

# VITainCOPPIA

Anno 4° - n°4  
LUGLIO-AGOSTO 2012



## MASSAGGIO INFANTILE

Nel percorso formativo dell'ostetrica potrebbe essere interessante acquisire competenze sul massaggio infantile IAIM, tecnica che permette di rafforzare e facilitare il rapporto madre-padre-bambino.

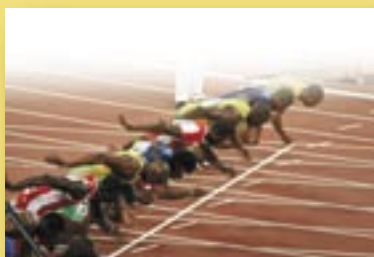


## YOGA

Lo Yoga risulta essere un valido aiuto come terapia di sostegno e prevenzione in molteplici patologie croniche-invalidanti.

## LONDRA 2012

Dal 27 luglio al 12 agosto  
2012 si svolgeranno i  
Giochi Olimpici.



## MATRIMONIO IN CRISI

La famiglia italiana si è  
trasformata radicalmen-  
te negli ultimi decenni.

SEGUICI SU  • [WWW.NOMINATION.COM](http://WWW.NOMINATION.COM) • TEL. 055 425471 • FIRENZE VIA RICASSOLI 68/R • MILANO CORSO VENEZIA 6 • VENEZIA SAN MARCO 4609 CALLE DEL TEATRO E NELLE MIGLIORI GIOIELLERIE



BUTTERFLY COLLECTION  
*Made in Italy*

NOMINATION  
GIOIELLI

*Gioie di Vita*





Visita il nostro sito internet:

[www.vitaincoppia.it](http://www.vitaincoppia.it)

Anno 4° n°4 bimestrale Luglio/Agosto 2012

[abbonamento@vitaincoppia.it](mailto:abbonamento@vitaincoppia.it)

## In questo numero:

### OCULISTA

4: LO SVILUPPO DELL'OCCHIO

### IN GRAVIDANZA

- 10: COME CAMBIANO I GUSTI E I SAPORI IN GRAVIDANZA
- 11: IL LIQUIDO AMNIOTICO
- 11: SUDORAZIONE IN GRAVIDANZA

### PEDIATRIA

- 14: DAL PANNOLINO AL BAGNO
- 16: NEONATI: LA POSIZIONE PER DORMIRE BENE



### GINECOLOGIA

18: L'IMPORTANZA DEL MASSAGGIO INFANTILE NELLA PROFESSIONE OSTETRICA

### BELLEZZA

22: IL LATO "B"

### STILE DI VITA

24: EFFETTI DELLO YOGA SULLA SALUTE PSICOFISICA



26: IL SISTEMA NERVOSO A DIETA

### IN GRAVIDANZA

28: CAFFE': MITI E REALTA'

### DIRITTO

32: MATRIMONIO IN CRISI

### EVENTI

36: OLIMPIADI

### GOSSIP

51: ALESSIA FABIANI/ FICO E BALOTELLI

### PERISCOPIO

52: ANDROID; FACEBOOK; 5 MILIONI DI FIGLI IN PROVETTA

### CORSO DI INGLESE

54: SITUATIONS AND WORDS

### MODA

57: MODA

### CINEMA

58: TUTTI AL CINEMA

### RUBRICA

55: IL METEO  
63: NOMI DEL MESE

### CUCINA

59: RICETTE

### LE VOSTRE LETTERE



60: I LETTORI SCRIVONO

### ASTROLOGIA

62: OROSCOPO

#### Casa editrice:

Laborweb srl  
Autorizzazione ROC  
n°21563 del 21/09/11

Da giugno 2009 fino ad agosto 2011  
edita da Global Medical Service srl

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Mariangela Gerletti

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Luigi Cersosimo

**ART DIRECTOR**  
Alessandra Caputo

**RICERCA FOTOGRAFICA**  
Fabio Braghieri

**CASTING E PRODUZIONE**  
T.M.M.

#### Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

#### Redazione Scientifica:

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

#### Stampa:

Press Up Srl - Via la Sapienza, 118/c  
00055 Ladispoli RM

#### 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:  
Laborweb srl Via Vittorio Veneto, 11  
21100 Varese

#### Hanno collaborato:

Lucio Buratto  
Demetrio Costantino  
Valentina Danzi  
Giorgio Dini  
Marco Gasparotti  
Gia Ettore Gassani  
Vincenzo Gianturco  
Claudia Guaraldi  
Vincenzo Marigliano  
Santo Morabito  
P.Rossini  
John Peter Sloan

# Lo sviluppo dell'OCCHIO



di Lucio Buratto\*

*La vista, che ci è stata regalata con la nascita e che si è sviluppata durante la crescita, accompagnandoci in ogni fase della nostra vita e fornendoci prestazioni di grande importanza e qualità, arrivata alla tarda età chiede ogni attenzione e la merita!*

**A**lle mamme si perdona tutto, anche quando esibiscono il loro bambino di poche settimane nella culla ed estasiato gorgheggiano: "Guarda come sorride, mi ha riconosciuta!". In realtà, un bambino di qualche settimana non è in grado di riconoscere nessuno, è ancora troppo impegnato a districarsi in quello strano mondo nel quale è piombato, fatto di luce e di buio, di freddo e di fame. Abituato al tepore della placenta e del liquido amniotico e ad essere automaticamente rifornito di ogni nutrimento tramite il cordone ombelicale ha dovuto superare il grande trauma fisico del parto ed ora si trova in un mondo completamente diverso. Ora tutto è cambiato: oltre alle mille cose diverse e alle non poche problematiche della sua nuova fase di vita, è non poco infastidito da quella luce che prima non c'era e che ora lo disturba anche perchè già fin dai primi giorni di vita può aprire le palpebre. Ma questo non vuol dire che veda bene, anzi vuol solamente dire che i suoi occhi, come tutto il resto dell'organismo, stanno appena cominciando a modificarsi nel crescere. E avrà bisogno di mesi ed anni perchè la sua funzione visiva maturi, e per arrivare allo sviluppo completo dovrà aspettare a lungo, fino all'età dell'adolescenza.

Alla nascita, ogni neonato reagisce alla luce e al buio ma non è in grado di percepire i colori; il suo mondo è grigio, la luce lo attira e lo incuriosisce, se così si può dire, ma per lo più lo disturba e lo può indurre al pianto. Il buio lo tranquillizza e lo può spingere al sonno.

Il periodo neonatale è un momento nel quale i bisogni sono ridotti all'essenziale e le richieste e gli inconvenienti si manifestano con l'unico strumento disponibile, il pianto. Fortunatamente, almeno



## Lo sviluppo dell'occhio

nelle prime fasi della vita, il piccolo cresce in fretta.

A un solo mese gli occhi del bambino sono attratti da fonti luminose, come ad esempio una lampada accesa o una finestra aperta, e da oggetti o persone in movimento davanti a lui; gli occhi non riescono ancora a seguire quello che si muove, non possono ancora, ma fissandoli anche per un istante il piccolo dimostra il suo interesse per quel qualcosa di nuovo: la luce e il movimento cominciano a far parte della sua vita. In effetti la fissazione è incostante: gli occhi inseguono per un breve tratto poi tendono a deviare non essendo ancora bene sviluppato il coordinamento dei movimenti: si tratta essenzialmente di movimenti riflessi e di una fissazione a scatti e non stabile e continua.

Verso la fine del secondo mese il piccolo inizia ad osservare i movimenti delle proprie mani; non ha però ancora la visione dei colori dato che la fovea e la macula non si sono ancora sviluppate e ciò si spiega con il fatto che il neonato ha in realtà ancora poco bisogno della vista.

Fra il secondo e il quarto mese il bimbo comincia a interessarsi di quanto gli viene portato intorno o di quello che gli entra nel campo di sguardo. Segue per un po' le fonti di luce, gli oggetti in movimento davanti ai suoi occhi, comincia a guardare con curiosità e un po' d'attenzione i primi giocattoli, purché non siano troppo vicini al volto, perché ha ancora difficoltà a far convergere gli occhi. Comincia a interessarsi ai volti che gli si avvicinano, qualche volta con un sorriso, tal'altra con uno scoppio di pianto; inizia a comparire il senso stereoscopico (visione tridimensionale).

Verso il quarto mese comincia a guardarsi intorno con maggiore interesse e soprattutto osserva con attenzione le proprie mani: sono le prime cose che può esplorare da vicino, anche se la sua vista non è

ancora perfettamente a fuoco; comincia ad avere la visione centrale perché la macula della retina sta maturando.

All'inizio del sesto mese riesce a fissare bene gli oggetti e carpirne i particolari e soprattutto comincia a distinguere finalmente i colori. A questa età il neonato acquisisce anche la competenza gnosica: riconosce il viso della madre dai molti volti sconosciuti.

**A un solo mese gli occhi del bambino sono attratti da fonti luminose, come ad esempio una lampada accesa o una finestra aperta, e da oggetti o persone in movimento davanti a lui.**

Al sesto mese tenta di prendere oggetti al di fuori della sua portata, riesce a fissarli bene ed a distinguere i particolari; finalmente vede con maggior chiarezza i colori; mostra il riflesso di fusione e matura la visione binoculare singola con un più completo grado di stereopsi, cioè il senso della tridimensionalità (per visione binoculare singola si intende una visione dovuta al fatto che gli occhi collaborano adeguatamente tra loro al fine di avere una percezione simultanea, fusione delle immagini ed una visione stereoscopica).

Nessuna preoccupazione se gli occhi fino al sesto mese tendono ad andare un po' per i fatti loro; è tipica della più tenera età quell'espressione un poco buffa che assumono i bimbi con gli occhi convergenti o divergenti o spostati rispetto all'asse di visione, sembrano strabici ma non lo sono (strabismo: quando due occhi non sono in asse ma uno è deviato).

