo, è certamente il luogo più indicato per questa sperimentazione. In una ricerca del 2009, condotta da Human Rights Watch, il 28% degli intervistati ha dichiarato di aver stuprato, almeno una volta nella vita, una donna. Il 5% ha poi dichiarato di averlo fatto durante l'anno. Percentuali da brivido. Per questo, con più mezzi, si cerca di contrastare questo fenomeno vergognoso. Anche se la battaglia da combattere, come sempre, è quella culturale. Solo il cambio di mentalità può infatti garantire alle donne, in Sudafrica come altrove, quella sicurezza che oggi non hanno.



TERME DI CHIANCIANO



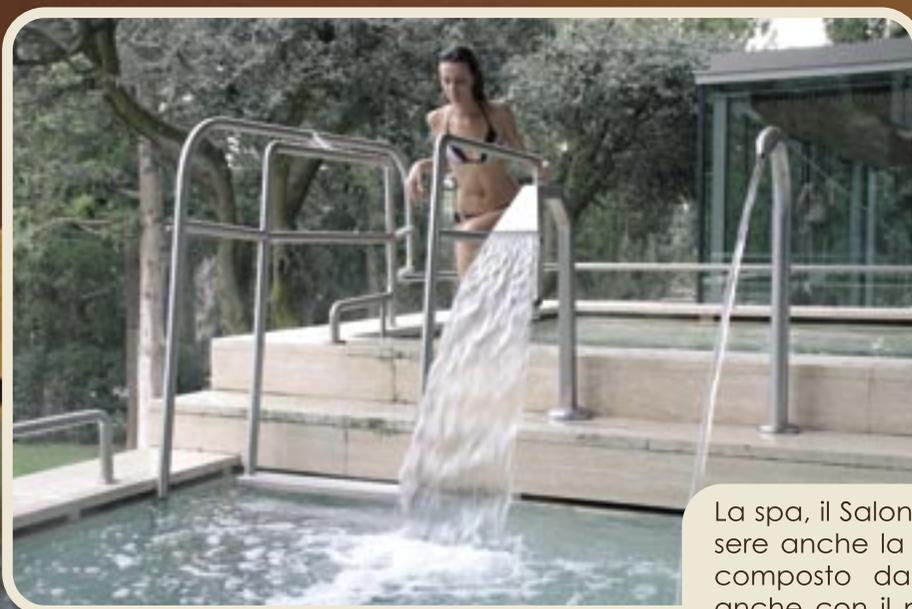
MASSAGGIO

Il massaggio per due è la novità 2010 della spa di Terme di Chianciano. Un massaggio per la coppia con due massaggiatrici o massaggiatori, estremamente emotivo perfetto per coppie e partners che vogliono godere di un'esperienza intima e sensuale insieme. Il Massaggio dell'**elemento Fuoco**, molto energetico è accompagnato da musica africana che varia per ogni parte del corpo man mano che il massaggiatore muove le mani su uno dei partner. Durante l'estate il massaggio di coppia si fa nel giardino degli intensi profumi che circonda di verde la spa, all'interno di un gazebo di sapore orientale.

Poiché i due partners sono distesi vicini, sentono entrambi il tocco di chi fa il massaggio contemporaneamente.

Questi massaggi sono adatti a coppie di qualsiasi età. Dopo il massaggio, ci si **rilassa** e si parla della coinvolgente esperienza, condividendo le vostre sensazioni col proprio partner. Si sperimentano così nuove modalità per comunicare i sentimenti.

per la coppia



La spa, il Salone sensoriale offre oltre ai trattamenti benessere anche la possibilità di provare il **percorso sensoriale**, composto da venti diverse esperienze, da effettuare anche con il proprio partner: le piscine con acqua a 38 gradi e idromassaggio, la camminata nel fiume, le docce emozionali, saune e bagni turchi con ghiaccio a contrasto, aromaterapia, cromoterapia, il melmarium dove i fanghi termali si spalmano sul corpo anche reciprocamente col partner, oltre alla suggestiva piramide energetica.

percorso SENSORIALE

TERME DI CHIANCANO
Presso Parco Acqua Santa
Piazza Martiri Perugini
Chianciano Terme (Siena)
Info e prenotazioni 848800243
www.termesensoriali.it



ZENIT divano *design Edoardo Cherardi* KARA poltrona *design Marc Sadler*
GESTO CONTROLLATO tappeto *liberamente ispirato dall'opera del maestro Pope*

Désirée è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.

Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.

Gruppo Euromobil Numero Verde 800-011019 www.divani-desiree.com

désirée
divani 

I consigli per l'igiene intima in viaggio

Chilly Neutro: il detergente intimo ideale
anche per la detersione di tutto il corpo



Siamo in piena estate e con la bella stagione ogni weekend diventa una buona occasione per partire! Un week end o un bel viaggio insieme a tutta la famiglia e agli amici, lontano dai ritmi

frenetici del lavoro e della vita quotidiana, è un'ottima occasione per rimettersi in forma, rilassarsi e divertirsi.

Qualunque sia la meta prescelta, prima della partenza, puntuale si presenta il problema di cosa mettere in valigia per ottimizzare lo spazio, senza rinunciare a nessuna comodità. Per rendere ogni viaggio sereno e piacevole, è importante portare un beauty-case "intelligente" che permetta di avere con noi tutto il necessario per sentirci al meglio con pochi prodotti.

Per questo Chilly, lo specialista dell'igiene intima, consiglia di portare sempre con sé nel beauty delle vacanze **Chilly Neutro**, il **detergente intimo** perfetto per l'igiene intima e per la **detersione di tutto il corpo**. Molte volte, infatti, per questione di spazio e peso della valigia finiamo per utilizzare, anche per le parti intime, docce o bagni schiuma, troppo aggressivi e non specifici per la fisiologia di zone così delicate.

Chilly Neutro è il **detergente intimo** che, grazie alla **speciale formula ipoallergenica***, **senza sapone e a pH fisiologico**, è ideale per l'uso quotidiano e deterge delicatamente sia le parti intime che tutto il corpo rispettando il film idrolipidico della pelle. Il **pratico pack** con **tappo flip-top**, poi, lo rende perfetto da utilizzare sotto la doccia.

Chilly Neutro è ideale per tutta la famiglia: per LUI, per LEI e per i BAMBINI, perché **rispetta** le loro diverse caratteristiche fisiologiche e offre massima **sicurezza** nella detersione. È 3 volte testato:

- per **LEI** in Clinica Ginecologica
- per **LUI** in Clinica Dermatologica
- per i **BAMBINI** in Clinica Pediatrica

Test scientifici condotti da Istituti specializzati indipendenti dimostrano che Chilly Neutro è un prodotto a **massima tollerabilità** per le parti intime, **affidabile e sicuro come detergente corpo anche per le pelli più delicate e sensibili** come quella dei bambini.

Con **Chilly Neutro**, Chilly ha sintetizzato due gesti quotidiani, **l'igiene intima e la cura del corpo, in un unico e delicato prodotto per una sicurezza e protezione totale. Un prodotto "intelligente" che non potrà più mancare nella tua valigia!**

Chilly Neutro è approvato dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.

Nel mio intimo c'è Chilly.
www.chilly.it



* Formulata per ridurre al minimo il rischio di allergie

Arriva il caldo: come sentirsi fresche nelle giornate afose

Linea Chilly Gel: freschezza straordinaria
sempre con te, in ogni momento!



E' arrivata l'estate, con le sue lunghe giornate di luce e la possibilità di trascorrere molto tempo all'aria aperta in compagnia degli amici. Il cambiamento climatico che la bella stagione porta con sé

influenza il nostro stile di vita e il nostro corpo.

Nei momenti più caldi e afosi, quando la temperatura corporea e la sudorazione aumentano, nasce un forte bisogno di trovare qualcosa che ci dia una sensazione di freschezza e refrigerio, anche per quanto riguarda l'igiene intima. E' bene dunque utilizzare un detergente intimo che sia rinfrescante, refrigerante e che offra anche un'efficace protezione dagli odori.

Per una freschezza unica e a lunga durata, **Chilly** propone il detergente intimo **Chilly Gel Formula Fresca**. Arricchito con Mentolo naturale, dalle **proprietà rinfrescanti e aromatizzanti**, dona un'**intensa sensazione di freschezza** e svolge un'**efficace azione antiodore**. Ideale per l'estate, quando si ha una sudorazione maggiore, durante il ciclo femminile e, in generale, quando più si sente il bisogno di pulizia e freschezza.

Per portare la stessa freschezza straordinaria sempre con sé, **Chilly** consiglia le **Salviettine intime Chilly Pocket Gel**.

Ideali per la stagione estiva, quando si trascorre molto più tempo fuori casa, si intensifica la vita sociale e non si vuole rinunciare a sentirsi sempre fresche e sicure. Sono le migliori alleate di ogni donna per sentirsi al meglio, in ogni momento e in ogni situazione, con la garanzia di avere sempre con sé la sicurezza e la qualità di Chilly. Sono **compatte, comode e discrete**, un accessorio irrinunciabile da portare sempre nella propria borsetta.

La linea **Chilly Gel, Detergente e Salviettine intime**, è ideale per chi ama le sensazioni decise e vuole sentirsi fresca e sicura sempre, per la propria igiene intima in casa e fuori casa.

La linea **Chilly Gel** è affidabile e sicura perché rispetta il normale equilibrio fisiologico delle parti intime e non altera il naturale pH delle mucose. **A pH5, clinicamente testata e ipoallergenica*** è ideale per l'uso quotidiano.

Approvata dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.

Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre.
www.chilly.it
www.chillypocket.it



*Formulata per ridurre al minimo il rischio di allergie

SICUREZZA

DUE RUOTE: salvezza o maledizione?

L'Italia ha il più elevato numero di centauri. Occorre perciò molta prudenza perchè il rischio di lesione è di quasi 20 volte superiore a quello delle auto.

di Andrea Costanzo

L'Italia è il Paese europeo con il numero più alto di veicoli a due ruote: complessivamente poco meno di 10 milioni, di cui il 60% costituito da motocicli ed il resto da ciclomotori (interpolazione da dati ANCM).

È facilmente ipotizzabile che, come anche le autovetture, i veicoli a due ruote non siano tutti contemporaneamente circolanti e che il loro utilizzo cresca di molto in condizioni meteo più favorevoli.

Il primato italiano ha varie cause. Vi contribuisce certo, almeno in alcune regioni, un fattore climatico favorevole, peraltro non molto dissimile da quello di altri Paesi mediterranei (Francia, Spagna, Grecia). Ma la causa vera è che le due ruote hanno risolto, per chi le utilizza, i problemi di "fame di mobilità" determinati dall'abnorme aumento delle automobili non accompagnato da un pari sviluppo della rete viaria e dei parcheggi, e non contrastato da una rete decente di trasporti pubblici, in un contesto economico-demografico che ha implicato un aumento delle percorrenze casa-lavoro.

La scelta delle due ruote è stata "strategica", ma non precisamente "spontanea"; è stata anzi favorita ed incentivata dalle amministrazioni pubbliche, incapaci od impossibilitate ad investire per lo sviluppo (e la manutenzione) delle strade e del trasporto pubblico. L'onere di risolvere i problemi della mobilità è stato quindi trasferito e ribaltato sui cittadini esausti, che hanno visto nelle due ruote, come suggerito dal senso comune e da "messaggi" abilmente diffusi, una "liberazione dalla morsa del traffico".

In effetti, la scelta delle due ruote è intelligente su più livelli: tenuto conto che un'autovettura trasporta, mediamente, 1,2 persone, il minore ingombro ed il minor consumo di un veicolo a due ruote lo rendono "ecologicamente corretto"; inoltre, le minori spese di acquisto e di gestione rendono il viaggiare con esso una soluzione economicamente molto valida.

Ma perché allora si parla con preoccupazione di un "problema delle due ruote"?

Il fatto è, su un veicolo a due ruote, l'esposizione al rischio di lesioni è 15-20 volte quella delle autovetture, per motivi facilmente intuibili: la moto è meno stabile in quanto più condizionata dalla situazione del fondo stradale (bagnato, sconnesso), conducente e passeggeri sono direttamente esposti in caso di collisione, al conducente sono richieste abilità di guida specifiche.

A questi fattori particolari si aggiunge il comportamento adottato dai conducenti delle due ruote: passaggi con il rosso, eccessi di velocità, sorpassi a destra, improvvise variazioni di traiettoria e slalom con

i pedoni sono pratiche comuni, che interferiscono però con flussi di circolazione prevalentemente composti da veicoli "grandi" e "lenti". Si tratta di violazioni del codice della strada che mettono a repentaglio la sicurezza propria ed altrui; ma, se quei comportamenti non fossero adottati, quale sarebbe il vantaggio di mobilità delle due ruote?

Ed infine, i "dispositivi di protezione" per chi viaggia sulle due ruote si riducono sostanzialmente solo al casco, mentre particolari indumenti protettivi sono scarsamente usati in città, dove invece il tasso di incidentalità è maggiore. Il casco, fortunatamente, risulta ormai diffuso in Italia, tranne che in plaghe culturalmente arretrate rispetto alla sicurezza; alla sua accettazione hanno contribuito, più che le sanzioni per il non uso, le ricorrenti sentenze che hanno stabilito la riduzione o addirittura l'esclusione del risarcimento per lesioni sicuramente evitabili con il casco.

