

VITA *in* COPPIA

Anno 3° - n° 2
MARZO - APRILE 2011

INTEGRATORI IN GRAVIDANZA

Che cosa sono,
che cosa servono
e perchè
vanno utilizzati

Pelle sana e bella?

Come proteggere
e mantenere
in buono stato
la pelle

CON LE AMICHE E' MEGLIO

Una cena tra donne,
per gli esperti, è meglio
di un incontro amoroso

IL DOLORE DI DIRSI ADDIO
Il divorzio fa male. E non solo da un punto di vista
sentimentale. Anche la salute ne risente.
In particolare quella dell'uomo.



Ministero della Salute

INFERTILITA'

Parliamone insieme

2011

24 marzo

21 aprile

16 maggio

13 giugno

**Partecipa ai nostri incontri
informativi!**

Per iscriversi:

ministerodellasalute.scuolafertilita@sanita.it

Roma

www.salute.gov.it

**Per informazioni: Dida Network srl
tel. 06 45496131**

e-mail: mscarcelli@gruppodida.it



SCUOLA di FERTILITÀ



Visita il nostro
sito internet:
www.vitaincoppia.it

€1.50

abbonamento annuale
€7.00

Anno 3° n°2 bimestrale Marzo/Aprile 2011

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

- 6-8: **IL DOLORE DI DIRSI ADDIO**
- 9: **LA PANCIA NON C'E' PIU'**
- 10-12: **INTEGRATORI IN GRAVIDANZA**
- 16-17: **PELLE SANA E BELLA?**
- 20: **CON LE AMICHE E' MEGLIO**
- 21: **RIVOLUZIONE INGLESE**
- 22: **UN'INFEZIONE OGNI DUE ORE**
- 23: **SOLO UNA VOLTA LA SETTIMANA?**
- 25-31: **PITTI IMMAGINE BIMBO**
- 32: **L'IMPORTANZA DI RICORDARE**
- 34-36: **LA RIABILITAZIONE NELLE PARALISI CEREBRALI INFANTILI**
- 38-39: **ADHD**
- 41: **L'IMBARAZZO DELLA FORFORA**
- 45-47: **TENDENZE MODA**
- 48-50: **TUTTI AL CINEMA**
- 52-54: **ENGLISH IN USE AT WORK**
- 56: **RICETTE A BASE DI LIMONE**
- 58: **PERISCOPIO**
- 60-61: **IL METEO**
- 62: **ASTROLOGIA**
- 63: **I NOMI DEL MESE**

No alla guerra

Ci risiamo. Ancora una guerra. Ancora morti. Ancora distruzione. Protagonisti? I soliti noti. Le ragioni? Quelle di sempre. Oramai le conosciamo a memoria perché i nuovi "benefattori" del mondo si muovono solo per aiutare gli altri. Difendono i diritti dei più deboli, portano la libertà, la giustizia. Insomma a conti fatti dei moderni Robin Hood che invece di stare nella foresta guidano il mondo con mano ferma e incorruttibile. Non sbagliano mai perché le guerre, "loro", non le cercano, non le provocano, sono solo costretti a farle per il bene comune. L'elenco da fare è lungo. Non è il caso di ricordarlo. I fatti però, sono, come sempre chiari. Il Trattato di Helsinki del 1975, ha sancito il diritto di ogni popolo all'autodeterminazione. Questo vuol dire che a casa sua ogni popolo deve scegliere da chi e come deve essere organizzato perché ogni stato dovrebbe scrivere la propria storia. Non devono quindi esserci intrusioni straniere. Non si tratta dunque di parteggiare per Gheddafi. Quello che è importante è che sia chiaro a tutti che questa guerra non ha nulla di umanitario ma nasconde solo gli interessi meschini di potenze imperialiste che vogliono mettere le mani sul petrolio (considerato oltretutto di qualità eccellente rispetto a quello di altre stati) e utilizzare per le proprie strategie geopolitiche il territorio libico. Per questo dobbiamo gridare con forza il no a questa guerra che porterà solo a rafforzare le grandi potenze militari ed economiche del nostro pianeta. La giustizia, come sempre, è un'altra cosa.

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.

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

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

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

Hanno collaborato:

Maria Luigia Augello
Emanuela Cecilia
Demetrio Costantino
Marco Gasparotti
Claudia Guaraldi
John Peter Sloan
Cinzia Ventrice

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

QUANDO SEI UN SIMBOLO, NON



IL NUOVO JEEP® WRANGLER È IN CITTÀ. ED È TUO A 31.000 EURO CON

È nuovo, ma da sempre è simbolo di autenticità, avventura e libertà. Nasce come fuoristrada, ma sa come mai smesso di evolversi. Oggi si presenta con interni completamente rinnovati, rivestimenti in pelle con sistema multimediale UConnect® e Freedom Top® in tinta con la carrozzeria. **Nuovo Jeep® Wrangler.**

SERVONO TANTE PAROLE.



FREEDOM TOP® IN OFFERTA DI LANCIO.

ci si muove in città. Nel 1941 ha inventato il 4x4 e da allora non ha sedili riscaldabili*, sistema Stop/Start, climatizzatore automatico, **Quando un'auto diventa leggenda.**

Consumi: da 7,1 a 12,4 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO₂: da 187 a 288 g/km.

Jeep®

Il dolore di dirsi addio

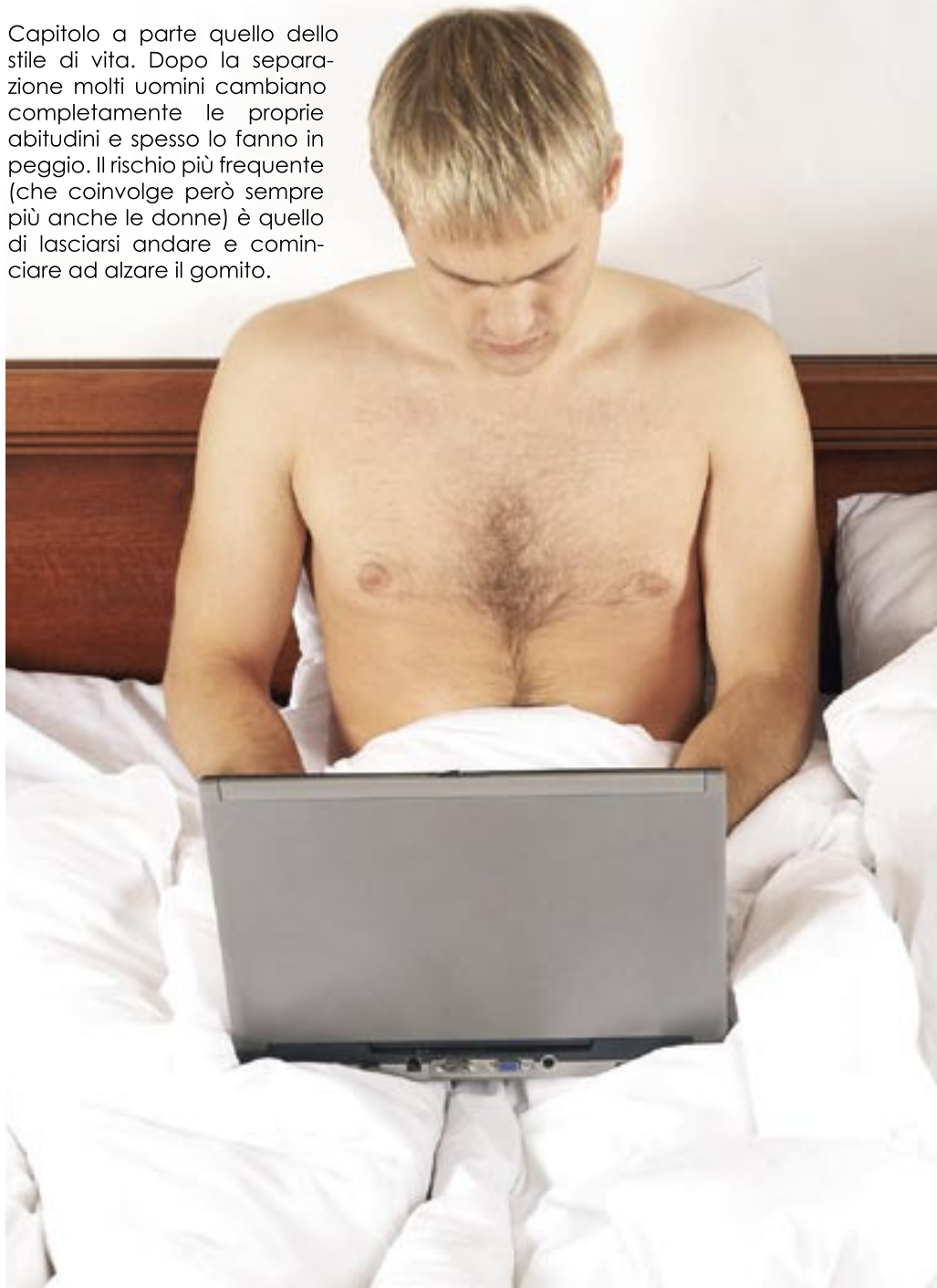
Il divorzio fa male. E non solo da un punto di vista sentimentale. Anche la salute ne risente. In particolare quella dell'uomo.

Nuoce gravemente alla salute. Almeno a quella dell'uomo. Dire addio al matrimonio espone infatti l'universo maschile ad un rischio di morte superiore rispetto a chi è ancora sposato. L'aspettativa di vita, tra uomini della stessa età, è decisamente maggiore per chi non ha divorziato rispetto a chi invece ha compiuto il doloroso passo di togliersi la fede dal dito. Uno studio, condotto negli Stati Uniti, ha dimostrato come per gli uomini separati o divorziati la possibilità di incappare in problemi di natura psichiatrica o psicologica sia dieci volte maggiore rispetto a chi invece continua tranquillamente la sua vita coniugale. Tenersi la moglie giova dunque alla salute anche se non manca un piccolo rovescio della medaglia. Riguarda l'aspetto fisico. Secondo uno studio, questa volta realizzato in Svezia, su un campione di 9mila uomini di circa 40 anni, i separati evidenziano, in confronto ai pari età sposati, una migliore condizione fisica. A giovare ai divorziati è probabilmente lo stile di vita più dinamico (un pò per scelta e un pò, ovviamente, per necessità) di chi è single. Per il resto lasciarsi alle spalle il matrimonio sembra crei soltanto squilibri che, a conti fatti, possono finire per accorciare la vita.

E per le donne come vanno le cose? Anche il mondo femminile ha i suoi problemi. Lasciarsi per sempre con il proprio compagno aumenta il rischio di rendere la vita più breve e di incorrere in problemi di natura psichiatrica e psicologica. I dati statistici dicono che la percentuale di chi deve fare i conti con queste patologie è di cinque volte più alta rispetto a chi continua invece la propria vita coniugale.

Le sofferenze principali, per il gentil sesso, sono quelle di natura sentimentale. A soffrirne è il cuore e non è solo un modo di dire. Uno studio della University of Texas, condotto su un campione di 9.500 persone, ha stabilito che, a 60 anni, il 33% delle donne separate ha problemi cardiovascolari, contro il 21,5% di chi ha una vita coniugale. Una forbice ampia che evidenzia come la fine della vita di coppia determini sofferenze latenti che vanno poi a somatizzarsi e produrre spiacevoli danni alla salute.


Capitolo a parte quello dello stile di vita. Dopo la separazione molti uomini cambiano completamente le proprie abitudini e spesso lo fanno in peggio. Il rischio più frequente (che coinvolge però sempre più anche le donne) è quello di lasciarsi andare e cominciare ad alzare il gomito.



Altra patologia indesiderata, che potrebbe fare la sua comparsa, è quella legata al pericolo di una precoce demenza. Una ricerca svedese ha riscontrato che i rischi di contrarla sono addirittura triplicati. La causa - ipotizzano gli esperti - è nei minori stimoli, nel calo della comunicazione e del *problem solving* che, nella vita a due, sono molto più frequenti.

Il tradimento viaggia in rete.

Ci sono sempre stati e, probabilmente, ci saranno sempre. Stiamo parlando dei tradimenti. Alla base, ieri come oggi, le debolezze della carne che hanno spesso il sopravvento sui buoni propositi. Tentazioni irrinunciabili che finiscono per mandare all'aria anni di matrimonio, di convivenza, di relazioni sentimentali che in poco tempo si frantumano. Delle ultime due, spesso, se ne occupano gli psicologi. Delle prime anche gli avvocati costretti a misurarsi con questioni pratiche. Sapere non basta. Davanti al Giudice occorre portare delle prove. Così da "azzeccagabugli" molti avvocati si trasformano in investigatori. Oltre alle armi tradizionali (fatte di testimonianze, fotografie, ecc...) ora ce ne è una in più. Con l'affermazione di internet una incursione tra i social network può portare a risultati molto utili. Le prove, per vincere una causa, sono sempre più a portata di mouse. Basta un click per conoscere segreti, documentare amicizie, abitudini e anche relazioni sentimentali. Negli Stati Uniti, dove internet e Social Network sono utilizzati, i legali vanno a nozze. Una ricerca dell'Ordine degli avvocati matrimonialisti statunitensi (American Academy of Matrimonial Lawyers) ha infatti evidenziato come, spesso, proprio da Facebook arrivi il colpo di grazia a molti matrimoni. Sospetti, sensazioni che finiscono per diventare certezze proprio grazie alla rete. La cronaca e le storie raccolte ci raccontano di un mondo parallelo. Mogli e mariti, fidanzati e amanti che si trasformano in 007 creandosi falsi account o che si sostituiscono a quello del partner e scoprono così l'insospettabile. Perché oltre alle relazioni etero ci sono anche quelle omosessuali e transessuali. Scoperte che lasciano sbigottiti e demoliscono certezze di vita coniugale. Secondo lo studio dei matrimonialisti americani almeno quattro avvocati su cinque dichiarano che la gran parte dei propri assistiti decide di divorziare dopo aver scoperto su un social network la prova del tradimento.



Che piaccia o no internet ha cambiato il mondo. La nostra vita passa sempre più attraverso la rete. Lo si capisce scorrendo i dati di una ricerca effettuata da Tomer Garzberg esperto di comunicazione, il 96% degli under trenta è iscritto ad un social network che sono diventati sempre più un punto di riferimento per le nuove generazioni. I social media sono i siti più visitati in assoluto togliendo addirittura il primato a quelli pornografici. Un dato che evidenzia molto bene la portata del fenomeno. Un sito come You Tube fornisce oltre due miliardi di video ogni giorno. Un'enciclopedia come wikipedia ha più di tredici milioni di articoli.

Domande alla **dott.ssa Maria Luigia Augello**, psicologa clinica ad indirizzo cognitivo.

Dottoressa è davvero così? La fine del matrimonio nuoce più alla salute dell'uomo che a quella della donna?



Non sono mai d'accordo con le generalizzazioni, sono fermamente convinta invece che

sia la sofferenza e le strategie comportamentali che i singoli individui mettono in atto per farvi fronte a nuocere alla salute. Nessuno vuole soffrire e cerchiamo in tutti i modi di non soffrire ciò il più delle volte è alla lunga più pericoloso di esperire la sofferenza portata da un fallimento qualunque esso sia, specialmente se questo fallimento si riferisce ad una relazione importante che ha come conseguenza la solitudine o l'abbandono è più probabile che per non sentirsi solo si ricorra ad incontri occasionali, eccessi di sostanze stimolanti oppure semplicemente si evitino quei momenti di tranquillità utili per riposare il corpo temendo di soffrire di solitudini: di qui si dà inizio ad un nuovo stile di vita sregolato che non solo non colma il vuoto ma mette in atto comportamenti poco salutari.

Alla luce della mia esperienza non reputo il divorzio una cosa sbagliata da evitare, ciò che occorre evitare sono le relazioni sterili senza benessere e armonia, vivere così è dannoso tanto quanto un divorzio: il coraggio di interrompere una relazione dannosa è sintomi di salute mentale e dubbio che chi abbia il coraggio di simili azioni metta poi in atto comportamenti pericolo per se stesso, ma come sempre generalizzare non è mai corretto: gli individui devono essere in grado di riconoscere i propri bisogni ed i propri limiti e cercare di agire secondo tali principi e non secondo la desiderabilità sociale o i benefici secondari legati al matrimonio e ancora peggio ad avere dei figli.

Che cosa bisogna fare dopo essersi detti addio?

Darsi del tempo per analizzare quanto è successo, non pretendere da se

stessi di stare bene in quanto, sia il lasciato e il lasciante deve fare i conti con un cambiamento importante e il nuovo adattamento comporta fatica oltre ad un certo grado di sofferenza. Dopo una separazione è utile non cercare subito una nuova relazione ma fermarsi a riflettere sui propri bisogni e necessità cercando una nuova o rinnovata indipendenza emotiva che ci aiuta a costruire la nostra nuova identità di single.

Quali sono gli errori più frequenti che si commettono dopo la fine del matrimonio?

In assoluto la rabbia nei confronti dell'ex-partner, non solo attraverso la rabbia rischiamo di mettere a rischio la nostra salute ma non riflettiamo su quanto è accaduto valutando i nostri eventuali "errori" o meglio nostre incompetenze sociali e relazionali che hanno poi portato al fallimento di tale relazione.

Social Network come Facebook sono la causa della fine di una relazione o sono solo la conseguenza di storie già arrivate per conto loro al capolinea.

Non saprei cosa rispondere, la prima cosa che mi viene in mente è che sicuramente in relazione non armoniose il desiderio di evadere con relazioni facili è sicuramente più forte oltre che prevedibile, ma anche in relazioni che funzionano ossia che portano benessere per entrambi i partners il desiderio di mettersi alla prova, la curiosità di dimostrare di sapere ancora sedurre può essere presente e con i mezzi che abbiamo oggi a disposizione diventa solo tutto più semplice e a portata di mano.

Perché questi social network sono così frequentati?

Perché la maggior parte delle persone si annoia, ha bisogno di evadere, non è più facile come un tempo fare nuove conoscenze e parlare con qualcuno, non si riesce ad apprezzare quello che ha e non ha tempo di andare in giro per il mondo come un tempo, il ritmo di vita è scandito da quello del lavoro

che lascia sempre tempo all'individuo di potersi dedicare a se stesso: ecco allora che i social network crescono rigogliosi e disturbati in quanto offrono in poco tempo e senza necessità di muoversi né da casa né dalla propria scrivania l'occasione di un pò di svago, semplice, comodo e gratuito.

Nascondono dei pericoli?

Certo: noi non sappiamo che si cela dietro un'identità, non abbiamo certezze, parliamo con dei perfetti sconosciuti di cose intime e personali, non solo rischiamo di fare incontri pericolosi, ma soprattutto ci allontaniamo dalla nostra realtà rendendola sempre meno piacevole ai nostri occhi. Andare in vacanza è bello e serve, ma è sicuramente più utile cercare di rendere casa propria il più confortevole possibile riempendola di persone che ci fanno stare bene e che ci facciano sentire amate e desiderate.

Un consiglio per chi li frequenta.

Attribuite loro il giusto peso: uno svago e niente altro, la vita è fuori ed è quella che ci guadagniamo.



La pancia non c'è più

Con l'arrivo della bella stagione diventa più difficile nascondere alcuni difetti estetici, come ad esempio la pancia.

Ecco come risolvere il problema.

di **Marco Gasparotti**

Con l'arrivo dei primi caldi si inizia ad indossare capi più leggeri, e la pancia, fino ad ora 'nascosta' sotto pesanti abiti invernali, inizia a dare triste sfoggio di sé.

A volte, nonostante dieta ed attività fisica intensa, la 'pancia' non migliora. Rimangono infatti un accumulo adiposo resistente ad ogni terapia, o un rilasciamento cutaneo, o un rilassamento della parete muscolare, che con dieta e palestra, spesso, addirittura peggiorano.

In questi casi, per risolvere il problema, è opportuno ricorrere alla chirurgia plastica. Se la 'pancia' è dovuta ad accumulo di grasso localizzato, la **liposcultura** (aspirazione del tessuto adiposo sottocutaneo mediante sottili cannule) consente un modellamento definitivo dell'addome senza alcuna cicatrice visibile. Anestesia locale o generale nei casi più importanti, una notte al massimo il ricovero in clinica, minimo l'indolenzimento postoperatorio, rapidissimo il ritorno alle normali attività lavorative e sociali (1-2 giorni).

Se la 'pancia' è dovuta a lentezza della parete muscolare addominale (diastasi dei muscoli retti) con un minimo rilasciamento cutaneo è sufficiente una **miniaddominoplastica**. Giovani donne dopo una gravidanza, uomini con fisico asciutto ma con scarso tono della parete muscolare, persone di 40/50 anni dopo un dimagrimento sono i candidati ideali. Attraverso una sottile incisione sul pube, (circa 10cm) vengono riavvicinati i muscoli retti dell'addome ed asportata la pelle in eccesso, a ridare una perfetta tensione del ventre. La cicatrice residua è molto bassa, tipo cesareo, la convalescenza pochi giorni. Minimo o assente il dolore postoperatorio.