Esiste però anche uno strabismo falso o pseudostrabismo, detto in termini clinici "epicanto mediale", dovuto ad una particolare conformazione delle palpebre, che scompare di solito spontaneamente prima dei dieci anni. Curiosamente lo stesso epicanto, invece, nelle

popolazioni asiatiche permane e fornisce loro l'aspetto di soggetti apparentemente strabici.

Se gli occhi sono un po' convergenti o divergenti dopo il sesto mese si può cominciare a sospettare uno strabismo, perché quella è l'età nella quale gli occhi del bambino devono assumere il loro assetto diritto, che poi dovrà restare per tutta la vita.

In caso di strabismo (assenza di parallelismo tra i due occhi) o di anisometropia (notevole differenza di rifrazione tra i due occhi come quando ad esempio un occhio è molto miope e l'altro non lo è proprio) il cervello non è in grado di fondere le immagini dei due occhi in una sola; per evitare visione doppia o confusa il cervello esclude l'immagine offuscata dell'occhio con il difetto: in questo modo l'occhio più debole diventa pigro cioè ambliope per dirlo con un termine scientifico. In questi casi più la diagnosi è precoce più è facile avere successo con la terapia, che tuttora si basa sull'occlusione dell'occhio migliore affinché il bambino usi quello pigro. Spesso assieme all'ambliopia, ma anche senza, compare il nistagmo; si intende una situazione caratterizzata da movimenti continui ed involontari, lenti o a scosse, monolaterali o bilaterali, che impediscono al bambino di fissare gli oggetti.

Quali sono le trasformazioni che l'occhio in quanto bulbo oculare subisce nel corso della vita?

È interessante nel neonato e comunque durante la crescita vedere la correlazione tra l'età, l'altezza, il peso corporeo e la lunghezza dell'occhio che si sviluppa e cresce né più né meno del resto dell'organismo.

Interessante la tabella qui sotto, dove per semplicità viene considerato solo il sesso maschile.

Età	Altezza	Peso	Lunghezza dell'occhio
nascita	50 cm	3,35	16,75
6 mesi	65,00	7,40	18,20
2 anni	84,00	11,6	20,60
6 anni	112,00	19,7	21,85
14 anni	155,00	45,33	23,15



## Lo sviluppo dell'occhio

Come abbiamo già detto, **alla nascita e nei primi mesi**, spesso l'occhio è ipermetrope, perché è ancora "immaturo", ma durante la crescita le componenti rifrattive dell'occhio hanno un processo di sviluppo coordinato per avvicinarsi alla emmetropia (assenza di difetti visivi per cui l'occhio vede bene per così dire "al naturale").

**Da 1 a 3 anni**, lo sviluppo della vista di un bambino comincia a percorrere la strada maestra della crescita tumultuosa cui è sottoposto tutto l'organismo; il piccolo segue con attenzione tutto ciò che si muove, intorno a lui, i suoi occhi riescono a convergere bene se si avvicina al viso o alla bocca un giocattolo; ma soprattutto comincia a sviluppare un'azione che si rivelerà fondamentale per la sua crescita, cioè collegare vista e memoria, riconoscere persone e oggetti con cui ha familiarità. Il bambino a questo punto ha già cominciato a costruirsi il suo mondo, lo vede, lo riconosce e lo difende. Provate a portargli via un giocattolo e ne avrete la prova!

**A 6 anni** lo sviluppo della funzione visiva è pressoché completo, anche se non stabilizzato. Vale a dire che il bambino-uomo può vedere bene, può percepire tutti i colori, può convergere bene, i suoi bulbi oculari sono cresciuti notevolmente e seguono comunque la crescita di tutto l'organismo, la sua acutezza visiva raggiunge di regola i 10/10 se non ha difetti visivi o patologie oculari. È un ometto insomma, ma ha davanti a sé la prima vera prova, il primo confronto che la vita gli propone: la scuola. E qui non si confronterà più con giocattoli o con le carezze compiacenti del-

la mamma ma con cose, oggetti e persone diverse che da lui esigeranno, pur con tutta la comprensione possibile, delle risposte; dalle sue parole, e soprattutto, dai suoi occhi. Perché la vista sarà una delle armi più affilate delle quali il bambino potrà e dovrà servirsi per districarsi in un mondo tutto nuovo e non sempre amichevole.

Può accadere che abbia difficoltà nel mettere a fuoco quanto scritto sul libro o alla lavagna, lamentandosi d'essere stanco o d'avere mal di testa. Certo può essere, e nella maggior parte dei casi è, la ribellione del puledro che rifiuta il salto, di un bimbo cioè che vede il libro, la maestra, la scuola e la lavagna come un ostacolo al suo benessere e alla sua libertà. Ma potrebbe anche essere che il piccolo non veda bene, ad esempio che metta a fuoco male le immagini perché soffre di una leggera ipermetropia, quindi il suo bulbo oculare è troppo corto e le immagini vengono focalizzate dietro la retina e non su di essa.

E l'affaticamento visivo può condurre a bruciori oculari, arrossamenti, mal di testa; disturbi che colpiscono anche chi soffre di astigmatismo e per cui la messa a fuoco è difficile e faticosa; e tutti questi difetti della vista di solito non si manifestano prima che il bambino cominci a studiare. Come se la scuola e, più ancora, l'impegno fra libri e quaderni fungesse da detonatore di una situazione disequilibrata che attendeva solo un pretesto per manifestarsi.

Sempre negli anni delle scuole elementari, quando non addirittura all'asilo, può capitare che una madre attenta o una maestra scrupolosa si accorgano che il bambino pasticcia un po' con i colori, anche dopo essere stato richiamato all'uso dell'uno piuttosto che dell'altro. Se l'episodio si ripete e il bimbo mostra di non capire quanto gli viene detto e continua a confondere i colori, ci sono buoni motivi per sospettare che si tratti di daltonismo, un difetto ereditario della percezione dei colori; la compromissione può essere totale ed in tal caso il ragazzino vede il mondo in grigio con sfumature di varia intensità oppure il difetto può essere parziale e non far percepire soltanto qualcuno dei colori primari (rosso o verde o blu) e quindi avere semplicemente un'alterazione della percezione del colore.

Ma c'è anche qualcosa di diverso.

Col passare dei primi anni di scuola, verso la fine delle elementari e l'inizio della scuola media, in pratica **fra gli 8 e gli 11-12 anni**, molti bambini ormai avviati verso l'adolescenza possono cominciare a lamentare di non veder bene quanto è scritto sulla lavagna, specialmente se siedono negli ultimi banchi in fondo all'aula. Non lamentano mal di testa o stanchezza e leggono correntemente il libro o il quaderno senza alcuna fatica, per cui l'allarme passa molto spesso inosservato.

È un errore che molti genitori ed educatori commettono: otto volte su dieci quella difficoltà di visione da lontano ed a quell'età, segnalano la comparsa della miopia, il difetto visivo più comune, per cui l'immagine non viene messa a fuoco sulla retina ma davanti ad essa.



La **miopia** può essere un difetto congenito o familiare oppure può essere provocata o facilitata da un utilizzo abnorme o eccessivo della vista, come la lettura in condizioni di scarsa visibilità, specialmente quando si è molto giovani. La miopia è un difetto progressivo che tende ad aumentare con lo sviluppo fisico e richiede quindi ripetute messe a punto degli occhiali, o delle lenti a contatto; il difetto poi può essere corretto in età adulta con la chirurgia rifrattiva.

La miopia non è una malattia vera e propria dell'occhio, ma una variazione della fisiologica crescita del bulbo oculare.

Ma quando si è molto giovani, il progredire di un difetto della vista può creare allarme, si pensa d'essere in presenza di un fenomeno che non si riesce a controllare (ed in effetti spesso è così), mentre si nota ad esempio che qualche altro difetto della vista tende a regredire o a stabilizzarsi; ad esempio un bambino o un ragazzo affetti da ipermetropia, se il difetto è leggero, possono gradualmente fare a meno degli occhiali perché spesso con la crescita il bulbo oculare si rimette a posto.

L'**astigmatismo** invece tende a restare invariato nell'arco della vita. Nemmeno la miopia regredisce e anzi per lo più continua a crescere per fermarsi, ma non sempre, al completamento dello sviluppo fisico.

Ci può essere il caso del miope che si accorge di continuare a peggiorare con l'avanzare degli anni; si tratta della cosiddetta malattia miopica, che si differenzia per il fatto che il bulbo oculare si allunga progressivamente con il passare degli anni; la sua struttura, in particolare la retina, si assottiglia e subentra una serie di piccole alterazioni che tendono a durare ed a peggiorare anche per tutta la vita; quasi sempre questo è il caso di chi è diventato miope molto prima della pubertà, nei primissimi anni delle scuole elementari oppure addirittura all'asilo. In tale situazione la miopia può raggiungere anche le 10 diottrie o addirittura 15 o 20, obbligando all'uso permanente e costante di una forte correzione ottica (con occhiali o meglio con lenti a contatto).

Superati i 20-25 anni la vista conosce

- salvo casi particolari - un periodo di tranquillità, perché i difetti che si dovevano manifestare (miopia, ipermetropia, astigmatismo) si sono evidenziati, l'uomo li ha già fronteggiati e si appresta ad affrontare i successivi 20 anni, più o meno, in condizioni di normale gestione della sua vista.

Si arriva così a 40-45 anni, età in cui di solito, soprattutto se prima non si hanno mai avuti problemi, si legge, si scrive, si guardano i panorami, si ringrazia il cielo - ed eventualmente il proprio oculista - per aver mantenuto gli occhi in così buone condizioni.