È da questi fattori (insicurezza del veicolo, comportamenti di guida spericolati, protezione offerta solo dal casco) che derivano i 1.400 morti e gli 83.200 feriti registrati nel 2008 (dati ISTAT-ACI) tra conducenti e passeggeri dei veicoli a due ruote. Si tratta di una cifra spaventosa, se rapportata ai complessivi 4.731 morti e 311.000 feriti da incidentalità stradale (pedoni compresi) rilevati dalle forze di polizia nel medesimo anno (ma dai Pronto Soccorso e da fonti assicurative il numero dei feriti è almeno quadruplicato); ancor più impressionante se si considera che la percorrenza media annuale di un veicolo a due ruote è pari solo alla metà di quella delle automobili.

L'incidentalità dei veicoli a due ruote pone anche questioni particolari sul piano medico: le lesioni che ne derivano, ad esempio, sono peculiari quanto alla loro prevedibile gravità ed agli organi e distretti interessati; la presenza del casco implica la necessità di particolari manovre per la sua rimozione senza produrre danni ulteriori.

È comprensibile quindi che, nelle famiglie, la decisione di consentire al figlio l'uso del motorino o di utilizzare la moto per i percorsi casa-lavoro si carichi di dubbi e preoccupazioni non infondate, vinte il più delle volte considerando appunto i vantaggi in termini di maggiore e più veloce mobilità. Peccato però che non viene razionalmente chiarito che questa decisione si basa su un compromesso tra due obiettivi in conflitto: una dose sempre maggiore di mobilità può essere raggiunta solo riducendo i comportamenti prudenti, assennati e "sicuri". E non si creda di poter imputare gli eccessi solo alla giovane età o alla mancanza di esperienza: quasi la metà dei conducenti di veicoli a ruote ha un'età superiore a 35 anni!

i "dispositivi di protezione" per chi viaggia sulle due ruote si riducono sostanzialmente solo al casco, mentre particolari indumenti protettivi sono scarsamente usati in città, dove invece il tasso di incidentalità è maggiore"



La **SOC.I.TRA.S.** (Società Italiana di Traumatologia della Strada) è una associazione culturale apolitica, senza fini di lucro, ed ha lo scopo di promuovere in Italia ed all'estero lo studio delle scienze mediche, di quelle affini ed interdisciplinari in applicazione ai problemi connessi o dipendenti dalla circolazione stradale.

Svolge tale attività attraverso congressi nazionali ed internazionali, la valorizzazione di pubblicazioni scientifiche e didattiche, la istituzione di premi e borse di studio.

Organizza corsi di perfezionamento in "Traumatologia della strada" in Italia ed all'estero.

Costituita nel 1984, ha finora svolto 24 congressi; parte degli atti di tali congressi sono ora disponibili in linea su questo sito nella sezione "Documenti".

La SOC.I.TRA.S., quale "società superspecialistica", è affiliata alla S.I.O.T. (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia), ai cui Congressi partecipa regolarmente nelle speciali sessioni.

Si è inoltre gemellata con la SEVDC - Sociedad Española de Valoración del Daño Corporal e con la APADAC - Associação Portuguesa de Avaliação do Dano Corporal.

Trovare un punto di compromesso più razionalmente sostenibile dovrebbe quindi essere un compito della società nel suo complesso, senza delegare la soluzione alle pubbliche amministrazioni che, come ormai abbiamo visto, non potendo/volendo incidere sulla carenza di mobilità, risolvono il dilemma con le consuete armi delle sanzioni (inapplicabili o inapplicabili) o delle regolamentazioni. Se si continua su questa strada si arriva al punto di rottura tra società da un lato e pubblici poteri dall'altro, eludendo la questione di fondo: è possibile arrivare ad una mobilità che sia contemporaneamente sicura e soddisfacente?

Nella discussione sul punto se le due ruote siano una salvezza o una maledizione, si è recentemente innestato il problema dei quadricicli o microcar, che hanno dato luogo ad aspre prese di posizione, scatenate anche da fatti di cronaca per gravi incidenti che hanno visto coinvolti questi veicoli. È opportuno chiarire che i quadricicli, seppure in espansione, costituiscono ancora un fenomeno minoritario: stiamo parlando infatti di circa 90.000 teoricamente circolanti, concentrati nelle grandi città (Roma, Milano, Firenze, Napoli). Si tratta di veicoli prodotti in piccola serie da diverse piccole industrie. Per intrinseca necessità, essendo mossi da motori di piccola cilindrata, devono essere leggeri: da ciò deriva l'esteso uso di plastiche anche per la carrozzeria esterna e l'adozione di componenti "leggeri" tutte le volte che è possibile.

Il loro vantaggio maggiore è che offrono protezione contro le intemperie e, poggiando su quattro ruote, sono più stabili. Nel loro uso, in alcune città, consentono anche di superare le limitazioni delle Zone a Traffico Limitato (ZTL); psicologicamente, consentono l'illusione di viaggiare "dentro una piccola auto". Purtroppo però l'illusione compie un passo ulteriore, spingendo a guidarli come se veramente avessero le stesse caratteristiche di protezione di un'auto. Ed invece così non è: plastica era e plastica rimane e, seppur dotate di cintura di sicurezza, le microcar hanno gravi limiti nella solidità degli

"Il vantaggio dei quadricicli o minicar è che offrono protezione contro le intemperie e, poggiando su quattro ruote, sono più stabili. Danno l'illusione di viaggiare su un'auto più piccola. La sicurezza però non è la stessa"

"In fondo, anche un coltello è utilissimo: ma se usato male può ferire ed uccidere. Tutto dipende dalla testa di chi lo usa e dalle sue intenzioni."

attacchi delle cinture alla carrozzeria. Vengono quindi a mancare tutte quelle caratteristiche di sicurezza (attiva e passiva) che nelle autoveicoli sono oggetto di omologazione e che sono valutate in condizioni ancora più severe nei test EURONCAP. Nelle microcar le procedure di omologazione non prevedono questi aspetti: si tratta di veicoli "carini" a vedersi (e cari come prezzo...), effettivamente pratici e funzionali, ma che dovrebbero essere guidati tenendo ben presente che offrono una protezione limitatissima e non standardizzata: i loro limiti si scoprono proprio in caso di incidente! A maggior ragione, se vogliamo proteggere i bambini, dovremmo evitarli di trasportarli dentro le minicar.

I numeri dell'incidentalità sono, fortunatamente, ancora bassi: nel 2008 (ISTAT-ACI) 18 morti e 560 feriti; tuttavia, rapportati al circolante, sono persino maggiori rispetto ai veicoli a due ruote.

Come mai? Per il medico traumatologo la domanda è interessante. Purtroppo, nonostante i produttori siano ottimisti sull'andamento del mercato, mancano del tutto le ricerche sull'argomento, ed il fatto non è casuale. Tuttavia, è possibile ipotizzare che nell'incidente con veicoli a due ruote il corpo del conducente o del passeggero, sbalzato dal sellino, perda gran parte dell'energia cinetica strisciando sul suolo; se protetto dal casco e da indumenti idonei (ed a maggior ragione da parascienza) la gravità delle lesioni è minore rispetto all'occupante una microcar che, non dotato di casco, impatta violentemente (anche vincendo la debole resistenza fornita dagli attacchi della eventuale cintura) contro l'ostacolo che gli si para davanti o di lato, senza nessuna protezione da parte del sottile strato di plastica che lo circonda. Insomma, sulle microcar il tasso di esposizione al rischio di lesioni è maggiore ai veicoli a due ruote, ed il rischio aumenta se, manomettendo il motore (operazione indirettamente suggerita dalle stesse officine...), si aumenta la velocità del veicolo e quindi la violenza dell'impatto.

Non c'è dubbio che anche le microcar possono essere un vantaggioso "strumento di mobilità", ma solo se usate con giudizio e tenendo presenti le loro limitate prestazioni di sicurezza.

In fondo, anche un coltello è utilissimo: ma se usato male può ferire ed uccidere. Tutto dipende dalla testa di chi lo usa e dalle sue intenzioni.





Home project **italian glass creativity**

New Classic, design Studio La Murrina. Una collezione di lampade per il progetto della casa contemporanea. Il vetro di Murano in nuove, originali interpretazioni stilistiche. Corpi illuminanti e oggetti per soluzioni d'interni sempre più individuali: un'eccezionale varietà tipologica per una collezione esclusiva e internazionale.

In esclusiva negli showroom La Murrina, info 800307101.
Milano Via Montenapoleone, 18. Atene Barcellona
Dubai Istanbul Jakarta Los Angeles Lugano Miami Monaco
Mosca New York Pechino Roma Seoul Shanghai.
lamurrina@lamurrina.com - www.lamurrina.com



La disfunzione erettile

Ne è colpito il 12% della popolazione maschile. C'è però una forte resistenza alla terapia. Prima di rivolgersi ad un medico possono passare anche due anni. I benefici della terapia giornaliera.

di Francesco Montorsi*

A soffrire di disfunzione erettile si stima che in Italia sia circa il 12% della popolazione maschile: percentuale, questa, che cresce proporzionalmente con l'età, se si considera che nella fascia che va dai 20 ai 30 anni è solo il 3-4% a soffrirne, mentre si arriva ad un 40-50% tra gli over 60. Esiste inoltre un grande sommerso. Si calcola che, prima di rivelare al medico il proprio disagio, un paziente possa impiegare fino a 2 anni e il 20% di chi si rivolge ad un medico è spinto dalla propria compagna.

Aspettare così a lungo significa compromettere inutilmente la qualità della propria vita sessuale, ma anche esporsi a più seri rischi di salute. La disfunzione erettile può infatti essere un campanello d'allarme di altri disturbi associati, quali diabete, ipertensione, patologie cardiovascolari. E' opportuno quindi, non ignorare o sottovalutare il problema, ma parlarne subito con il proprio medico e individuare, con il suo consiglio, la cura più indicata per affrontarlo.

Attualmente i pazienti con disfunzione erettile hanno a disposizione diversi tipi di trattamento: l'approccio giornaliero, che deve essere seguito quotidianamente e che permette di scollegare l'assunzione della pillola dall'atto sessuale, e il trattamento al bisogno, che prevede l'assunzione del farmaco prima del rapporto. La durata dei farmaci al bisogno varia dalle 4 alle 36 ore. Il paziente può decidere, in accordo con il proprio specialista, se preferire la formulazione al bisogno, prima dell'attività sessuale, oppure la terapia giornaliera. Il dosaggio quotidiano, più basso di quello al bisogno, risulta efficace e sicuro ed è indicato nei pazienti che prevedono un'attività sessuale frequente o che vogliono vivere il rapporto sessuale in piena libertà, scollegandolo dall'assunzione del farmaco.

In occasione del 25° Congresso dell'Associazione Europea di Urologia tenutosi recentemente a Barcellona, sono stati presentati i risultati di uno studio che per la prima volta ha messo a confronto le due forme di approccio terapeutico per la disfunzione erettile: tadalafil in trattamento giornaliero con sildenafil al bisogno.

Dai dati emerge che il trattamento giornaliero offre maggiori benefici sotto il profilo psico-sociale, perché ha un impatto positivo sull'autostima sessuale. Lo studio rivela, infatti, che negli uomini che soffrono di disfunzione erettile e si curano giorno per giorno, l'autostima sessuale cresce maggiormente rispetto a quelli che assumono il farmaco "al bisogno".

Si tratta di un risultato importante, perché gli uomini

ni affetti da questo disturbo perdono in molti casi la propria autostima. Ciò può generare ansia da prestazione, stati depressivi, stress, sensi di colpa e conflitti relazionali e, a volte, tutte queste condizioni possono contribuire ad aggravare ulteriormente il problema.

L'importanza della dimensione psicosociale nei rapporti sessuali è confermata anche da un'indagine condotta da Astra Ricerche per Lilly. Un campione rappresentativo degli italiani 30-60enni, pari a un universo di circa 27 milioni di persone, ha indicato, tra le condizioni che rendono più validi e soddisfacenti i rapporti sessuali, il fatto che i partner si amino (71%), facciano l'amore in modo spontaneo (68%), siano sereni e non in ansia (58%), siano privi di timori e preoccupazioni (42%). Inoltre per il 73% del campione il sesso non è semplicemente un atto fisico, ma coinvolge anche testa e cuore. Si tratta di ambiti che possono essere tutti ricondotti alla sfera emotiva e psicologica dell'individuo e della coppia, che si conferma quindi importante per una vita sessuale sana e soddisfacente.

*Prof. Ordinario di Urologia presso l'Università Vita Salute San Raffaele di Milano.



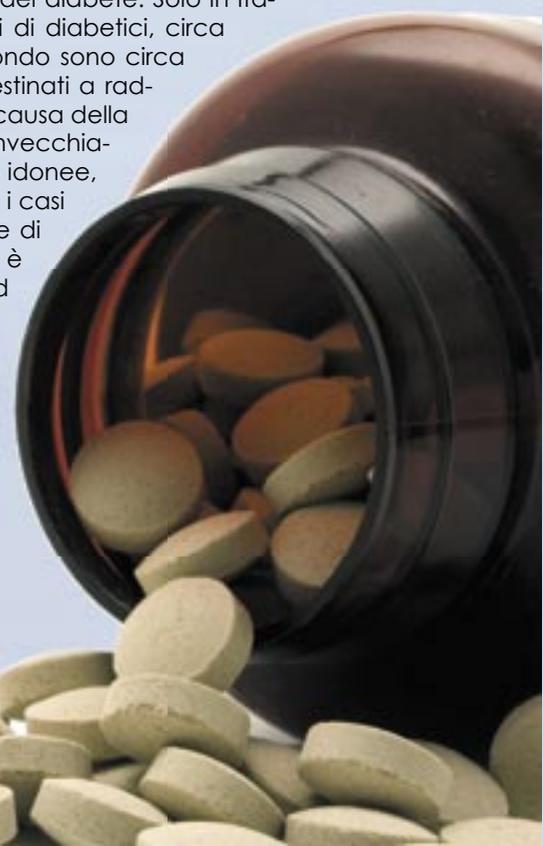
Il pericolo per i diabetici

Due uomini diabetici su tre sono a rischio. La diagnosi di disfunzione erettile nei pazienti diabetici ad alto rischio di malattie cardiache, rappresenta un importante campanello d'allarme di possibili problemi cardiovascolari.