Se la 'pancia' è dovuta ad un rilasciamento notevole di pelle e di muscolatura, è necessaria una **addominoplastica**. Indicata a chi ha perso molto peso, a prescindere dall'età, e a donne che hanno avuto più gravidanze. Consente di asportare notevoli quantità di grasso e cute in eccesso, e rimodellare

la parete muscolare. Spesso si associa una liposcultura dei fianchi per dare più risalto al 'punto vita'. Due i giorni di ricovero in clinica, una settimana di convalescenza con attività fisica moderata, minimo o assente il dolore postoperatorio. Sottile la cicatrice, nascosta anche da un bikini, che attraversa l'addome direttamente sopra il pube e la regione inguinale. Una accurata valutazione dello stato di salute del paziente deve sempre precedere qualsiasi intervento di chirurgia plastica-estetica. Esami clinici di laboratorio, visita con l'anestesista, elettrocardiogramma, spirometria ed un doppler venoso degli arti inferiori sono necessari per una chirurgia sicura. Importante rivolgersi a specialisti in Chirurgia Plastica (HYPERLINK "<http://www.sicpre.org>"), che operino sempre alla presenza di un medico anestesista, e a strutture sanitarie qualificate.



Prof. Marco Gasparotti



Integratori in gravidanza

di Demetrio Costantino
Claudia Guaraldi

Che cosa sono, che cosa servono
e perchè vanno utilizzati.

La dieta in gravidanza

La gravidanza è un momento di importanti cambiamenti del metabolismo materno, volti a dare alla madre i nutrienti necessari per affrontare la gestazione, il parto e l'allattamento, e finalizzato a garantire il necessario apporto di nutrienti al feto.

Si modifica il metabolismo glucidico, lipidico e proteico favorendo primariamente il passaggio al feto di glucosio e amminoacidi, che gli forniscono energia e "mattoni" per la costruzione di nuovi tessuti, e aumentando l'utilizzo dei grassi da

parte della madre per i suoi fabbisogni energetici.

Pur essendo però la gravidanza uno dei periodi di maggior richiesta nutrizionale nella vita della donna, in cui i fabbisogni di alcuni nutrienti raddoppiano, il fabbisogno calorico aumenta solo del 15%, e ciò dimostra che la diceria popolare, secondo la quale la gravida dovrebbe "mangiare per due" è una vera falsità, anzi è ormai dimostrato che l'eccessivo incremento ponderale materno potrebbe creare seri problemi alla donna ed al feto: aumento di incidenza di ipertensione, preeclampsia, diabete, parto distocico per l'una, policitemia, macrosomia, basso apgar alla nascita per l'altro; patologia croniche nell'infante, nonché sovrappeso della donna nel post-partum come del resto crea problemi ogni aumento di peso non ideale.

La composizione della dieta della gestante deve essere quindi scrupolosamente controllata sia nella QUANTITÀ, che non deve essere eccessiva, ma adeguata, che, importantissimo, nella QUALITÀ che è decisamente più importante.

Si dovrà seguire primariamente una dieta **EQUILIBRATA**.

Con un apporto calorico totale (38cal/Kg/die) ripartiti in:

- Carboidrati: 55-60 % di cui:

- 80 % complessi
- 20 % semplici

- Proteine: 10-15 % di cui:

- 50 % di origine animale
- 50 % di origine vegetale

- Lipidi: 25-30 % di cui:

- < 10 % saturi
- 12-13 % monoinsaturi
- 7-8 % polinsaturi
- < 300 mg colesterolo

- Fibra alimentare: 25-30 gr/die

Saranno da preferire cibi freschi (possibilmente di stagione) e naturali; preferire le preparazioni gastronomiche semplici, cucinate con aggiunta, a crudo, di modeste quantità di grassi di origine vegetale, si dovrà ridurre il consumo di alimenti confezionati e pre-cucinati ricchi di additivi alimentari e sale.

Ritornare quindi, per la maggior parte ad una dieta mediterranea equilibrata.

MICRONUTRIENTI

Oltre ai macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati) in gravidanza aumenta il fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali: non per tutti è sufficiente una corretta alimentazione a coprirne i fabbisogni, ma per molti certamente sì.

Tab.1 FABBISOGNI DI VITAMINE IN GRAVIDANZA (LARN 1996)

Sesso	Età	Vit. B1	Vit. B2	Vit. PP	Vit. B6	Vit. B12	Vit. C	Folati	Vit. A	Vit. D
Donne	Anni	mg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	(RE) µg	µg
	18-29	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10
	30-49	0,9	1,3	14	1,1	2	60	200	600	0-10
Gestanti		1	1,6	14	1,3	2,2	70	400-4mg	700	10

Tab.2 FABBISOGNI DI MINERALI IN GRAVIDANZA (LARN 1996)

Sesso	Età	Ca	P	K	Fe	Zn	Mg	Cu	Se	I
Donne	Anni	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg
	18-29	1000	1000	3100	18	7	150-500	1,2	55	150
	30-49	800	800	3100	18	7	150-500	1,2	55	150
Gestanti		1200	1200	3100	30	7	150-500	1,2	55	200



In realtà sono poche le vitamine e minerali il cui fabbisogno è realmente aumentato in gravidanza e di cui è strettamente necessaria un'integrazione, sempre che la dieta della gestante sia una dieta varia ed equilibrata in tutti i suoi componenti, scrupolosamente controllata.

I più importanti sono sicuramente i folati, lo iodio, ed il ferro quando necessario.

FOLATI

Vitamina del gruppo B, il suo apporto è essenziale per la salute del nascituro, e questo è un dato ormai assodato.

Il nostro organismo si rifornisce di folati attraverso gli ortaggi a foglia verde, i carciofi, le rape, le arance, il lievito di birra, i cereali, i legumi, il fegato, il tuorlo d'uovo, il pane integrale, i kiwi e le fragole.

La biodisponibilità dell'acido folico è del 100% per i folati contenuti negli alimenti, tuttavia la conservazione e la cottura dei cibi distrugge la quota di folati per oltre il 90% (fino al 95%), le verdure a foglia verde a temperatura ambiente in tre giorni perdono fino al 70% del loro contenuto in folati, interazioni alimenti/alimenti e interazioni tra componenti dello stesso alimento si stima riducano la quota di folati mediamente del 50%. Oltre alla biodisponibilità negli alimenti numerosi altri fattori intervengono nel determinare il fabbisogno di folati:

- Polimorfismo genetico (con mutazioni del gene per l'enzima MTHF-R che riduce il metabolismo dei folati e la loro possibilità di utilizzo);
- Interazioni folati-farmaci;
- Abitudini voluttuarie (Fumo di sigaretta, Alcool);
- Obesità.

In condizioni "NORMALI" il fabbisogno giornaliero di folati è di circa 100-200 µg/die, l'alimentazione, per quanto corretta, in paesi come l'Italia in cui non c'è fortificazione delle farine con ac.folico, non copre questo fabbisogno; in gravidanza ed allattamento il fabbisogno aumenta poiché il feto è un grande consumatore di folati, in quanto quest'ultimo è essenziale in molte reazioni metaboliche.

E' ormai un dato di fatto che **l'uso periconcezionale dell'acido folico e nelle prime fasi della gravidanza è efficace nel ridurre il rischio di nascita con difetti del tubo neurale (DTN) del 70%, e questo dato è supportato da diversi studi clinici.**

I DTN sono un gruppo eterogeneo di malformazioni del SNC che hanno in Italia una incidenza bassa MA NON TRASCURABILE (0,7-1‰), e comprendono la

La composizione della dieta della gestante deve essere scrupolosamente controllata sia nella QUANTITÀ, che non deve essere eccessiva, ma adeguata, che, importantissimo, nella QUALITÀ che è decisamente più importante. Si dovrà seguire primariamente una dieta EQUILIBRATA.



maggioranza delle malformazioni congenite severe.

E' stato altresì dimostrato che l'acido folico previene anche la comparsa di **altre malformazioni congenite**: cardiopatie, labio-palatoschisi, difetti dell'apparato urinario, ipo-agenesia degli arti, onfalocela, atresia anale. E nuovi studi clinici sono in corso per rafforzare questi dati.

Altre vitamine del gruppo B (B6, B12) sono importanti da introdurre in gravidanza perché sono essenziali, assieme all'acido folico, nella prevenzione e cura dell'anemia megaloblastica e cofattori essenziali nella terapia dell'anemia sideropenica, poiché partecipano alla costruzione dei globuli rossi. Possono essere introdotte facilmente con il consumo di cereali integrali, carne, uova, latte e derivati, pesce.

Inoltre danno beneficio se utilizzate nell'ipertensione gravidica con un effetto dose dipendente, ed in questo caso vanno date integrazioni per aumentarne la dose introdotta.

IODIO

E' il minerale essenziale per il funzionamento della tiroide poiché costituisce gli ormoni tiroidei.

La sua carenza, endemica in Italia, determina ipotiroidismo, cioè diminuzione della funzione della tiroide, che può essere causa di patologia ostetrica e fetale, nonché di patologia neonatale.

In gravidanza il suo fabbisogno aumenta fino a 200-250 µg, quando fuori dalla gravidanza il fabbisogno medio giornaliero è di circa 150 µg al giorno. In alcune zone d'Italia l'apporto giornaliero di iodio è

di 30 µg!!), infatti l'Italia pur essendo bagnata quasi su tutti i suoi lati dal mare, fonte preziosa con i suoi prodotti di iodio, è una regione ad alta incidenza di problemi di tiroidei in ogni fascia di età.

Nemmeno la dieta ricca e variata delle società occidentali è in grado di assicurare una assunzione adeguata del microelemento; i processi di raffinazione degli alimenti e i modelli intensivi di produzione agricola finiscono per eliminarlo.

E' necessario perciò, un aumento della disponibilità nutrizionale di iodio per evitare l'insorgenza di ipotiroidismo materno in gravidanza (per lo più sub-clinico, cioè non conclamato), fetale e neonatale.

Come integrare lo iodio in gravidanza? Il sale iodato non è sufficiente, usarlo è sicuramente una buona abitudine tutti i giorni, ma da solo servirebbe una quantità di sale da aggiungere all'alimentazione (5 gr!) non adeguata allo stato gravidico. L'integrazione con lo iodio in gravidanza va raccomandata per la prevenzione dell'ipotiroidismo subclinico e dell'ipotiroidismo neonatale, perché questo problema provoca un danno dello sviluppo neurologico ed intellettuale del neonato.

L'ipotiroidismo della gestante, il cui screening è oggi raccomandato con un dosaggio del TSH, può aumentare, se non corretto, l'incidenza di ipertensione gravidica, preeclampsia, basso peso alla nascita, morte endouterina, malformazioni congenite, emorragia nel post-partum.

Se la madre è ipotiroidica in gravidanza, il sistema nervoso fetale può essere danneggiato dalla mancanza di tiroxina materna nelle prime settimane di gestazione, quando la tiroide del feto non ha ancora cominciato a funzionare, o, successivamente se anche la tiroide del feto è ipofunzionante.

- "La frequenza e l'entità del danno sono in rapporto alla gravità della carenza iodica. Diversi studi dimostrano che anche l'esposizione ad una lieve carenza iodica è responsabile di prestazioni inferiori rispetto ai controlli sia nelle funzioni motorie elementari che all'esame neurologico fine.

- Quanto prima si interviene a correggere il deficit nutrizionale di iodio tanto maggiori sono le probabilità di

prevenire completamente i suoi effetti negativi sul cervello.

- Quando la iodoprofilassi viene iniziata anche pochi anni dopo la nascita, la regressione dei difetti neurop-sichici è solo parziale.

- Anche i difetti neurologici e psichici minori osservati nei bambini residenti in aree con lieve o moderata carenza iodica si ritiene che siano espressione di un danno cerebrale iniziato nel corso dei primi mesi di gestazione. (A. Pinchera, Carenza iodica e iodoprofilassi in Italia)."

IL FERRO E GLI ALTRI MINERALI

Con attenzione ad una alimentazione sana ed equilibrata è necessario introdurre in gravidanza la giusta quantità di calcio (e vitamina D) il cui fabbisogno in gravidanza aumenta per la costruzione dello scheletro fetale a circa 200-250 mg nel 3° trimestre. Per cui bisogna fare attenzione a consumare la giusta dose di latte e latticini, legumi, frutta oleosa (mandorle, noci, ricche di calcio), prodotti della pesca e acqua ricca di calcio altamente assimilabile (per non dimenticare le calorie in eccesso, che in gravidanza vanno sempre controllate e che possono derivare facilmente da questi alimenti e di cui, invece, l'acqua è priva).

Stesso discorso vale per il ferro, il cui fabbisogno in gravidanza aumenta a circa 30 mg al giorno a fronte di un fabbisogno di circa 15 mg/die per la donna non gravida in età fertile. Fonti sicure di ferro in gravidanza sono le carni ed il pesce che contengono ferro cosiddetto emico, altamente assimilabile (con valori di circa il 35%), poco assimilabile è invece il ferro contenuto nei vegetali con assorbimento di circa il 2%. Buonissima abitudine sarebbe aggiungere a carne e pesce succo di limone, poichè la vitamina C favorisce la riduzione del Fe+++ a Fe++ che è la forma che viene assorbita. L'integrazione dell'alimentazione con Sali di ferro si rende necessaria in gravidanza, quando i livelli di depositi di ferro (misurati con ferritina) cominciano a diminuire per prevenire l'anemia sideropenica in gravidanza.

L'anemia sideropenica è uno stato di anemia (quindi diminuzione di emoglobina, globuli rossi, ferritina e transferrina) determinato proprio dalla carenza di ferro, costituente base dell'emoglobina e che può causare, per la scarsa ossigenazione, basso peso alla nascita del feto, ipoossigenazione fetale e problemi materni in gravidanza e dopo il parto, momento in cui la perdita ematica materna può aggravare ancor di più uno stato anemico già presente. In questo caso può essere utile integrare l'alimentazione con ferro circa 60 mg (di ferro elementare) al giorno a seconda dei fabbisogni.

In conclusione

In gravidanza va seguita: una dieta variata ed equilibrata in tutti i componenti con una particolare attenzione all'apporto calorico e all'incremento ponderale della gestante che deve essere contenuto entro ben determinati limiti, e supplementare alcuni micronutrienti essenziali che comunque una dieta variata non ci darebbe!





ZENIT divano *design Edoardo Gherardi* 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 sentirsi con l'arrivo della

Salviettine Intime Chilly Pocket in tessuto biodegradabile:

L'inizio della primavera coincide con un vero risveglio del corpo e della mente. Le giornate si allungano, la voglia di uscire ritorna e finalmente si può dare il via al tanto atteso cambio di guardaroba! E' il periodo ideale per fare sport all'aperto, organizzare week-end lunghi e gite fuori porta, stare a contatto con la natura e godersi le prime giornate di mare.

L'aumento della temperatura e delle ore di luce migliora l'umore e si ha maggiore possibilità di trascorrere più tempo fuori casa. Il nuovo bioritmo infatti, modifica e influenza il nostro stile di vita: dall'alimentazione, che diventa più fresca e leggera, ad una maggiore cura della propria forma fisica e dell'igiene personale.

Durante la stagione primaverile, si trascorre molto più tempo all'aperto e aumentano le occasioni in cui trovarsi in ambienti pubblici come palestre, piscine e parchi, esponendosi maggiormente a possibili contatti batterici. Si avverte, così, il bisogno di sentirsi sicure e protette in tutte queste circostanze, anche per quanto riguarda la propria igiene intima.



Per questo, Chilly - lo specialista dell'igiene intima - consiglia le **Salviettine Intime Chilly Pocket**, da quest'anno in **soffice tessuto 100% biodegradabile** e **gettabili nel WC**, per prendersi cura della propria igiene personale in ogni momento quando si è fuori casa - in ufficio, in viaggio, in vacanza - e nel pieno rispetto della natura! Perfette per la stagione primaverile, sono le migliori alleate di ogni donna!

Le **Salviettine Intime Chilly Pocket** donano una sicurezza e una protezione che solo Chilly sa garantire. Con le loro confezioni **compatte, pratiche e colorate**, diventano un must have anche nelle borse più mini, un accessorio irrinunciabile da portare sempre con sé, per sentirsi padrone del proprio tempo libero, ovunque si vada.

Le **Salviettine Intime Chilly Pocket** offrono una gamma completa di prodotti, per andare incontro alle esigenze di tutte le donne.

Per le donne vivaci ed attive, che ricercano le sensazioni decise, le **Salviettine Intime Chilly Pocket Gel** diventano l'alleato prezioso che le accompagnerà nei viaggi e nelle giornate più adrenaliniche, alla scoperta di continue novità. La loro **formula fresca**, arricchita con **Mentolo naturale**, svolge un'efficace e duratura azione **rinfrescante**, donando protezione e una piacevole sensazione di freschezza naturale a lungo. Ideali **durante il ciclo femminile e in tutte le occasioni in cui è maggiore il bisogno di freschezza**, svolgono un'efficace azione **rinfrescante e antiodore**.

Le dolci ed inguaribili romantiche che sognano di vivere le prime giornate di sole in pieno relax, tra pomeriggi trascorsi al parco e serate romantiche in compagnia dei propri affetti, potranno contare sulle **Salviettine Intime Chilly Pocket Delicato**, la scelta ideale da portare con sé per sentirsi sempre coccolate. La loro **formula lenitiva**, arricchita con **estratti di Aloe e Hamamelis**, mentre deterge con la **massima delicatezza** le parti intime, dona una piacevole **sensazione di sollievo**. Perfette per pelli e mucose sensibili, sono pensate per le donne che **cercano delicatezza in tutti i semplici gesti quotidiani**.



sempre perfette primavera



sicure e protette nel rispetto dell'ambiente!

Per le donne dinamiche e sportive che adorano andare in palestra e in piscina o che amano le situazioni all'insegna dell'avventura, come escursioni in montagna e soste nei campeggi, dove è richiesta una forte capacità di adattamento, le **Salviettine Intime Chilly Pocket con Antibatterico** sono la soluzione più indicata per sentirsi sicure e protette sempre. Sono infatti perfette in tutte le occasioni in cui è più elevato il rischio di contatti batterici.

La loro **formula attiva**, arricchita con **estratti di Timo e Salvia**, dalle riconosciute proprietà antibatteriche, offre difesa e protezione a lungo.

Grazie alle **Salviettine Intime Chilly Pocket con Antibatterico** non ci sarà limite all'avventura e al dinamismo!

Da quest'anno, tutte le **Salviettine Intime Chilly Pocket** sono gettabili nel WC nel pieno rispetto dell'ambiente, grazie al loro soffice tessuto 100% biodegradabile.

Il comodo **pack apri & chiudi** mantiene le salviettine sempre fresche ed imbevute per garantire massima qualità dalla prima all'ultima salviettina.

Senza alcool e senza coloranti, la formulazione delle nuove Salviettine Intime Chilly Pocket **rispetta il pH fisiologico della pelle**. Tutte le Salviettine Intime Chilly Pocket sono a pH5, ipoallergeniche*, clinicamente testate e approvate dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.

Le varianti con Formula Fresca, Formula Lenitiva e Formula con Antibatterico sono disponibili anche nel formato Detergente Intimo da 250ml, con formula a pH5.

**Salviettine Intime Chilly Pocket.
Sempre con te, quando e dove vuoi!**

Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre.



*Formulate per ridurre al minimo il rischio di allergie

Pelle sana e bella?

di Cinzia Ventrice*

Come proteggere e mantenere in buono stato la pelle.

Avere una pelle luminosa, levigata del viso e del corpo è sinonimo di cura e attenzione, soprattutto di un equilibrio psico-fisico.

Oggi è possibile conoscere la propria pelle attraverso il check-up cutaneo, è un esame strumentale, non invasivo, attraverso il quale si valutano i parametri cutanei definendo il biotipo (tipo di pelle) e fototipo (bilancio funzionale e grado di invecchiamento fotoindotto). Attraverso la valutazione di questi parametri cutanei, è possibile una prescrizione cosmetologica mirata e selettiva.

La pelle è il confine tra noi ed il mondo esterno, è la nostra barriera, la nostra difesa più efficace, per questo è molto importante mantenere la sua funzione barriera e la sua integrità, utilizzando sostanze e prodotti che non siano lesivi. Ricordiamoci che la cute è un organo multi-funzionale con una cellularità considerevole e sede di importanti fenomeni biomolecolari.

Ogni giorno compiamo dei gesti che devono essere finalizzati al rispetto ed alla cura della nostra pelle.

La pelle è il confine tra noi ed il mondo esterno, è la nostra barriera, la nostra difesa più efficace, per questo è molto importante mantenere la sua funzione barriera e la sua integrità, utilizzando sostanze e prodotti che non siano lesivi.

to fare dei cicli di peeling dermatologici, che hanno la funzione di eliminare e modulare lo strato corneo più superficiale, migliorando quel colorito spento e ridonando alla pelle luminosità e turgore.

I peeling più utilizzati sono vari: (acido glicolico, acido salicilico, acido retinoico, acido mandelico, acido azelaico, acido cogico), alcuni di essi sono indicati per l'invecchiamento cutaneo, altri per le discromie, e per gli esiti cicatriziali dell'acne.