Ma la natura è in agguato e una sera ci può capitare di provare qualche difficoltà a leggere il libro preferito. Nulla di particolare, come se le lettere stampate fossero un po' sbiadite, sfuocate. "Sarà stanchezza", è il primo commento e ci si stropiccia gli occhi. La lettura prosegue, magari spostando il libro un po' più lontano. Ma il giorno dopo la "stanchezza" si ripresenta e magari ci accade nel corso della giornata di far fatica ad infilare l'ago o a mettere perfettamente a fuoco un oggetto vicino. Bisogna rassegnarsi, è in arrivo la **presbiopia**, che non è una malattia della vista e nemmeno un difetto, ma solo un'insufficienza accomodativa dovuta all'età dalla quale sono colpiti quasi tutti gli esseri umani.

La presbiopia costringe chi è già portatore di altri difetti della vista ad adattare i suoi occhiali alla nuova condizione: cioè, chi era miope avrà bisogno, per leggere e vedere da vicino, di occhiali più deboli o addirittura potrà leggere senza, chi è ipermetrope di un occhiale più forte.

Così dispone la natura e così si deve fare dopo i 40 anni se si vuole vedere bene a tutte le distanze.

La presbiopia è progressiva, nel senso che dal suo manifestarsi aumenta fino ai 60-65 anni, richiedendo a chi ne è colpito un continuo cambio degli occhiali per la visione da vicino: è un indice del passaggio alla terza età ed è l'ultimo

tributo che la vista chiede all'uomo, nel senso che lo sviluppo e la maturazione naturale dell'occhio si sono conclusi.

Ma cambiano anche altre strutture e/o il rapporto tra di loro: per esempio nel corso della vita il colore del cristallino varia, tende ad ingiallire e ciò può modificare la percezione della luce, rendendo i toni dei colori più scuri e potendo notare aloni intorno a fonti luminose, tipo i lampioni stradali.

Verso i 40-45 anni, più frequentemente in età più avanzata, ma talvolta anche prima, si può avere l'impressione di vedere delle macchie davanti agli occhi oppure una mosca o qualche altro insetto che vola, o una ragnatela. Con la mano si fa per scacciarle o toglierle via



ma la mosca non c'è e neppure la ragnatela: si tratta dei cosiddetti **corpi mobili o mosche volanti** cioè addensamenti di varia forma e dimensione nel corpo vitreo che si trova all'interno dell'occhio; tali corpi, anche se piuttosto fastidiosi, non portano di per sé alcun danno reale alla vista. Necessitano però di controllo oculistico in particolare se accompagnati dalla visione di lampi luminosi. Questi sintomi si accompagnano talvolta alla visione di lampi luminosi.

In casi rarissimi, può accadere che il soggetto veda scendere una specie di tenda scura davanti a uno degli occhi; si tratta allora pressoché certamente di un **distacco di retina**, una patologia piuttosto grave alla quale si può rimediare chirurgicamente.

Più complesso è il caso di coloro che, verso i 50 anni, ma talvolta anche prima ma più spesso dopo, si accorgono di andare a urtare con facilità contro gli spigoli delle porte o hanno l'impressione che le persone intorno a loro compaiano all'improvviso. In realtà è il loro campo visivo che si è ristretto; quelle sono le manifestazioni del glaucoma, un'insidiosa malattia della vista provocata da un aumento della pressione oculare, che danneggia l'occhio portandolo, se non curata, addirittura alla cecità.

Il **glaucoma** è una malattia "silenziosa" cioè che fa danni senza dare disturbi a chi ne è affetto e quindi quasi sempre è una visita casuale che lo mette in evidenza.

Il glaucoma compare più spesso in età avanzata perché all'interno del bulbo oculare si accumulano dei liquidi che solitamente vengono scaricati dall'occhio attraverso una specie di griglia che si chiama trabecolato: quando questo meccanismo comincia a non funzionare bene, l'occhio diventa più duro cioè subisce un aumento di pressione e questa a sua volta provoca molti danni; può accadere che la persona colpita si renda anche

conto di veder male la sera e ciò perché il glaucoma progredendo danneggia il campo visivo periferico, che è la parte di retina che permette di vedere quando c'è poca luce cioè all'imbrunire o di sera.

Rilevati questi sintomi ci si deve affidare subito all'oculista per una visita accurata ed eventualmente per iniziare una terapia medica che faccia abbassare la pressione oculare; sarà poi lo specialista, nei casi più gravi o che non rispondono adeguatamente alla terapia medica, a suggerire un eventuale intervento chirurgico.

Verso i sessant'anni con il progredire dell'invecchiamento, comincia un altro ciclo, un invecchiamento oculare e la comparsa delle malattie dell'occhio che l'età avanzata può favorire. Ad esempio può accadere che si cominci a vedere velato, un po' annebbiato, come se le lenti o gli occhi si fossero gradualmente sporcati. Ripuliti gli occhiali e stroppiciati ben bene gli occhi, ci si accorge che la nebbia non se n'è andata e che anzi la velatura davanti agli occhi aumenta col passare del tempo. Nella maggior parte dei casi si tratta di cataratta, un naturale invecchiamento del

cristallino che intorno ai 60 anni, ma anche prima, può colpire una persona su tre e che è bene non trascurare. Perché se è vero che oggi si asporta chirurgicamente in ambulatorio e anestesia topica, con

un intervento vissuto in maniera semplice per il paziente (ma di alta chirurgia ed elevata tecnologia per il chirurgo) che dura solo una manciata di minuti, è altrettanto vero che una cataratta trascurata può portare a gravi conseguenze, fino alla cecità.

Talvolta, e questa patologia con l'allungamento della vita sta diventando sempre più frequente e sempre più portatrice di problemi visivi importanti, l'invecchiamento dell'occhio può colpire la macula, la parte centrale della retina, quella che permette la miglior visione

(i famosi 10/10), soprattutto in ambiente adeguatamente luminoso. La macula è la parte di retina che consente di leggere, scrivere, di vedere la televisione, di guidare; in essa è concentrata gran parte della funzione visiva dell'occhio. Ha quindi un'importanza fondamentale.

Ebbene con l'avanzamento dell'età può comparire una **"degenerazione maculare"**, una patologia che diventa più frequente con l'aumentare della durata della vita e che va seguita con la massima attenzione perché il suo trattamento è piuttosto complicato e non sempre consente di ottenere risultati soddisfacenti.

Il riconoscimento del problema può essere tardivo e quindi porre maggiori problemi di terapia, con le persone che non hanno esigenze visive particolari (ad esempio non guidano, non cuciono, non leggono caratteri piccoli), perché potrebbero accorgersi in ritardo del loro lento ma progressivo calo visivo e intervenire solo quando esso è molto accentuato, con tutte le complicazioni del caso. Ci sono, per fortuna, degli altri campanelli d'allarme che avvertono di una degenerazione maculare in atto, ad esempio vedere i caratteri delle parole deformati o vedere distorta una linea retta, o vedere una quadrettatura alterata (reticolo di Amsler) cominciare a percepire una variazione dei colori: tutti sintomi di qualcosa che non va nella vista e che va controllato rapidamente. Occorre prevenzione se si vogliono evitare danni seri alla vista!

Perché la vista, che ci è stata regalata con la nascita e che si è sviluppata durante la crescita, accompagnandoci in ogni fase del nostro sviluppo e fornendoci prestazioni di grande importanza e qualità, arrivata alla tarda età chiede ogni attenzione e la merita!

**\*Specialista in Oftalmologia  
Centro Ambrosiano di Microchirurgia Oculare - Milano**

**Occorre prevenzione se si vogliono evitare danni seri alla vista!**



A woman with long dark hair and sunglasses is sitting on a wooden bench, reading a book. She is wearing a grey sweater and light-colored pants. In the foreground, a light-colored quilted handbag with dark brown leather accents and handles is placed on the bench. The background consists of green foliage.

NANNINI

[www.nannini.it](http://www.nannini.it)



# Come cambiano i sapori e i gusti in gravidanza

in collaborazione con  
[www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)

*L'avversione per alcuni cibi è una cosa normale in gravidanza, come le voglie o l'aumento di appetito.*

**T**i capita mai di sentirti nauseata al solo pensiero di quel particolare cibo che prima adoravi? L'avversione per il cibo è normalissima in gravidanza, così come le voglie o l'aumento dell'appetito. Quasi l'85% delle gestanti soffre di vere e proprie avversioni per il cibo. Compaiono nel primo trimestre e normalmente scatenano un altro spiacevole disturbo: le nausee mattutine. Molte donne dicono di sentirsi meglio con l'inizio del secondo trimestre, per entrambi i malesseri. Altre soffrono di questi disturbi per l'intera gravidanza, mentre una piccola quantità di gestanti dichiara che le avversioni per certi tipi di cibo persistono anche dopo il parto.

Proprio come per le fantomatiche voglie, i tuoi ormoni sono i diretti responsabili di queste improvvise intolleranze a odori e sapori che prima adoravi. Alcuni esperti pensano che, come per le voglie, le avversioni sono il modo del tuo corpo per dirti quello di cui ha bisogno, proteggendoti da ciò che può far male al tuo bambino. Questo può essere il motivo per cui molte gestanti dicono di non poter più sopportare alcolici e caffè. La teoria è tutt'ora dibattuta in quanto ci sono anche molte donne che provano avversione per i cibi più sani. Cerca di non combattere una sana avversione: considerala una benedizione se la tua normalissima tazza di caffè mattutina ora ti ribalta lo stomaco. La caffeina non è salutare per te e per il bambino: tagliarne il consumo può solo farti bene. Lo stesso vale per le sigarette, poiché per molte fumatrici uno dei primi segni della gravidanza è proprio l'avversione totale all'odore del fumo.