L. ha 53 anni e ha scoperto di essere diabetico (insulino-dipendente) quando ne aveva circa 20. Qualche anno fa si sono manifestati anche i primi disturbi di disfunzione erettile. Ha affrontato subito il problema insieme alla sua compagna e lei lo ha incoraggiato a rivolgersi ad un medico. Dopo essere stato indirizzato dallo specialista, nel 2000 L. ha iniziato ad assumere tadalafil (20mg) al bisogno, per passare successivamente alla formulazione giornaliera (5mg) che slega il momento dell'assunzione della pillola dall'atto sessuale. Adesso lui si sente più sicuro e vive il rapporto sessuale in maniera più spontanea.

L. non è il solo. La disfunzione erettile è una tra le più frequenti patologie associate al diabete. Secondo le stime, ben due uomini diabetici su tre sono a rischio di sviluppare la DE. Il diabete, infatti, può danneggiare il sistema nervoso e i vasi sanguigni del pene. Uno studio italiano ha rilevato che la diagnosi di disfunzione erettile nei pazienti diabetici ad alto rischio di malattie cardiache, rappresenta un importante fattore di predizione di eventi cardiovascolari maggiori. Inoltre lo studio dimostra che, per questi pazienti, l'assunzione dei farmaci prescritti per trattare la DE riduce il tasso di morbilità e di mortalità cardiovascolare riportata.

Questi risultati assumono una notevole rilevanza alla luce dei dati che riguardano la diffusione del diabete. Solo in Italia, infatti, ci sono oltre 3,5 milioni di diabetici, circa il 6% della popolazione, e nel mondo sono circa 177 milioni. I numeri sembrano destinati a raddoppiare entro il 2025 non solo a causa della crescita della popolazione e dell'invecchiamento, ma anche per diete poco idonee, obesità e sedentarietà. E non tutti i casi sono diagnosticati: circa 1 milione di diabetici non sa di esserlo e non è quindi attualmente sottoposto ad alcun trattamento.



Il colore degli occhi

Dopo aver stabilito se è maschio o femmina, il colore degli occhi del bambino è forse uno dei primi argomenti di discussione. Tutto però dipende dalla genetica.

Gli occhi alla nascita

Alla nascita gli occhi non sono ancora sviluppati completamente. Se il bambino è molto prematuro, potrebbe non riuscire nemmeno ad aprire le palpebre all'inizio. La vista è molto sfuocata e, nelle prime settimane, ad esempio riesce a mettere a fuoco un oggetto a pochi centimetri di distanza soltanto - diciamo la distanza fra il suo volto e il tuo quando lo allatti. Solo a sei mesi avrà la giusta profondità visiva e la percezione completa dei colori. Il colore finale dei suoi occhi potrebbe non rivelarsi fin oltre il nono mese di età. Quello che vedi, insomma, non è il colore degli occhi definitivo.

Quando si sviluppa completamente il colore degli occhi di un neonato?

In fondo non c'è da sorprendersi che il colore degli occhi di un neonato non sia completamente sviluppato. In molti casi gli occhi diventano più scuri. Quindi, anche se dire a tutti che ha gli occhi del nonno farà molto piacere al nonno, poche settimane dopo potrebbe non essere più vero. Al primo compleanno il bambino ha circa metà della melanina di un adulto e dovrà arrivare ai tre anni prima che gli occhi abbiano il loro colore definitivo, di solito più scuro del colore della nascita.

Delle speciali cellule chiamate melanociti producono più melanina man mano che il bambino cresce. Ed è la quantità di melanina presente che influisce sul colore che vediamo, proprio come la tinta marrone ci fa vedere i colori nei tessuti.

Più pigmento marrone c'è negli strati superficiali dell'iride, più gli occhi rifletteranno una luce marrone. A volte il colore sul retro dell'iride si sposta sul davanti producendo un anello ancora più scuro attorno a un'iride più chiaro.

Meno melanina esiste, più blu appariranno gli occhi. Una totale assenza di colore è il raro caso dell'albinismo.

Che colore di occhi avrà?

Il colore degli occhi dei neonati è spesso definito neutro, una specie di pallido grigio. Lo stesso può valere per il colore della pelle.

Gli occhi blu non hanno meno pigmento di quelli marrone, è solo che questo non si trova negli strati superficiali. Un bambino può avere occhi diversi da entrambi i genitori, perché il colore degli occhi non è legato a un solo gene ma a parecchi.

In molti casi il marrone predomina sul blu se, per esempio, un genitore ha gli occhi marroni e un blu, la maggioranza dei figli avrà gli occhi marroni.

Le ricerche sulla nostra struttura genetica sono in continua evoluzione, e il colore degli occhi è una delle cose in cui dobbiamo ancora imparare molto. Gli scienziati ritengono di aver compreso perché il colore si sviluppa nel tempo, ma stanno ancora scoprendo nuove cose sul perché il colore cambia anche più avanti nel corso della vita, e perché un occhio può avere un colore diverso dall'altro.

Goditi i suoi occhi che ridono indipendentemente dal loro colore e vedi se noti dei cambiamenti man mano che passano i mesi.



“ Per stabilire il colore degli occhi del tuo bambino dipende dalla genetica..”



DOIMO[®] Salotti

IL SALOTTO PIÙ FAMOSO D'ITALIA.

NON C'È MACCHIA CHE TENGA.

Godetevi un comfort a prova di macchia che ama il tempo e vi offre una resistenza senza paragoni. Scoprite l'esclusivo tessuto antimacchia, anallergico e antibatterico di Doimo Salotti.



Distorsioni della caviglia: un problema da non sottovalutare

di Paolo Maraton Mossa*

L'esame clinico deve essere sempre accompagnato da una ecografia o risonanza magnetica che permettono di valutare l'integrità della capsula e dei legamenti non visibili in una normale radiografia.

L'articolazione della caviglia permette il movimento del piede alla sua inserzione con la gamba. Tale articolazione coinvolge tre ossa: l'astragalo, la tibia, il perone.

Le escursioni di movimento sono limitate da un complesso sistema capsulo-legamentoso che funge da freno ai movimenti eccessivi o dannosi.

Per fattori morfologici, l'evento distorsivo più frequente della caviglia è la malposizione forzata o "piede in dentro".

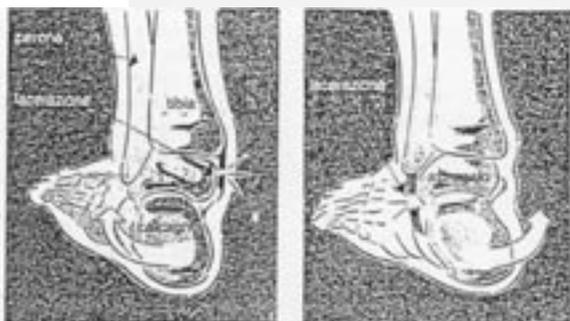
Tale anomala situazione mette sotto eccessiva tensione il sistema legamentoso esterno che spesso va in contro a lacerazione parziale o totale. Tale sistema legamentoso è costituito da tre robusti legamenti: peroneo-astagalico anteriore, peroneo-astagalico posteriore, peroneo-calcaneare. Di questi tre, quello di gran lunga più fragile è il peroneo-astagalico anteriore. Di fronte ad una importante distorsione di caviglia con dolore, modesto gonfiore, modesto livore, l'atteggiamento diagnostico e terapeutico dovrebbe sempre essere estremamente rigoroso: il fatto che l'esame radiologico non evidenzia alcuna lesione delle ossa, non autorizza a tranquillizzare il paziente prima di avere rigorosamente valutato a fondo l'apparato capsulo-legamentoso la cui integrità sarà fondamentale per un buon uso della caviglia nella vita futura. L'esame clinico dinamico deve

quindi essere sempre accompagnato da una ecografia o risonanza magnetica che permettono di valutare l'integrità della capsula e dei legamenti non visibili in una normale radiografia.

La superficialità del primo soccorso, può portare a danni difficilmente riparabili in tempi successivi. Una volta accertata la presenza della lesione legamentosa, l'indicazione è solamente chirurgica, se vogliamo un ripristino totale della stabilità e consiste in una semplice sutura a cielo aperto della lesione, seguito da un gesso corto per almeno 45 gg. Se la lesione non è stata diagnosticata o il paziente non è stato adeguatamente trattato, la caviglia rimarrà spesso dolente, spesso si gonfierà al minimo trauma e soprattutto rimarrà più esposta a futuri nuovi episodi distorsivi.

Risulta evidente che l'indicazione chirurgica di ricostruzione legamentosa è tanto più indicata quanto più il soggetto è giovane, dinamico ed impegnato in attività sportive. Quando purtroppo si vedono questi pazienti non trattati a di-

stanza di tempo, non è più possibile ripristinare i legamenti con una semplice sutura, ma sarà necessario una più laboriosa ricostruzione dei legamenti. Solamente in questo modo il paziente dopo un breve periodo di riabilitazione potrà riprendere una



vita normale ed una attività sportiva anche agonistica.

Le distorsioni della caviglia sono un argomento molto discusso ed intorno alle quali è presente molta confusione sui protocolli di trattamento. Non mi stancherò mai di dire che non siamo fatti solamente di ossa, siamo fatti di legamenti, siamo fatti di capsule siamo fatti di tanti altri tessuti.

Radiologicamente, possiamo indagare rapidamente solamente lo scheletro, però questo è un grave errore, per esperienza posso dire che l'80 - 90 % delle distorsioni della tibio-tarsica vengono indagate esclusivamente da punto di vista osseo.

“Non siamo fatti solamente di ossa, siamo fatti di legamenti, capsule e di tanti altri tessuti”

Quando in un Pronto Soccorso la radiografia non dà segni di frattura il paziente viene semplicemente ingessato e viene rivisto a distanza di 20 gg. 1 mese, quando non viene semplicemente fatto un bendaggio elastico.

È doveroso in tutti i pazienti giovani soprattutto nei pazienti che si dedicano a una lunga attività sportiva valutare le distorsioni tibio-tarsiche in modo dinamico. Abbiamo tanto insistito sul concetto di dinamica, i macchinari sul campo sportivo, la marcia e non la statica e così anche, nel momento in cui questa macchina si rompe va valutata in moto non da ferma. Questo è importante perché?

Perché l'indicazione nelle lesioni di tibio-tarsica, quando la lesione permette determinati movimenti paradossali che superano determinati parametri ben codificati, è solamente chirurgica, ovvero, se noi ingesseremo una tibio-tarsica con lesione legamentosa anche con uno scheletro indenne, otterremo una tibio-tarsica che è utile per un pensionato pigro, utile per un'attività sedentaria ma non certo utile per un'attività sportiva.

Solamente ricostruendo il legamento o comunque uno dei legamenti che potrebbero essersi rotti durante questa lesione, potremo restituire assoluta stabilità della caviglia con completo movimento in assenza di dolore.

Un fatto è estremamente importante: le lesioni della tibio-tarsica sono comuni a tutte le attività sportive, compreso il nuoto soprattutto nel momento, della partenza, non sono tipiche del soggetto in gara, cioè raramente un atleta nel momento culminante del suo agonismo va incontro ad una lesione della tibio-tarsica.

Questo perché la tibio-tarsica è mantenuta da un delicato gioco

neuro-muscolare che equilibra perfettamente il lato interno e il lato esterno della caviglia, equilibrio che nel momento di massimo impegno l'atleta difficilmente riesce a rompere a causa della sua concentrazione.

Le distorsioni di tibio-tarsica si verificano infatti o durante l'allenamento leggero quando cioè l'atleta si rilassa e non è concentrato oppure quando non svolge attività sportiva: il piede sulla rotaia, il piede messo male sul marciapiede, il momento in cui il suo impegno psico-fisico non è esasperato al 100%.

È proprio in questi casi, se noi non indagheremo il paziente con metodiche di tipo dinamico, ma ci limiteremo a valutarne semplicemente la statica, noi perdiamo l'occasione di restituire l'atleta all'attività agonistica per dolore ed instabilità recidivante della caviglia.

* Titolare della Cattedra di Ortopedia dell'Università di Lugano;
Direttore Centro Pilota di Chirurgia del Piede di Milano

Il benessere nasce dai piedi

Dal piede dipende la deambulazione, l'equilibrio, la postura e quant'altro interessi l'intero organismo. In altre parole la salute della persona comincia dai piedi.

di Benedetto Leone*

“Il piede è l'unico mezzo di locomozione a costo zero” è solito dire Mauro Montesi, Presidente dell'Associazione Italiana Podologi (A.I.P.), invitando così gli italiani a mantenerlo bene e a curarlo adeguatamente. I problemi ai piedi, infatti, sono più diffusi di quel che si pensi. È stato stimato che coinvolgono il 78% degli italiani cioè, 34 milioni tra bambini, adulti e anziani. Né possiamo stupirci se consideriamo che è proprio il piede che sopporta tutto il peso del corpo e subisce, quindi, uno stress non indifferente che può, fra l'altro, derivare, da calzature, magari belle a vedersi, ma spesso troppo strette e scomode o, più frequentemente, dai tacchi a spillo che tanto piacciono alle signore. Non a caso l'insorgenza di vesciche, ipercheratosi (volgarmente dette calli) e duroni non sono incidenti di percorso o eventi casuali, ma logiche conseguenze di un uso prolungato di una calza troppo ruvida, o di una scarpa non conformata al piede, ma anche di un appoggio alterato (la cosiddetta postura). E tutto ciò, è ben noto a chi svolge attività per le quali occorre stare in piedi, ma soprattutto agli anziani, il 70% dei quali soffre di patologie podaliche.