La pelle trattata con i peeling è sicuramente più sensibile alla luce e, la fotoprotezione è molto importante per evitare che ci siano fotosensibilizzazioni. Ai peeling si possono associare altri trattamenti come la biostimolazione con l'ossigeno iperbarico, che favorisce un miglioramento del

metabolismo cellulare, con conseguente riattivazione del microcircolo, con azione schiarente, e di trasporto: si è potuto verificare che l'ossigeno favorisce la penetrazione di sostanze anche con alto peso molecolare (come l'acido ialuronico). Inoltre la biostimolazione si può effettuare anche mediante veicolazione transdermica di principi attivi come acido ialuronico e vitamine.

Le regole per mantenere una pelle sana sono fondamentalmente tre:

1) **La detersione** mirata al tipo di pelle, che può essere seborroica, sensibile, ipercheratosica, secca. Scegliere quindi un detergente adatto (liquido, latte o syndet), è il primo gesto che rispetta la fisiologia cutanea.

2) **L'idratazione**, consente di mantenere il trofismo cutaneo integro, garantendo al **film idrolipidico** di non essere alterato, e quindi di conservare la sua funzione barriera. La scelta della crema idratante viene fatta in base al tipo di pelle, all'età e ai vari inestetismi presenti.

3) **Fotoprotezione** è molto importante, in particolare modo nei fototipi I-II con la pelle chiara, che per latitudine o tipo di lavoro, sono esposti in maniera continua ai raggi solari. La funzione della foto protezione è quella di limitare i danni provocati dai raggi solari nel tempo, ovvero un quadro clinico di foto-aging caratterizzato dall'insorgenza di macchie scure, presenza di rughe sottili, alterazioni del colorito della pelle, couperose, pelle anelastica e, prevenendo le scottature, di conseguenza si previene la comparsa di tumori cutanei (epiteliomi).

Gli integratori alimentari sono un ottimo ausilio per quanto riguarda sia l'aging sia la fotoesposizione.

Per la pelle ci sono alcune sostanze in particolare utili al trofismo cutaneo, che si possono assumere ciclicamente durante l'anno.

La vit A, vit C, vit E, Coenzia Q 10, Omega 3, Omega 6 e l'acido ialuronico.

L'acido ialuronico in particolare è un mucopolisaccaride presente nel nostro corpo, è importante in quanto favorisce l'idratazione, si può assumere più volte durante l'anno, con l'età tende a diminuire, e questo determina una minore compattezza cutanea, l'assunzione conferisce alla pelle proprietà di resistenza ed elasticità.

Nel corso degli anni la pelle perde elasticità e freschezza, e per questo è indica-

La vitamina C, è il più importante antiossidante, richiesto per la crescita e riparazione dei tessuti biologici, è essenziale alla formazione del collagene, protegge la pelle dai danni provocati dalla fotoesposizione.

La vitamina C per uso topico, sembra essere in grado di proteggere la pelle contro i danni dell'esposizione ai raggi UVA-UVB, ha una azione antiossidante, schiarente, rassodante, stimola la crescita dei fibroblasti e la sintesi di nuovo collagene. La vitamina C (acido L-Ascorbico) è indicato nel trattamento dell'invecchiamento cutaneo e nei disturbi cutanei della pigmentazione.

Con l'esposizione solare ci sono degli accorgimenti importanti da prendere per evitare fenomeni di fotosensibilizzazione, eritemi solari, errata esposizione e assunzione di farmaci fotosensibili.

I raggi UVA -UVB hanno un'azione lesiva per quanto riguarda la cute, quindi si consiglia l'utilizzo di integratori contenenti beta carotene, licopene, vit e, resveratrolo, almeno due mesi prima dell'esposizione solare.

Ovviamente l'uso degli integratori non esclude l'utilizzo molto più importante della foto-protezione topica.

Per uso topico applicare creme protettive (alta e media protezione), evitare le ore più calde e dopo l'esposizione applicare delle creme cosiddette dopo-sole, che esplicano una funzione lenitiva e restituiva (a base di aloe, camomilla, betulla, rosa,...).

Proteggere, difendere e mantenere in buono stato la pelle è una funzione che deve essere supportata da un programma personalizzato, finalizzando l'uso domiciliare dei prodotti dermocosmetici.

Inoltre, è importante osservare uno stile di vita, quindi consigli dietetologici, attività fisica o di meditazione, che possano migliorare un percorso fisiologico.

* Cosmetologa dell'Istituto Dermopatico dell'Immacolata, Roma

Cellulite 0 - Kallèis 1

Vinci la tua partita contro la cellulite

Vincere la cellulite, rimodellare e tonificare insieme?
Oggi puoi.



Da Kallèis il primo Trattamento globale anticellulite: è il numero 1, provalo anche tu!

Dopo poche settimane pelle visibilmente più tonica e compatta, inestetismi della cellulite decisamente ridotti

- ✦ SCRUB MARINO AGLI OLII ESSENZIALI
- ✦ CONCENTRATO RIMODELLANTE AZIONE FORTE
- ✦ CREMA RIDUCENTE PER CELLULITE CON CLA CARNITINA

Tonifica

Rimodella



Kallèis
naturale ricerca di benessere

Trovi i prodotti Kallèis in farmacia o su www.kalleis.com

Insonnia e menopausa

Melatonina Sirc Lady è un integratore naturale che aiuta la donna durante il periodo della menopausa

La menopausa è un evento naturale nella vita di una donna e corrisponde al termine del periodo fertile. Il progressivo esaurirsi della produzione degli ormoni femminili altera un equilibrio che ha accompagnato la donna per tutta l'età fertile, provocando disturbi e malesseri. Uno dei più comuni è l'insonnia notturna, causata da difficoltà a prendere sonno, ma

anche da vampate di calore durante il riposo, che spesso portano ad improvvisi risvegli o a trascorrere intere notti in "bianco". Questo disagio è dovuto alla carenza di estrogeni: una condizione che altera i sistemi di termoregolazione (vampate e sudorazioni) e induce modificazioni del ritmo del sonno (insonnia).

Il sonno rappresenta una fase necessaria per il benessere e l'equilibrio dell'organismo e, quando manca, la sensazione di stanchezza che ne deriva può contribuire ad accentuare l'ansia e il nervosismo che già caratterizzano questo periodo. Per recuperare e migliorare la qualità del sonno alleviando la sensazione di malessere ed affaticamento dell'organismo causato dalla menopausa, nasce **Melatonina Sirc Lady!**

Il prodotto:

Melatonina Sirc Lady è un integratore alimentare che racchiude una formula essenziale rivolta al benessere della donna durante il delicato periodo della menopausa, indicato quando insonnia e scarsa qualità del riposo notturno si acquiscono creando una situazione di disagio. La sua efficace formulazione a base di Melatonina, Isoflavoni della Soia e Vitamina B6 è indicata in tutte le condizioni di aumento del fabbisogno di tali nutrienti. La produzione di Melatonina diminuisce, infatti, con l'aumentare dell'età ed è influenzata dall'alternanza giorno-notte.



L'equilibrata formulazione di Melatonina Sirc Lady contiene:

- Melatonina, con un dosaggio di 5mg, sostanza prodotta naturalmente dall'organismo umano che gioca un ruolo fisiologico nella regolazione dei bioritmi corporei, come il ciclo sonno-veglia.
- Isoflavoni della Soia, sostanze estratte dalla Soia che presentano una struttura simile agli estrogeni e possono agire positivamente sull'equilibrio ormonale, contrastando vampate di calore, sudorazione notturne, disturbi del sonno e nervosismo.
- Vitamina B6, svolge un ruolo biologico importante nella formazione di Serotonina. La Serotonina è coinvolta nella regolazione dell'umore, può favorire il sonno e contrastare i risvegli nel corso della notte.

Ingredienti: agente di carica: Cellulosa Microcristallina, Soia estratto fit. 40% isoflavoni, stabilizzanti: mono e digliceridi degli acidi grassi; agenti di rivestimento: Amido, Talco, Glicerolo; antiagglomeranti: Biossido di Silicio, Magnesio stearato vegetale; agenti di rivestimento: Titanio Biossido, Colorante E129; Piridossina cloridrato.



Con le amiche è meglio

Una cena tra donne favorisce il rilascio di una quantità di ossitocina maggiore rispetto a quella di un incontro amoroso.



Che fosse uno dei grandi piaceri della vita lo si sapeva. Più difficile, invece, immaginare che lo fosse così tanto da essere paragonato ad una notte di passione. Eppure, per le donne, una buona cena (ma solo in compagnia delle amiche del cuore...) favorisce il rilascio dell'**ossitocina** che altro non è che l'ormone che il nostro corpo sviluppa durante l'orgasmo. La conferma scientifica arriva dagli Stati Uniti. Non a caso, l'effetto, ha preso il nome di «Sex and the City», dal nome della popolare serie tv che racconta la storia di quattro amiche convinte che l'amicizia tra loro sia più importante della passione per un uomo. Punti di vista? Certamente sì, anche se, dal mondo scientifico, arriva un sostegno importante alle protagoniste della fortunata serie televisiva. «Se vai a pranzo con le tue amiche, ti senti rilassata, sicura e felice», ha spiegato in una intervista al quotidiano inglese Daily Mail la sessuologa Simone Bienne, «esattamente come quando si ha un orgasmo. Le donne non sentono il bisogno di avere una relazione, perché l'amicizia rende il loro status di single molto più divertente».

Sbirciando tra i comportamenti e le scelte sentimentali delle donne inglesi si può notare che sono meno della metà quelle che, prima dei trentacinque anni, hanno scelto la strada della convivenza. Gli esperti considerano questa tendenza addirittura in aumento.

Ma cosa spinge le donne a preferire una cena tra amiche rispetto ad un incontro amoroso? «Quello che è certo è che le donne sono cambiate non sono più quelle della metà secolo scorso. Oggi sono molto più indipendenti e sono sempre più convinte che gli uomini non sono poi così indispensabili per essere felici. Sono molte infatti ad avere una vita sociale decisamente attiva e le si trova sempre più impegnate rispetto al passato in ogni genere di attività. Dunque nessuna meraviglia se alla vostra compagnia la vostra compagna preferisca una cena con le amiche. La spiegazione si trova nell'ossitocina.

Ossitocina: l'ormone dell'amore

L'**ossitocina** è un ormone prodotto in una delle zone più antiche del cervello e viene rilasciato dall'ipofisi. Questo ormone, che prende anche il nome di "ormone dell'amore", ci aiuta a stare **bene**.

L'ossitocina viene prodotta in molti contesti sociali, per favorire il parto e l'allattamento, durante le interazioni tra persone che si amano, nel prelude dell'atto sessuale e nell'orgasmo sia maschile che femminile.

Durante un orgasmo la presenza dell'ormone nel sangue può essere presente in una quantità cinque volte maggiore rispetto ai livelli normali. L'ormone, una volta rilasciato, favorisce alcuni importanti effetti benefici: regola la temperatura corporea, controlla la pressione sanguigna, alza le difese immunitarie e fa da "collante", nei legami affettivi.

E' fondamentale stimolare la produzione di ossitocina fin dalla nascita. Quando un genitore, ad esempio, prende in braccio il proprio figlio, quando lo consola o quando gli sta vicino e gli fa sentire il proprio affetto la produzione di ossitocina è a livelli molto alti. Il consiglio, ai genitori, è perciò quello di essere molto vicini ai vostri figli e di abbracciarli spesso anche quando sembrano non desiderare le vostre coccole.

Rivoluzione inglese

Dopo la licenza di maternità anche quella di paternità. I papà potranno stare a casa e prendersi cura del proprio figlio per un periodo che può raggiungere i dieci mesi. Preoccupazione nel mondo imprenditoriale.



SOCIETA'

Se tutto andrà liscio già dal prossimo mese di aprile anche i papà potranno stare a casa e prendersi la licenza di paternità per un periodo che può raggiungere i dieci mesi. Naturalmente la scelta è libera e spetterà alle famiglie valutare chi tra i due coniugi dovrà beneficiare della licenza di maternità o di paternità. I neo-papà avranno così la possibilità di affiancare le consorti già nel primo periodo post parto e di estendere tale periodo di permesso nel caso in cui la mamma decida di rientrare al lavoro. Insomma una rivoluzione, non solo sulla carta ma anche di fatto, perché non esiste più alcuna differenza tra i due coniugi. Un sostegno importante per la famiglia

anche se c'è chi vede nell'iniziativa un'astuzia politica per ottenere quei consensi di cui la politica è avida. La decisione ha trovato comunque d'accordo, come poche volte accade, maggioranza e opposizione.

E da un punto di vista economico il Governo di sua Maestà come ha deciso di comportarsi?

Il piano prevede che la retribuzione, per le prime sei settimane, raggiunga il 90 per cento, poi è previsto una progressiva diminuzione fino al decimo mese. Anche in questo tra mamma e papà non ci sono differenze e ciò che vale per la licenza di maternità è del tutto identico per quella di paternità.

Naturalmente non mancano le voci contrarie. Il direttore della Camera di Commercio Britannica, David Frost ha commentato, non senza un certo disappunto che «in tempo di crisi è un vero disastro». Parole subito condivise dal mondo imprenditoriale preoccupato per i costi che inevitabilmente finiranno per gravare sulle loro casse. Le proteste non sembrano aver però prodotto alcun risultato. Il Governo è infatti intenzionato a proseguire sulla sua strada. Un gesto che piace alle mamme e soprattutto ai papà.

Sempre di corsa tra mille impegni e alla sera le gambe sono stanche e pesanti?

La soluzione è un delicato massaggio a base di Oxerutina!

Giorate frenetiche, sempre di corsa, divise tra mille appuntamenti ed impegni...e a risentirne sono soprattutto le gambe!

Lunghe ore trascorse in piedi, spesso sui tacchi, i continui sbalzi di temperatura e le tante attività da svolgere ogni giorno, incidono notevolmente sulla salute di quella che per le donne è una delle parti più importanti del corpo. Così, dopo aver camminato tutto il giorno, la sera le gambe sono affaticate, doloranti e si avverte senso di gonfiore e pesantezza.

Per chi soffre di insufficienza venosa e di disturbi alla circolazione delle gambe, le giornate particolarmente frenetiche possono risultare molto faticose: per questo la sera

è importante ritagliarsi un momento di relax, prendersi cura delle proprie gambe e concedersi un delicato massaggio. Lo stesso vale per il mattino, quando per iniziare al meglio una giornata intensa è importante dedicare alcuni minuti al benessere delle gambe.

In questi casi risulta efficace l'utilizzo di un gel a base di Oxerutina, una sostanza appartenente alla famiglia dei flavonoidi ed estratta dai fiori e dalle foglie della Sophora Japoni-

ca, che allevia i sintomi causati dall'insufficienza venosa e dalla fragilità capillare. L'Oxerutina ha un'azione antiossidante, aiuta a rinforzare le pareti venose e a facilitare la microcircolazione. Un massaggio leggero fino all'assorbimento completo del gel favorisce l'azione del principio attivo, allevia i sintomi e le gambe saranno leggere e scattanti.



Per affrontare al meglio una giornata faticosa allontana i sintomi dell'insufficienza venosa con un piacevole massaggio a base di Oxerutina!

www.gambealpassoconte.it

Un'infezione ogni due ore

E' sempre alto, in Italia, il numero delle persone contagiate dal virus dell'hiv. In calo quello dei malati colpiti da AIDS. Tra loro, però, sei su 10 scoprono di aver contratto il virus solo a malattia conclamata. In aumento l'età media di chi si infetta.

I numeri sono impressionanti. Ogni due ore un nuovo contagio. I dati riguardano solo il nostro Paese. Perché nel mondo, purtroppo, ci sono situazioni anche peggiori della nostra. Per una notizia cattiva ce n'è, fortunatamente, una buona. Il numero di persone malate di Aids è in diminuzione. I dati (resi noti poco prima dell'ultima giornata mondiale per la lotta contro l'Aids) arrivano direttamente dal ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss).

Nel nostro Paese le nuove infezioni sono circa 4 mila ogni anno mentre le persone sieropositive sono circa 150 mila. Tra loro 22 mila hanno già sviluppato l'Aids. Dati che dovrebbero essere presi in maggiore considerazione da tutti. A preoccupare però gli esperti è infatti il calo di attenzione verso il problema. Sono in molti a non percepire più il pericolo Aids nella dovuta considerazione. Lo si capisce da una minore prevenzione e dal numero limitato dei controlli che vengono effettuati. Sei contagiati su dieci scoprono di avere il virus solo a malattia conclamata. Segno evidente che, per diverse ragioni, non ci si rivolge per tempo alle strutture competenti. Il fatto che poi il test, per sapere se si è positivi, abbia un costo certo non aiuta. L'Aids non è una malattia che riguarda solo chi ne è colpito ma interessa tutta la comunità perché può essere trasmessa in diversi modi. Il mondo politico, però, molto generoso con se stesso quando si tratta di erogare stipendi, rimborsi e tutti i tipi di prebende di cui beneficia, lo è però molto poco quando deve invece rimborsare costi che hanno una fondamentale importanza sociale come quella dell'Aids.

Tra i dati diffusi emerge poi anche una modifica dell'età media (39 anni per gli uomini e 35 per le donne) di chi contrae l'infezione che va a colpire sempre più la popolazione

adulta. In 8 casi su 10 il virus si contrae per via sessuale. Una situazione molto diversa rispetto a quando il virus è stato scoperto dove ad essere colpiti erano, nel 70% dei casi, i tossicodipendenti.

Ora i più a rischio sono gli eterosessuali che guidano la classifica con 65,4% dei casi. Tra loro, il 25,3%, non presenta alcun fattore di rischio. Segno evidente che il non appartenere a categorie di persone potenzialmente contagiabili fa sentire, erroneamente, al riparo da pericoli.

Un altro dato incoraggiante arriva dal numero di sieropositivi che si ammala. Sono 4 mila in meno ogni anno segno evidente che le nuove terapie si dimostrano efficaci e danno risultati che fanno ben sperare anche per il futuro.

Altro dato, da tenere in considerazione, è quello della provenienza geografica delle persone. L'Italia di oggi è molto diversa da quella degli anni ottanta quando il fenomeno dell'Aids era esplosivo. La popolazione oggi è multi etnica con cittadini provenienti da diversi continenti. Ogni 100 mila abitanti italiani si registrano 4,5 casi di nuove infezioni da Hiv. Nella popolazione straniera, a parità di campione, la percentuale sale invece a 22,2 casi. La maggior parte dei casi è concentrata nel centro-nord.

Dal 1982, quando sono stati registrati i primi casi, in Italia sono state colpite dall'Aids 63 mila persone: 40 mila il numero dei morti.

Capitolo a parte quello del contagiosa TRASFUSIONI.

Sono 76 mila le richieste di indennizzo presentate al ministero della Salute per infezioni da epatiti e Aids. Tra loro, dal 1984 al 2010, il numero di decessi è stato di 3.146 persone.

Solo una volta la settimana?

Ecco come mantenere viva la vita sessuale con l'arrivo di un figlio e con meno tempo a disposizione.

Con la nascita di un figlio molti equilibri si compromettono. Chi ne ha due o tre potrà aggiungere che la cosa diventa sempre più complessa. Fare l'amore con il proprio partner, spesso, scende di diversi gradini nella propria scala di priorità.

Come mai? Il sesso può essere una delle cose più piacevoli al mondo da fare insieme. Può eccitarci, ricaricarci, rilassarci, calmare i nostri animi, alleviare lo stress e rinsaldare i legami. Perché allora lo mettiamo in fondo alla nostra lista?

Lavorando entrambi, di solito fuori casa, siamo diventati troppo occupati per goderci questo piacevole diversivo? O siamo così esauriti da non riuscire più nemmeno a riconoscere i piaceri che può offrire del buon sesso? Davvero triste! Non stiamo parlando di togliersi un dente. Stiamo parlando di toccarsi, accarezzarsi, fare l'amore. Parliamo di estasi, di passione – non di una visita dal dentista!

Lo spegnersi della passione è davvero inevitabile? I primi mesi dopo il parto, la mia risposta era "Sì". L'ultima cosa a cui volevo pensare era il sesso. Solo una volta alla settimana? Macché, magari una volta al mese. Mi sentivo completamente esausta all'ora di andare a letto, e l'ultima cosa che vole-

vo era soddisfare i bisogni di qualcun'altro (i miei non esistevano più). Ignoravo tutti i libri e gli articoli sul sesso. Mi facevano sentire in colpa, come se non stessi facendo la mia parte. Mio marito ci aveva quasi rinunciato e io mi ero tristemente rassegnata a una vita quasi senza sesso.

Ma ero pronta per un cambiamento. Un grosso cambiamento! La nostra sessualità dipende da molte cose – salute, stress, educazione – ma un cambiamento è sempre possibile. Decisi di riaccendere il desiderio. Era la mia missione. Una missione d'amore. E no, non ci sono riuscita in una sera. Ma ora posso dire sinceramente che fare l'amore è tornato in cima alla lista delle mie cose preferite. E la cosa mi rende felice e, manco a dirlo, rende felice anche mio marito.