Se invece ti accorgi di aver sviluppato una particolare intolleranza a un cibo (o una serie di cibi) salutare, cerca di lavorarci il più possibile. Non forzarti eccessivamente a mangiare qualcosa se l'avversione è forte, piuttosto cerca delle valide alternative. Alcune donne fanno fatica a mangiare insalata e altre verdure; se sei una di queste, potresti chiederti come fare ad ottenere la stessa quantità di vitamine e minerali nonostante l'avversione. Una soluzione può essere un passato o un centrifugato di verdure.

Anche se la verdura frullata non ha lo stesso apporto di benefici di quella consumata per intero, è sempre meglio di niente! Prova a cambiare verdure, consumando quelle più colorate come peperoni e carote. Se il tuo problema, invece, è l'apporto proteico da carne e pesce, prova a cercarlo in altri cibi: latte, formaggio, yogurt, uova, legumi sono fantastiche alternative. Puoi anche provare a "nascondere" la carne cucinandola in modo diverso. Degli involtini di pollo, un risotto ai frutti di mare o delle verdure ripiene con carne o pesce sono valide opzioni.

In ogni caso, proprio come per le nausee mattutine, non abbatterti se non riesci a mangiare sano come vorresti. Probabilmente questi disturbi spariranno (o diminuiranno notevolmente) con l'arrivo del secondo trimestre e potrai rifarti con una gran varietà di alimenti.







# Il liquido amniotico

**Il liquido amniotico** è un fluido che contiene il bambino (feto) nel grembo materno durante tutta la gravidanza, proteggendolo dagli sbalzi di temperatura, dalle botte e dai colpi.

Il liquido amniotico permette al bambino di muoversi prima della nascita ed è molto importante per il suo sviluppo polmonare; viene prodotto dal feto e dalla placenta e contiene cellule ed altre sostanze essenziali al suo corretto sviluppo.

L'**amniocentesi** è un esame medico nel quale si preleva un campione di liquido amniotico. E' un esame diagnostico che il medico potrebbe richiedere in seguito a dei risultati anormali di altri esami. Questioni genetiche o ereditarie portano molti genitori a scegliere l'amniocentesi per verificare se vi sono particolari disturbi genetici nel bambino.

in collaborazione con  
[www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)

# Sudorazione *in gravidanza*

**I**n gravidanza si suda. Eccome. È assolutamente normale che la futura mamma abbia spesso caldo perchè nei nove mesi le funzioni metaboliche (l'insieme delle trasformazioni chimiche necessarie alla vita) aumentano via via d'intensità, perchè l'organismo materno deve provvedere anche all'esigenze del feto.

Tutti questi processi richiedono un dispendio di energia: viene prodotto così più calore che va disperso tramite un incremento della sudorazione, la quale ha lo scopo di abbassare la temperatura corporea. Questo vale soprattutto d'estate, quando il caldo e l'afa surriscaldano l'organismo, che deve difendersi e cercare di mantenere la temperatura costante tramite la sudorazione.

Non solo la futura mamma è quindi più soggetta al cattivo odore, in quanto suda di più, ma risulta anche meno tollerante nei confronti dei deodoranti e dei profumi perchè la sua pelle è più sensibile. In questo particolare periodo è quindi sconsigliabile l'utilizzo di deodoranti batterici, che potrebbero scatenare reazioni allergiche, a favore di quelli batteriostatici.

Meglio però lavarsi spesso con detergenti molto delicati, curare l'alimentazione (alcuni cibi come aglio, cipolla e spezie possono modificare l'acidità del sudore) e curare l'abbigliamento (meglio evitare le fibre sintetiche a favore del cotone).





# D'estate la è sempre a

Basta affidarsi alla linea Chilly Gel Formula Fresca

**Q**ualcuno è già partito per passare le vacanze al mare, qualcun altro ci andrà presto, l'estate quest'anno è più calorosa che mai e lascia tutti accaldati e provati da queste

temperature sahariane. Per chi è ancora in città in attesa delle agognate vacanze la sopravvivenza sembra davvero difficile: l'afa si fa sentire, si cerca disperatamente di passare da un luogo con aria condizionata ad un altro, e nei brevi tragitti in cui si deve per forza stare all'aperto i piedi bollono sull'asfalto rovente, il fiato si fa corto e la fronte inizia a gocciolare...

Si pensa forse che, chi è già in vacanza, stia meglio, ma anche nelle località montane e marine la morsa del caldo è implacabile; così l'ombra delle pinete ed i bagni al mare possono donare solo un sollievo momentaneo... Ci vorrebbe veramente qualcosa in più!

In queste giornate calde e afose, quando aumenta la temperatura corporea e la sudorazione, c'è un prezioso alleato che può donare **freschezza immediata** in qualsiasi momento: è **la linea Chilly Gel Formula Fresca!** La soluzione perfetta nei mesi in cui si ha una sudorazione maggiore, durante il ciclo femminile, ma anche nelle situazioni in cui più si sente il bisogno di pulizia e freschezza: grazie al **mentolo naturale** in essa contenuto, il principio attivo derivato dalle foglie e dalle sommità fiorite della menta, Chilly Gel Formula Fresca si caratterizza per le sue **proprietà rinfrescanti e anti-odore**.

Per una freschezza che dura a lungo, **Chilly** propone **Chilly Gel formula Fresca**, il **detergente intimo** a pH 5 e senza sapone che rispetta il normale equilibrio fisiologico delle mucose, svolgendo inoltre un'efficace **azione rinfrescante ed anti-odore**. Il prodotto è ideale da utilizzare per la propria igiene intima soprattutto durante il periodo estivo: il mentolo naturale, infatti, dona un sollievo immediato dalla calura regalando una sensazione di freschezza che dura a lungo.



# freschezza portata di mano!



Per non rinunciare al piacere della freschezza immediata e ad una protezione aggiuntiva anche quando si è fuori casa Chilly ha inoltre creato le **Salviettine intime Chilly Pocket Gel formula Fresca**, le alleate perfette per la stagione estiva!

Con la loro confezione **“Pocket”** sono comodissime da tenere nella borsetta, in valigia, nel cassetto dell'ufficio, nella borsa per il mare o in quella della palestra, nello zainetto per le gite fuori porta... Inoltre sono in **soffice tessuto 100 % biodegradabile** e **gettabili nel WC**, la soluzione ideale per prendersi cura della propria igiene personale in ogni momento della giornata, rispettando la natura!

La **formula fresca delle salviettine intime Chilly Pocket Gel**, arricchita con **Mentolo naturale**, svolge un'efficace e duratura azione rinfrescante, donando protezione e una piacevole sensazione di freschezza a lungo. In questo modo rispondono perfettamente al bisogno di sentirsi al meglio, in ogni momento e in ogni situazione, con la garanzia di avere sempre con sé la sicurezza e la protezione di Chilly.

**Senza alcool e senza coloranti**, le **Salviettine intime Chilly Pocket Gel** sono a pH5 e clinicamente testate.

La linea **Chilly Gel formula Fresca** è approvata dall'Associazione Ginecologi A.GI.Co.

**Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre!**

Vieni a trovarci su:

**[www.chilly.it](http://www.chilly.it) e [www.chilypocket.it](http://www.chilypocket.it) !**





# Dal pannolino al bagno

*Ogni cosa ha il suo tempo. Occorre perciò aspettare il momento giusto. Soprattutto con i bambini. Ecco alcuni consigli che ci aiutano a capire quando è il momento di dire addio al pannolino.*

in collaborazione con  
[www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)



**N**on forzatevi a intraprendere questo cammino finché tu e il tuo bambino non vi sentirete davvero pronti. Potrete farlo quando avrai abbastanza tempo da dedicare a questo importante risultato, le energie per seguire i suoi progressi e continuare ad incoraggiarlo quotidianamente.

#### **Come capisco se il mio bambino è pronto?**

Ecco qualche segnale:

- Il tuo bambino ti comunica che il suo pannolino è umido o bagnato.
- Il tuo bambino sembra mostrare interesse per il vasino o la tazza del gabinetto.
- Il tuo bambino ti dice che vorrebbe fare i suoi bisogni nel vasino.
- Il tuo bambino comprende e sa seguire delle istru-

zioni semplici.

- Il tuo bambino sembra fortemente a disagio quando il pannolino è umido o bagnato.
- Il tuo bambino riesce a rimanere asciutto per periodi di due o più ore durante il giorno.
- Il tuo bambino si sveglia dai sonnellini con il pannolino asciutto.
- Il tuo bambino riesce ad abbassare e rialzare le mutandine da solo.

Potresti notare questi segni dai 18 ai 24 mesi d'età, ma non è così raro che un bambino arrivi oltre i 2 o 3 anni con il pannolino. Se il tuo bambino va al nido, questo potrebbe essere di grande aiuto. Vedendo e osservando bambini più grandi andare in bagno vorrà fare la stessa cosa.

### Come preparo il mio bambino a questo cambiamento?

Anzitutto cerca di rendere il bagno una stanza confortevole. Portalo con te quando vai a fare pipì e cerca di comunicargli serenità e sicurezza nei tuoi gesti. Lascia che veda la pipì e i bisogni nel gabinetto e fagli tirare lo sciacquone. Può sembrare assurdo, ma è da questi semplici gesti che puoi comunicargli la normalità di questo processo. Prima di introdurlo al gabinetto, fagli conoscere il vasino. Mettine uno nella stanza dove passa più tempo (se abiti in una casa su più piani è meglio comprare un vasino per ogni piano della casa) e lascialgli prendere confidenza con l'oggetto.

Spiega al tuo bambino che il vasino è solamente suo, è la sua sedia speciale. Fallo sedere tranquillamente come se fosse una normalissima sedia e non forzarlo a rimanerci: non deve assolutamente considerarlo una costrizione.