Che fare allora?

È il momento di conoscere una professione per certi versi nuova, che si esercita dopo aver conseguito una laurea, dopo un forte impegno in un severo percorso di tirocinio, spesso dopo aver frequentato un master post-universitario; ma soprattutto che si esercita con professionalità, impegno e serietà, ponendo il paziente al centro del suo interesse, così come prescritto dal codice deontologico ed etico che l'A.I.P., l'unica Associazione ufficialmente riconosciuta, ha realizzato da molti anni (l'ultima edizione nel 2007). Parliamo appunto del podologo, di quel professionista che tratta tutti gli aspetti preventivi, diagnostici e terapeutici delle patologie che riguardano il piede, dalle più semplici come l'ipercheratosi alle più complesse come la complicanza del piede diabetico.

L'intervento del podologo si è rilevato fondamentale proprio per quest'ultima patologia, per la quale, il podologo, è in grado di svolgere un'efficace azione preventiva e curativa. Da non dimenticare, poi, tra le patologie più importanti, le affezioni derivanti dalla postura, il piede piatto del bambino, il piede reumatico, il piede dell'anziano (il 70% degli anziani soffre di patologie podaliche) e il piede della donna in gravidanza. In presenza di casi che non rientrano nella sua competenza, il podologo suggerisce al paziente di ricorrere al medico o indica lo specialista competente.

Ma perché il benessere nasce dai piedi?

Perché dal piede dipende la deambulazione, l'equilibrio, la postura e quant'altro interessi l'intero organismo. In altre parole la salute e la qualità della vita della persona. Nel bambino che inizia a muovere i primi passi, nell'adolescente che fa attività sportiva, nell'adulto che deve mantenere la propria integrità fisica ed efficienza lavorativa e nell'anziano che vuole assicurarsi l'autonomia di movimento. Come ogni altro organo, il piede va salvaguardato, in quanto proprio da esso possono avere origine disturbi e patologie che interessano le parti superiori del corpo.

L'attenzione alla cura del piede è quindi fondamentale: per questo occorre scegliere bene a chi rivolgersi e il podologo è, in effetti, l'unico professionista che può dare garanzie di assoluta professionalità sia nella prevenzione che nell'assistenza, per quanto concerne le affezioni più semplici e diffuse ed anche nelle patologie più gravi e invalidanti. Ripetiamo questo con tanta forza ed evidenza perché le affezioni del piede sono troppo spesso una ricca preda per un abusivismo che, nonostante gli sforzi, non si riesce a debellare. In ogni caso il logo dell'Associazione sul camice o sulla divisa garantisce ai cittadini gli impegni di serietà e affidabilità previsti dal Codice Deontologico dell'AIP, tra i quali l'aggiornamento professionale permanente, l'osservanza dei protocolli e degli standard operativi, nonché il perseguimento del preminente interesse della salute dei pazienti.

L'Associazione Italiana Podologi (AIP)

- presieduta dal Prof. Mauro Montesi, considerato il “padre” della podologia italiana da oltre 35 anni ha tra i suoi principali obiettivi la valorizzazione della professione, la formazione universitaria e post-universitaria, la lotta all'abusivismo. È l'unica associazione giuridicamente riconosciuta a livello nazionale e internazionale. Fa parte, infatti, delle principali commissioni presso le Istituzioni centrali e locali, oltre ad essere membro permanente della FIP (Federazione Internazionale Podologi e Podoiatri). Pubblica una rivista scientifica bimestrale “Il Podologo in Medicina” ed ha un portale web (www.associazionepodologi.it) che riporta anche gli studi podologici presenti in ciascuna regione.



Il Prof. Mauro Montesi al lavoro all'Istituto Podologico Italiano, di cui è il Direttore

liberi di respirare



ISOMAR®

Libera il naso di neonati, bambini e adulti

Una soluzione isotonica e sterile di acqua di mare del Parco Marino delle Cinque Terre

ISOMAR® è acqua di mare isotonica non comparabile alle comuni soluzioni "fisiologiche" a base di acqua e sale (sodio cloruro), in quanto la composizione di **ISOMAR®** è simile alla frazione inorganica del plasma umano.

ISOMAR® libera il naso in caso di raffreddori, sinusiti, riniti, allergie respiratorie da polline. Utile per chi russa. I flaconcini sono indicati anche per l'igiene oculare e per l'aerosolterapia.



IN FARMACIA

SPRAY NASO-ORECCHIE
Disp. Med. CE

24 FLACONCINI - NASO-OCCHI

SPRAY NASO-NO GAS

www.euritaliafarma.it

Come togliere gli occhiali e l'astigmatismo

Un astigmatico ha una conformazione della cornea che gli impedisce di vedere in maniera nitida sia da lontano che da vicino.

Con un intervento con bassissimi rischi il difetto può essere completamente corretto.

Dr. Lucio Buratto, Oculista



Cos'è l'astigmatismo?

Essere astigmatici vuol dire avere la cornea, cioè la porzione più anteriore dell'occhio, che ha una conformazione ovoidale, cioè simile a quella di un uovo invece che simile ad una porzione di una sfera. Ciò impedisce all'occhio di avere una visione nitida sia da lontano che da vicino.

Per correggere l'astigmatismo ma anche la miopia e l'ipermetropia, si utilizza il laser ad eccimeri.

Cos'è il laser ad eccimeri?

È uno strumento che emette un raggio di luce che ha la proprietà di asportare tessuto con grandissima precisione.

Nel laser ad eccimeri, il raggio laser è guidato da un sofisticato computer ed in tal modo, attraverso l'emissione di migliaia di sottilissimi raggi laser, è in grado di modificare la forma della cornea, correggendo così l'astigmatismo con grande esattezza.

Quali sono gli interventi eseguibili con il laser ad eccimeri?

Esistono sostanzialmente due tipi di intervento: la PRK e la LASIK.

Nel primo, la PRK, il trattamento laser viene eseguito sulla superficie della cornea; questa procedura viene utilizzata per la correzione di difetti astigmatici lievi.

Nel secondo, cioè nella LASIK, il trattamento laser viene eseguito all'interno della cornea; per far ciò si deve utilizzare un altro laser: il laser a femtosecondi. Questa procedura viene utilizzata per la correzione di difetti astigmatici medi e forti; sempre di più però si adopera la LASIK anche per i difetti leggeri (anche per miopia e ipermetropia).

E' dolorosa la PRK?

Come intervento la PRK è indolore, rapida ed eseguibile ambulatorialmente con anestesia a base di sole gocce anestetiche; nel decorso postoperatorio invece il paziente può avere dolore, lacrimazione e fastidio alla luce.

I vantaggi della Lasik

Con la Lasik il paziente non ha dolori né durante né dopo l'intervento; inoltre, la piccola ferita prodotta dal laser guarisce rapidamente; l'inter-

vento viene eseguito con anestesia a base di colliri.

Il recupero visivo è pressoché immediato, già poche ore dopo l'intervento il paziente vede senza occhiali.

Con la LASIK, cosa molto importante, si possono trattare con precisione oltre che i difetti visivi lievi, anche quelli medi e forti perché il trauma tissutale è minimo.

Chi è idoneo a questi trattamenti laser che permettono di eliminare gli occhiali?

I pazienti candidati a questi interventi sono soprattutto quelli che non tollerano gli occhiali o le lenti a contatto, e che necessitano di una buona visione per ragioni lavorative, sociali, sportive o di semplice vita quotidiana. Sono candidati all'intervento anche tutti i portatori di astigmatismo, miopia e ipermetropia che per motivi vari vogliono eliminare la loro dipendenza dall'occhiale.

Per ottenere un buon risultato cosa occorre?

Un'accurata visita preoperatoria, la scelta accurata della tecnica chirurgica, una precisa esecuzione da parte di un chirurgo esperto, sono le premesse indispensabili per dare al paziente una appropriata correzione del difetto ed una visione senza occhiali.

Conclusioni

Oggi il paziente astigmatico o miope, o ipermetrope, può affrontare l'intervento con bassissimi rischi e con elevate aspettative di veder completamente rimosso il suo difetto visivo, ottenendo allo stesso tempo una vista di ottima qualità.



LINK SYSTEM libreria sospesa **MONOPOLI** pensili *design R&S Zalf e Roberto Gobbo*
BULL letto *design Andrea Lucatello* **BOOG** scrittoio *design Edoardo Gherardi*

Zalf è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.
Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Gruppo Euromobil Numero Verde 800-011019 www.zalf.com

 **Zalf**
mobili

Interno Casa

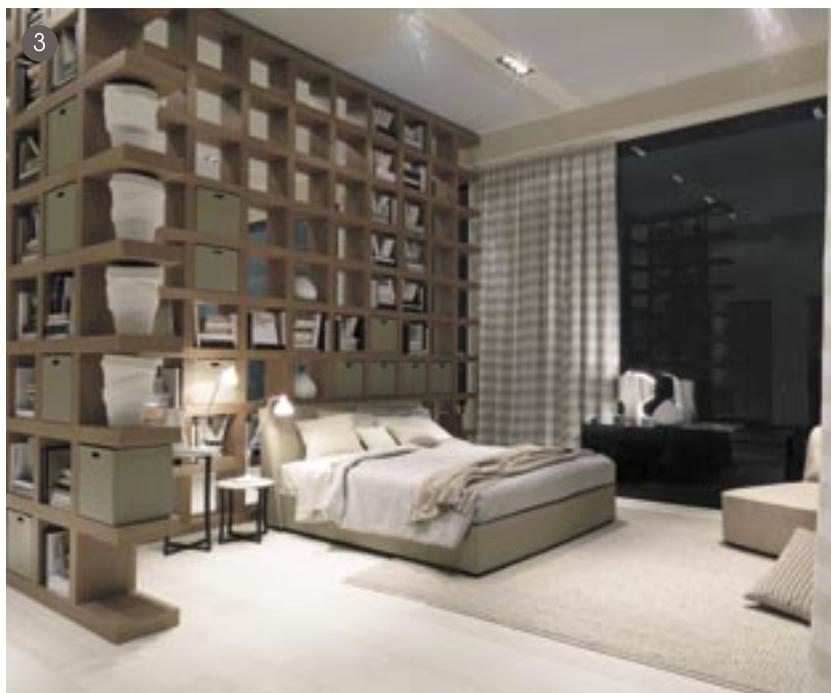
1 Boiserie Klass, sistema di pannelli che vengono fissati a muro e attrezzati con diversi accessori per creare cabine armadio. Oltre che alla finitura in legno wengè chiaro i pannelli e le attrezzature sono disponibili anche in wengè grigio e in diversi colori di laccature. Naturalmente i pannelli possono essere realizzati a misura secondo le diverse esigenze di spazio e rivestiti anche in tessuto o pelle. Massima personalizzazione anche per le attrezzature.



3 Sullo sfondo libreria Niki in noce, al centro il letto Victoria in pelle disponibile nelle larghezze 160/180x200 cm. Disegnato da Euro Sironi il letto Victoria si propone con un design molto elegante facilmente adattabile sia ad ambienti contemporanei ma anche più tradizionali. I diversi elementi come la credenza laccata lucida Blu Navy e i tavolini Ginza completano l'ambiente.



2 Libreria Niki laccato bianco opaco nella versione bifacciale, posta al centro del locale per creare o suddividere ambienti. Giochi di vuoti e pieni possono essere creati utilizzando antine in legno o pelle oppure scatole in cuoio. Divano Miami in pelle con poltrone Dakar in velluto e tavolini Constantia in noce.



mirtillo®

www.mirtillo.it - info@mirtillo.it

Info Franchising 0331-327117

MIRTILLO SRL - ITALY - Ph. +39 0331 327111 - Fax +39 0331 321854

800 633 223



TERAPIA NON
ANCORA RICONOSCIUTA
DALLA MEDICINA UFFICIALE.
CHRYSLER GRAND VOYAGER.

Partner Ufficiale



Associazione
Ginecologi
Consultoriali

Chrysler Grand Voyager. Il comfort ha trovato un nuovo spazio. Motore 2.8L CRD DPF separata ed esclusivo sistema Stow 'n Go® con terza fila elettrica per riporre con facilità i navigatore, predisposizione Bluetooth® e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio.

chryslergrandvoyager.it

Chrysler è un marchio Chrysler Group LLC

Consumi 8,8 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO₂: 233 g/km.



con cambio automatico di serie. Sette comodi posti con tre zone a climatizzazione sedili posteriori sotto il pavimento. Sistema multimediale audio-video UConnect® GPS con **Chrysler Grand Voyager. Concediti il tuo tempo.**



INSTANT ENGLISH THIS or THAT?

Lesson number one

Make or do?

Tutti e due in Italiano significano "fare" ma per noi c'è un' importante differenza tra i due.

To MAKE è creare qualcosa. Alla fine dell' azione rimane qualcosa che prima non c'era.

- To make a sandwich (devi prendere il pane, il tonno e l' ananas e creare un delizioso panino all' inglese).
- To make a presentation (scriverla, crearla).
- To make love (questa è una cosa della quale si intendono più le donne quindi meglio chiedere a loro).

To do è fare senza creare niente.