E' possibile mantenere viva la vita sessuale, anche dopo aver fatto l'amore con la stessa persona mille volte? La mia risposta è assolutamente sì. Se sei pronta per cambiare, rilassati, fai un bel respiro, e buttati.

Concentrati sull'amore

Nonostante le tue giornate sembrino incessantemente cariche di richieste e impegni, inizia col prenderti 20-30 minuti al giorno per

esplorare i piaceri dei sensi. Invece di andare a letto tardi per guardare la televisione, cerca di giocare con il tuo compagno. Cerca una conversazione intima mentre bevete il caffè la mattina. Mandagli dei messaggi provocanti durante il giorno. Pensa sexy!

Fallo!

Smettila di sentirti in colpa. Il senso di colpa non è sexy. Non c'è tempo per l'amore? Se un pomeriggio di giochi erotici non si inserisce facilmente nei tuoi programmi, tutti trovano il tempo per una svettina (suona malissimo, lo so). E, la prossima volta, concedetevi il lusso di un'intera serata di piacere. Deliziatevi dei piaceri del contatto – anche se avete solo 10 minuti. La prossima volta magari lascerete di più vostro figlio dai nonni.

Arrenditi

Comincia con un massaggio sensuale – prova con qualche olio profumato. Aiuterà anche il partner più reticente a farsi venire voglia di amore. Il contatto fisico è l'antistress per eccellenza. Coccolati. Meriti di essere rilassata, sollevata ed eccitata col sesso.

Sii creativa. Il sesso non è noioso!

Anche chi lo fa da una vita può iniziare ad esplorare nuovi orizzonti. Prova qualcosa di nuovo. Quando è stata l'ultima volta che l'avete fatto in terrazzo o avete preso una camera in un hotel per qualche ora, anziché uscire a cena? Prova a fare l'amore bendata o con gli occhi aperti. Usa la fantasia!

Ogni lasciata è persa

Risveglia la tua sessualità. Fare l'amore provoca desiderio – più lo fai, più hai voglia di farlo! Rinnova il tuo impegno nel contatto sensuale ogni giorno e guarda le scintille!

Il sesso non sarà sempre perfetto

E va bene così. A volte non ci saranno i fuochi d'artificio, ma il sesso servirà sempre come legame intimo fra te e il tuo compagno.



5 Regole d'Oro per una prima colazione completa ed equilibrata

Benefibra: molto più di una comune fibra



Fare la prima colazione è una **buona e sana abitudine**, essa infatti dopo una notte di digiuno fornisce all'organismo la quantità necessaria di energia per affrontare una nuova giornata. Ma quali sono i nutrienti essenziali da inserire nel primo pasto della giornata e quali quelli da evitare?

Con la colazione sarebbe buona regola introdurre circa il 20% delle calorie totali giornaliere: esse devono

essere fornite principalmente dai **carboidrati** (o zuccheri complessi), in quanto forniscono energia di pronto utilizzo al nostro organismo, ed in piccola parte anche da **proteine e grassi**.

E' certamente utile osservare **cinque regole d'oro** per fare una buona colazione:

1: Regolarità: una buona prima colazione deve essere consumata tutti i giorni, anche se spesso ci si dimentica di farla con regolarità.

2: Completezza: in una colazione completa devono essere presenti tutti i nutrienti, dai carboidrati alle fibre, alle proteine, alle vitamine, agli zuccheri ai grassi, ed è importante introdurre sia liquidi che alimenti solidi. E' quindi importante inserire:

- latte e derivati (yogurt): alimenti completi in quanto forniscono proteine, zuccheri e grassi, vitamina A e D, calcio.
- Cereali: fette biscottate pane, cornflakes forniscono carboidrati complessi utili per apportare un discreto quantitativo di fibre.
- Frutta: alimento ricco di vitamine e fibre.

3: Varietà: per favorire l'abitudine al consumo regolare della prima colazione, questa deve avere una composizione il più possibile varia, a seconda della combinazione delle differenti scelte alimentari, dei gusti e della preferenza del momento.

4: Equilibrio: secondo le linee guida delle più importanti Società di Nutrizione relativamente ad una sana alimentazione, una prima colazione adeguata deve raggiungere il 15% - 20% delle calorie giornaliere complessive. La quota calorica è variabile in relazione al fabbisogno energetico individuale, quindi in base all'età, al peso, al dispendio energetico e allo stile di vita.

5: Piacevolezza: è importante riservare alcuni minuti di serenità per consumare la colazione, in questo modo si affronterà meglio la giornata di lavoro.

Cosa evitare?

È buona regola evitare un **eccessivo consumo** di zucchero, burro, panna, cioccolata, dolci, cornetti, brioches... sono tutti alimenti che provocano un aumento di peso e che se consumati abitualmente per lungo tempo risultano dannosi per il nostro organismo.

Come integrare la propria colazione?

Per aumentare la quantità di fibra contenuta nel regime alimentare quotidiano, si consiglia di aggiungere alla colazione noci, mandorle, pane integrale, frutta fresca (in particolare mele, pere, prugne). In alternativa alla frutta si può optare per un succo di frutta fresca con l'aggiunta di Benefibra, affinché il giusto contenuto di fibre (circa 30-35 gr/die) raccomandato dalle più importanti Società di Nutrizione (tra cui LARN) non venga a mancare nella percentuale della nostra razione giornaliera. Pertanto l'utilizzo già al mattino di 5-10 gr di fibra ci permette una scelta meno faticosa durante il resto dei pasti.

Benefibra è l'integratore alimentare di Novartis Consumer Health a base di PHGG*, fibra al 100% di origine vegetale che rimane sempre liquida nell'intestino e non gelifica, evitando così i possibili inconvenienti degli integratori di fibre tradizionali, quale ad esempio le fibre gelificanti, che possono interferire sul normale transito intestinale e ritardare l'assorbimento di alcuni micronutrienti. Ed è proprio grazie alle caratteristiche del PHGG* sopra citate, che i gastroenterologi AIGO (Associazione Italiana Gastroenterologi Ospedalieri) riconoscono il PHGG come fibra per i principali sintomi dell'intestino "irritabile".

www.benefibra.it



PITTI IMMAGINE BIMBO

Sf è chiuso il 22 Gennaio scorso alla Fortezza da Basso la manifestazione che per tre giorni ha trasformato Firenze nella capitale della moda bimbo.

I progetti speciali e le anteprime

Oltre 500 marchi, 10.200 visitatori complessivi e oltre 8.750 i compratori all'ultima edizione invernale: con questi numeri Pitti Bimbo si conferma l'unico salone internazionale che dà una rappresentazione completa dell'universo del childrenswear, ed allo stesso tempo è la piattaforma di riferimento per presentare le nuove tendenze del lifestyle legato alla moda bimbo. Dal classico-elegante dei grandi brand di Pitti Bimbo, allo sportswear di Sport Generation, dalla creatività dei marchi di ricerca di New View e EcoEthic alla urban couture di Super Street, ma anche al design e al tessile legati al mondo dei più piccoli. Fino alle collezioni all'avanguardia di Apartment. E tutto questo passando attraverso le mille interconnessioni tra moda, arte, food & design del contemporaneo. Tra le novità e i progetti speciali di questa edizione segnaliamo: Nolita Pocket e Rare Kids, Jacob Cohèn, Alberto Fasciani, 9.2 Kids, Closed, Gemma.H Bambino, whipcord, Toywatch, Daniele Alessandrini, Philippe Model, Monocrom.

WHO IS ON NEXT? BIMBO: a gennaio la prima edizione

Dopo il successo di WHO IS ON NEXT? UOMO, Pitti Immagine lancia l'iniziativa sul fronte dell'abbigliamento e degli accessori bambino. A gennaio 2011 andrà in scena la prima edizione di WHO IS ON NEXT? BIMBO, concorso dedicato ai nuovi talenti della moda bimbo, promosso e organizzato da Pitti Immagine in collaborazione con Vogue Bambini e Altaroma. Otto i finalisti che avranno la possibilità di presentare la propria collezione a una platea internazionale unica al mondo, fatta dalle aziende, dai buyer e dalla stampa internazionale che partecipa a

Pitti Bimbo. I nomi dei finalisti sono: Paola Bruzzone, Simona Guaini, Francesca Heusser, Lea Paolini, Josiane Strocchi Fabiani con il marchio Tarte Tatin per la categoria total look; e per la categoria accessori, Barbara Barbantini, Michela Grasseti ed Elena Tavella.

Il nuovo layout di Patricia Urquiola al Padiglione Centrale

Il progetto di nuovo layout del Padiglione Centrale affidato a Patricia Urquiola a Pitti Bimbo insieme agli spazi del Piano Inferiore investe quelli del Piano Terra: ad arricchire trasversalmente l'offerta del cuore di Pitti Bimbo, prodotti che sono ormai elemento di lifestyle anche della moda dei più piccoli, come gioielli, fragranze, occhiali, libri e accessori. E in questo modello di esposizione, che crea un percorso di maggiore apertura tra gli stand e di dialogo tra le collezioni, ci saranno ancora i Pop Up Stores, con una selezione di proposte che sorprenderanno per le loro modalità espositive. I marchi dei Pop Up Stores di questa edizione sono: Amy Kiowa Design, Babybouquet.it, Biscuit Design, Casio, Dad Crown, J Bimby, Le Pandorine, Ooh!* Concept, Popochos, Very Sisters.

Laura Biagiotti Dolls Fall Winter 11.12

Le Dolls di Laura e Lavinia Biagiotti incontrano i Barbapapà: due mondi fantastici danno vita ad una nuova, divertentissima, fiaba della moda! Il Barba-Inverno non è mai stato così speciale!

La mitica famiglia dei **Barbapapà*** è la protagonista della collezione **Laura Biagiotti Dolls** per l'Autunno Inverno 11.12. Non solo cartoon, ma un vero e proprio elogio dell'immaginazione, per capi tridimensionali che si trasformano assumendo funzioni diverse, proprio come fanno i **Barbapapà** che diventano fiori, cuori, lettere dell'alfabeto, e molto altro! Maxi ricami in rilievo, oppure dettagli da scoprire nel denim e nella felpa: tutta la famiglia dei **Barbapapà** si nasconde nei capi delle Dolls, declinati nei tre colori grafici del marchio: bianco, rosso e nero. Barbapapà diventa

un cuore che accende la maglia rigata e le t-shirts di jersey. **Barbamamma**, con la coroncina di fiori di paillettes, è il motivo dominante per canotte, mini abiti e t-shirts da abbinare a leggings di lurex rigati bianchi, neri e rossi. Barbabarba, l'artista del clan, viene ricamato sui pull in cashmere e sulla ciniglia sporty-chic. Must della prossima stagione i manicotti in cashmere da abbinare a pull, a cappotti e giubbotti. Una pioggia di scintillanti paillettes nere definisce i cardigan in cashmere, gli shorts e le minigonne balloon.

Le Dolls indossano **scarponcini da trekking di vernice** sia rossi che neri profilati da paillettes.



***Barbapapà** è una serie a fumetti creata da Annette Tison e Talus Taylor, pubblicata in Francia nel 1970; Barbapapà, che è il nome del protagonista e di tutta la sua famiglia, deriva dall'espressione francese Barbe à papa, che significa "zucchero filato". Dal fumetto è stata successivamente ricavata una serie televisiva d'animazione realizzata nel 1974. Il fumetto di Barbapapà è considerato una delle prime opere portatrici di un messaggio ecologista.



Lavinia Biagiotti con le Dolls al Pitti

Toytoy

La prima collezione Toywatch dedicata ai bambini

Con Toytoy
il tempo è un gioco
che non passa mai
di moda

ToyWatch, brand esclusivo di orologi fashion, presenta **Toytoy**, la prima collezione di orologi creata per i bambini.

Nel mondo **Toytoy** i bambini impareranno a leggere l'ora ed insieme ad esprimere creatività ed immaginazione, colorando il tempo in modo unico e dando vita e personalissime opere d'arte.

Toytoy è infatti un orologio con cinturino in morbido ed avvolgente silicone bianco, cassa in plastica su cui spiccano, coloratissime, le ore... ma non solo: Toytoy è anche una magica scatola bianca con cui giocare e divertirsi, creando il proprio orologio.

All'interno tutto ciò che occorre per sbizzarrire la propria creatività: due cinturini di carta, cinque ghierre colorate e pennarelli. Un block notes con le sagome del cinturino permetterà di realizzare i disegni "in brutta copia", prima di confezionare il proprio cinturino preferito...

Disegnare, colorare, provare e riprovare, inventare, con Toytoy il tempo è un gioco che non passa mai di moda.

"Toytoy non è solo una collezione, ma un progetto pensato per liberare la fantasia dei bambini" afferma **Mara Poletti**, Vice Presidente di



ToyWatch "non esiste al mondo un Toytoy uguale ad un altro, perché ogni orologio è una piccola opera d'arte, creata dall'estro e dalla fantasia del proprio bambino. Teniamo molto a questo progetto che abbiamo fortemente voluto e coccolato e che rispecchia i valori del marchio, nato per gioco e diventato un oggetto irrinunciabile per grandi ed ora anche per piccini."

Nata nel 2006, ToyWatch è oggi presente in cinque continenti con più di 2.000 punti vendita, tra gioiellerie, fashion e department store oltre ai flagship store. I punti vendi-

ta ToyWatch si trovano nelle città e nelle vie più prestigiose, come Milano, Roma, Venezia, Firenze, Forte dei Marmi, Hong Kong, Londra, Kuala Lumpur, Parigi e a New York.

Gli orologi ToyWatch sono al polso di Michelle Obama e di star internazionali come Oprah Winfrey, Alicia Keys, Naomi Campbell, Madonna, Micheal Jordan e Sandra Bullock, solo per fare alcuni nomi.

Prezzo al pubblico Toytoy. €95

Denim. Protagonista assoluto di questa stagione, oltre al classico blu, viene proposto in nero abbinato alla ciniglia grigia melange nel New Born e nel Baby, mentre per il Kids e lo Junior il 5 tasche resta un classico da accostare ai tricot dal sapore ecologico in cui scritte e stampe si rifanno al mondo della natura.

Tartan. Rivisitato nei colori e nelle applicazioni di strass, caratterizza la linea Baby con una gamma di grigi accostati ad un inteso tono garofano nei capi in felpa e tricot di cotone, così come nella linea Kids.

Tricot. In tutte le linee. Declinato in tutti i modi: jacquard, lurex, in cotone e cashmere, misto mohair ecc.. è presentato in motivi di rombi intarsiati o righe giocate in gradazione. Spesso impreziosito e illuminato da piccoli strass.

Nella linea Junior capi ispirati alla **danza** dai tessuti morbidi e confortevoli, in stile **romantico** con cascate di paillettes luminose sugli scollari e sui carrè delle tunichette.

Nella linea **Kids**, preziosi accessori quali perle bicolore pendono dai fiocchi di scamicciati e gonne, cristalli luminosi con forme e misure diverse sottolineano scollari e cinture. Paillettes argentate fanno capolino dalle cinture nei capi più preziosi.

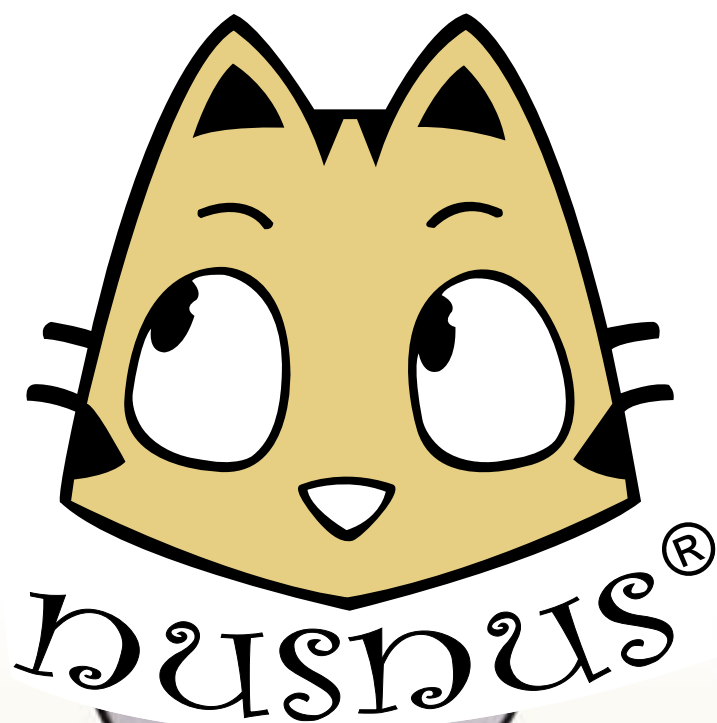


Chi è Mirtillo

Mirtillo srl è una Società specializzata nella creazione, produzione e distribuzione di collezioni di abbigliamento per bambini con Marchi propri ed in Licenza. Durante gli oltre 30 anni di presenza nel mercato Mirtillo ha attentamente selezionato sia i partner produttivi che la Rete Vendita, prestando inoltre la massima attenzione ad un corretto rapporto tra qualità e prezzo. In questo modo si è posizionata tra le più importanti aziende internazionali di abbigliamento per bambini. Al brand di proprietà Mirtillo (da cui la Società prende il nome) sono affiancate alcune mini-collezioni specifiche: X-T Mirtillo (everyday maschio e femmina), KT Mirtillo Dance (fitness e danza bambina), Mirtillo Intimo, Notte e Calze. Le calzature Mirtillo Shoes sono invece prodotte e distribuite su licenza da Lanza Trading di Mussolente (VI).

Gioco di contrasti invece nella linea **Junior**: austeri gessati si abbinano a camicie romantiche o a T-shirt con serigrafie in lamina e applicazioni di strass per le bambine, mentre per il maschio polo inserite con dettagli di camiceria e felpe rinnovate da un effetto di sovrapposizione vengono abbinare a pantaloni più sportivi.

Filo conduttore della collezione è il colore: in tutti i temi la gamma dei grigi viene abbinata ai rossi dal tono garofano all'amarena ed il blu viene declinato in tutte le gradazioni fino ad arrivare alla tinta avio e ghiaccio.



Nusnus è una linea di abbigliamento 100% Made in Italy che veste bambini da 0/12 anni.

Creato da Roxana Sarvari alla fine del 2009, Nusnus ha esordito a White Kids di Milano, nel gennaio del 2010, per andare poi a Playtime di Parigi nello stesso mese. A giugno 2010 Nusnus è stato per la prima volta a Pitti Bimbo, e in ottobre Nusnus era già in America, presentando la collezione estiva a Los Angeles. All'inizio del 2011, Nusnus conferma la sua presenza a Pitti Bimbo.

Nusnus ha catturato subito l'attenzione di stampa e buyer mondiale per la sua originalità e cura dei dettagli e nelle finiture. Le collezioni Nusnus sono caratterizzate da semplicità ed eleganza, con particolare attenzione ai dettagli e alla qualità, utilizzando solo materiali ecologici come il cotone organico e misto cashemere tinti con colori naturali.

Nessun uso di pellicce, pelle o piume: Nusnus è una linea "animal friendly".

L'idea alla base è quella di non seguire le ultime tendenze, ma realizzare vestiti che siano senza tempo, originali e sperimentali.





Autunno - Inverno 2011

L'ispirazione per questa stagione è il mondo magico del bosco. Immaginate un bambino che gioca nei boschi e va in cerca di mirtilli, fragole o altri frutti e, tra un funghetto e l'altro, dal nulla salta fuori un elfo vestito nel suo modo particolare che attira subito l'attenzione del bimbo e subito iniziano a giocare insieme.

I colori sono quindi quelli che si trovano in quel mondo: marrone, verde, grigio e crema. Le linee sono morbide e voluminose. Le finiture a taglio vivo rendono l'idea del bambino che "rovina" i suoi vestiti giocando con l'elfo. Il cappuccio a punta e i pantaloni voluminosi sono gli aspetti distintivi di questa collezione.

La designer

Roxana Sarvari nasce a Tehran ma cresce a Stoccolma, dove si trasferisce con la famiglia da piccola. Dopo gli studi in Svezia, inizia a girare il mondo, per arricchire la sua cultura e migliorare le sue conoscenze; studia dunque negli USA prima di arrivare a Milano, dove frequenta lo IED. Ulteriori peregrinazioni intorno al mondo, lavorando sempre nel settore delle creazioni per bimbo e adulto, la riportano per un

breve periodo a Stoccolma, salvo poi tornare in Italia, dove si stabilisce dal 2003, e dove inizia a lavorare per importanti aziende del settore.

La passione per i bambini la porta così, nel 2009 a concepire e creare la linea Nusnus. Grandissima amante della natura e degli animali (Roxana è volontaria presso la sede ENPA di Milano dal 2008) la portano a scegliere di utilizzare esclusivamente materiali ecologici, così rispettando la natura ed evitando la tortura inutile degli animali.

Il desiderio di creare un prodotto molto curato, raffinato, che trasmetta un senso di particolarità ai suoi prodotti, la fa optare per la scelta di piccoli laboratori italiani, da sempre espressione di ricercatezza e di cura.



L'importanza di ricordare

La memoria è fondamentale per il tuo bambino. Serve per imparare e per fornirgli alcuni elementi essenziali per conoscere il mondo.