Quando il bambino avrà preso confidenza con il vasino, sedendosi regolarmente sopra con i vestiti, prova a farlo sedere senza vestiti e pannolino. Questa seconda fase può far sembrare inutile quella precedente: sbagliato. È essenziale che il bambino stesso abbia lo stimolo e la confidenza adatta a "fidarsi" di questo nuovo compagno, perché anche se un adulto può non capirlo, passare dal pannolino al gabinetto è un cambiamento molto forte nella vita di un bimbo.

Il passo successivo è mostrare al tuo bimbo come funziona il vasino. Prendi dei bisogni da un suo pannolino sporco e mettili nel vasino, poi mostra al bambino come i bisogni vengono portati al gabinetto e gettati via. Lascialgli tirare lo sciacquone e fagli osservare l'intero processo con serenità.

### Come si passa dal vasino al gabinetto?

Dopo che il tuo bambino ha preso completa confidenza con l'utilizzo del vasino e dello sciacquone, puoi cominciare a introdurre il passo successivo. Cerca di fargli indossare dei pantaloni larghi e facili da abbassare. Porta il tuo bambino sul vasino non ap-



pena noti il segnale di un bisogno; potresti notarlo dalle sue espressioni facciali o dal fatto che smette improvvisamente l'attività in corso restando fermo.

La maggior parte dei bambini ha movimenti intestinali circa una volta al giorno, normalmente entro un'ora dal pasto, mentre il bisogno di urinare si avverte entro un'ora dall'assunzione di una buona quantità di liquidi.

Resta insieme al tuo bambino mentre è sul vasino. Leggere o parlargli può aiutarlo a rilassarsi e prendere il tutto con serenità. Dimostrati felice e fagli i complimenti quando riesce a fare i suoi bisogni nel vasino, ma non esprimere disappunto e soprattutto non sgridarlo se non ci è riuscito. Sii paziente, sarà un percorso lungo ma pieno di soddisfazioni per entrambi.

Quando il tuo bambino ha imparato ad usare il vasino, puoi cominciare a piazzare un sedile apposito sul gabinetto come tappa successiva.

### Le mutandine usa e getta

I medici non sempre approvano l'uso di queste mutandine. Alcuni pensano che il bambino potrebbe confondersi e pensare che tutto sommato va bene bagnare le mutandine, come fossero pannolini. Potrebbe rendere più lento e difficoltoso il raggiungimento dell'obiettivo "gabinetto". Altri pensano che queste mutandine possano rendere il bambino più sereno al cambiamento.

Molti genitori usano queste mutandine soprattutto la notte, quando non è possibile seguire il bambino di continuo e lui stesso ha maggiori difficoltà a controllare la propria vescica.

### Che cosa fare se il mio bambino ha comunque dei piccoli incidenti?

Il tuo bambino potrebbe avere un piccolo incidente anche dopo aver imparato ad usare il gabinetto. A volte capita che il bambino sia troppo coinvolto nell'attività alla quale si sta dedicando e perda del tutto la cognizione del resto. Prova a ricordarglielo di tanto in tanto per prevenire questo tipo di problema. Se il tuo bambino ha avuto un piccolo e spiacevole episodio, resta calma e serena. Non punirlo e non sgridarlo: cambialo e continua a incoraggiarlo nell'utilizzo del vasino o del gabinetto.

### Quanto ci vorrà per insegnargli ad usare il gabinetto?

Lo diciamo sempre: ogni bambino è differente. Possono volerci dai 3 ai 6 mesi in media per insegnargli l'uso del gabinetto durante il giorno, ma ci vorrà più tempo per riuscire a controllare la vescica durante le ore notturne. È essenziale che tu e il tuo compagno siate pazienti, positivi e di sostegno durante tutto il suo percorso. Se dopo alcuni mesi noti ancora delle persistenti difficoltà, parlane con il tuo medico. Molto probabilmente significa solo che il tuo bambino non è ancora pronto a questo importante cambiamento.

**Se il tuo bambino va al nido potrebbe essere di grande aiuto perchè, vedendo e osservando bambini più grandi andare in bagno, vorrà fare la stessa cosa.**

# NEONATI: *le posizioni per* **DORMIRE bene**

*La questione della posizione, durante la nanna, è sempre molto controversa e crea confusione nei neogenitori, anche perchè negli anni, abbiamo sentito più pareri circa l'adeguata posizione per i neonati.*

**A**nni fa, era normale far dormire i bambini a pancia in giù. E c'era una buona ragione: i bambini dormono meglio e più profondamente così che in qualsiasi altra posizione. Quanti di noi sono stati messi a dormire sullo stomaco e sono cresciuti bene?

Tuttavia ora abbiamo più informazioni e pare che mettere il bambino in posizione supina riduca il rischio di SIDS (sindrome della morte improvvisa del lattante) di oltre il 50%. Ecco perché molti pediatri ti consiglieranno questa posizione per far dormire il tuo bambino sin dal principio. Anni fa molti medici raccomandavano di posizionare il bambino di lato in quanto, oltre a ridurre il rischio di SIDS, riduceva il rischio di soffocamento da rigurgito (il quale è comunque un evento raro). Oggi, la maggior parte dei medici dice che di schiena o di lato va bene, ma è molto difficile mantenere il bambino sul lato e prima o poi si sposterà, a pancia sotto o a pancia in su (e ovviamente è meglio che non dorma a pancia sotto).

Se il tuo bambino sembra molto irritato quando viene messo sulla schiena, prova a cullarlo o metterlo sul lato con un supporto dietro la schiena (es. un asciugamano o un lenzuolo arrotolato). Per molti neonati questa posizione è confortevole. Se il tuo bambino dorme sulla schiena, assicurarti di farlo stare un po' a pancia in giù quando è sveglio, per aiutare lo sviluppo muscolare ma anche per prevenire l'appiattimento della testa.



Nonostante tutto, se il tuo bambino fa davvero fatica a dormire sulla schiena, parlane con il pediatra per trovare una soluzione. Se il tuo bambino è in salute, il pediatra potrebbe darti l'ok per farlo dormire a pancia in giù, a condizione che il materasso non sia eccessivamente morbido. I bambini con problemi di respirazione, malformazioni delle vie aeree superiori e bambini con molta salivazione o rigurgito, dovrebbero dormire sempre a pancia in su.

Ogni bambino è differente e devi essere in grado di trattarlo per le sue necessità. Dormire a pancia in su è la cosa migliore, di base, per tutti, ma dovresti valutare con il tuo pediatra le effettive esigenze del tuo bambino. Ricorda che entro pochi mesi il tuo bambino sarà in grado di girarsi autonomamente durante il sonno, scegliendo da solo la sua posizione preferita.



...tutte le proprietà della liquerizia + 1

\* Grappa invecchiata + radici di liquerizia in infusione + estratto naturale di liquerizia

BLACK  
RIZIA

Italian  
LIQUORICE  
GRAPPA  
Original

Mazzetti  
d'Altavilla  
DISTILLATORI DAL 1846

Bevi responsabilmente!

GLUCOS (dolce) RIZA (radice)

azione digestiva  
azione antiinfiammatoria  
azione antivirale  
lieve azione lassativa  
azione antiossidante

21°\*

*Degustatela ghiacciata...*



**Mazzetti**  
d'Altavilla  
DISTILLATORI DAL 1846

Viale Unità d'Italia, 2 - Altavilla Monferrato (AL)  
+39 0142 926147 [www.mazzetti.it](http://www.mazzetti.it)

# L'importanza del massaggio infantile nella professione ostetrica

*Antiche tecniche per facilitare il rapporto padre/madre-bambino*

Ost. P. Rossini – AUSL Ferrara,  
Dott.ssa C. Guaraldi – Osp. Di Valdagno,  
Dott. D. Costantino – AUSL Ferrara.

Il massaggio era usato già dall'uomo primitivo come tecnica di terapia delle malattie e dei traumi. Nella Grecia Antica e nell'Antica Roma i medici lo usavano come terapia contro il dolore, a scopo igienico ed estetico. Risale al 2600 a.C. la prima documentazione, ancora oggi valida, riguardante il massaggio cinese, giapponese e indiano dove l'obiettivo comune è quello di armonizzare il flusso di energia vitale per raggiungere il benessere psico-fisico.

Nel percorso formativo dell'ostetrica potrebbe essere interessante acquisire competenze sul massaggio infantile IAIM, tecnica che permette di rafforzare e facilitare il rapporto madre-padre-bambino.

La fondatrice del massaggio IAIM è Vima-

la Mc Clure, che ideò e sviluppò questa disciplina già dal 1976, con combinazioni e variazioni del massaggio indiano, svedese, con lo studio di principi e tecniche yoga, rilassamento, integrando con l'esperienza personale.

Un recente studio ("Baby massage ameliorates neonatal jaundice in full-term newborn infants." Chen J, Sadakata M, Ishida M, Sekizuka N, Sayama M. del 2011) dimostra che il massaggio infantile nei primi giorni di vita, può ridurre i livelli di bilirubina neonatale. Si può suggerire perciò questa pratica in quanto produce benefici per il miglioramento dell'ittero neonatale, ma molte altre come vedremo sono le sue applicazioni.

In generale i benefici del Massaggio IAIM si possono così riassumere:

- Interazione che include l'attivazione di tutti e cinque i sensi, imitazione, favorire bonding e attaccamento, totale attenzione, contatto precoce con i genitori, ecc.
- Rilassamento dimostrato dal ritmo del sonno, riduzione degli ormoni dello stress, capacità di autoconsolazione, normalizzazione del tono muscolare, minore iperattività ecc.
- Sollievo in caso di coliche intestinali e gas, stitichezza, tensioni muscolari, fastidi della dentizione, ecc.
- Stimolazione dello sviluppo del linguaggio, del muscolare e tono, sul sistema circolatorio, digerente, ormonale, respiratorio, vestibolare ecc.