- To do your homework (fare i compiti). The teacher makes your homework YOU do it.
- To do a presentation (davanti alla gente fai una presentation già preparata).
- To do love (non esiste proprio).

Watch or look?

Tutti e due vogliono dire "guardare" in Italiano, ma c'è una differenza per noi.

'Look' è guardare l'aspetto fisico di qualcuno o qualcosa.

'Watch' invece è guardare COSA FA qualcuno o qualcosa.

To Look

- She is looking at a brochure of Scotland (le foto della scozia sono bellissime perché non vedi il freddo cane che fa).
- Look at that dog! (il cane ha 5 gambe! Guarda come è fatto..NON quello che fa).
- The girl is looking at my incredibly big muscles (eeeh va beh).

"Conoscere più lingue straniere è molto importante. Quella inglese, poi, è quasi indispensabile. Per il lavoro ma anche per la vita privata perciò da questo numero Vita in Coppia ha deciso di dedicare due pagine della rivista a chi vuole imparare l'inglese. Con la guida di un esperto e del suo metodo originale"



Through (th-ru) or Across?

'Through' è attraverso ma anche la preposizione 'across' viene tradotta con 'attraverso'.

La differenza sta nel come si attraversa, my friends.

'through' è quando si entra poi si esce, tipo:

- The train went through the tunnel.
- I walked through the forest (entro e esco dalla foresta).
- The bullet (pallottola) went through the man and into* the wall.

*into (preposizione di moto a luogo che vuol dire da fuori a dentro).

Across

- The plane flew across the sky.
- I walked across the empty field.
- The bird flew across the city (senza entrare o uscire da niente).

As or like?

Vengono tradotti sempre come "come"

As

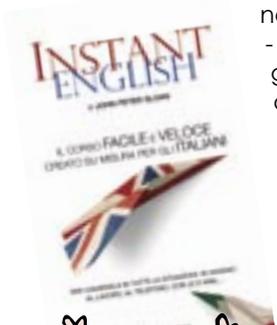
Nel ruolo di - in funzione di...

- I work as a teacher (banale).
- My girlfriend sees me as a bank (la mia funzione nella vita è di fornire banconote per "shoe shopping").
- I use the bathroom as a private refuge when she's angry.

Like

Per fare un confronto

- She treats (trattare) me like a slave (sob...).
- He cried like a baby when England lost in the world cup.
- You dance like a horse! (me lo dicono sempre).



John Peter Sloan è autore, attore e insegnante.

Ha creato un nuovo metodo per insegnare inglese, un metodo divertente e mirato pensato per gli italiani. I suoi corsi da subito molto affollati diventano ben presto veri e propri spettacoli. In questo contesto è nato il progetto Zelig in English, di cui John è attore principale, autore e regista. Sta lavorando al suo nuovo spettacolo Instant English (The show) con un testo comico basato sul metodo che puoi scoprire nel suo libro.

Must or have to ?

Ok, tutti e due vogliono dire 'dovere' ma dobbiamo sempre considerare CHI ti dice che devi fare una certa cosa.

Se dico "you **MUST** stop shouting" sono IO che dico che devi smettere di urlare.

Se dico "you **HAVE TO** stop shouting.." sono gli ALTRI.

Must

- I must stop drinking beer (qui decido io di smettere di bere. Lo dico tutte le domeniche mattine).

- You must keep your trousers on! (secondo lei devo almeno tenere su i pantaloni di sabato sera tardi).

- I must buy flowers for my girl to show I am sorry (funziona solo nei film).

Have to

- I have to stop looking at other girls (sono obbligato da un' altra persona molto gelosa).

- I have to stay at work until 21.00 (il capo mi obbliga).

- You have to have a license to drive a car (devi avere una patente per guidare la macchina. Non lo dico IO, è la legge).



Guarda il video della prima lezione di pronuncia inglese sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 49.

Ora, una storiella da tradurre usando quello che abbiamo visto fin'ora.

Vocab:

spiegare - to explain; da sola - alone; tornare - to return; proprio - really; verso - towards; svegliarsi - to wake up

Stavo guardando le foto della vacanza quando la mia ragazza ha detto "portami a casa adesso".

"non posso" ho detto.

"John, sono le 4 di mattina! Vuoi che vado attraverso la foresta da sola?"

"Devo spiegarti una cosa" ho detto.

"Se ti porto a casa poi devo tornare io da solo al buio! Sei proprio egoista!"

"Non ho mai conosciuto uno come te" mi ha detto.

"Grazie!" ho risposto e l'ho guardata mentre è andata attraverso la stanza verso la porta.

"Cosa stai facendo?" ho chiesto.

"Fa freddo fuori" ho detto "Ti faccio un bel tè caldo prima che te ne vai".

"No devo andare adesso" mi ha risposto "Devo svegliarmi presto".

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

"I was looking at the holiday photos when my girlfriend said "take me home now"
"I can't!" I said
"John, it's 4 in the morning! Do you want me to go through the forest alone?"
"I must explain something to you" I said "if I take you home then I have to return alone in the dark! You really are selfish!"
"I have never met anybody like you" she said.
"Thank you" I answered and I watched her as she went across the room towards the door.
"What are you doing?" I asked. "It is cold outside. Let me make you a not cup of tea before you go"
"no, I must go now" she answered "I have to wake up early!"

Solution:

I lettori scrivono

...“Dopo quattro anni si è conclusa una tormentata relazione con un uomo sposato. La scelta è stata presa di comune accordo anche se, a prendere l’iniziativa, sono stata io. Ero stufa di vivere la mia storia d’amore da clandestina. Ora però mi manca, mi sento svuotata e non so cosa fare. Devo provare a richiamarlo? Mi può aiutare a capire cosa mi sta succedendo e cosa sarebbe meglio fare?”...

Anastasia

Cara Anastasia,

l'amore segreto e vissuto in maniera clandestina è sempre un' esperienza faticosa sul piano affettivo ed emotivo e a volte anche su quello organizzativo considerato che in genere gli amanti si incontrano in luoghi riservati e con tempi limitati. Se poi uno dei due è sposato mentre l'altra è libera, come mi pare sia il tuo caso, diventa estremamente penoso per ambedue trascorrere le ricorrenze festive , i natali, le pasque, le vacanze, lontano l' una dall' altro. Questo mette a dura prova i sentimenti più saldi ed innesca dinamiche di gelosia, di frustrazione, di rabbia che a lungo andare minano anche l'amore più intenso. Se il bisogno di sentirsi unici per l'altro, di condividere il tempo della quotidianità, di condurre una vita amorosa alla luce del sole, resta inappagato, allora avanza quell'insoddisfazione, quel senso di precarietà, che probabilmente ti hanno spinto a chiudere la tua storia d' amore. Ora lui ti manca . Quattro anni non sono pochi, probabilmente avevi “modulato” la tua vita in base a questa storia d' amore e avevi delle aspettative che lui ha deluso. Il vuoto che ti resta è comprensibile. Ogni volta che ci allontaniamo da qualcuno che amiamo la sofferenza è intensa, ma restare con una persona che non fa nulla per trattenerci può diventare a lungo andare ancora più doloroso .

Il mio consiglio , cara Anastasia, è quello di non tornare indietro, di resistere nei momenti di vuoto, alla tentazione di telefonare, di riallacciare..Ricomincerebbe per te, dopo un iniziale sollievo, la routine della clandestinità..Prova ad allargare l'orizzonte delle tue relazioni personali, a guardare gli altri e te stessa con curiosità nuova, lasciando dietro di te tutto ciò che ti pesa e che ti va stretto.

...“Mio fratello da qualche tempo fa uso di sostanze stupefacenti (oltre alle droghe leggere ha cominciato ad utilizzare anche cocaina ed eroina). I miei genitori lo hanno portato da uno psicoterapeuta che ha proposto una terapia per tutta la famiglia. Perché se è lui ad avere dei problemi dobbiamo fare un percorso terapeutico anche noi? Ritieni sia la soluzione giusta per il nostro caso?...”

Benedetta

Cara Benedetta,

condivido la proposta dello psicoterapeuta . Le dinamiche familiari possono influire positivamente sui comportamenti della persona che fa uso di sostanze stupefacenti .Senza contare che lo psicoterapeuta può aiutarvi a comprendere la complessità del caso e a tollerare il disagio che ne deriva per tutti .Vi consiglio dunque di rendervi disponibili almeno ad un primo colloquio con lo psicoterapeuta, sarà poi lui ad orientarvi sul da farsi.

Maria Rosa Madera
Psicologa e Psicoterapeuta





ASSIM cucina con colonne ante complanari UNOEDUE sistema pensili a giorno design R&S Euromobil e Roberto Gobbo
KARA poltrona di Désirée design Marc Sadler

Euromobil è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.
Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Numero Verde 800-011019 www.euromobil.com


Euromobil
cucine

Una lettura per l'estate

Intervista ad Alessio Puleo che ci parla del suo libro
LA MAMMA DEI CARABINIERI:
 Un romanzo nato da una storia vera

Come è nata l'idea del libro?

L'idea di scrivere "La mamma dei carabinieri" è nata subito dopo aver conosciuto la Zia Mimma. La conobbi nel 2001. In quel periodo prestavo servizio di vigilanza davanti la casa del giudice Paolo Borsellino e Domenica Lupo (chiamata affettuosamente "Zia Mimma" da noi carabinieri) vi abitava proprio di fronte. Durante le ore di servizio ci veniva spesso a trovare, aveva dei modi così affettuosi che era difficile non volerle bene. Ricordo ancora quando la vidi per la prima volta, varcava la soglia di una casa molto vecchia ed aveva la giacca piena di alamari, spille e tanto altro che altri carabinieri le avevano regalato: era impossibile non notarla. Il suo abbigliamento dava un'impressione diversa su quello che doveva essere il suo stato mentale ma i suoi occhi parlavano di molto altro. Incuriosito così da quello che portava nelle sue piccole spalle, cominciai a farle varie domande e da lì nacque l'ispirazione per un progetto cinematografico. A lavoro compiuto, si rivelò essere un progetto cinematografico dagli alti costi di produzione (in quanto film in costume) e mi fu difficile trovare una produzione decisa a investire, così senza abbandonare l'idea ma solo mettendola da parte, decisi di romanizzare quella sceneggiatura (da me scritta), avvalendomi dell'aiuto del mio carissimo amico, Filippo Vitale. Un piccolo editore siciliano, decise subito di investire sulla mia idea che divenne subito un libro che in poche settimane esaurì tutte le copie andando subito in ristampa. Anche la ristampa successiva ebbe un grande successo e a distanza di due anni, decisi di proporre quel romanzo (che fino a quel momento era uscito solo in Sicilia) al gruppo Mauri Spagnol. L'idea suscitò in loro molto interesse tanto da decidersi a rilanciarlo in tutta Italia per così dare a tutti la possibilità di conoscere una stupenda storia che aveva rapito il cuore di tutte quelle persone che erano riusciti a leggerla. Oggi posso vantarmi di dire che ho realizzato un sogno.

Di cosa parla il libro?

Il romanzo parla di una storia di onore, rispetto, orgoglio, amore e tanto altro ancora. La vita di Zia Mimma include tutto quello che in passato le donne siciliane era costrette a subire senza poter fare nulla per combattere il proprio destino. Un amore mancato, il rapimento subito, la vita disgraziata costretta a subire, condividere il letto con l'uomo che le aveva portato via tutti i sogni, speranze, ma soprattutto l'amore. Queste sono solo alcune delle vicende che riempiono la vita della donna che oggi novantenne ci racconta.

A chi lo consiglia?

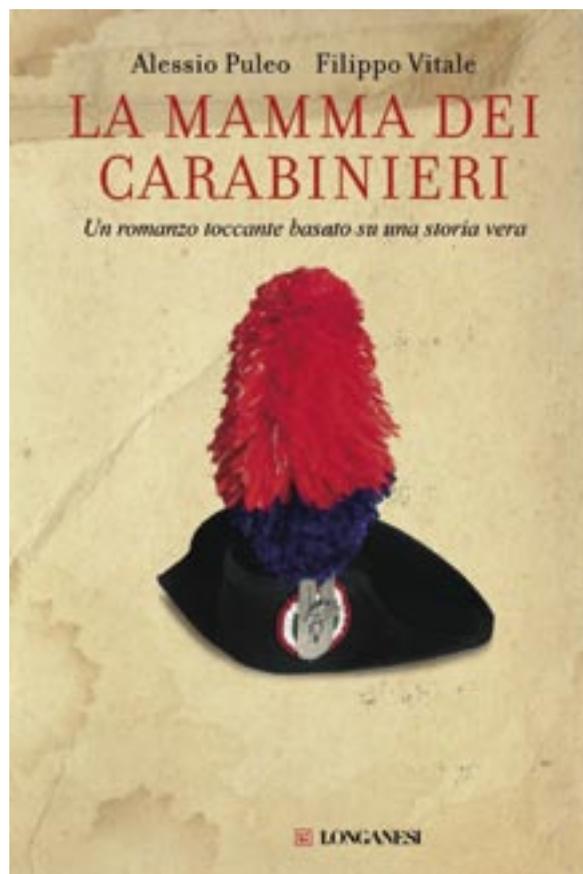
Lo consiglio agli adulti, affinché possano proibire a valori come "l'onore" di avere il sopravvento nell'educazione dei propri figli. Insegnare invece amore, fiducia, rispetto per il prossimo è doveroso da parte loro.

Lo consiglio ad un pubblico maschile, purché non si ritenga uomo di altri tempi. Fare di tuttata l'erba un fascio non è corretto, ma se essere moderni vuol dire rispetto per i sentimenti o le aspirazioni delle proprie mogli, ben venga.