“La memoria è una parte fondamentale per tuo figlio, a qualunque età” – spiega lo psicologo infantile Richard Woolfson. Guardalo mentre cerca il suo giocattolo preferito – non pensa solo “Mi ricordo quel giocattolo” ma pensa anche “Ricordo dove l'ho lasciato!”. E quando piange appena arrivi a prenderlo all'asilo è perchè forse sta usando la memoria per ricordarsi che un altro bambino lo ha disturbato o fatto arrabbiare durante la mattina. La memoria lo aiuta a imparare e gli fornisce alcuni degli elementi fondamentali per la costruzione della propria comprensione del mondo.

Un bambino può persino ricordare aspetti della propria vita precedente. Alcuni psicologi hanno fatto sentire a dei bambini fra 1 e 10 mesi una serie di suoni e tenere in mano alcuni oggetti. Due anni più tardi – durante i quali i bambini non hanno incontrato di nuovo questi psicologi – l'esperienza è stata ripetuta. Il comportamento dei bambini ha rivelato che essi ricordavano molto dei suoni e degli oggetti.

Come si sviluppa la memoria del tuo bambino?

1 anno

Prova a dare al tuo bambino di un anno una semplice istruzione “Passami la tazza, per favore”, assicurandoti che ti stia guardando mentre gli parli. Lui starà attento, ricorderà cosa gli hai chiesto e ti darà la tazza.

2 anni

Fallo giocare con un puzzle di legno – di quelli in cui due o tre pezzi si incastrano dentro una cornice. Controlla quanto tempo ci mette a completare il puzzle. Poi dagliene un altro. Vedrai che lo completerà molto più in fretta.

3 anni

Insegnagli una canzoncina nuova. All'inizio, potrebbe ricordare solo l'ultima parola di ogni strofa. Ma con

in collaborazione con
www.bravibimbi.it



un po' di esercizio, ricorderà perfettamente tutta la canzoncina.

4 anni

Molti bambini di questa età imparano il nome di alcuni colori (rosso, giallo, blu), alcune forme (cerchio, triangolo) e possono essere in grado di contare in modo consapevole dall'1 al 10.

5 anni

Fagli sempre molte domande sulla scuola, la maestra, le attività del giorno, i compagni di classe, ecc. Alcuni bambini sono più comunicativi di altri, ma qualunque sia il livello delle loro risposte, ascoltalvi sempre con grande attenzione.

Tipi di memoria

Visiva: Ricorda ciò che vede – riconosce la tua faccia.

Uditiva: Ricorda i suoni – reagisce quando qualcuno chiama il suo nome.

Olfattiva: Ricorda odori e sapori – sa che gli piacciono alcuni cibi e altri no.

Cinestetica: Ricorda i movimenti – ha capito che scuotendo il pupazzo ne esce un suono.

Semantica: Ricorda le parole – sa che una certa parola si riferisce a un oggetto specifico.

Più tipi di memoria sono coinvolti,

più è facile imparare e ricordare. Per esempio, se vuoi insegnare a un bambino di 3 anni una filastrocca, prima ripetila tu (memoria uditiva e semantica), poi mostragli delle immagini in un libro (memoria visiva) e incoraggialo a ripeterla insieme a te (memoria cinestetica). Puoi fargli anche mangiare un dolcino con la forma del personaggio principale della filastrocca (memoria olfattiva).

Cosa puoi fare per aiutare lo sviluppo della sua memoria?

Stabilisci sempre un contatto visivo. Guardalo negli occhi quando gli dai delle informazioni che vuoi che lui ricordi (per esempio, quando gli chiedi di seguire un'indicazione)

Fate molto esercizio. Quando sta imparando qualcosa di nuovo (per esempio, il nome di un colore) incoraggiato a esercitarsi ripetendolo più e più volte.

Usa il suo nome. E' più facile che si ricordi ciò che gli dici se nel discorso inserisci il suo nome. Il nome attirerà la sua attenzione.

Rendi la cosa divertente. Gli piaceranno molto i giochi di memoria (per esempio, con coppie di figure nascoste da trovare in mezzo alle altre).



Laura Biagiotti DOLLS

La riabilitazione nelle Paralisi Cerebrali Infantili

di Emanuela Cecilia

Prevenire la Paralisi Cerebrale è possibile. Non esiste un trattamento specifico. Il progetto riabilitativo deve essere personale e controllato da un esperto.

Le paralisi cerebrali infantili rappresentano l'esito di una lesione del sistema nervoso centrale con perdita più o meno estesa di tessuto cerebrale. Le manifestazioni della lesione sono caratterizzate prevalentemente, ma non esclusivamente, da un'alterazione delle funzioni motorie. L'evento lesivo può aver avuto origine in epoca prenatale (fattori genetici, infezioni materne ed esposizione ad agenti tossici in gravidanza, gestosi), perinatale (prematrità, ipossia/ischemia nel bambino nato a termine, postmaturità, parto difficoltoso) o postnatale (meningoencefaliti, trauma cranico, arresto cardiocircolatorio, stato di male epilettico di durata >30 min.), ma in ogni caso entro i primi tre anni di vita del bambino, periodo di tempo in cui vengono completate le principali fasi di crescita e sviluppo della funzione cerebrale nell'essere umano (Tab.1). Il disturbo è definito come persistente, in quanto la lesione a carico del cervello non è suscettibile di "guarigione" in senso stretto, ma la patologia non tende alla progressione spontanea perché la lesione stessa, sostituita da tessuto cicatriziale, non va incontro a fenomeni degenerativi.

Le manifestazioni della malattia non sono fisse, perché i sintomi mutano nel corso del tempo e possono beneficiare di un trattamento di tipo riabilitativo o, nei casi più gravi, chirurgico.

“...Le manifestazioni della lesione sono caratterizzate prevalentemente, ma non esclusivamente, da un'alterazione delle funzioni motorie...”

L'incidenza delle paralisi cerebrali infantili, che nei paesi occidentali risulta ormai stabile da alcuni anni, è di 1,5-2,5 casi ogni 1000 nati vivi.

L'incidenza è significativamente più elevata nei bambini nati prematuri (in particolare sotto le 32 settimane di età gestazionale) e nei neonati di peso inferiore ai 1500 gr. Nei neonati di peso inferiore a 1000 g la prevalenza raggiunge 78,1 casi ogni mille nati vivi. Queste particolari categorie di bambini, infatti, hanno una maggiore probabilità di andare incontro a fenomeni di alterazione prolungata del flusso cerebrale, indipendentemente dalle caratteristiche del parto, a causa dell'imaturità dei loro sistemi di regolazione.

La prevalenza è complessivamente stimata intorno a 1:500 bambini in età scolare.

La paralisi cerebrale infantile non è un disturbo omogeneo, poiché la patologia può assumere livelli diversi di gravità e manifestarsi in forme anche molto differenti l'una dall'altra.

La classificazione più seguita a livello internazionale è basata su criteri che combinano la localizzazione topografica delle difficoltà motorie con le caratteristiche delle anomalie del movimento (es. ipertonìa di tipo spastico).

Classificazione in base alla sede del disturbo motorio

- Tetraplegia (disturbo del controllo motorio del tronco e dei quattro arti);
- Emiplegia (disturbo del controllo motorio di un emilato);
- Diplegia (disturbo del controllo motorio dei quattro arti, ma prevalente agli arti inferiori).

Classificazione in base alla anomalia del movimento

- Forme spastiche: aumento costante del tono in alcuni gruppi muscolari e dei riflessi da stiramento. Sono presenti alcuni atteggiamenti posturali tipici (arto superiore addotto e intra-ruotato, gomito, polso e dita flessi, piede equino);
- Forme ipotoniche: diminuzione costante del tono di alcuni gruppi muscolari. Noto anche col nome di "bambino floppy";
- Forme atassiche: disturbi della coordinazione e dell'equilibrio con frequente presenza di ipotono dei muscoli distali;
- Forme discinetiche o distoniche: fluttuazione continua del tono muscolare e presen-



za di movimenti parassiti influenzabili dalle emozioni e dalla fatica, ma che scompaiono nel sonno;

- Forme miste: sintomatologia combinata di due o più forme.

Esami utili per la diagnosi sono:

- Ecografia cerebrale (entro i 12 mesi di vita);
- Risonanza magnetica cerebrale;
- Elettroencefalogramma;
- Potenziali evocati visivi (PEV) e uditivi (PEA);
- Esami metabolici;
- Esame cromosomico;
- Valutazione neurologica e neuropsicologica.

Trattamento

Nuove ricerche testimoniano che prevenire la Paralisi Cerebrale Infantile è possibile. Una diagnosi precoce ed una terapia adeguata, attuate a partire entro il terzo mese di vita a tutti i bambini a rischio sintomatico, potrebbero ridurre almeno del 50% la presenza di patologia nella popolazione. Anche dopo è possibile ottenere risultati ottimali. Non esiste un trattamento specifico e univoco per tutte le forme di paralisi cerebrale infantile. Il progetto riabilitativo deve necessariamente essere individualizzato e costantemente sottoposto al vaglio critico di professionisti esperti della 'storia naturale' della malattia, per evitare l'applicazione di schemi rigidi e ripetitivi, non in sintonia con il percorso di cambiamento del soggetto. È infatti opportuno evitare la rincorsa affannosa e inutile di una 'normalità' estetica e funzionale del movimento, concentrando piuttosto l'intervento sull'interpretazione delle strategie di adattamento messe in atto dall'individuo. Molto schematicamente, sul piano funzionale l'intervento è rivolto: nelle tetraplegie, al ristabilimento di una parziale organizzazione antigravitaria del sistema posturale; nelle diplegie, all'acquisizione della deambulazione autonoma o assistita; nelle emiplegie, al miglioramento delle capacità di manipolazione. Occorre ricordare

Una diagnosi precoce ed una terapia adeguata, attuate a partire entro il terzo mese di vita a tutti i bambini a rischio sintomatico, potrebbero ridurre almeno del 50% la presenza di patologia nella popolazione.

che il soggetto con paralisi cerebrale infantile ha subito un danno più o meno esteso dei propri sistemi di elaborazione degli input percettivi e degli output motori. Egli è pertanto in grado di apprendere le proprie capacità residue, ma non è in grado di apprendere la 'normalità', cioè di utilizzare spontaneamente e automaticamente gli schemi motori fluidi e complessi tipici di un sistema nervoso centrale intatto.

Questo orientamento appare corretto soprattutto in relazione al ruolo oggi attribuito ai cosiddetti disturbi percettivi (o propriocettivi) nel determinare le principali caratteristiche cliniche della paralisi cerebrale infantile. Il riconoscimento dell'importanza dello studio dei disturbi percettivi ha gettato una nuova luce sul significato di fenomeni che in passato venivano interpretati come semplice 'paralisi motoria'. Un progetto riabilitativo globale deve anche prevedere il coinvolgimento attivo della famiglia del soggetto con paralisi cerebrale infantile, predisponendo periodici colloqui di sostegno psicologico e favorendo la partecipazione dell'intero nucleo familiare alle scelte terapeutiche. Attualmente la presa in carico riabilitativa multidisciplinare si avvale dei seguenti strumenti:

- l'esercizio terapeutico in sede ambulatoriale
- la chirurgia funzionale ortopedica e neurologica
- i farmaci ini-

bitori della spasticità (es. la tossina botulinica) e dell'epilessia

- gli ausili (deambulatori e tripodi) e le ortesi per il contenimento delle deformità e delle posture scorrette (es. tutori e stecche bendate)
- logopedia per migliorare la comunicazione e l'alimentazione

La fisioterapia è la modalità più importante nella cura della paralisi cerebrale poiché ha lo scopo di correggere le condizioni di fondo della sindrome motoria. Diversi sono i metodi utilizzati: Kabat, Bobath, Vojta, Puccini-Perfetti, Grimaldi. Ovviamente le applicazioni di questi metodi sono individuali e necessitano di strumenti ausiliari di varia natura come scale, specchi, attrezzi ginnici, piani inclinati, tavoli e palloni.

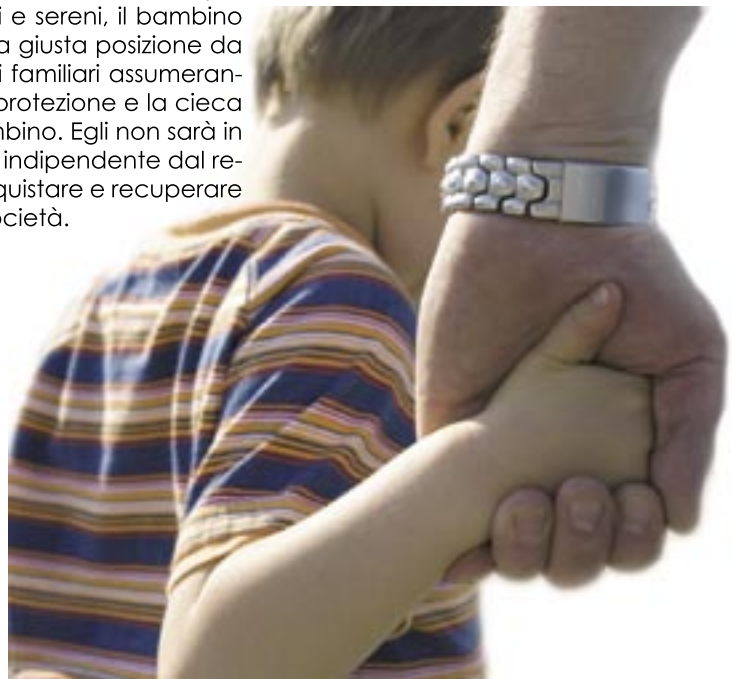
Le finalità della terapia

Gli interventi terapeutici si fondano in particolare modo sul recupero della motricità, poiché l'aspetto caratteristico della p.c.i. è il deficit motorio. Tuttavia la terapia deve ugualmente tenere in considerazione le sfera affettiva e psichica di ogni bambino. Lo scopo dell'intervento terapeutico è quello di favorire l'inserimento di questi soggetti in un ambiente sociale molto stimolante dal punto di vista psico affettivo. Essendo l'acqua da un punto di vista educativo un processo che aiuta la persona a maturare sul piano psico-fisico - sociale e a valorizzare le specifiche potenzialità, l'idroterapia può essere consigliata ai piccoli pazienti. Infatti l'ambiente piscina offre innumerevoli opportunità quali la sperimentazione di nuove sensazioni di gioco e divertimento, di gratificazione, di relazione, di sicurezza e di autonomia. Queste opportunità sono maggiormente benefiche per i soggetti con difficoltà motoria, in fase evolutiva e con insufficienza mentale.



Influenza dei genitori nella terapia

Infine il comportamento dei genitori rappresenta un punto fondamentale nel miglioramento globale del bambino; se l'ambiente è tranquillo ed i coniugi si dimostrano affettuosi, disponibili e sereni, il bambino acquisirà fiducia in se stesso, trovando anche una giusta posizione da ricoprire all'interno della società. Al contrario se i familiari assumeranno degli atteggiamenti non consoni, come l'iperprotezione e la cieca dedizione al figlio, limiteranno lo sviluppo del bambino. Egli non sarà in nessun modo stimolato a costruirsi come persona indipendente dal resto della famiglia, ne avrà nessun interesse ad acquistare e recuperare particolari abilità, utili per vivere integrato nella società.



Tab.1 - Cause di PCI e loro rispettiva frequenza

Basso peso alla nascita	35-40%
Evanti ischemici intrauterini	5-10%
Infezioni	5-10%
Anomalie cerebrali congenite	5-10%
Asfissia intraparto	10%
Errori metabolici	5%
Fattori genetici/cromosomici	2-5%
Altri	22%

Le aziende informano

Articolase Plus

Linea completa per contrastare i processi degenerativi articolari dell'artrosi

ARTICOLASE PLUS è una linea completa per il trattamento dei problemi articolari composta da capsule+compresse, bustine e gel. **ARTICOLASE PLUS** è utile per il benessere e l'elasticità delle articolazioni aiutando a limitare fisiologicamente la degenerazione della cartilagine. L'azione combinata delle capsule+compresse oppure della versione in bustine, che agiscono dall'interno sulla struttura molecolare delle articolazioni, si integra perfettamente ad Articolase Gel, un topico lenitivo che agisce dall'esterno su un'area localizzata.



ARTICOLASE PLUS CAPSULE+COMPRESSE è un integratore alimentare che nasce dalla correlazione tra quattro principi attivi principali: il Collagene di Tipo II e la Glucosamina solfato, l'estratto di Salix Alba (Salice bianco) e l'MSM

- Collagene di Tipo II è la principale proteina contenuta nella cartilagine articolare ed è un potenziale autoantigene dell'artrite reumatoide. Svolge una azione nutriente utile per lubrificare e proteggere le articolazione.
- Glucosamina Solfato: è il principale componente base delle cartilagini. Svolge un'azione di protezione per le articolazioni migliorandone l'elasticità. La sua carenza causa indurimento delle cartilagini e dolori articolari. Articolase Plus contiene 450 mg di Glucosamina pura, una percentuale raddoppiata rispetto la precedente formulazione.
- Estratto di Salix Alba (Salice bianco) svolge un'azione di contrasto naturale agli stati infiammatori.

- L'MSM (Metil Sulfonil Metano), contenuto nelle compresse, potenzia sinergicamente l'attività della Glucosamina.

Posologia Capsule+Compresse: si consiglia di assumere due capsule al giorno, preferibilmente al mattino e di una compressa al giorno, preferibilmente la sera.

AVVERTENZE:

Non superare la dose giornaliera. Conservare in luogo fresco ed asciutto, al riparo dalla luce. Non assumere in gravidanza. Per un uso corretto del prodotto consultare il medico.

Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata.

ThermaCare

Il calore che scioglie il dolore

Le aziende informano

ThermaCare è una **fascia auto-riscaldante** di materiale soffice e confortevole che dona sollievo prolungato e mirato contro i dolori muscolari e delle articolazioni dovuti ad affaticamento e tensione muscolare, stiramenti, distorsioni e osteoartrite. ThermaCare raggiunge la **temperatura terapeutica di 40°** e la mantiene **per 8 ore.**

ThermaCare non contiene farmaci.

Il **calore prolungato a temperatura costante** rilasciato da ThermaCare, ha un'azione antidolorifica in quanto:

- aumenta la circolazione di sangue nei tessuti,
- porta più ossigeno ai tessuti danneggiati aiutando il muscolo a tornare ad un normale stato di benessere,
- stimola le terminazioni nervose, sensibili al calore, interrompendo la trasmissione del dolore,
- favorisce il rilassamento muscolare e dà sollievo prolungato.

INNOVAZIONE E TECNOLOGIA

• Le esclusive **"celle di calore"** brevettate di ThermaCare contengono carbone, ferro, acqua e sale: una volta aperta la confezione, l'ossigeno dell'aria innesca una reazione chimica all'interno delle celle che porta all'ossidazione del ferro e sviluppa calore. Il carbone ha la proprietà meccanica di trattenere l'acqua, indispensabile per la reazione ed il vapore acqueo che si forma. Il sale funge da catalizzatore della reazione, attivandola ed accelerandola.

• Le celle sono racchiuse da **speciali membrane** che consentono il

passaggio dell'ossigeno dell'aria e il mantenimento della temperatura costante di 40°. Il calore persiste per 8 ore.

• Le **fasce** di ThermaCare sono costituite da **speciali fibre**: elastiche, soffici, eudermiche. Sono semplici da indossare. Non contengono lattice.

Il **calore di ThermaCare** entra in profondità nei tessuti **fino a 2 cm**, rilassa la tensione muscolare e riduce la rigidità delle articolazioni.

Modalità d'uso

Aprire l'involucro quando si è pronti per l'uso, considerando che **ThermaCare** può impiegare fino a 30 minuti per raggiungere la temperatura terapeutica di 40°. ThermaCare può essere usato fino a 7 giorni consecutivi. Indossare una sola fascia per 8 ore consecutive nelle 24 ore.



ThermaCare collo/spalla/polso

Rimuovere la carta protettiva e posizionare sull'area interessata dal dolore con la parte più scura delle celle rivolta verso la pelle. Premere la linguetta adesiva con decisione sulla pelle in modo che la fascia aderisca perfettamente al corpo.



ThermaCare schiena

Posizionare sull'area interessata dal dolore con la parte più scura delle celle rivolta verso la pelle. Allacciare la fascia tramite chiusura in velcro facendo in modo che risulti ben aderente alla pelle.

Confezione e prezzi indicativi:

ThermaCare 2 fasce monouso per dolori alla **schiena**: 8,50 euro

ThermaCare 2 fasce monouso per dolori a **collo/spalla/polso**: 6,40 euro

NOVITA' GRANDI FORMATI

ThermaCare 4 fasce monouso per dolori alla **schiena**: 15,20 euro

ThermaCare 6 fasce monouso per dolori a **collo/spalla/polso**: 15,30 euro



Brandy of Stravecchio Barrique

Per un regalo raffinato, di classe e di prestigio per la FESTA DEL PAPA' la centenaria distilleria Bonollo Umberto di Padova propone il nuovo Brandy Of Bonollo Stravecchio Barrique

Dalla centenaria esperienza di Casa Bonollo nel distillare grappe eleganti e pregiate, nasce un'acquavite di vino che propone all'interno della collezione Of Bonollo una diversa esperienza sensoriale, compiuta espressione della capacità d'innovazione, ma anche della consolidata tradizione aziendale. I maestri di Casa Bonollo hanno sapientemente distillato una particolare selezione di vini bianchi, provenienti dalle zone viticole più vocate del nord Italia, seguendo scrupolosamente il Sistema Unico di distillazione Bonollo.