Nel massaggio al bambino è indispensabile la corretta gestione di molti aspetti tecnici ma l'obiettivo principale è la relazione. Il bambino sano ha la capacità di essere un elemento attivo nel creare un legame affettivo con chi lo accudisce e il massaggio è un'opportunità per prenderci cura di questa sua capacità propositiva.

Il massaggio è relazione e la tecnica è lo strumento.

L'attaccamento si può esprimere in un legame, definibile anche come relazione stabile che si fonda, attraverso scambi amorevoli reciproci, tra il bambino e la persona adulta che si dedica a lui (caregiver) fin dalla nascita (questo include anche la relazione madre/padre - bambino).

Un insegnante di massaggio infantile deve sfruttare appieno la possibilità di creare, intensificare ed orientare il processo di attaccamento. Poiché non è mai troppo tardi per creare il legame tra genitori e bambini e se la relazione ha dovuto affrontare difficoltà quali ricoveri del neonato, patologie materne che hanno allontanato la madre nei primi giorni di vita, bambini adottati ecc. la tecnica del massaggio infantile può aiutare a ricucire questi strappi iniziali e favorire e recuperare l'attaccamento.

L'attaccamento madre-bambino è un legame biunivoco che si forma già nella vita intrauterina e si ricon-

tra soprattutto nei primi tre mesi di vita.

La madre è spesso il polo affettivo e il punto di riferimento più importante nell'infanzia non solo degli esseri umani, ma anche di moltissime altre specie animali. Per sopravvivere un neonato ha bisogno di qualcuno che si occupi di lui, non soltanto per alimentarlo o coprirlo, ma per trasmettergli

con la sua presenza e le sue interazioni, sicurezza ed ottimismo. La mamma, o un sostituto in sua assenza, va incontro ai bisogni del piccolo con una vasta gamma di comportamenti spontanei che s'identificano nell'accogliere, valorizzare, tollerare, giustificare, e proteggere. La simbiosi dei primi tempi (fisica e psicologica) svolge un ruolo fondamentale; la vicinanza, il contatto fisico e la voce sono i veicoli attraverso i quali si alimentano il senso di sicurezza e il benessere psicologico del bambino.

I corsi di Massaggio IAIM proposti si articolano in 5 incontri durante i quali i genitori apprendono una sequenza che può essere personalizzata in base alle esigenze del proprio bambino. Questo perché come ricordo sempre, il piccolo deve sentire che quel tocco è ricco di emozioni, è fatto senza fretta e nello stesso tempo termina quando lo desidera. Non deve essere una mera tecnica da applicare forzatamente in tutto il corpo. Deve essere sempre curata la stanza nella quale si svolgono gli incontri; è fondamentale il setting ed un piccolo particolare può rendere tutto più gradevole. La giusta comunicazione può essere trasmessa da un tocco dolce, una musica rilassante, dal piacere reciproco che genitore e piccolo provano nel contatto.

L'accoglienza è fondamentale per fare sì che il clima che si instaura nel gruppo sia sempre ricco di mille sfaccettature che ogni volta arricchisce le esperienze personali. C'è sempre serenità, rispetto dei tempi dei piccoli ed anche un momento

di dialogo e scambio di informazioni fra insegnante e genitori su diversi argomenti (pianto, sonno, coliche ecc.) ma su tutto regna il non-giudizio e l'aiuto.

Il gruppo facilita l'emergere dei vissuti emotivi dei genitori; se si sviluppa un buon clima, essi si sentono liberi di poter esprimere le difficoltà rispetto al loro rapporto con il piccolo e scambiare opinioni ed esperienze con gli altri partecipanti.

La creazione di un ambiente caldo e sicuro crea un contesto di tranquillità per sperimentare al meglio l'interazione con il proprio piccolo ed avere effetti positivi sulla sua salute fisica e psicologica.

Alla fine di ogni incontro può essere trattato un argomento che scaturisce dalla curiosità nel gruppo, per aumentare le conoscenze e dare solide basi alle proprie esperienze e comportamenti.

Durante il corso solo i genitori massaggiavano i bambini (l'insegnante usa una bambola AIMI) perché sono loro che devono apprendere una sequenza di massaggi che sarà semplice, adattabile e flessibile. Per facilitare il massaggio si utilizzano poi oli ma i bambini non vanno unti dalla testa ai piedi come facevano le nostre nonne perché la pelle deve respirare e se la temperatura corporea aumenta possono crearsi problemi respiratori.

Nella scelta dell'olio bisogna tenere presente che tutto ciò che mettiamo sulla pelle, anche se con modalità diverse, ha lo stesso effetto di ciò che è ingerito, vanno quindi evitati categoricamente tutti gli oli minerali (derivati del petrolio come ad esempio la paraffina) e sceglieremo oli vegetali, possibilmente spremuti a freddo per mantenerne tutti i principi attivi intatti: vitamine, sali minerali ed acidi grassi essenziali (che il nostro organismo non riesce a produrre).

**L'obiettivo della missione IAIM è: favorire il contatto e la comunicazione attraverso corsi, formazione e ricerche affinché i genitori, i bambini e chi si occupa di loro siano amati, valorizzati e rispettati dall'intera comunità mondiale. L'insegnamento è basato sulla pratica, sulla forza unica della diversità e sulla missione personale.**



Il ruolo d'insegnante IAIM è perciò favorire il legame tra i piccoli e chi li accudisce e per questo è molto rilevante il dialogo e fornire risposte esaustive ai genitori perché la maggior parte di essi desidera e sente il bisogno di sapere quello che succede nella mente dei loro piccoli.

Diffondere, spiegare e far conoscere il massaggio infantile negli ambulatori ostetrici, nei consultori familiari, nei reparti di ostetricia e nido e non per ultimo ai medici specialisti e non; quindi consigliarlo ai futuri/neo genitori può essere utile a farlo diventare un mezzo di comunicazione che chiede ed offre rispetto dei tempi, discrezione, attenzione e fiducia nei confronti dei piccoli.

### L'obiettivo della missione IAIM

L'obiettivo della missione IAIM è quello di favorire il contatto e la comunicazione attraverso corsi, formazione e ricerche affinché i genitori, i bambini e chi si occupa di loro siano amati, valorizzati e rispettati dall'intera comunità mondiale. L'insegnamento è basato sulla pratica, sulla forza unica della diversità e sulla missione personale.

Gli insegnanti IAIM diplomati provengono da diverse esperienze, hanno una solida preparazione riconosciuta a livello internazionale, si dedicano al consolidamento del rapporto genitore-bambino.

Vengono preparati da Trainer IAIM qualificati, che rispettano tutti il medesimo programma, soddisfano gli standard professionali secondo un codice etico ideato, riesaminato e regolarmente aggiornato, dal Circolo dei Trainer.

Fondamentale è "vestire il cappello" dell'insegnante IAIM sopra la propria "veste" professionale, ad esempio la divisa di Ostetrica. L'insegnante IAIM è sempre pronto all'aggiornamento, alla ricerca in banche dati e altre fonti, alimenta la sua crescita professionale tramite lo sviluppo delle proprie abilità e competenze basate sulle evidenze scientifiche, oltre che sull'esperienza professionale personale.





## Dall'esperienza SANT'ANNA arriva **SanThé**

*Una nuova bevanda che nasce dal culto della qualità*

Dall'esperienza della marca leader dell'acqua minerale Sant'Anna arriva una nuova freschissima bevanda tutta da gustare. **SanThé di Sant'Anna** è il nuovo thé freddo che arriva sullo scaffale dei supermercati per rinfrescare l'estate 2012.

**SanThé Sant'Anna** è il nome del nuovo prodotto, che coniuga con un mix evocativo la parola thé con il brand Sant'Anna, un marchio fortissimo, ritenuto dagli esperti tra i marchi a più alto valore in Italia. Ma il suono richiama anche la "santé" che per i francesi indica la salute. Il tema del benessere è infatti da sempre un cavallo di battaglia del brand, grazie alle straordinarie caratteristiche organolettiche dell'acqua che sgorga dai monti che sovrastano Vinadio, dove ha sede lo stabilimento



produttivo. Con l'Acqua Sant'Anna è prodotto anche il nuovo thé freddo in bicchierino, risultato di un metodo di lavorazione molto attento alla qualità finale, per soddisfare al meglio le esigenze di gusto e benessere dei consumatori.

Con la stessa attenzione alla qualità da cui nasce acqua Sant'Anna, nasce anche il nuovo SanThé. **SanThé Sant'Anna** infatti non utilizza polveri solubili ma viene prodotto per infusione, per esaltare al massimo il meglio del thé, un prodotto che sta con-

quistando sempre più consumatori anche nel nostro Paese.

La nuova gamma **SanThé Sant'Anna** prodotta dall'Azienda di Vinadio comprende il

formato in bottiglia da un litro e mezzo e mezzo litro e il pratico formato monoporzione in bicchierino, nei gusti **pesca, limone e the verde**.

**SanThé Sant'Anna** propone dunque da subito una gamma varia, adatta a soddisfare le diverse esigenze di consumo, dalla bottiglia da un litro e mezzo per il consumo domestico in famiglia al pratico **bicchierino monoporzione**, molto utilizzato in particolare dalle mamme per la merenda dei bambini.