Lo consiglio ad un pubblico di anziani, perché durante la lettura possano vedere con altri occhi la stessa realtà che loro stessi hanno vissuto. E se il loro destino è stato più clemente, spero che capiscano di quanto siano stati fortunati.

Lo consiglio ai ragazzi perché possano conoscere la storia di altri tempi ed imparare dagli sbagli compiuti dai nostri predecessori. Ma soprattutto spero che, come

me, imparino ad non abbandonarsi mai: la vita è troppo preziosa e combattere per realizzare i nostri sogni è il modo migliore per viverla.





1244
isole

14 siti UNESCO
appartenenti al patrimonio
naturale e culturale dell'umanità

2786 ore di sole l'anno

Croazia, un solo prezioso gioiello,
migliaia di bellissime perle.

Da scoprire una per una.

Troppi numeri per una pubblicità sola.
La quantità ideale per una vacanza perfetta.

croazia



Ente Nazionale Croato per il Turismo

Il Mediterraneo com'era una volta

www.croazia.hr

Bocciatura a caro prezzo

Può costare davvero cara una bocciatura a scuola, soprattutto se preceduta da un'altra. Un ragazzo di 19 anni, residente a Gallarate in provincia di Varese, si è infatti visto sospendere l'assegno mensile di 1000 euro che il padre, un imprenditore separato dalla moglie da quattro anni, era tenuto a versargli per il suo mantenimento. A prendere la drastica decisione era stato lo stesso genitore che, dopo la seconda bocciatura consecutiva, ha deciso di dare una "lezione" al figlio. Il gesto, che il padre del ragazzo considerava educativo, gli era però costato una denuncia penale. Era stato lo stesso figlio a presentarla alle autorità competenti accusando il padre di aver violato gli obblighi di legge. A sorpresa, però, la magistratura di Busto Arsizio, competente per territorio, ha cestinato l'esposto non riscontrando nel comportamento dell'uomo «l'intenzione di violare degli obblighi, ma al contrario quella di aiutare il figlio a maturare». La decisione è destinata a far discutere anche perché, casi simili a questo, hanno avuto esiti decisamente diversi. Il legale che assiste il ragazzo ha dichiarato che «i toni utilizzati, apparentemente finalizzati a scopi educativi violano il diritto dovere dei genitori di mantenere, istruire ed educare i figli dettato dalla Costituzione».



Ambulanza a pagamento per chi beve troppo



Le persone con un tasso alcolico superiore all'1,5 per mille che verranno trasportate in ospedale con un'autoambulanza saranno costretti a pagare un contributo di 200 euro. A stabilirlo la nuova regolamentazione sui trasporti con ambulanza della Provincia di Bolzano. L'importo dovrà essere versato anche in caso di ricovero urgente. Una condizione, questa, che solitamente garantisce il diritto al trasporto gratuito. La decisione è stata presa dopo le segnalazioni dei medici del pronto soccorso che da tempo, dopo una certa ora delle giornate festive e prefestive, registrano un elevato numero di ricoveri dovuti all'eccessivo consumo di alcool. Il problema dell'abuso di sostanze alcoliche, in particolare fra i giovani, è sempre più avvertito in Alto Adige. Una ricerca dell'Istituto provinciale di statistica di Bolzano ha evidenziato un problematico consumo di alcol proprio tra i giovani altoatesini. «Purtroppo sono sempre di più i casi che riguardano anche ragazze e giovani donne» ha spiegato Luis Durnwalder presidente della Provincia di Bolzano «Capita spesso che, dopo una festa, un ubriaco chiami un'ambulanza. Finora il costo ricadeva sui contribuenti, ma non è giusto. Chi beve, e chiede aiuto, deve anche partecipare alle spese. Chi ha soldi per l'alcol, ne ha anche per le cure» ha concluso il presidente della provincia autonoma.

Crescono i residenti in Italia ma sono tutti stranieri



Siamo sempre di più. Dopo aver abbattuto, nel 2008, il muro dei 60 milioni ci siamo ora portati a 60.340.328 abitanti, con un incremento dello 0,5%. Un aumento dovuto ai continui arrivi di immigrati. La quota di stranieri presenti in Italia si è attestata, nello scorso anno, al 7% della popolazione. Anche in questo caso va dunque registrata una crescita rispetto al 2008 visto che la popolazione straniera residente era del 6,5%.

Ma dove sono residenti gli immigrati? La maggior parte nel Centro-Nord. Il primato spetta al Nord-Est con il 9,8% delle presenze. Segue il Nord-Ovest con il 9,3% mentre al Centro si è fermi al 9,0%. La percentuale cala in modo sensibile nel Mezzogiorno dove si scende al 2,7%. Le famiglie censite sono 24 milioni e 905 mila; il numero medio di componenti per famiglia è pari a 2,4 e stabile rispetto al 2008. Il tasso di natalità nel nostro Paese è pari al 9,5 per mille, quello di mortalità è invece del 9,8 per mille. Un dato, quest'ultimo, che fa capire come la nostra popolazione sia destinata, in futuro, ad avere una percentuale di stranieri sempre maggiore. Tra i nuovi nati il numero di bambini, con origini non italiane, è decisamente rilevante mentre lo è poco, a causa della giovane età degli immigrati, in quello dei cittadini deceduti. I dati, provenienti dall'Istat, si riferiscono ai residenti in Italia alla fine del 2009.

Ronaldo diventa papà: 12 milioni di euro per tenere segreto il nome della mamma

12 milioni di euro. Tanto è costato, a Cristiano Ronaldo, il desiderio di avere un figlio. L'ingente somma è stata versata dal calciatore portoghese ad una donna, di nazionalità nord-americana, che si è impegnata a non rivelare la sua identità. Il bambino, che porta il nome del papà, sta molto bene ed è seguito dalla nonna e dalla zia paterna. Della madre, oltre alla nazionalità, non si ha invece alcuna informazione. La donna non potrà, in alcun modo, vedere il figlio e anche al bambino sarà preclusa la possibilità di conoscere la mamma. Almeno, secondo fonti vicine al calciatore, fino a quando non sarà diventato abbastanza grande.

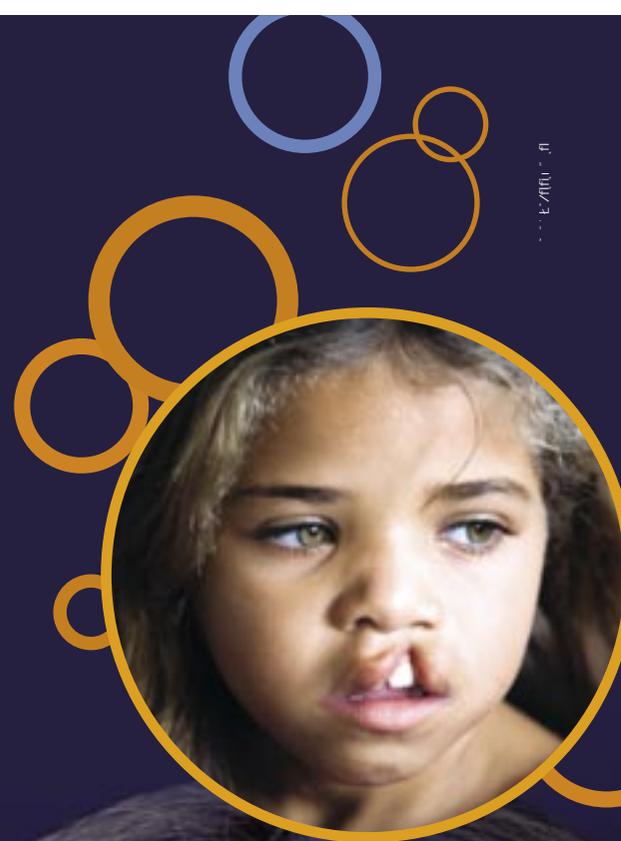


Addio a "Bocca di rosa"

Fu probabilmente lei a ispirare la celebre canzone di Fabrizio De André. Lo scorso 15 giugno, all'età di 88 anni, Liliana Tassio se ne è andata per sempre. La morte l'ha colta, nella sua Genova, all'ospedale Villa Scassi di Sampierdarena. Ma fu davvero lei, con la sua grazia e la sua malinconica bellezza, ad ispirare una delle canzoni più conosciute e cantate di De André?

I dubbi non mancano. Dori Grezzi, moglie del cantautore, non conferma che la storia messa in versi possa essere la sua. Paolo Villaggio, grande amico dell'artista, addirittura lo esclude. Sta di fatto, però, che per decenni fu proprio lei ad essere considerata la musa di "via del campo".

Anche Tu puoi fare la differenza.



/ Ž' ° i ~ ~ & ° ł Ž # . & / - Ž & + & &
+ * 1 # - & " # fi *) " * ~ & 1 * ' *) / Ž - &
" & fl + # - Ž / &) † (& # ! 0 - Ž) *
% - Ž / 0 & Ž (#) / # * % & Ž) *
(& % & Ž " & Ž Ž (ž & & ! *) % - Ž 1 &
(Ž ' \$ * - (Ž 2 &) & Ž ' 1 * ' / * #
! * ' ' Ž ž * - Ž) * ! *) ' # & / & (0 2 &) &
" & + # - . *) Ž ' # (# " & * ' * ! Ž ' #
+ # - \$ Ž 1 * - & # ' * . 1 & 0 + + *
. Ž) & Ž - & & , 0 # & ł Ž # . & " * 1 # 4
" & & & # % Ž - Ž) / & # & " & & / *
Ž ' Ž . Ž ' 0 / #

Fondazione
Operation Smile
Italia Onlus

www.operationsmile.it





ACQUA MINERALE NATURALE
DAL 1889
SANGEMINI®



Il calcio contenuto in Acqua Sangemini
ha la capacità, certificata, di essere assorbito
senza apporto di calorie e senza colesterolo

Sangemini, Acqua della Vita

CINEMA

the twilight saga

eclipse



I vampiri di Twilight ritornano con ECLIPSE

*Il terzo capitolo tratto dai romanzi di **Stephenie Meyer**, dopo *Twilight* e *New Moon*, torna al cinema in Italia con la saga dei vampiri di *Twilight: Eclipse*.*

IL CAST

I PROTAGONISTI

Kristen Stewart (**Bella Swan**)
Robert Pattinson (**Edward Cullen**)
Taylor Lautner (**Jacob Black**)

LA FAMIGLIA CULLEN

Ashley Greene (**Alice Cullen**)
Peter Facinelli (**Dottor Carlisle**)
Elizabeth Reaser (**Esme Cullen**)
Kellan Lutz (**Emmett Cullen**)
Nikki Reed (**Rosalie Hale**)
Jackson Rathbone (**Jasper Hale**)
Bryce Dallas Howard (**Victoria**)

I VOLTURNI

Cameron Bright (**Alec**)
Charlie Bewley (**Demetri**)
Daniel Cudmore (**Felix**)
Dakota Fanning (**Jane**)

IL BRANCO DEI LUPI

Chaske Spencer (**Sam Uley**)
Bronson Pelletier (**Jared**)
Alex Meraz (**Paul**)
Kiowa Gordon (**Embry Call**)
Tyson Houseman (**Quil Ateara**)
Gil Birmingham (**Billy Black**)
Tinsel Korey (**Emily**)

ALTRI ATTORI

Billy Burke (**Charlie Swan**)
Sarah Clarke (**Renee Dwyer**)
Anna Kendrick (**Jessica**)
Michael Welch (**Mike**)
Christian Serratos (**Angela**)
Justin Chon (**Eric**)
Xavier Samuel (**Riley**)
Catalina Sandino Moreno (**Maria**)
Jack Huston (**Royce King**)
Julia Jones (**Leah Clearwater**)
BooBoo Stewart (**Seth Clearwater**)
Jodelle Ferland (**Bree**)

TRAMA

Eclipse racconta il terzo capitolo della saga Twilight. Ancora una volta Bella, dopo essere tornata a Forks con Edward, si trova in pericolo. Seattle è colpita da misteriosi omicidi ad opera di un nuovo serial killer: vampiri neonati alla guida di Victoria, una vampira assetata di vendetta, sulle tracce di Bella. Ma anche i Volturri controllano Bella che deve essere trasformata in vampira per tenere fede ad un patto.

Tutto inizia con una scelta... Edward o Jacob? L'amore o l'amicizia? La sua scelta potrebbe far scatenare una lotta tra vampiri e lupi mannari. Con la consegna dei diplomi, Bella ha di fronte a sé questa decisione molto importante, perché sarà l'ultima tappa della sua vita da mortale.

“I libri della saga di Stephenie Meyer si ritiene siano stati letti da 3 milioni di persone in tutta Italia e da 85 milioni in tutto il mondo.”

PERCHÉ VEDERE ECLIPSE?

Come nei precedenti film della saga di Twilight, anche in questo terzo capitolo non mancheranno le atmosfere cupe e i dialoghi ultra-romantici che tanto hanno colpito i numerosi fan adolescenti e non solo. Il triangolo sentimentale tra Bella, Edward e Jacob sarà parte dominante di Eclipse. Da non perdere quindi perché questo film racchiude molta azione, amore, amicizia, gelosia e passione tra i giovani vampiri.



Guarda il trailer del film Eclipse sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 49.