Le qualità intrinseche del prodotto e il packaging elegante, rendono questo prodotto un regalo raffinato e di sicuro successo.

www.bonollo.it

ADHD: il gap italiano rispetto ad altri Paesi europei e le ripercussioni nell'adulto

Un disturbo sotto-diagnosticato. Ecco le differenze tra alcuni paesi europei, anche per quanto riguarda l'approccio terapeutico. Vediamo anche le complicanze se trascurato nell'infanzia.

Grazie ai grandi progressi realizzati dalla ricerca scientifica nell'ambito delle neuroscienze sappiamo che l'**ADHD** (Attention-Deficit Hyperactivity Disorder / Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) è un **disturbo neurobiologico**. L'origine neurobiologica dell'ADHD è ulteriormente confermata da uno Studio dell'Università di Cardiff, recentemente pubblicato sull'autorevole rivista scientifica Lancet. Secondo l'équipe di ricercatori britannici, infatti, l'ADHD ha origine genetica ed è riconducibile a differenze riscontrabili nel cervello dei bambini affetti da ADHD.

"L'ADHD" - dichiara il Dr. **Gabriele Masi**, Responsabile Unità Operativa Complessa di Psichiatria e psicofarmacologia dell'età evolutiva IRC-SC Stella Maris, Calambrone (Pisa) - "è un disturbo dell'età evolutiva che esordisce in età prescolare ed è caratterizzato da incapacità a fissare l'attenzione, impulsività e da un livello di attività motoria molto accentuato. E' importante però differenziare l'ADHD dalla normale vivacità, che è tipica dei bambini nella fascia di età prescolare e nei primi anni di scuola elementare: i bambini realmente affetti da ADHD sono solo una parte minoritaria dei

cosiddetti bambini iperattivi".

L'ADHD:

un disturbo sotto-diagnosticato

In Italia si stima che la prevalenza di ADHD sia attorno al 4% (con una maggiore frequenza tra i maschi: 4:1) che corrisponde a circa 300.000 casi potenziali. Di questi, solo l'1,3% riceve una diagnosi. Con l'obiettivo di garantire accuratezza diagnostica e appropriatezza terapeutica per l'ADHD il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità hanno istituito, nell'Aprile 2007, il **Registro Nazionale ADHD**, un sistema di monitoraggio unico in Europa e nel mondo. Attualmente i Centri di Riferimento accreditati sono circa 110 che hanno in carico circa 2.000 bambini.

"In Italia" - commenta **Masi** - "l'ADHD è un **disturbo sotto-diagnosticato**. Non soltanto perché la diagnosi è complessa e richiede un percorso articolato che si basa sull'acquisizione di informazioni globali che riguardano il bambino, la scuola e la famiglia ma anche perché esistono **problemi di risorse**, di strut-

ture e di **connessioni tra gli specialisti** coinvolti nell'iter diagnostico. Esiste anche un importante problema culturale che impedisce ai clinici di collocare correttamente l'ADHD all'interno dei disturbi emotivi e comportamentali dell'età evolutiva".

L'ADHD è un disturbo dell'età evolutiva che esordisce in età prescolare ed è caratterizzato da incapacità a fissare l'attenzione, impulsività e da un livello di attività motoria molto accentuato.

La situazione è diversa in altri Paesi europei. Una ricerca recentemente condotta da Shire PLC permette di **confrontare** le stime relative a **prevalenza e diagnosi** di ADHD nei vari **Paesi europei**.

In **Francia**, a fronte di una stima di prevalenza del 4%, si arriva alla diagnosi nel 17% dei casi. In **Spagna** ad una prevalenza stimata del 5% corrisponde una diagnosi fatta nel 59% dei casi. In **UK**: prevalenza 5,3% e diagnosi 36% e infine la **Germania** in cui la prevalenza stimata di ADHD è del 6% con la diagnosi nel 65% dei casi.

"Completata la diagnosi" - dichiara il Prof. **Alessandro Zuddas**, Dipartimento di Neuroscienze dell'Università di Cagliari - "il primo intervento consiste nel comunicare e spiegare alla famiglia cosa significa avere





l'ADHD. E' necessario comunicare anche con gli insegnanti per aiutarli a comprendere le difficoltà e i punti di forza, che spesso non sono pochi, del bambino ADHD. L'approccio terapeutico, che è sempre preceduto da una dettagliata valutazione clinica, deve essere accuratamente personalizzato: prevede una **terapia multimodale** e cioè una combinazione di interventi medici, educativi, comportamentali e psicologici sul bambino e sui genitori (Parent Training), a cui può essere associata, nelle forme più importanti, una terapia farmacologica".

La differenza tra approcci terapeutici, terapia multimodale e psicoterapia, in Europa

La stessa ricerca condotta da Shire permette anche di confrontare i diversi approcci terapeutici, in particolare terapia multimodale e psicoterapia, nei vari Paesi d'Europa. In **Francia**, su 80.479 bambini diagnosticati ADHD il 27% riceve una terapia multimodale e l'8% la psicoterapia. In **Spagna**, su 182.471 bambini diagnosticati ADHD il 54% è sottoposto a terapia multimodale e il 5% a psicoterapia. In **UK**: 209.135 bambini diagnosticati ADHD di cui il 31% segue una terapia multimodale e il 3% la psicoterapia. In **Germania**, in cui le diagnosi di ADHD è stata fatta a 479.915 bambini il 23% segue una terapia multimodale e il 7% la psicoterapia. In **Italia**, dei 4.442 bambini diagnosticati ADHD il 23% riceve una terapia multimodale mentre il 44% la psicoterapia.

I bambini ADHD si comportano in modo più aggressivo dei loro coetanei e non riescono a rispettare le regole di comportamento. Le loro sofferenze e l'emarginazione sociale che subiscono si riflettono inevitabilmente sulle famiglie che spesso si sgretolano a causa delle difficoltà di gestione e dei conflitti che si creano tra genitori.

“In Italia” commenta Zuddas - “l'approccio terapeutico è molto spostato sui soli interventi psicoeducativi. Tra una posizione di abuso, che peraltro non riguarda il nostro Paese, e il non-uso del farmaco, ritengo sia da preferire un uso razionale del farmaco, nell'ambito della terapia multimodale, quando strettamente necessario”.

L'impatto sulla famiglia e le ripercussioni nell'adulto

L'ADHD è anche emarginazione, dolore, scarse relazioni sociali, abbandono scolastico. Significa avere minori possibilità di studiare, di lavorare e di costruirsi, da adulti, una vita normale.

“I bambini ADHD” - dichiara il Dr. **Claudio Mencacci**, Direttore del Dipartimento di Neuroscienze A.O. Fatebenefratelli di Milano - “si comportano in modo più aggressivo dei loro coetanei e non riescono a rispettare le regole di comportamento”.

“Le loro sofferenze e l'emarginazione sociale che subiscono” - continua **Mencacci** - “si riflettono inevitabilmente sulle famiglie che spesso si sgretolano a causa delle difficoltà di gestione e dei conflitti che si creano tra genitori. Nonostante gli sforzi di tutti” - conclude **Mencacci** - “ancora troppi bambini crescono senza ricevere il diritto alla diagnosi e ad un aiuto terapeutico concreto. Una precoce diagnosi e un'adeguata terapia, infatti, sono fondamentali per creare un futuro sereno per i bambini con ADHD affinché non diventino persone adulte con gravi patologie psichiatriche. Un **ADHD trascurato nell'infanzia** può portare, nell'adolescenza e nell'età adulta, a complicanze quali **tossicodipendenza** e **alcolismo**, a esordi di **disturbo bipolare**, grave disadattamento sociale e relazionale e questo è un fattore di rischio ancora oggi sottovalutato nel nostro Paese.”

SHIRE ITALIA S.p.A.

Shire Italia S.p.A., fondata nell'anno 2000, è una consociata di Shire Plc, società specialistica biofarmaceutica con sede principale nel Regno Unito. Il nostro impegno è guidato dalle necessità di tutti coloro che fanno affidamento sulle nostre capacità: i pazienti, i loro familiari, il personale che presta le cure, i medici e gli specialisti, i dipendenti e le aziende associate, la comunità in cui viviamo e lavoriamo, nonché, naturalmente, i nostri azionisti. L'attività di Shire Italia è organizzata in due Business Units: Specialty Pharma e Human Genetic Therapies. La Business Unit Specialty Pharma opera in ambito ematologico, nefrologico e nella neuropsichiatria infantile, mentre la Business Unit Human Genetic Therapies svolge la propria attività nell'ambito delle malattie genetiche rare quali Malattia di Fabry, Sindrome di Hunter, Malattia di Gaucher, Angioedema Ereditario. Shire Italia S.p.A. è membro di Farmindustria e di Assobiotech. Per ulteriori informazioni su Shire, si prega di visitare il sito Web della Società: www.shireitalia.it oppure www.shire.com



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

L'imbarazzo della forfora

DERMATOLOGIA

E' un problema estetico ma anche psicologico che può essere condizionato anche da fattori esterni di diversa natura. Ecco come si manifesta e che cosa posso fare per curarlo.

COSA SUCCUDE?

Se è primavera ma le tue spalle sono coperte di neve, è probabile che tu sia una di quelle persone (sono decine di milioni!) che hanno la forfora. Questo problema va e viene, condizionato da fattori esterni di diversa natura. Il tuo cuoio capelluto cambia pelle circa una volta al mese, ma a volte questo processo di sfaldamento subisce un'accelerazione. La forfora non è altro che una sovrabbondanza di cellule morte che si aggregano con il sebo, trasformandosi in fiocchi visibili che prendono varie forme. Può essere polverosa, scagliosa, lucida o umida ed è più comune d'inverno, quando l'aria fredda tende a seccare la pelle. Anche lo stress può essere importante nel determinare la quantità di forfora prodotta. Più ti stressi, più ti squami!

COSA POSSO FARE?

Qualunque ne sia la causa, avere la forfora è imbarazzante e gli ammassi di sebo e cellule morte che ne derivano possono anche far sì che il cuoio capelluto emani un cattivo odore. Per fortuna, però, la forfora in sé non è dannosa per la salute e neppure contagiosa, per cui non preoccuparti di beccartela mettendoti il cappello sportivo di tuo fratello (anche se io non me lo metterei comunque... puah!). A volte scambiamo per forfora i residui di gel, spray e altri prodotti che ci siamo messi in testa. Potrebbe anche trattarsi di scaglie di shampoo o di balsamo sciacquati male che si sono formate durante l'asciugatura dei capelli. Se pensi che il problema nasca appunto da un uso eccessivo di prodotti per la testa, mantenere i capelli puliti, pettinarli e spazzolarli spesso e perfino ungerli d'olio il cuoio capelluto, se necessario, può aiutare a tenere lontano le scaglie. Inoltre esistono diversi shampoo specifici che aiutano a sciacquare via i residui dei prodotti per capelli. Se alla fine, però, giungi alla conclusione che si tratta proprio di forfora, procurati uno shampoo apposito e riduci il più possibile il numero di prodotti per capelli che usi. Se dopo qualche settimana continui a trovare fiocchi nel pettine, vai dal medico. Ti prescriverà uno shampoo più efficace e ti farà fare i controlli necessari ad accertare che tu non abbia un problema più serio al cuoio capelluto, come la psoriasi o la dermatite seborroica.

E SE GLI ALTRI SE NE ACCORGONO?

Se stai lottando con la forfora, per il momento metti via le giacche e le camicie nere o blu, visto che rendono le scaglie più visibili. Indossa invece le magliette bianche o di colore chiaro finché le condizioni della tua testa non tornano alla normalità. Controllati frequentemente la testa per accertarti che non vi siano

scaglie visibili impigliate tra i capelli, e spazza via spesso quelle che cadono sulle spalle e sulla schiena. E poi non smettere mai di lavarti i capelli! È facile pensare che lo shampoo faccia seccare il cuoio capelluto, ma su un cuoio capelluto sporco le scaglie possono anche accumularsi, peggiorando ulteriormente il problema (e l'odore). Se qualcuno ti osserva e dice qualcosa di antipatico, dai la colpa della forfora allo spray per capelli che hai usato. Dopotutto, potrebbe anche essere vero!

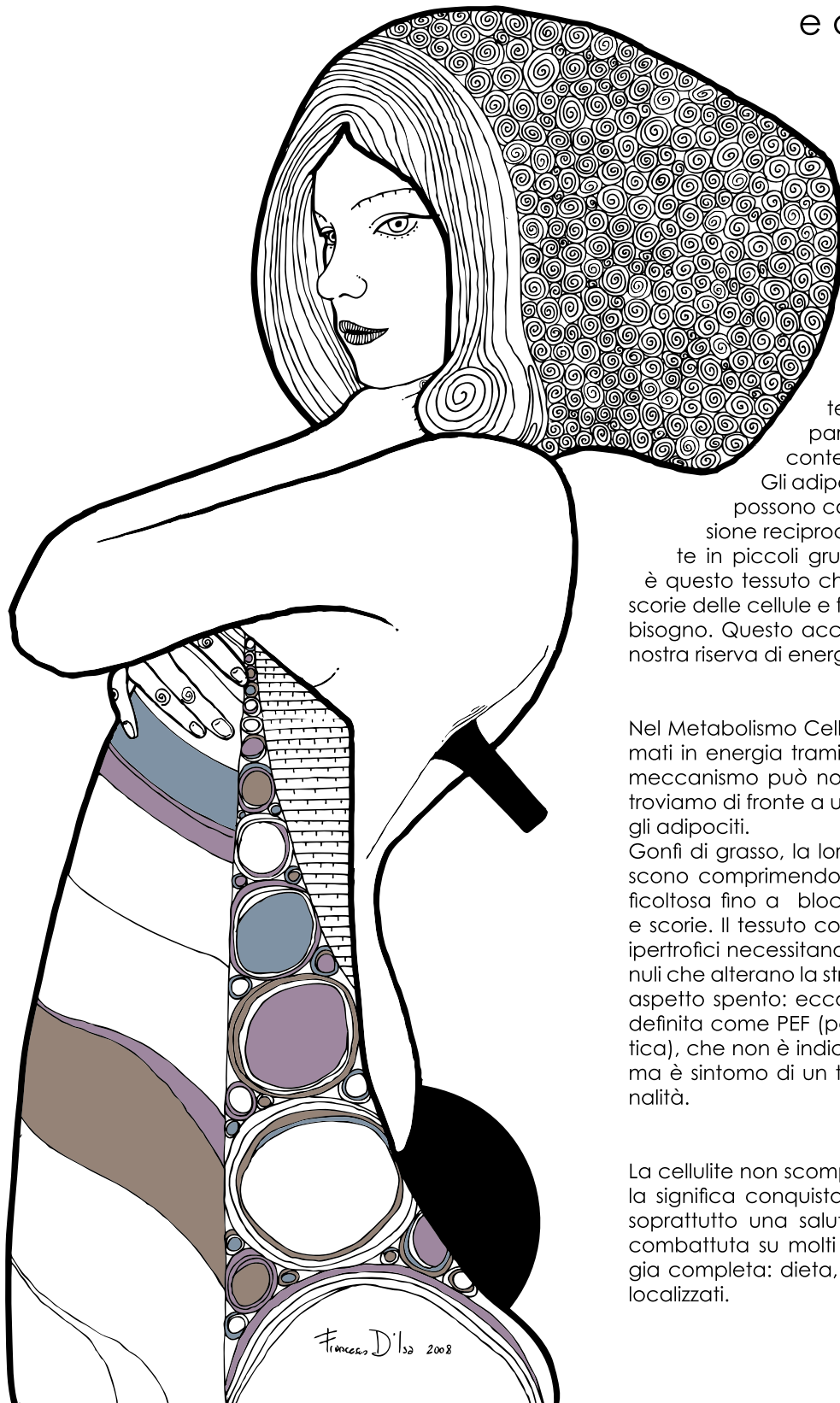


in collaborazione con GIUNTI



La cellulite, non è solo un problema estetico ma una vera e propria patologia

Cerchiamo di capirne di più per prevenirla e affrontarla al meglio



La cellulite ha origine dall'alterazione della struttura sottocutanea (il pannicolo), cioè lo strato di tessuto ricco di cellule adipose che si trova sotto la pelle, ed è causata dalla degenerazione della microcircolazione nel tessuto adiposo, con conseguente alterazione delle sue più importanti funzioni metaboliche.

Il tessuto adiposo è formato da tessuto interstiziale di sostegno e da particolari cellule, gli adipociti, che contengono una goccia di grasso.

Gli adipociti sono normalmente rotondi, ma possono cambiare forma mediante una pressione reciproca. Queste cellule sono raggruppate in piccoli gruppi limitati dal tessuto connettivo, è questo tessuto che contiene i vasi che eliminano le scorie delle cellule e fornisce loro l'ossigeno di cui hanno bisogno. Questo accumulo di grasso è necessario: è la nostra riserva di energia.

Nel Metabolismo Cellulare questi grassi vengono trasformati in energia tramite il processo di lipolisi, ma questo meccanismo può non funzionare ed in questo caso ci troviamo di fronte a un accumulo anomalo di grasso negli adipociti.

Gonfi di grasso, la loro dimensione aumenta, si inspessiscono comprimendo i vasi, la circolazione diventa difficoltosa fino a bloccarsi: vi è un accumulo di acqua e scorie. Il tessuto connettivo si ispessisce e gli adipociti ipertrofici necessitano più spazio; si formano dei lipogranuli che alterano la struttura tissutale, la pelle acquista un aspetto spento: ecco che compare la cellulite, meglio definita come PEF (pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica), che non è indice soltanto di un problema estetico ma è sintomo di un tessuto che ha perso la sua funzionalità.

La cellulite non scompare spontaneamente ed eliminarla significa conquistare un miglior aspetto estetico ma soprattutto una salute più completa. La battaglia va combattuta su molti fronti, con impegno e una strategia completa: dieta, attività fisica e trattamenti estetici localizzati.

Kallèis propone il primo autentico trattamento globale anticellulite ricco di sostanze attive che agiscono direttamente sui recettori biochimici del nostro organismo.

Un trattamento concentrato altamente efficace per riacquistare tono e rimodellare il corpo grazie al potere del sale marino, alla forza degli oli essenziali, alla dolcezza degli estratti naturali vegetali e all'efficacia riducente anticellulite di Rodysterolo e Cla-Carnitina.

- Esfoliare e donare energia, drenare e combattere la pelle a buccia d'arancia con lo **Scrub Marino agli Oli essenziali**

- Eliminare i liquidi in eccesso e assaporare un'immediata sensazione di leggerezza con il **Concentrato Rimodellante Azione Forte**

- Ridurre i cuscinetti adiposi e gli inestetismi della cellulite con la **Crema Riducente per Cellulite con CLA Carnitina**

I risultati? Da subito pelle visibilmente più tonica e compatta, in poche settimane inestetismi della cellulite decisamente ridotti.

Azienda leader in prodotti cosmetici Made in Italy, Kallèis offre prodotti di alta qualità, ottenuti grazie alla ricerca e all'utilizzo di componenti naturali, dermatologicamente testati, ad un prezzo intelligente e vantaggioso, nel rispetto della natura e del corpo. Trovi i prodotti Kallèis in farmacia e su www.kalleis.com



Il cuore del trattamento?

L'innovativo e brevettato **Complesso Bruciagrassi CLA-Carnitina** che frantuma i grassi in eccesso, accumulati negli adipociti, permettendo la loro rimozione biologica e ricostituendo il ciclo "grasso libero => energia".

Impedisce a nuovo grasso di penetrare nelle cellule sane; Stimola i fibroblasti rendendo il tessuto connettivo più tonico ed elastico; Aumenta il metabolismo cutaneo, e quindi la metabolizzazione del grasso; Incrementa la possibilità di bruciare grassi durante l'esecuzione dell'attività fisica.



LIVING AND COOKING

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



LE TENDENZE MODA UOMO DONNA

Primavera-estate 2011. Direttamente dalle passerelle di Milano, New York, Parigi, Londra, Roma, Berlino. Per chi vuole essere sempre al corrente degli ultimi trend. Moda, accessori, idee e consigli.



Quest'anno le gonne si allungano!

Dal tubino al ginocchio, alla gonna fino ai piedi.
 La gonna lunga è elegante e testimonia grande autostima.
 Non solo, ma rende più femminili, seducenti e sicure le donne.
 Gonne dai colori brillanti e intensi. Dal giallo limone al rosa,
 fucsia e viola.



Più comode...

Ideali, da abbinare ad abiti e gonne lunghe, questa primavera/estate non solo scarpe alte...benvenuti ai sandali piatti. Scarpe basse, infradito, ballerine, sandali,...