## Il "rosso" che piace ai bambini:

*il Triplo Concentrato Mutti protagonista delle ricette che piacciono ai più piccoli*

Lo dimostrano gli studi realizzati dalla Food Education Italy, (Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare) in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano e le prove di laboratorio culinario con i giovani chef della scuola media Rinascita di Milano

**Prodotto della tradizione, rivisitato in ricette moderne, sane, semplici e gustose.** Ecco la chiave di lettura che fa del **Triplo Concentrato Mutti un ingrediente unico, anche nell'alimentazione dei più piccoli.**

Negli ultimi mesi sono stati infatti realizzati due studi dai quali emerge come il re della tavola, **il pomodoro, e uno dei suoi principali derivati, il concentrato, risultino tra gli alimenti preferiti dai bambini che ne apprezzano il gusto deciso e definito.**

**Gli studi sono stati realizzati coinvolgendo due scuole di Milano e Varese.**

**Mutti**, azienda leader di mercato che da oltre 100 anni porta sulle tavole degli italiani la bontà dei suoi prodotti, presenta i risultati di queste due ricerche sottolineando così ancora una volta il suo **impegno nell'educazione e sensibilizzazione alla corretta alimentazione a partire dai più piccoli.**

"Abbiamo deciso di intraprendere un percorso di valorizzazione di uno dei nostri prodotti storici, il Triplo Concentrato, che da sempre fa parte della tradizione gastronomica italiana, facendolo rivisitare in una chiave contemporanea grazie al coinvolgimento di un pubblico più giovane che ha permesso di evidenziare ulteriormente le caratteristiche di gusto, semplicità e rapidità di utilizzo di questo concentrato di nutrienti" - dichiara **Francesco Mutti, Amministratore Delegato Mutti spa.**





# IL LATO “B” (terza parte)

*Terza ed ultima parte dell'intervista su “Il lato B”, una componente essenziale del fascino femminile, spesso quella che più attira gli sguardi degli uomini. Se la natura non l'ha dotato di una linea perfetta, la chirurgia è ora in grado di fare miracoli.*



Marco Gasparotti\*

Abbiamo pubblicato sui numeri precedenti di Vita in Coppia (Anno 4° - n°2 Marzo-Aprile 2012/ n°3 Maggio-Giugno 2012) le prime parti dell'intervista al professor Marco Gasparotti, docente al Master di Chirurgia Estetica all'Università di Siena, dove ci ha spiegato alcune tecniche chirurgiche più aggiornate per l'intervento al fondoschiena. Termina l'intervista con altre due tecniche per rimodellare il lato B.

## Un lifting, perché no?

**Veniamo adesso al “Lifting dei glutei con filo di Serdev”.**

Questa tecnica, innovativa e di grande soddisfazione per la paziente, consente in un sollevamento ed una maggiore proiezione di glutei piatti e con scarsa tonicità cutanea e muscolare.

## Come si procede?

Attraverso una millimetrica incisione a livello dell'osso sacro, nella regione perianale a circa 7-8 cm dall'inizio del solco intergluteo, si fa passare un ago ricurvo con un particolare filo di sutura, molto resistente e leggermente elastico, tutto intorno al gluteo, al di sopra della fascia del muscolo, bilateralmente, riagganciando con un nodo il filo di sutura nello stesso punto dal quale si era partiti.

## Occorre il ricovero?

No, non occorre il ricovero e pertanto i costi sono molto ridotti.

## Restano cicatrici? Dopo l'intervento si possono riprendere le normali attività?

Le cicatrici, millimetriche e nascoste, sono praticamente invisibili. La ripresa delle normali attività è immediata. L'unico disagio è un lieve indolenzimento che durerà alcuni giorni.

## Dove non serve il bisturi

**Per concludere, professor Gasparotti, ci parli di una tecnica non chirurgica: il “rimodellamento dei glutei con Macrolane”.**

Meno invasivo di un intervento chirurgico, il trattamento con Macrolane valorizza i volumi e le curve in maniera semplice e sicura.

## Dove viene effettuato questo tipo di intervento?

In ambulatorio, con anestesia locale, senza alcuna degenza.

## Che tipo di gel viene iniettato?

Il gel utilizzato è una versione sintetica, scientificamente testata da anni, di acido ialuronico, che il corpo produce per dare volume e tono alla pelle e lubrificare le articolazioni. Proprio per questo motivo, il gel verrà biodegradato naturalmente dall'organismo nel corso del tempo.

## Il risultato è immediato? E per quanto dura?

Sì, è immediato e dura almeno un anno.

## Quante sedute occorrono?

Il filling si ottiene in più sedute, iniettando poco volume per volta, con una siringa molto sottile, in modo da non creare reazioni locali.

## Quanto tempo dura ogni seduta?

La procedura di modellamento dei glutei dura circa un'ora.

## Si possono riprendere subito le normali attività?

Una volta completato il trattamento, si può immediatamente riprendere la normale routine giornaliera. Durante la prima settimana si dovrebbero evitare pesanti esercizi fisici e qualsiasi attività che possa fare pressione sulla zona trattata.

## Possono ricorrere tutti a questa tecnica?

Il trattamento è consigliato solo se c'è un tessuto di copertura sufficiente. Con la paziente in piedi, si valuta la parte da trattare; si esegue poi la demarcazione dell'area da trattare, indicando i punti di massima depressione e le convessità circostanti. Demarcata e disinfettata l'area, si provvede all'anestesia locale e quindi al trattamento con Macrolane.

\*Specialista in Chirurgia estetica e plastica



# Kallëis

naturale ricerca di benessere



## Pubertà, Gravidanza, Diete e Forti variazioni di peso?





Tutte queste condizioni sottopongono la pelle a sforzi intensi, che possono causare rotture delle fibre di elastina:

**Smagliature, impariamo a prevenirle**

Manteniamo la pelle elastica e resistente. Contrastiamo efficacemente l'azione demolitiva dell'enzima Elastasi, che distrugge fisiologicamente le fibre del connettivo.



## Crema Elasticizzante per Smagliature con DNA

-  Combatte le smagliature e ne previene la formazione
-  Ottime proprietà elasticizzanti
-  Significativo miglioramento della tonicità cutanea
-  Pelle più elastica e resistente agli stress

Trovi i prodotti Kallëis nelle migliori farmacie e su [www.kalleis.com](http://www.kalleis.com)

# Effetti dello **YOGA** sulla salute psicofisica

*Lo Yoga risulta essere un valido aiuto come terapia di sostegno e prevenzione in molteplici patologie croniche-invalidanti, specie nella popolazione anziana.*

Prof. Vincenzo Marigliano\*  
Dott. Vincenzo Gianturco\*\*

**L**o yoga è una disciplina psicofisica nata circa 5000 anni fa in India. Il termine deriva dalla lingua sanscrita e vuol dire "unione", in particolare tra corpo e mente.

Una ricerca, condotta nel 2007 dal National Institute of Health negli Stati Uniti, indica lo yoga come la sesta pratica di medicina complementare più usata tra gli adulti. Più di 13 milioni di persone praticano yoga negli USA e, tra il 2002 e il 2007, la pratica dello yoga è aumentata dell'1% (circa 3 milioni di persone). Come altre pratiche meditative utilizzate nel mondo della medicina alternativa, i vari modelli di yoga combinano esercizi di postura, tecniche di respirazione e meditazione.

Lo yoga risulta essere sicuro e ben tollerato se effettuato sotto la guida di un esperto istruttore. Per coloro che lo praticano, infatti, il tasso di effetti collaterali è molto basso. Si ricorda, comunque, che in alcune categorie di soggetti, come le donne in gravidanza o i pazienti con glaucoma e lombosciatalgia, alcune posizioni sono controindicate.

## Impatto dello yoga sulle funzioni psico-corporee

Come ogni tipo di esercizio fisico, anche lo yoga può avere un notevole impatto sulle funzioni corporee. Numerosi studi effettuati su campioni estesi di popolazione hanno dimostrato che l'attività motoria, specie nei pazienti anziani, può prevenire l'insorgenza di recidive di malattia o migliorare il decorso di alcune delle patologie croniche più frequenti, tra cui quelle cardiovascolari. In un recente rapporto del Center for Disease Control (CDC), l'esercizio fisico periodico ridurrebbe la mortalità per eventi cardiovascolari maggiori e prevenire o ritardare l'insorgenza di ipertensione arteriosa. L'impatto dell'attività motoria sulla sopravvivenza, inoltre, sembrerebbe paragonabile a quello della cessazione del fumo di sigaretta, con valori di correlazione significativamente simili. In particolare nello yoga, l'effetto degli esercizi di respirazione si esplica sulla frequenza cardiaca, con una modulazione del sistema nervoso autonomo e un miglior bilancio simpatico-vagale. Questo meccanismo porta ad una riduzione della frequenza cardio-respiratoria. Un recente trial clinico avrebbe dimostrato una minor incidenza di aritmie cardiache nei soggetti

che praticano yoga, ma l'esiguo numero di pazienti e le possibili variabili confondenti suggeriscono la programmazione di ulteriori studi con campioni controllati e più ampi.

Oltre a questi aspetti, l'attività motoria riveste un ruolo fondamentale anche dal punto di vista della funzione psichica. Recenti studi hanno dimostrato un ruolo importante dell'esercizio fisico sul controllo del proprio corpo, con una notevole ricaduta sulla qualità di vita. I pazienti anziani che praticano regolare attività fisica presentano, infatti, un tasso di cadute accidentali e un tasso di disabilità significativamente inferiore rispetto ai loro coetanei sedentari. Questo ovviamente porta ad una migliore accettazione della loro condizione di invecchiamento psicofisico, con un impatto importante sulla salute mentale.

Dal 1970 in poi, inoltre, gli esercizi di meditazione e in particolare lo yoga sono stati studiati come possibile terapia per i disturbi d'ansia, depressione e disturbo post-traumatico da stress. In un rapporto della Harvard University del 2009, è stata effettuata una revisione sistematica degli studi presenti in letteratura scientifica in questo ambito. In modo particolare, lo yoga sembrerebbe migliorare la risposta allo stress psicofisico, con una maggior flessibilità dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. A questo proposito, l'Università dello Utah ha studiato un piccolo campione di pazienti con fibromialgia seguendoli dopo un periodo di pratica yoga. Il gruppo trattato ha dimostrato una riduzione significativa della percezione del dolore, con una migliore qualità di vita. Altro aspetto fondamentale è l'effetto dello yoga sul miglioramento del tono dell'umore, sebbene non vi siano elementi di significatività, dato lo scarso numero di studi in tal senso.