FILMMAKERS

Regista

David Slade

Produzione

Wyck Godfrey; Greg Mooradian; Karen Rosenfelt

Produttore esecutivo

Marty Bowen; Mark Morgan

Produzione - altri

Bill Bannerman

Soggetto

Stephenie Meyer

Sceneggiatura

Melissa Rosenberg

Fotografia

Javier Aguirresarobe

Montaggio

Art Jones; Nancy Richardson

Musica

Howard Shore

Scenografia

Paul D. Austerberry; Shannon Gottlieb; Rose Marie McSherry

Costumi

Tish Monaghan

Trucco

Marisa Cappellaro; Janella Churchill; Ceilidh Dunn; Joann Fowler; Céline Godeau; Leslie Graham; Michelle Hrescak; Lise Kuhr; Amanda Kuryk; Robin Mathews; Sara Michael; Patricia Murray; Michael Nickiforek; Koji Ohmura; Cristina Patterson Ceret; Charles Porlier; Amy St. Jean; Bill Terezakis; Amber Trudeau; Brenda Turner; Amy Van Wormer

Casting

Stuart Aikins; Sean Cossey; Rene Haynes

Art Director

Catherine Ircha; Jeremy Stanbridge



Nelle foto da sinistra: Robert Pattinson e Kristen Stewart; I tre protagonisti del film Taylor Lautner, Robert Pattinson e Kristen Stewart; Taylor Lautner e Kristen Stewart in una scena del film.

L'AUTRICE



Stephenie Morgan Meyer, nata a Hartford nel 1973, è la scrittrice statunitense della saga di Twilight pubblicata tra il 2005 e il 2008, un ciclo di romanzi di genere fantasy, avventura, romantico che tratta le avventure di Isabella Swan, un'adolescente che si trasferisce da Phoenix a Forks, che si innamora di un vampiro chiamato Edward Cullen.

Quattro sono i romanzi che compongono la Saga:

- **Twilight** pubblicato il 5 ottobre 2005 negli Stati Uniti e a giugno 2006 in Italia.
- **New Moon**, pubblicato il 6 settembre 2006 negli Stati Uniti e il 27 aprile 2007 in Italia.
- **Eclipse**, pubblicato il 7 agosto 2007 negli Stati Uniti e il 16 novembre 2007 in Italia.
- **Breaking Dawn**, pubblicato il 2 agosto 2008 negli Stati Uniti ed il 30 ottobre in Italia.

Tra le altre sue pubblicazioni, ricordiamo:

- L'ospite - (The Host - 2008)
- La Saga Di Twilight: La Guida Ufficiale (Titolo originale: The Twilight Saga: The Official Guide) - (non ancora pubblicato)
- Danze dall'inferno (Prom Nights From Hell - tradotto in italiano nell'aprile 2009)

Tre direzioni differenti per la Saga di Twilight

Helen Catherine Hardwicke nasce in Texas nel 1955. Studia cinema all'università, poi continua con architettura. Come scenografa, torna a lavorare per il grande schermo negli anni '90 con le scenografie di "Three Kings" e "Vanilla Sky". Tra le direzioni di film ricordiamo "Thirteen" nel 2003; seguono "Lords of Dogtown" nel 2005 e "Nativity" del 2006. Come ultimo film, ha adattato cinematograficamente il libro Twilight. Nel futuro della Hardwicke ci sarà la direzione di un film tratto dai romanzi di James Patterson Maximum Ride.

Christopher John Weitz, nasce a New York nel 1969. La sua carriera ha inizio con la collaborazione insieme al fratello Paul alla stesura di film come "Z la formica" e "La famiglia del professore matto". Sempre con fratello, aiuta a dirigere "American Pie", mentre esordisce nel 2001 con "Ritorno al paradiso", dirige "About a Boy". Nel 2007, per il grande schermo, adatta "La bussola d'oro" di Philip Pullman, partecipando alla trilogia "Queste oscure materie". Nel 2009 sostituisce Hardwicke per realizzare il seguito di Twilight, New Moon.

Il regista britannico **David Slade** (1969) inizia la sua carriera lavorativa nel mondo dei videoclip. Nel 2005 dirige il suo primo lungometraggio "Hard Candy", sul tema delicato della pedofilia. Nel 2007 dirige l'horror "30 giorni di buio", di Steve Niles e prodotto da Sam Raimi. Ormai esperto di vampiri, viene ingaggiato a girare il terzo episodio della saga "Twilight", Eclipse (2010). Nel frattempo si occupa di un progetto più rischioso e personale: porta al cinema il personaggio "The Shadow" creato negli anni Trenta da Walter B. Gibson.



VITA IN COPPIA E' MULTIMEDIALE



Esempio di codice

Questo codice vi segnala la presenza di contenuti aggiuntivi legati alla pagina che state leggendo in quel momento, contenuti multimediali quindi filmati o pagine internet che potrete vedere direttamente sul vostro telefono cellulare. Questo codice interagisce con tutti i cellulari recenti dotati di

fotocamera e collegamento a internet. Vi basterà verificare se il vostro cellulare è dotato del software adatto. In caso contrario potete inviare un sms al numero

+44.77.97.88.23.25 per ricevere un messaggio contenente il link da cui scaricare il software oppure potete collegarvi da cellulare a questo indirizzo internet
<http://get.quarkode.mobi>

Automaticamente verrà scaricato il software adatto al vostro cellulare, seguite le semplici istruzioni e avviate il software appena scaricato. A questo punto dovete semplicemente inquadrare il codice col cellulare e automaticamente il vostro cellulare scaricherà direttamente un filmato o una pagina internet collegato alla pagina della rivista che state leggendo in quel momento.

COME FARE?



Ricerca sul tuo telefono cellulare il programma reader per leggere il codice



Centra il codice all'interno degli indicatori del programma e automaticamente il programma leggerà il codice da te scelto.



Accesso a Internet



<http://www.laborhotel.com>

Labor Hotel

Il sistema di prenotazione On Line

l'hotel per la vacanza che sogni è qui



Villa Serbelloni

“L'ospite in un albergo di lusso è libero di esprimere i suoi desideri”



Vista del Grand Hotel Villa Serbelloni dal lago



Grand Hotel Villa Serbelloni

Via Roma, 1 - 22021 - Bellagio CO - Italy
Tel. ++39 031 950216 - Fax ++39 031 951529
inforequest@villaserbelloni.com
www.villaserbelloni.com

Una villa di famiglia

Il Grand Hotel Villa Serbelloni ha nella sua storia e conserva nel nome la propria origine di villa, di luogo di villeggiatura. Più di un blasone che, dal 1918, **la famiglia Bucher** difende, offrendo quel tipo di lusso non omologato, dove concorrono allo stesso livello sia la bellezza mozzafiato del promontorio di Bellagio sia l'impegno e il piacere di ricevere.

«Nostro cliente è il viaggiatore che considera il Grand Hotel Villa Serbelloni la meta stessa del viaggio - sottolinea Gianfranco Bucher - che non cerca visibilità, che vuol fare a meno di fan e giornalisti. **Il viaggiatore che giunge, seguendo il passaparola**, sapendo di trovare una sintonia di vedute, un modo di vivere e saper vivere.

«Il successo di questo albergo, a cui concorrono con uguale impegno mia moglie, mia madre, mio fratello, tutto il personale sta nell'idea di **poter ospitare il mondo** in una casa privata, in una villa di famiglia.

«È il cliente che comanda. L'ospite, in un albergo di lusso, è libero di esprimere i suoi desideri; non è possibile standardizzare troppo il superfluo come succede in molte catene alberghiere. **Ci vuole poca intromissione e molto ascolto** entro i limiti del reciproco rispetto. Se qualcuno desidera cinque cuscini di piume o la camera arredata con un mobile piuttosto che un altro, va accontentato».



Esterno del Grand Hotel Villa Serbelloni

Dove è nata la cucina molecolare

Concepito e condotto come una villa di vacanze, discreta e protettiva, il Grand Hotel Villa Serbelloni ripropone la tradizione dell'alta cucina d'hotel con due ristoranti:

Il ristorante Terrazza e il Mistral.

«La qualità di ogni pranzo e cena – precisa Gianfranco Bucher – offre un ricordo incancellabile ai nostri ospiti».

La cucina è stata affidata ad **Ettore Bocchia** che ha iniziato e portato a termine il suo percorso di ricerca sulla **cucina molecolare** proprio qui, in riva al lago di Como. Grazie ai suoi studi, l'attività innovativa di Bocchia in campo culinario è da tempo stimata dal pubblico e dalla critica. Il ristorante Mistral ha ricevuto per la prima volta 1 stella Michelin nel 2005.



Terrazza del Grand Hotel Villa Serbelloni

Il benessere mano nella mano

La beauty farm si sviluppa su 300 metri quadrati accanto alla piscina interna. L'offerta è concentrata solo su proposte sperimentate.

Neanche in questo campo, il Grand Hotel Villa Serbelloni corre dietro alle mode e alle novità da lanciare di stagione in stagione.

La differenza essenziale sta nel fatto che l'ospite, impegnato in un trattamento, non viene lasciato da solo. C'è sempre qualcuno accanto che continua ad occuparsi di lui.

Grazie alla formula Beauty day, anche chi non soggiorna in albergo può ritagliarsi qualche ora di attenzioni o frequentare la palestra del Centro Fitness nel grande padiglione (800 metri quadrati) immerso nel verde del parco.

Beauty Farm Spa Villa Serbelloni

Il Grand Hotel Villa Serbelloni è una villa per le vacanze, un albergo di lusso amabile ed elegante, dove la bellezza del paesaggio, lo scintillio delle sale, il servizio calibrato sul rispetto dell'ospite sussurrano altro. Dicono la dolcezza del tempo, la possibilità di star bene, di ritrovare un ritmo non molesto.

Il lago, il giardino, le camere, i ristoranti con la cucina sapiente di Ettore Bocchia diventano la meta stessa del viaggio, la ragione di trovarsi a Bellagio e non altrove.

Un altro buon motivo è di provare i trattamenti della Beauty Farm, scelti in base alla loro efficacia. Cinque dei quali meritano attenzione.

Come la stragrande maggioranza del personale dell'albergo anche quello della Spa vanta un invidiabile primato di fedeltà.

Una delle regole è di non lasciare mai l'ospite da solo, alternando il trattamento principale con un'altro.



Cabina doppia per i trattamenti
benessere delle coppie

Trattamento

CANDLE & CHAMPAGNE PER DUE

Per tutti coloro che desiderano condividere con il partner o con una persona speciale la scenografica atmosfera di questo particolare massaggio nutriente ed idratante.

Nella nostra speciale twin room, le intense fragranze sprigionate durante lo scioglimento della candela utilizzata per il massaggio e la luce calda e tenue regalano una piacevole e profonda sensazione di benessere.

Dopo il massaggio, gli ospiti potranno rilassarsi sorseggiando insieme un flute di Champagne.

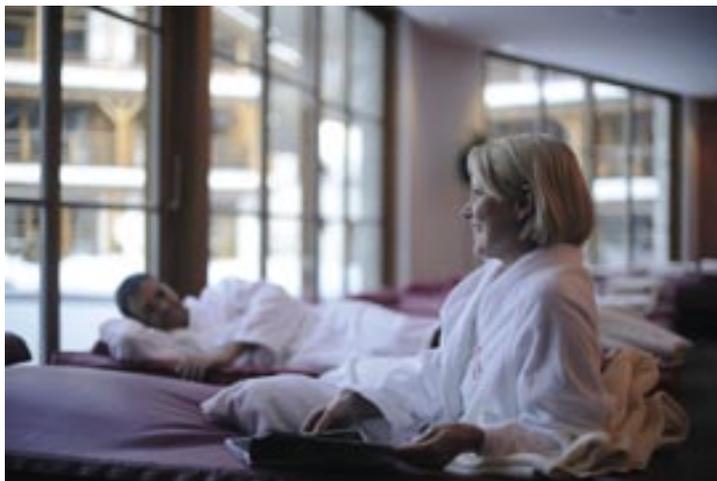
Prezzo: **290 euro**



Piscina con panorama del lago
del Grand Hotel Villa Serbelloni

Benessere al Dolce Vita Chalet Post Alpina

Wei Qi ovvero come ritrovare la giusta energia



Dove incontrare il Qi? L'energia che come un soffio avvolge e compenetra la terra, il cielo, il sole, la luna, le piante, gli animali e l'uomo? E dove plasmare quella che, sotto il nome di Wei, circola nella parte più esterna, lungo tendini e fasce muscolari secondo un preciso rituale?

Wei Qi è il nuovissimo e antichissimo trattamento che il Dolce Vita Chalet Posta Alpina propone agli ospiti del villaggio alpino, costruito con criteri naturali a Versciaco, nella Dolomiti, dichiarate patrimonio universale dell'Umanità.

Per ritrovare equilibrio nella leggerezza, un buon tono fisico e psichico, ci si abbandona ad un massaggio che coinvolge tutto il corpo, scegliendo in maniera intuitiva la propria pianta che attraverso le radici, la corteccia, le foglie e i boccioli trasmetterà la giusta energia.

Un'ora di trattamento costa **78 euro**.

Dolce Vita Wellness Special

Coccole condivise

Fino all'11 luglio e dal 29 agosto al 7 novembre, la Spa del Dolce Vita Chalet Post Alpina offre un programma settimanale Wellness speciale per due persone che comprende un cesto di frutta fresca nel vostro appartamento, 2 massaggi antistress, un libro di massaggi da fare a casa, 1 trattamento viso Biosel Moisture Treatment per lei, 1 trattamento viso Biosel Relax for Man per lui.



Il costo per due persone in un appartamento del tipo "Alpina Residence" costa **964 euro**.