• **Il classico non è mai fuorimoda!**

- Un ritorno al classico è sicuramente la giacca doppiopetto dai colori vivaci, un trend fondamentale per l'uomo che veste la moda primavera/estate 2011. Da abbinare ad un fazzoletto fantasia e a t-shirt girocollo semplici.
- Molto eleganti anche nelle tonalità di grigio e blu.

• **A tutto jeans!!!**

- Il vero protagonista di questa moda è sicuramente il Jeans. Utilizzato per qualsiasi occasione, sia per la tenuta da lavoro più formale e sia per il tempo libero.
- Giacche, pantaloni, camicie. Ideale per tutti i look.



Tutti al cinema

Ecco alcuni dei film, di diverso genere, in uscita nei mesi di marzo e aprile che vi consigliamo di vedere.



The Fighter

dal 4 marzo 2011

Un film drammatico diretto dal regista David Russell, con un ricco cast, tra cui Mark Wahlberg, Melissa Leo, Christian Bale, Jack McGee, Amy Adams, Jenna Lamia, e molti altri.

Trama

E' la vera storia di un giovane pugile "Irish" Mickey Ward, dalla sua infanzia fino alla fine della sua carriera da pugile insieme al fratellastro Dickie Eklund, che lo allena. Entrambi pugili percorrono strade differenti, infatti Dickie prenderà la strada dell'auto-distruzione, dalla dipendenza alla droga fino alla prigione. Mickie, invece, ha un animo grande, inizialmente si scoraggia per delle sconfitte, ma con l'aiuto del fratello, uscito di prigione, si trasforma in un campione di pugilato mondiale.



Guarda il trailer del film
"The Fighter"
sul tuo telefono cellulare.
Segui le istruzioni a pagina 60.

Piranha 3D

dal 4 marzo 2011



Un film horror diretto da Alexandre Aja. Nel cast: Elisabeth Shue, Adam Scott, Jerry O'Connell, Jessica Szohr, Ving Rhames, Steven R. McQueen, Christopher Lloyd, Eli Roth, e tanti altri...

Trama

Un improvviso terremoto sottomarino in Arizona, apre il fondale del lago Havasu che rilascia dei piranha preistorici, mangiatori di uomini. Ad affrontarli, un gruppo di perfetti sconosciuti, tra cui emerge la bella poliziotta Julie Forest, che cerca di salvare il gruppo da quelle creature carnivore.



Guarda il trailer del film
"Piranha 3D"
sul tuo telefono cellulare.
Segui le istruzioni a pagina 60.

Una cella in due

4 marzo 2011

Una commedia tutta da ridere di Nicola Barnaba, con Enzo Salvi, Maurizio Battista, Massimo Ceccherini, Simona Borioni e Serena Bonanno.

Trama

Un giovane criminale Angelo e l'avvocato Romolo si trovano a condividere la cella e insieme decidono di pianificare l'evasione. Sarà un'evasione divertente e con un finale inaspettato.



La vita facile

dal 4 marzo 2011

Protagonisti di questa commedia all'italiana Pierfrancesco Favino, Stefano Accorsi e Vittoria Puccini. Un film diretto da Lucio Pellegrini.

Trama

E' una storia d'amicizia, d'amore e di tradimento. "La vita facile" è la storia di due amici che si innamorano della stessa donna, e tra i due, Ginevra, sceglierà di vivere con Mario. Luca decide di partire per l'Africa e lavorare negli ospedali da campo. Molti anni più tardi i tre si incontreranno e la verità nascosta da tempo, salterà fuori.



Nella foto da sinistra Vittoria Puccini,
Stefano Accorsi e Pierfrancesco Favino

Rango

dal 11 marzo 2011

Un'animazione di Gore Verbinski. Per le voci: Johnny Depp, Isla Fisher, Abigail Breslin, Ned Beatty e Alfred Molina.

Trama

Un camaleonte "attore" abituato alla vita in un acquario, si ritrova di punto in bianco ad affrontare il deserto del Messico. Per lui una nuova avventura. Si adatta subito all'ambiente fingendosi un eroico pistolero infallibile, finisce per diventarlo sul serio.

Dylan Dog - Il Film

Dal 16 marzo 2011



Tornano al cinema le avventure di uno dei fumetti più venduti in Italia, Dylan Dog, un film di Kevin Munroe, con Brandon Routh, Sam Huntington, Anita Briem, Taye Diggs, David Jensen.

Trama

Dylan Dog dopo aver abbandonato il mestiere da investigatore, decide di tornare al suo lavoro per decifrare delle iscrizioni ritrovate su un antico manufatto, con un potere terrificante contro l'intera umanità.

Amici, amanti e..

Dal 25 marzo 2011



Commedia americana di Ivan Reitman. Protagonisti Natalie Portman, Ashton Kutcher.

Trama

Due amici, dopo aver accettato di avere una relazione puramente sessuale, si accorgono col tempo di desiderare qualcosa di più.

Sucker Punch

Dal 25 marzo 2011



Un film d'azione dalla regia di Zack Snyder. Con Emily Browning, Abbie Cornish, Jena Malone, Vanessa Hudgens, Jamie Chung.

Trama

E' la storia di Baby Doll, una ragazza il cui patrigno malvagio la fa rinchiodare in una clinica per malati mentali per lobotomizzarla in pochi giorni.

Per non soffrire, Baby Doll crea un mondo immaginario insieme alle sue compagne di clinica.

Space Dogs 3D

Dal 25 marzo 2011



Un film d'animazione per ragazzi di Svyatoslav Ushakov e Inna Evlannikova.

Trama

Una fortunata cagnetta star di un circo, Belka, specializzata nel numero del razzo spaziale, amata dal suo pubblico, un giorno incontra in Russia Stelka, le cui condizioni di vita sono meno fortunate di quelle di Belka. Entrambe verranno rapite e portate in un centro specializzato nell'addestramento per la conquista dello spazio.



Guarda il trailer del film "Rango" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 60.



The Next Three Days

Dall' 8 aprile 2011

Film drammatico di Paul Haggis con un grande cast: Russell Crowe, Elizabeth Banks, Brian Dennehy, Lennie James, Olivia Wilde.

Trama

Per amore si fa di tutto, fino all'illegalità. Questa è la storia di una coppia che improvvisamente viene stravolta da un'accusa di omicidio fatta alla moglie. Per non arrendersi al destino di una vita non più insieme, il marito John Brennan, interpretato da Russell Crowe, decide di tentare l'impossibile per liberare la moglie e vivere di nuovo una vita insieme, però nell'illegalità. Trionferà l'amore?

C'è chi dice no

Dall' 8 aprile 2011



Una commedia italiana, con protagonisti Luca Argentero, Myriam Catania, Marco Bocci, Paola Cortellesi, Paolo Ruffini.

Film di Giambattista Avellino.

Trama

Tre giovani promettenti, ex compagni

di classe, Max, Samuele e Irma si troveranno ad affrontare i raccomandati. Per combattere questo "male" i tre ragazzi escogiteranno un piano molto originale.

World Invasion: Battle Los Angeles

Dal 22 aprile 2011

Film d'azione diretto da Jonathan Liebesman. Con Jennifer Benton, Michelle Pierce, Taryn Southern, Kurt Deville, Gino Anthony Pesi.

Trama

Los Angeles è minacciata da un nemico sconosciuto. Sarà compito del sergente dei Marine e del suo nuovo plotone andare in soccorso.



Prossimamente:

Maggio

Da mercoledì 4 maggio 2011

- **Fast Five** di Justin Lin

Da venerdì 6 maggio 2011

- **Hai paura del buio** di Massimo Coppola

- **Libera uscita** di Bobby Farrelly, Peter Farrelly

- **Resilient** di Gus Van Sant

- **What's Your Number?** di Mark Mylod

Da venerdì 13 maggio 2011

- **Beastly** di Daniel Barnz

- **Paul** di Greg Mottola

- **Hanna** di Joe Wright

Da mercoledì 18 maggio 2011

- **Pirati dei Caraibi 4: Oltre i confini del mare** di Rob Marshall

Da venerdì 27 maggio 2011

- **I Guardiani del Destino** di George Nolfi

- **The Hangover Part II** di Todd Phillips

Giugno

Da mercoledì 1 giugno 2011

- **Milo su Marte** di Simon Wells

Da venerdì 3 giugno 2011

- **Il Prete** di Scott Stewart

- **X-Men: First Class** di Matthew Vaughn

Da venerdì 10 giugno 2011

- **Super 8** di J.J. Abrams

- **Diario di una schiappa** di Thor Freudenthal

Da venerdì 17 giugno 2011

- **Green Lantern** di Martin Campbell

Da venerdì 24 giugno 2011

- **Le amiche della sposa** di Paul Feig

- **Student Services** di Emmanuelle Bercot

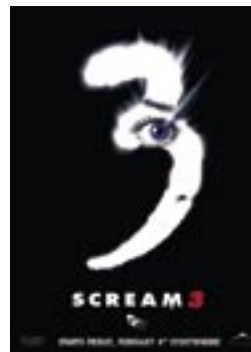
Scream 4

Dal 15 aprile 2011

Dopo il grande successo dei primi tre film horror Scream, ecco il seguito. Scream4, di Wes Craven. Il cast: Emma Roberts, Hayden Panettiere, Adam Brody, Courteney Cox, Neve Campbell.

Trama

Continua la tradizione, ambientata sempre a Woodsboro, 10 anni dopo. Ritroviamo i tre protagonisti Sidney Prescott, Gale Weathers e suo marito, lo sceriffo 'Dewey' Riley. Per un lungo periodo senza Ghostface, Sid è vissuta da sola tutto questo tempo, ha scritto un libro con molto successo. Quando sembra che si sia ricostruita una vita e sia uscita dal buio del suo passato, il ritorno di Ghostface la costringe a confrontarsi di nuovo con lui.



Locandine dei primi capitoli di Scream diretti da Wes Craven e scritti da Kevin Williamson

Al via il grande concorso "CIRIO. PASSIONE ITALIANA"

Dal 17 gennaio al 15 maggio con l'acquisto di due prodotti Cirio sono in palio ogni mese una Fiat 500 Cabrio e ogni settimana uno scooter Scarabeo 50

Grande novità in casa Cirio. Lo storico marchio alimentare che da oltre 150 anni è la marca del pomodoro per gli italiani, espressione di alta qualità, passione e tradizione, sta per dare il via ad un'importante sorpresa per i consumatori.

Per intensificare e valorizzare ancor di più lo stretto legame esistente con i consumatori, Cirio propone il grande ed esclusivo concorso "CIRIO. PASSIONE ITALIANA" che per quattro mesi mette in palio ogni mese una **Fiat 500 Cabrio** e ogni settimana uno **scooter Scarabeo 50** (per un totale di 4 autovetture e 17 ciclomotori).

Cirio – sinonimo del made in Italy alimentare di alta qualità nel settore del pomodoro e dei vegetali – ha studiato un'iniziativa nuova e di forte impatto che vuole premiare la fedeltà dei consumatori italiani su tutto il territorio nazionale, coinvolgendo nell'operazione ogni tipologia di punto vendita.

Il grande marchio alimentare incarna da sempre lo spirito più intimo dell'Italia che ha nella passione, nell'autenticità e nell'emozione le caratteristiche che la rendono unica al mondo. Una "Passione Italiana" che è sottolineata anche dalla qualità e dal valore del montepremi che mette in palio il meglio dello stile italiano, della creatività e del design.

Dal 17 gennaio al 15 maggio 2011, acquistando due confezioni singole o multiple di prodotti Cirio a scelta in unico scontrino (ad esclusione dell'olio), conservando lo scontrino e telefonando al numero indica-



to sulle confezioni dei prodotti è possibile partecipare ogni settimana all'estrazione immediata di uno scooter Scarabeo 50 4T.

Ogni scontrino permette una sola partecipazione al concorso, ma i consumatori possono partecipare più volte al concorso utilizzando scontrini diversi e potendo vincere più premi.

In caso di mancata vincita, inviando lo scontrino in originale all'indirizzo del concorso è possibile partecipare all'estrazione mensile di una favolosa FIAT 500 Cabrio Twin Air Pop.

Scegliendo marchi che rappresentano l'Italia e che trasmettono emozioni al consumatore, Cirio ha associato la

tradizione alla modernità sottolineando anche con questa iniziativa esclusiva i valori che da sempre sono racchiusi nei suoi prodotti.

Il consumatore sceglie con Cirio il sapore della grande tradizione alimentare italiana, perché i prodotti nascono da un'esperienza lunga 150 anni, da materie prime selezionate, da un forte impegno di ricerca e dalla cura meticolosa nella produzione che ne rispetta sapore, contenuti e qualità nutrizionale.

Il regolamento completo del concorso "CIRIO. PASSIONE ITALIANA" è disponibile sul sito www.cirio.it

ENGLISH IN USE AT WORK

Lesson number two

COMMUNICATE AT OFFICE

Il segreto è una checklist!

C'è un nuovo approccio alla comunicazione sul lavoro ed è l'unico approccio!

La buona notizia per te è che ora non si usano più frasi lunghe, complicate e piene di gergo. Anzi, nella corrispondenza moderna si usa un inglese semplice, diretto e amichevole.

Gli italiani hanno una leggera paranoia riguardo a cosa è educato o non educato, ma ti assicuro che non è maleducato essere concisi e semplici. Anzi, è molto più apprezzato in questo mondo sempre più veloce e frenetico.

Prima di scrivere un e-mail, una presentazione o una telefonata, dovresti sempre preparare una scaletta con i punti più importanti da comunicare, una checklist, almeno puoi essere sicuro al 100% di ricordare tutti gli argomenti che devi affrontare. Ecco alcuni consigli che ti saranno utili, raccolti in alcune parole chiave:

SINTESI E IMMEDIATEZZA

- Taglia parole e frasi inutili;
- Taglia la prima parte se si riferisce a una corrispondenza precedente;
- Separa le informazioni diverse: se hai tre cose da dire, dille una per volta.

CHIAREZZA E SEMPLICITA'

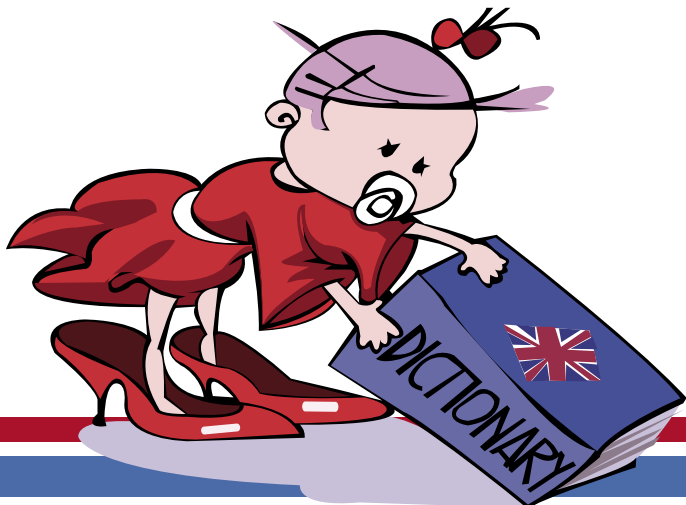
- Usa parole facili, righe corte e paragrafi corti;
- Tieni il soggetto il più semplice possibile;
- Usa parole e frasi chiare e concrete, non vaghe.

CONCRETEZZA E DISPONIBILITA'

- Rispondi subito alle domande;
- Prima dai la risposta alla domanda, in seguito dai le spiegazioni;
- Usa uno stile amichevole, colloquiale.

SINCERITA' E CONVENZIONE

- Rispondi rapidamente;
- Cerca di essere comprensivo e disponibile;
- Scrivi come se avessi il tuo destinatario davanti.



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.



E-MAIL

Non è una lettera, quindi non servono le frasi lunghe e piene di ricami che si usavano "una volta"

Nel business moderno non si usano più certe frasi vecchie e inutili:

I regret to inform you (meglio I am sorry but...)

Please do not hesitate to contact me
(meglio Feel free to ask me any questions)

Please advise (meglio Please let me know).

Questo perché il modo vecchio non è naturale: se non diresti una cosa a una persona, perché mai dovresti scriverla?

Se ti chiedessi: "C'è Rita in ufficio?", mi risponderesti forse: "Regarding your enquiry dated November 21 as to whether or not Rita is present in her office, I regret to inform you that..."??? NON LO FARESTI MAI! Sembrestesi un pazzo...Quindi non scriverlo" Diresti: "I have checked Rita's office and she isn't in there", quindi scrivi così!

Le e-mail sono un mezzo rapido di informazione, quindi fai in modo che siano corte e concise.

Dear Barney,

I will send the file tonight,

Cheers (se hai confidenza)

Speak to you soon (se hai meno confidenza)

Fred Flintstone

Usa uno stile colloquiale, così è più credibile e il lettore si renderà conto di avere a che fare proprio con una persona in carne e ossa! A volte sento frasi del tipo "Mi sembrava di essere maleducato così": non è maleducato comunicare in maniera semplice e amichevole, ANZI è ben accetto dai colleghi, fidati!

Hi, Tom,
there are a few things I'm not sure about, could you help me?

GLI SPAZI SONO IMPORTANTI

Who sorts out the invoice for delivery 804?
When will we know how much we need for next month?
Who must I contact for approval?
Thanks a lot,
Rita

Il lettore ti apprezzerà per la tua chiarezza e leggerà volentieri i tuoi messaggi in futuro. Per lo stesso motivo, per risultare il più chiaro possibile, evita la FORMA PASSIVA:

NO: **It was agreed by the committee...** (passiva)
SI: **The committee agreed...** (attiva)

NO: **At the last meeting a report was made by the Secretary...** (passiva)
SI: **At the last meeting the Secretary reported...** (attiva)

NO: **This form should be signed and should be returned to me.** (passiva)
SI: **You should sign the form and return it to me.** (attiva)

IL "PANINO"

(inizio positivo-brutte notizie-conclusione forte).
Quando hai una cosa "bruttina" da dire o devi scusarti usa sempre il sistema "panino" (@ john peter sloan).
L'inizio di una e-mail è come l'introduzione di una canzone, imposta il mood...

Se una e-mail comincia negativamente, è difficile poi recuperare. Facciamo un esempio.



Guarda il video della seconda lezione di termini comuni inglese sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 60.

ORANGE COMPANY SRL

Un siciliano, il sig. Dipinto, manda 17 tonnellate di arance al suo miglior cliente, Mr. Jones. Mentre il traghetto attraversa la Manica, c'è una tempesta, il frigorifero nel camion si spegne e tutte le arance vanno a male. Il sig. Dipinto non ha la possibilità di contattare Mr. Jones per avvisarlo, se non via e-mail.

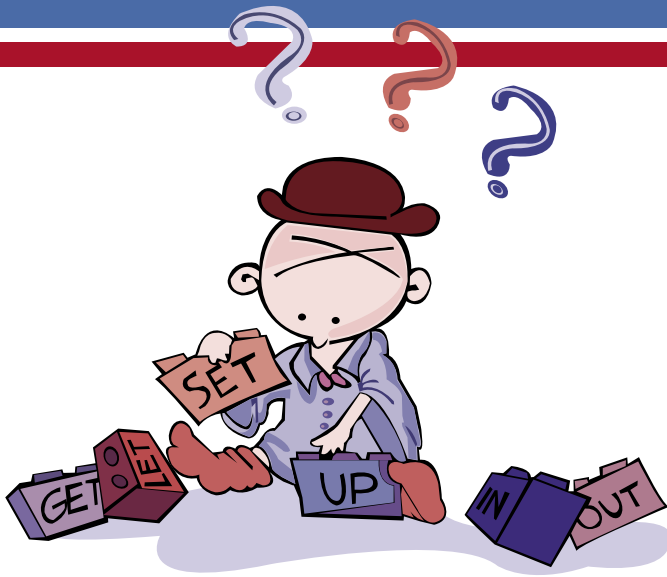
Questo è successo veramente e questa è stata la e-mail disastrosa che è stata mandata:

Dear Mr. Jones,
I'm really sorry, but your load of oranges can't be delivered (già il sig. Jones cade dal cielo ed è disperato).
There was an accident during the journey across the sea and all of the oranges went bad (ora il sig. Jones si sta sentendo svenire...)
We have prepared a new load and I hope nothing happens this time.

Ecco, invece, come doveva essere fatta l'e-mail:

Dear Mr. Jones,
I have just finished loading your new delivery. (azione-soluzione)
We had an unexpected problem (non andare nei dettagli del problema, al sig. Jones non interessa, lui vuole solo sentire soluzioni!) **but I will do all can to make sure this never happens again!** (azione-soluzione).
Please, accept this new load as our gift for any inconvenience caused. (compensazione)
Feel free to call me for any details (così, se a lui interessa cosa è successo, ti chiama e te lo chiede)
I look forward to a great future partnership (non usare hope che è debole, dai per scontato che tutto andrà bene e sarà così)
Sincerely,
Mr. Dipinto





MR. AND MS.

Le donne del mondo non ritenevano giusto che gli uomini rimanessero anonimi, nascosti dietro ad un generico Mr. (usato ugualmente per uomini sposati e non sposati), mentre loro rivelavano il loro stato coniugale (Miss. era usato per le donne non sposate mentre Mrs. per le donne sposate). Ora non si usano più Mrs. e Miss., ma soltanto Ms. (che si usa solo nella comunicazione scritta! Quando si parla a una signora in modo cortese e formale ci si rivolge a lei con madam), che è neutrale.

Se ti riferisci ad un uomo, usa sempre Mr.
Se ti riferisci ad una donna, usa sempre Ms.
Se scrivi ad un gruppo di persone, usa Dear Sirs.
Se non sai chi leggerà la e-mail, usa To whom it may concern.

SIGNING OFF

Quando finalmente hai scritto l'intera e-mail, a volte ti trovi a pensare a lungo proprio alla conclusione. Come terminare? Quali sono i saluti corretti? Quale la giusta formula? Facciamo un pò di chiarezza.

Sincerely

Quando hai sbagliato o ti dispiace per una cosa importante, è meglio usare sincerely: il messaggio che dai è che prendi seriamente la cosa.

Regards

Da solo non vuol dire niente, infatti io lo uso quando sono incavolato, perché è il minimo indispensabile, pur rimanendo educato. (eccezione: se scrivi spessissimo a una persona, va bene regards per non dover variare ogni volta!).

Best regards

È come dire "ciao" in modo formale.

Kind regards

È una bella espressione, da usare soprattutto se vuoi qualcosa.

Warm regards

Quando conosci bene il tuo interlocutore, questa espressione è il massimo d'affetto, pur rimanendo formale.

Cheers

Non esiste una vera e propria traduzione di questa parola in italiano: la si usa, infatti, anche quando si fa un brindisi per dire "salute".

Take care

Equivale all'italiano "stammi bene"

Speak soon

Significa esattamente "a presto".



A different Tablet. A new Experience.



GALAXY Tab 7" Tutto quello che vuoi, ovunque.

Col suo Touch Screen da 7", Samsung Galaxy Tab ha le dimensioni perfette per una vita sempre in movimento.

HSUPA/HSDPA ° Fotocamera 3 Megapixel ° Memoria espandibile fino a 32GB ° Web Internet con Flash 10.1 ° Navigatore di Google Maps™ ° Piattaforma Android™ ° Android Market™ ° eReaders Hub Video Chiamata ° Chiamata Voce ° Email Client ° Wi-Fi

SAMSUNG
MOVIES

www.samsungmobile.it/galaxytab

SAMSUNG

Ricette a base di limone

Limone surprise

INGREDIENTI

1 lime
1 limone
15 cl di acqua minerale
1 cucchiaino di sciroppo di zucchero di canna
2 foglie di menta tritate

PROCEDIMENTO

In uno shaker unite il lime e il limone spremuti. Aggiungete l'acqua minerale, sciroppo di zucchero di canna e due foglie di menta precedentemente tritate. Servite fresco.

Bocconcini di mele e pollo in salsa al limone

INGREDIENTI

3 petti di pollo
2 mele
olio d'oliva
sale e pepe
1 pugno di arachidi

Per la salsa:

15 cl di yogurt bianco
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di succo di limone
1 cucchiaino da caffè di zenzero candito tritato fine
1 cucchiaino di senape

PROCEDIMENTO

Unite gli ingredienti per la salsa, mescolate e conservate al fresco, lasciando riposare il composto.

In una padella con dell'olio, tagliate la mela a spicchi e fateli dorare. Tagliate i petti di pollo a bocconcini e aggiungeteli in padella. Servite a modi spiedini, alternando mela e pollo, oppure semplicemente in un piatto. Cospargete sopra il tutto gli arachidi tritati.

Risotto cremoso limone e gamberetti

INGREDIENTI

2 pugni di riso
1 l di brodo vegetale
1 limone (buccia grattugiata)
300 g gamberetti sgucciati
200 g formaggio cremoso a scelta
1/2 bicchiere di vino bianco
2 cucchiaini d'olio
mezza cipolla bianca

PROCEDIMENTO

In una pentola fate soffriggere mezza cipolla nell'olio e aggiungete il riso. Aggiungete dopo la tostatura il vino bianco e mentre girate il riso, aggiungete anche il brodo. A metà cottura aggiungete i gamberetti sgucciati e continuate a mescolare, aggiungendo il brodo. A fine cottura, togliete dal fuoco la pentola e unite il formaggio e la buccia del limone grattugiata.

Torta al limone

INGREDIENTI

200 gr di fecola
150 gr di farina
300 gr di zucchero
200 gr di burro
4 uova
2 limoni
1 pizzico di sale
1 bustina di lievito
1 bustina di vanillina

PROCEDIMENTO

Montate il burro e lo zucchero. Unite poi i tuorli dell'uovo e gradatamente la farina mescolata con la fecola e il lievito, il succo e la scorza del limone e gli albumi montati a neve. Versate il composto in una teglia e cuocete per un'ora a 180°. Finita la cottura, cospargete con lo zucchero a velo.

Scaloppine al limone

INGREDIENTI

4 fettine di tacchino o pollo
succo di 1 limone
farina
olio
sale

PROCEDIMENTO

Unite in un piatto il succo di limone (un cucchiaino) alla farina. Prendete le fette di tacchino e passatele più volte nella farina. In una padella aggiungete un filo d'olio e aggiungete le fette di carne infarinate e fatele rosolare su entrambi i lati. Durante la cottura salate e aggiungete altro succo di limone. In pochi minuti il piatto è pronto. Aggiungete un gocciolo di vino bianco e servite.

Tartara di orata

INGREDIENTI

1 orata da 500g
100g di cipolle bianche
1 cucchiaino di polvere di zenzero
succo di un limone
2 cucchiaini d'olio d'oliva
sale, bacche rosse, aneto

PROCEDIMENTO

Per la marinatura prendete il succo di limone, la polvere di zenzero e l'olio d'oliva e uniteli in una ciotola. Tagliate a dadini l'orata e aggiungeteli alla marinatura al fresco per circa un'ora. Tagliate a fettine la cipolla e unite all'orata, insieme alle bacche rosse e all'aneto.





DOIMO ANTIMACCHIA

TESTATO CON SUCCESSO DA GIULIA



Composizione Secret a soli € 1.860

Prezzo riferito al salotto da 266x164 cm, come da foto, in tessuto antimacchia Emi.

Disponibile presso i punti vendita aderenti all'iniziativa Silver Collection, dove potrai testare i tessuti **antimacchia**: la macchia scivola via senza lasciare traccia. Cerca il rivenditore più vicino a te su: www.doimosalotti.it o info **0438 890511**.

DOIMO[®]
Salotti

IL SALOTTO PIÙ FAMOSO D'ITALIA.

Arriva la «Blacktrail»

La bici che costa quasi 60 mila euro e va a 100 km all'ora

Veloce, è veloce. Il problema è il prezzo: quasi sessantamila euro. La «Blacktrail» non è certo una bici per tutte le tasche. La presentazione ufficiale è avvenuta lo scorso mese di marzo anche se i modelli prodotti non sono molti: appena 667 esemplari per una edizione che si annuncia ovviamente limitata. Tutto è partito da un'idea di Manu Ostner, capo di una azienda tedesca la PG-Bikes di Ratisbona, ed è stata disegnata da Christian Zanzotti. I materiali sono, ovviamente, all'avanguardia. Per costruirla si è utilizzato del titanio, della fibra di carbonio, del magnesio e delle leghe di alluminio. In tutto pesa appena 19,8 chilogrammi. Non molto se si considera che una bici da città pesa in media 14 kg. Il motore è ibrido da 1,2 kW ed eroga una potenza di 1,6 cavalli ed è alimentato da un gruppo di batterie al litio. Insomma molto più di una bici e lo si capisce anche dal fatto che per guidare la versione più veloce occorre la patente per la moto.



La batteria è davvero potente visto che permette alla bici di percorrere un tragitto di quasi 200 chilometri. La ricarica è semplicissima. Basta il collegamento con una comune presa elettrica. Anche i tempi sono assolutamente da primato. In appena 30 minuti la si ricarica dell'80 per cento del suo potenziale. Per una ricarica completa servono invece 3 ore. Anche per la velocità non si scherza. Lanciata al massimo può raggiungere i 100 km/h. Altre componenti della bici riguardano i freni che sono a disco ventilati. Il sistema di illuminazione è a Led con luce anabbagliante, luce d'arresto e luce posteriore. Nel telaio è stato sistemato un display che segnala la carica della batteria e quello della velocità. Il prezzo, certamente fuori mercato per una bici, non ha però scoraggiato i potenziali acquirenti. Le prenotazioni, secondo indiscrezioni, sono già arrivate e tra gli acquirenti non mancano anche personaggi molto conosciuti.

Una nuova pelle per le vittime di ustioni

Basta un click come in una normale stampante. La differenza è che invece di trasferire dei dati, il dispositivo, presentato dagli scienziati dell'Università di medicina "Wake Forest" della Carolina del Nord, produce pezzi di pelle che possono essere utilizzati per fini terapeutici.

I ricercatori statunitensi hanno infatti spiegato che questa nuova tecnica potrebbe permettere di curare ferite e ustioni. Il procedimento è quello di "stampare" della pelle nuova applicarla sulla ferita per poi farla cicatrizzare. Un "copia e incolla" che potrebbe però restituire un nuovo aspetto a chi è rimasto vittima di gravi ustioni. I vantaggi estetici e psicologici sono facili da intuire. American association for the advancement of science, l'associazione americana per l'avanzamento delle scienze che si è riunita a Washington. Il metodo è stato per ora testato su topi e maiali e ha permesso di cicatrizzare delle ustioni in un paio di settimane. I pezzi di pelle stampata hanno al momento una grandezza di dieci centimetri di lunghezza e altrettanti di larghezza. Tra gli sponsor della ricerca anche l'esercito degli Stati Uniti. Il 30 per cento delle ferite riportate dai soldati nei combattimenti sono infatti rappresentate da ustioni. Tra le caratteristiche di questa prodigiosa "stampante" c'è infatti anche quella di essere facilmente trasportabile permettendo così di essere utilizzata direttamente nei campi di battaglia e negli ospedali militari.

Campioni di controllo

Scienza e sport alleati per vincere il diabete

Al via l'edizione 2011 della Campagna BCD con Fondazione Milan e Team Type1: combattere il diabete attraverso il controllo, la prevenzione e l'educazione ad un corretto stile di vita.

Attività fisica regolare e un corretto stile di vita sono armi preziose per contrastare l'avanzata del diabete, patologia che colpisce almeno quattro milioni di persone in Italia. E' il messaggio che la Campagna BCD 2011, giunta alla sua quarta edizione, porterà nelle piazze italiane, con il suo roadshow di screening e informazione. Previste quest'anno anche iniziative di sensibilizzazione ed educazione nel mondo della scuola, del lavoro e dello sport, in partnership con la Fondazione Milan e il Team Type 1 di Phil Southerland, campione di ciclismo con diabete di tipo 1.

La campagna Buon Compenso del Diabete è promossa da IDF e Diabete Italia, insieme ad AMD, SID e le associazioni FAND, AID, ANIAD, ha il patrocinio del Ministero della Salute ed è resa possibile dal contributo incondizionato di sanofi-aventis.

Eveet®

SHOES

www.fabrorialonlineveet.it

SHOW ROOM
VIALE PAPINIANO, 31 - MILANO

W³EVEET.IT
3E

LONDRA
PARIGI
NIZZA
ATENE
MALTA

Il meteo ne

Vita in Coppia propone
le previsioni meteo della tua città
sul tuo telefono cellulare
sempre aggiornate

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

ella tua città

Trieste



Trento



Torino



Milano



Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



Oroscopo del mese



ARIETE
21/3 - 20/4

Siete in un periodo a vostro favore. Il lavoro procede a gonfie vele e riuscirete a dedicare più tempo alla vita privata. Siete molto attivi con gli amici e le iniziative che vi propongono. Saranno mesi ricchi di novità, ma starà a voi saperle cogliere e fare le scelte giuste.



TORO
21/4 - 21/5

Dopo la vostra discesa del 2010 state recuperando alla grande e marzo sarà la dimostrazione di miglioramenti. Nuove opportunità di lavoro, e nuove possibilità di posizionamento sociale. Non trascurate la famiglia e chi vi sta accanto. Marzo e Aprile davvero ottimi quindi anche per la salute e l'amore.



GEMELLI
22/5 - 21/6

Molte novità, piacevoli imprevisti in ambito affettivo e nella vita privata. Opportunità di riaggianciare rapporti con persone importanti del vostro passato. Gli affari procedono bene, ma attenzione a non perdersi in banalità. La famiglia sentirà un pò la vostra lontananza e ve lo farà notare, ma con una parola e tutto si risolverà.



CANCRO
22/6 - 22/7

Mesi di transizione per voi del cancro. Non siete soddisfatti della posizione che avete finora guadagnato. Volete il meglio. I prossimi sono i mesi dove potete riscattarvi e conquistare tutto ciò che serve per migliorare. L'amore e i sentimentali vanno molto bene.



LEONE
23/7 - 22/8

Avete iniziato l'anno in modo trionfale, grandi novità e risultati brillanti. Ora dovete mantenere questa posizione e date il massimo senza troppa fatica. Non adagiatevi però sugli allori. In amore ci sono state delle incertezze ed è giunto il momento di chiarire la vostra posizione. Attenzione alla salute e ai piccoli malanni di stagione.



VERGINE
23/8 - 22/9

Un mese importante per voi della vergine è proprio marzo, perchè dovete dimostrare a chi vi sta intorno la vostra posizione sociale che vi siete guadagnati nel tempo. L'amore va alla grande e grazie a ciò avete la forza di superare le piccole difficoltà. Ottimi i rapporti con la famiglia e ottima la salute.



BILANCIA
23/9 - 22/10

E' il momento giusto per aggiustare alcune situazioni passate e gli errori. Recupero di occasioni perse in passato, dal lavoro all'amicizia. Tenete gli occhi ben aperti per cogliere ogni occasione per migliorare voi stessi. Un pò di debolezza e stanchezza si fa sentire, quindi riposatevi e rilassatevi di più.



SCORPIONE
23/10 - 21/11

Avete aspettato a lungo questo periodo per cogliere al meglio occasioni che solo oggi avete la possibilità di riscattarvi. Date più spazio all'amore, non dedicate il tempo solo al lavoro che ormai avete un'ottima posizione lavorativa. Non trascurate la salute che in passato non vi ha dato mai problemi.



SAGITTARIO
22/11 - 21/12

State per abbandonare un periodo di pace e tranquillità per uno movimentato, positivo che darà una svolta in positivo alla vostra vita, soprattutto per il lavoro. Con il partner è perfetto, senza troppi pensieri. Pensate di più a voi stessi con giornate rilassanti, adatte a pensare.



CAPRICORNO
22/12 - 21/1

Momenti alti e bassi per voi del capricorno. E' arrivato il momento di cogliere i frutti di tanto sacrificio che avete fatto fino a oggi. Mantenete la calma al lavoro, arriveranno giorni migliori di cambiamento. Nuovi progetti in ambito sentimentale, ma date spazio al dialogo per ottenere il meglio e non fare confusione.



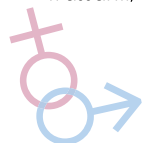
ACQUARIO
22/1 - 19/2

Questo mese siete alla riscoperta di voi stessi. Le novità e i cambiamenti non vi deluderanno. Sarete fiduciosi rispetto al passato. In amore cercate il dialogo col partner, siate fiduciosi, e trascorrete più tempo insieme. Consigliato un weekend interamente dedicato al relax.



PESCI
20/2 - 20/3

Dopo un lungo "letargo" per voi pesci, è giunto il momento di uscire e mettervi in gioco. Molte occasioni si presenteranno e dovete dimostrare a chi vi sta attorno che siete pronti al cambiamento. Buone notizie giungeranno dal lavoro, quindi dedicatevi soprattutto a quello.



Baby Ariete

21 mar - 20 apr



Il baby ariete 2011 è una simpatica peste che corre a

destra e a manca per esplorare il suo ambiente e il suo mondo. Tre importanti pianeti solleciteranno il vostro bimbo a maturare un pò di più. Fategli fare tanto sport così da potersi esprimere al meglio.



Baby Toro

21 apr - 21 mag

Un bambino calmo, tranquillo, dimostra sempre concretezza e solidità. Un pò di pigrizia che però svanisce quando è a contatto con la natura e con gli animali. Buoni risultati negli studi. Crescendo noterete in lui una maggiore estroversione.



I nomi del mese

Curiosità sul loro significato

ADRIANO/A

Onomastico: 5 Marzo

Colore: Blu

Pietra: Topazio

Dal cognome Adrianus, una famiglia romana che deriva dal nome di due città: Adria e Atri. Cittadino di Adria. Un secondo significato riguarda il carattere, "oscuro, funesto". Molto diffuso in Italia anche nella versione femminile. Numerosi papi e un imperatore hanno portato questo nome. Sa essere sempre al centro dell'attenzione, a capo di un gruppo. Può risultare noioso perchè si prende troppo sul serio. Ottimo padre di famiglia e ottimo compagno nella vita.

MATILDE

Onomastico: 14 Marzo

Colore: Giallo

Pietra: Topazio

Dalla tradizione germanica, conosciamo il nome Matilde, Matelda e Matilda, significa "forza e potenza". In Italia si diffonde per merito della marchesa toscana di Canossa, ebbe rapporti fondamentali con Papa Gregorio VII e l'imperatore Enrico IV. Tra le imperatrici ricordiamo la moglie di Enrico I e madre di Ottone. Matilde per il suo carattere o si ama o si odia. Ambiziosa e autoritaria. Molto fedele agli amici e da un valore assoluto alla famiglia.

VALERIANO

Onomastico: 14 Aprile

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Diffuso soprattutto al nord Italia, Valeriano è un nome latino e significa "che sta bene di salute". Tre imperatori romani hanno portato questo nome. In ambienti cristiani ricordiamo s.Valeriano martire, convertito insieme al fratello. Valeriano è un amante viaggiatore, ambizioso e aristocratico. Ricerca la novità e nuove emozioni. E' sempre in fuga. Molte volte scappa da responsabilità molto importanti e da se stesso. Sembra quasi egoista.

EMANUELE

Onomastico: 26 Marzo

Colore: Arancio

Pietra: Rubino

Un nome di origine ebraica "Dio è con noi", molto diffuso in tutta Italia anche come Emmanuele, Manuele, Manuel. Molti gli imperatori e i sovrani che portarono questo nome. Si ricorda per l'onomastico s.Emanuele, martire in Asia Minore con s.Teodoro. Si afferma a partire dal cinquecento con i discendenti di casa Savoia. Emanuele è una persona molto introversa, con buone qualità: è forte, fedele, generoso. Ha un cuore grande ed un carattere semplice.

RICCARDO

Onomastico: 4 Aprile

Colore: Rosso

Pietra: Rubino

Dall'antico germanico, "signore potente, audace, forte e valoroso". Diffuso in tutta Italia anche nelle sue varianti Ricciardo e Rizzardo (soprattutto nel Veneto). Utilizzato molto nella nobiltà, valorosi condottieri e di tre re d'Inghilterra, tra cui Riccardo I "Cuor di Leone". Per la Chiesa Riccardo, re dei Sassoni morto durante un pellegrinaggio. Riccardo dà sempre se stesso in tutto ciò che fa, sicuro di ottenere grande successo. Ha modi franchi e comunicativi. Non teme nessuno e affronta a testa alta tutti gli ostacoli della vita. Convinto che nulla lo può fermare.

CATERINA

Onomastico: 29 Aprile

Colore: Rosso

Pietra: Rubino

Un nome molto diffuso in Italia, anche nelle versioni di Catterina e Rina. Dall'origine complessa, è un nome tardo-greco-bizantino, potrebbe derivare da Ecate dea degli inferi o da Febo, con significato di "colui che saetta". Nel Medioevo si diffuse grazie a s.Caterina di Alessandria d'Egitto martire sotto l'imperatore Massimino Daia, e s. Caterina Benincasa da Siena, patrona d'Italia assieme a s. Francesco d'Assisi. Caterina è una donna libera di fare tutto ciò che vuole. Ha molte qualità e virtù che la rendono unica. Una donna istintiva e tenera, forte e riflessiva. Un carattere vario che le permette di arrivare ovunque.



QUANDO SEI UN SIMBOLO, NON SERVONO TANTE PAROLE.



IL NUOVO JEEP® WRANGLER È IN CITTÀ.
ED È TUO A 31.000 EURO CON FREEDOM TOP® IN OFFERTA DI LANCIO.

È nuovo, ma da sempre è simbolo di autenticità, avventura e libertà. Nasce come fuoristrada, ma sa come ci si muove in città. Nel 1941 ha inventato il 4x4 e da allora non ha mai smesso di evolversi. Oggi si presenta con interni completamente rinnovati, rivestimenti in pelle con sedili riscaldabili*, sistema Stop/Start, climatizzatore automatico, sistema multimediale UConnect® e Freedom Top® in tinta con la carrozzeria. Nuovo Jeep® Wrangler. Quando un'auto diventa leggenda.

Jeep®