Post Alpina Dolce Vita Family Chalet
Versciaco - 39038 San Candido - Alto Adige/Dolomiti
Tel +39 0474 913 133 - Fax +39 0474 913 635
www.postalpina.com



Ricette per l'estate

RICETTE

Friselle con pomodoro e alici

CATEGORIA: Antipasto

INGREDIENTI

4 filetti sott'olio di Acciughe (o alici)
1 spicchio d'aglio
6 foglie di basilico
4 Friselle
Olio di oliva
Origano
16 Pomodori ciliegino (o 3 ramati)
Sale

PROCEDIMENTO

Ammorbidite le le friselle bagnandole con acqua salata e ponetele in un piatto. Tagliate a cubetti i pomodori, metteteli in un contenitore e condite con olio, sale, basilico, origano e aglio schiacciato che potete anche solo sfregare sulle friselle. Dividete il composto di pomodoro ponendolo sulle 4 friselle e poi servite.

Insalata croccante

CATEGORIA: Antipasto

INGREDIENTI

8 filetti di Acciughe (o alici) sott'olio
2 Carote
1 crespo di insalata
Olio di oliva extravergine - Aceto
4 fette di pane
1 pezzo di Parmigiano Reggiano 80 gr
Pepe
Prezzemolo tritato
Sale

PROCEDIMENTO

Lavate ed asciugate le foglie di insalata, tagliatele finemente. Pelate e tagliate a nastri le carote. Prendete il parmigiano e fatene dei ricci e dei cubetti. Unite questi ingredienti in una ciotola, aggiungendo il prezzemolo tritato, le alici, olio e aceto. Tagliate il pane a cubetti e frigetelo per qualche minuto in olio caldo per dorarlo. Unite anche il pane alle verdure e mescolate il tutto.

Mezzelune al salmone ed erba cipollina

CATEGORIA: Primo

INGREDIENTI

400g di farina di grano tenero
4 uova
400g ricotta
300g salmone affumicato
4 cucchiaini erba cipollina tritata
100g burro
sale e pepe

PROCEDIMENTO

Preparate la pasta all'uovo fatta in casa con la farina e le uova formando la sfoglia molto sottile. Ricavatene dei dischi del diametro di almeno 5 cm. Tritate finemente il salmone e unitelo alla ricotta, con 2 cucchiaini di erba cipollina tritata e un po' di pepe macinato; mescolate tutto rendendo omogeneo il ripieno delle nostre mezzelune. Adagiate sopra ogni disco un pò di ripieno, poi chiudetelo su se stesso e formate una mezzaluna, pressate leggermente i bordi per saldarli. Fate cuocere le mezzelune in una pentola con abbondante acqua salata per 6-7 minuti; nel frattempo fate fondere il burro in una padella. Scolate le mezzelune, conditele con il burro fuso e cospargetele con l'erba cipollina tritata. Servite le mezzelune al salmone ben calde.

Sgombri con cuori di carciofo saltati in padella

CATEGORIA: Secondo

INGREDIENTI

2 carciofi teneri
1 confezione di Filetti di Sgombro al Naturale
1 pomodoro sodo
2 rametti di maggiorana fresca
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di succo di limone
5 g di olio
sale - pepe

PROCEDIMENTO

Pulite i carciofi e tagliateli a fettine sottili. Fate rosolare l'aglio con dell'olio, unite i carciofi, insaporiteli con sale e pepe. Aggiungete 2 cucchiaini di acqua, il succo di limone e cuocete per qualche minuto in modo che diventino teneri i carciofi. Unite la maggiorana divisa in foglioline, il pomodoro tagliato in cubetti, girate con delicatezza e servite il tutto caldo con i filetti di sgombro sgocciolati.

Granita di anguria, fragoline di bosco e Vodka

CATEGORIA: Dessert

INGREDIENTI

800 gr polpa di Cocomero
70 ml Fragoline di bosco (o sciroppo)
il succo di 1/2 Limone
1 bicchierino di Vodka secca
180 gr Zucchero

PROCEDIMENTO

Spolpate l'anguria e togliete tutti i semi; Versate la polpa di anguria nel frullatore e aggiungete lo zucchero, il succo di fragoline di bosco, la vodka, e il succo di mezzo limone, poi fate frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Mettete il tutto in freezer e lasciate riposare per un paio di ore. Decorate con gli scarti dell'anguria.

I nomi del mese

Curiosità sul loro significato

TOMMASO

Onomastico: 3 Luglio

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Nome di origine aramaica, *To'ma*, che letteralmente significa "gemello di un fratello non noto". È diffuso in tutta Italia anche nelle sue varianti Tommaso, Tommasino, Tomasso, e le stesse varianti al femminile. Legato al culto di San Tommaso apostolo, divenuto famoso a causa della proverbiale incredulità. Non credendo alla risurrezione di Gesù, volle toccare con mano per verificare di persona ciò che era sostenuto. Per questa vicenda infatti si dice che, chi porta questo nome, non crede finché non verifica di persona. È una persona generosa, dolce, stabile e fedele. Non ama la solitudine ma l'amicizia è molto importante per la sua vita.

ELISABETTA

Onomastico: 4 Luglio

Colore: Arancio

Pietra: Ambra

Nome molto diffuso in Italia anche grazie alle sue varianti Elisa, Lisa e Isabella. Di origine ebraica, *Elisheba* significa "il mio Dio è la perfezione". Si è affermato anche in ambienti cristiani grazie a S. Elisabetta, moglie di Zaccaria. È il nome di molte nobildonne, tra cui ricordiamo l'attuale regina d'Inghilterra, un'imperatrice Russa e due regine di Ungheria. Elisabetta è una donna seria, attenta a tutto ciò che fa, si prende le sue responsabilità in quanto donna, madre e moglie.

LORENZO/A

Onomastico: 10 Agosto

Colore: Verde

Pietra: Smeraldo

Dal latino Lorenzo si riferisce alle popolazioni appartenenti a Laurentium, antica città del Lazio, quindi cittadino di Laurento. Largamente diffuso in tutta Italia anche nelle varianti Lorenzo, Renzo e le stesse varianti al femminile. Si ricorda S. Lorenzo, del tardo Impero, martirizzato su una graticola rovente durante la persecuzione di Valeriano. Nella storia si ricordano Lorenzo de' Medici e diversi artisti come Bernini ('600) e Bartolini (1700-1850). Nella vita Lorenzo è un gran comunicatore, riesce a creare facilmente nuovi legami e nuove amicizie, è aperto e loquace. Lorenzo però è anche una persona molto gelosa.

ANNA

Onomastico: 26 Luglio

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

È uno dei nomi femminili più diffusi in Italia. Di origine ebraica, *hannan*, significa "grazia concessa da Dio", deriva da *hanàan*, "concedere grazia". L'antico testamento narra di Hannan, seconda moglie di Elkana. La donna sterile, si appellò a Dio e chiese di avere un figlio, in cambio glielo avrebbe offerto e avrebbe fatto voto di "nazireato", cioè non avrebbe bevuto vino e non si sarebbe mai tagliata i capelli. Il figlio arrivò e si chiamò Samuele. La mamma Anna, moglie di Gioacchino, si rivolse a Dio perché la guarisse dalla sterilità. È molto diffusa in tutta la Penisola anche la versione spagnola Anita, in uso dall'Ottocento per la fama delle vicende di Garibaldi e della moglie Anita Maria Ribeiro de Silva. Anna, dal carattere forte, ama costruire, è paziente e coraggiosa. Non si spaventa di fronte alle sconfitte. Ama la famiglia, è molto protettiva, dolce e premurosa.

CHIARA

Onomastico: 11 Agosto

Colore: Verde

Pietra: Smeraldo

In tutta Italia, il nome è ampiamente diffuso, anche nelle varianti di Clara, Clarissa, Chiarina e Chiarella. Deriva dal latino *Clarus*, "luminoso, chiaro" nel senso figurato. Il nome si è diffuso dal Duecento per il culto di S. Chiara d'Assisi, discepola e seguace di S. Francesco e fondatrice dell'Ordine delle Clarisse, considerata la patrona delle ricamatrici e delle lavandaie, e viene invocata contro i disturbi agli occhi. Santa Chiara è patrona della televisione. Sicura di sé, aristocratica, Chiara è fatta per dominare gli altri, ama circondarsi da fedeli. Se le circostanze le sono avverse, preferisce restare sola dal momento che è incapace di accettare un ruolo di secondo piano.



Oroscopo del mese

ARIETE 21/3 - 20/4

State vivendo, e vivrete, mesi caldi e bollenti per il vostro spirito e la vostra anima.

Il vostro spirito d'iniziativa nella ricerca di un partner permetterà di farvi godere in pieno quest'estate con un meritato e lungo periodo di relax dopo un impegnativo anno di lavoro.

TORO 21/4 - 21/5

Il lavoro vi ha tenuti impegnati molto negli ultimi mesi, non vi siete accorti che è arrivata l'estate e dovete ancora organizzare le vostre calde giornate estive.

Non preoccupatevi perché verrete travolti da sorprese molto gradite da persone molto speciali per voi. Cercate di rilassarvi molto di più.

GEMELLI 22/5 - 21/6

Per voi quest'estate sarà ricca di sorprese e il divertimento è assicurato!

Non dovete assolutamente perdervi le occasioni che gli amici vi offrono, anche le più banali.

Non dimenticate che oltre al divertimento dovete pensare alla salute e alla vostra forma, un pò di relax e di cibo sano è quello che ci vuole.

CANCRO 22/6 - 22/7

Amici del cancro, arrivate da mesi turbolenti, ma non preoccupatevi che l'estate cambierà le vostre vedute circa la famiglia, l'amore e il lavoro che porteranno relax e serenità nella vostra vita.

LEONE 23/7 - 22/8

Siete delle persone molto determinate nell'affrontare i problemi, e per questo non dovete scoraggiarvi per i mesi di luglio e agosto perché risolverete questioni delicate che coinvolgeranno voi e la vostra famiglia. Concedetevi qualche gratificazione in più, soprattutto nel divertimento.

VERGINE 23/8 - 22/9

In tutto ciò che fate ci mettete passione e riuscite sempre a coinvolgere chi vi sta intorno. Nei prossimi mesi molte persone vi ringrazieranno per il lavoro svolto.

Non dimenticate che dovete affrontare i prossimi mesi in perfetta forma quindi state attenti alla linea.

BILANCIA 23/9 - 22/10

Sarà un'estate calda anche per voi della bilancia, ma non sarà il caldo a bloccarvi. Coglierete l'occasione per dimostrare a coloro che vi stanno accanto che non vi scoraggiate per poco e che riuscite ad affrontare ogni situazione a testa alta.

Quest'estate abbandonate i colori scuri e vestitevi con colori vivaci.

SCORPIONE 23/10 - 21/11

Attenti scorpione!!! Qualche furbo vorrà rifilarvi qualche fregatura per le vostre vacanze da sogno, approfittandosi della vostra calma, per raggiungere i loro scopi. Quindi tenete gli occhi e le orecchie ben aperti e il portafogli sotto controllo. Bevete più acqua e affrontate il caldo estivo in pieno relax senza esagerare.

SAGITTARIO 22/11 - 21/12

Siete riusciti ad ottenere più autonomia e indipendenza grazie a qualche consiglio di un amico a voi caro.

Molte persone proveranno invidia per voi in questo mese. Guadagnerete il rispetto che tanto avete cercato e chiesto a coloro che vi stanno attorno.

CAPRICORNO 22/12 - 21/1

Siete grandi sognatori e ora è arrivato il momento di rendere reale tutto ciò che vi fantastica nella testa, dal lavoro all'amore. Nulla è impossibile, basta volerlo. Oltre a sognare però cercate di godervi di più queste giornate estive, e non trascurate gli amici a voi più cari.

ACQUARIO 22/1 - 19/2

Per voi dell'acquario il caldo dell'estate non è ancora arrivato!! Nei prossimi mesi "rinascere" sotto molti punti di vista, nuovi progetti lavorativi, nuovi incontri amorosi. Non fatevi però coinvolgere in situazioni del passato che potrebbero farvi perdere tempo.

PESCI 20/2 - 20/3

L'amore è tornato a sorridervi. Avete ritrovato la serenità e la forma fisica. Avete lavorato molto per ottenere tutto questo, ora bisogna mantenerlo, continuando il percorso che avete fatto finora.

Il vostro animo è pulito e sincero e non dovete aver paura di andare avanti. Relax e divertimento assicurato per l'estate 2010.



Baby Leone

23 lug - 23 ago

Per questo 2010 Urano sarà al vostro fianco per portarvi verso nuovi orizzonti, verso nuove scoperte. Avrò molta energia e forza da vendere per affrontare ogni mio passo. Giove porterà l'ottimismo necessario per affrontare gli sbandamenti di Saturno. I bimbi di questo segno sono coraggiosi, ambiziosi, intraprendenti, gioiosi, leali e generosi. Ma sono anche vanitosi e permalososi. Nel futuro, grazie alla vostra personalità, avrete la possibilità di diventare businessman, pilota o medico.



800 633 223

chryslergrandvoyager.it

Chrysler è un marchio Chrysler Group LLC

LUNGA VITA AL BENESSERE. CHRYSLER GRAND VOYAGER.



Consumi 88 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO₂ 233 g/km.

Partner Ufficiale



Associazione
Ginecologi
Consultoriali

Chrysler Grand Voyager. Il comfort ha trovato un nuovo spazio. Motore 2.8L CRD DPF con cambio automatico di serie. Sette comodi posti con tre zone a climatizzazione separata ed esclusivo sistema Stow 'n Go® con terza fila elettrica per riporre con facilità i sedili posteriori sotto il pavimento. Sistema multimediale audio-video UConnect® GPS con navigatore, predisposizione Bluetooth® e fino a tre schermi per vivere al meglio ogni viaggio. **Chrysler Grand Voyager. Concediti il tuo tempo.**