Per quanto riguarda invece il disturbo post-traumatico da stress, uno studio randomizzato controllato su veterani australiani del Vietnam ha mostrato un miglioramento della sintomatologia nei pazienti trattati con yoga rispetto ai non trattati. Ulteriori trial sono tuttora in corso nei soldati americani veterani della Guerra del Golfo.



## Conclusioni

Lo yoga, come attività psicomotoria, risulta essere un valido aiuto come terapia di sostegno e prevenzione in molteplici patologie croniche-invalidanti, specie nella popolazione anziana. Ulteriori studi, però, si rendono necessari per comprendere a pieno i meccanismi alla base di tali miglioramenti e per verificare su campioni estesi l'efficacia di tale disciplina.

**\*Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche, Anestesiologiche e Geriatriche, Sapienza Università di Roma**

**\*\*Scuola di Specializzazione in Geriatria, Sapienza Università di Roma**



# Il Sistema Nervoso a Dieta

*La dieta mediterranea ci aiuta a vivere bene.*



di Santo Morabito\*

**Q**uando uno dice "sono a dieta" non lo dice mai sorridendo e chi lo ascolta

pensa a privazioni, rinunce, a mortificazioni continue, del corpo e dello spirito. Dieta significa invece stile di vita e, tra i vari stili, uno in particolare si è guadagnato un posto nel patrimonio immateriale dell'umanità: lo stile mediterraneo.

Non è certo fatto di rinunce qualitative, non esclude i cibi buoni e i piatti prelibati, solo le quantità devono essere proporzionali al dispendio energetico, pena un fastidioso, non solo estetico, aumento di peso.

Non è la pasta, il pane, l'olio o il vino che ci fanno ingrassare, è la loro quantità. Anche la salutare verdura e in particolare la frutta, che di questo stile sono la parte preponderante e più conosciuta, non sono prive di calorie. E' la loro sapiente miscela che ha assicurato alle popolazioni mediterranee longevità e salute. Ha aggiunto anni alla vita e vita agli anni, proteggendola dagli accidenti cardiovascolari e dalle malattie

degenerative in genere, comprese l'Alzheimer e la demenza, limitando gli inevitabili processi involutivi connessi all'invecchiamento.

Questi alimenti e gli aromi della cucina mediterranea, che danno profumi e sapori ai nostri piatti anche in q.b. (il quanto basta delle ricette di cucina), assicurano un apporto significativo di antiossidanti. Chiamiamoli flavonoidi o polifenoli, antocianine, carotenoidi, Vitamina E e C, una classe di sostanze che aiutano il nostro organismo a proteggersi dall'effetto dannoso dei radicali liberi.

Ogni giorno nel nostro organismo si formano migliaia di queste molecole altamente reattive come scorie del metabolismo o per effetto di agenti inquinati atmosferici e chimici con cui veniamo costantemente in contatto. La loro azione negativa si ripercuote sulla salute dell'intero organismo accelerando i processi di invecchiamento, deprimendo il sistema immunitario e favorendo la comparsa di malattie degenerative e di tumori.

Cerchiamo gli antiossidanti in prodotti lontani dalla nostra cultura ed abbiamo creato un ampio spazio nella nostra alimentazione al the verde, a frutti esotici come l'açai, a radici miracolose, eppure... Ep-

pure in alimenti che siamo portati ad escludere, perché nuovi guru li hanno additati per gli effetti negativi dell'abuso, come il vino, il caffè e la frutta a guscio fanno bene non solo al cuore ma anche al cervello. Due tre tazzine di caffè al giorno aumentano la memoria a breve termine e la capacità di immagazzinare i ricordi; un pugno di noci, nocciole o altra frutta a guscio, migliorano la memoria di lavoro; mentre il consumo di 2 bicchieri di vino rosso consente di ottenere punteggi migliori ai test che misurano il grado di un eventuale deficit cognitivo e la progressione in condizioni di demenza. Il consumo abituale e moderato di questi alimenti potrebbe diminuire i costi diretti dell'assistenza, che oggi, in Italia, vengono calcolati in 50 mila euro/anno per paziente, senza contare il peso psicofisico per le famiglie, che sommati ai costi sociali ammontano a oltre 30 miliardi di euro annui solo per l'Alzheimer. Il futuro è preoccupante soprattutto per le nuove generazioni che mostrano un progressivo abbandono dei principi della dieta mediterranea a favore di cibi ricchi di grassi saturi e di zuccheri semplici. Così è possibile che i nostri giovani perdano la memoria, le capacità cognitive e diventino rincitrulliti ancor prima di ammalarsi di cuore. E' quanto emerge da uno studio di un gruppo di ricercatori spagnoli dell'Università di Barcellona, il PREDIMED (PREvenzione con Dieta MEDiterranea) i cui risultati mostrano come questi alimenti nelle giuste quantità aiutano ad invecchiare sani e il più tardi possibile.

**\*Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Responsabile U.O. Servizio Dietetico A.O.O.R. Pardo-Piemonte Messina**





# Libera di scegliere

CHIEDI AL TUO MEDICO

Semplice

Naturale

Innovativa

**50 anni  
e non  
dimostrarli**

TEVA THERAMEX

La pillola anticoncezionale compie 50 anni. Nel corso degli anni, è stata migliorata offrendo benefici aggiuntivi in termini di benessere, risolvendo alcuni disturbi femminili molto diffusi. Le pillole con componenti naturali rispondono alle esigenze delle donne: offrendo non solo un'elevata efficacia unita a una buona tollerabilità, ma anche determinando un flusso più breve e più leggero, rispettando i parametri lipidici, della coagulazione e del metabolismo glucidico.

[www.contraccezione.clicktocare.it](http://www.contraccezione.clicktocare.it)



# CAFFÈ: *miti e realtà*

*Cenni storici, dati ed effetti del caffè.  
Assumere caffè in gravidanza non presenta rischi.*

Demetrio Costantino\*

Claudia Guaraldi\*\*

**S**ull'origine del caffè esistono molte leggende, la più conosciuta dice che un pastore chiamato Kaldi portava a pascolare le capre in Etiopia ed un giorno queste, incontrando una pianta di caffè, cominciarono a mangiare le bacche ed a masticare le foglie.

Arrivata la notte le capre, anziché dormire, si misero a vagabondare con energia e vivacità mai espresse fino ad allora. Vedendo questo, il pastore ne individuò la ragione e abbrustolì i semi della pianta mangiati dal suo gregge, li macinò e, dopo averne fatta un'infusione, ottenne il caffè.

Le capacità eccitanti della bevanda furono presto sfruttate in ambito religioso per le veglie notturne e la bevanda fu grandemente apprezzata

dai mistici sufi nello Yemen, già intorno al 1450.

Nel XV secolo questa bevanda cominciò a diffondersi in Medio Oriente prima e successivamente in Europa e nelle Americhe. I primi europei a descrivere la pianta di caffè furono il botanico tedesco Leonard Rauwolf, in un libro pubblicato nel 1583 e l'italiano Prospero Alpini, medico del console di Venezia in Egitto, nel suo libro *De Medicina Aegyptiorum* del 1591.

Il 1615 è considerata la data in cui il caffè fece la sua comparsa in Europa, grazie ai commercianti venezia-



ni, seguendo le rotte marittime che univano l'Oriente con Venezia e Napoli ed il merito di averlo introdotto spetta allo stesso Prospero Alpini, a G. Francesco Morosini, a Pietro della Valle ed a Fausto Nairone.

Venezia fu la prima città italiana che conobbe l'aroma del caffè e che divenne punto di riferimento per mercanti non solo italiani ma anche provenienti da altri Paesi specialmente del centro-nord Europa.

Prima di essere consumato come semplice bevanda, il caffè veniva anche bevuto per sfruttare alcune sue proprietà medicamentose e digestive e per questo motivo il suo prezzo era piuttosto elevato. Nel momento in cui si capì che la diffusione del caffè era tale da poter riempire le casse dello Stato nacquero le prime "Botteghe del Caffè": la più antica d'Europa, il Caffè Florian, si trova tutt'ora sotto i portici di Piazza San Marco a Venezia. Con una produzione mondiale che raggiunge ogni anno i 5.9 milioni di tonnellate il caffè è, dopo il petrolio, la seconda commodity più trattata sui mercati finanziari del nostro pianeta.

- Il caffè, con 4 miliardi di tazzine consumate ogni giorno in tutto il mondo, è la bevanda più apprezzata dopo l'acqua.
- Solo gli statunitensi bevono ogni giorno 400 milioni di tazze di caffè (146 miliardi l'anno!), confermandosi leader mondiali nel consumo di caffè.
- Il Giappone si attesta al 3° posto nel mondo per consumo di caffè.
- In Europa la guida nel consumo di caffè va ai Paesi Scandinavi Finlandia, Danimarca e Olanda con, rispettivamente, 10.58, 9.99 e 9.85 Kg consumati anno pro capite.
- Ogni anno in Italia vengono consumati 3.4 miliardi di espresso serviti in oltre 200.000 bar disseminati lungo tutta la Penisola.
  - Gli uomini bevono più caffè delle donne (1,7 tazze al giorno contro 1,5); l'81,1% dei bevitori raggiunge e supera i tre caffè al giorno; il 57% del caffè è consumato a colazione, il 34% tra i pasti ed il 13% fuori pasto e il 22,2% degli italiani consuma almeno una tazzina quotidiana al bar.

Studi e ricerche sul caffè si sono susseguiti sempre con maggiore frequenza, fino a raggiungere risultati atti a dimostrare le multiple reazioni che il caffè provoca sull'organismo umano. Dal

punto di vista nutritivo il caffè non è un alimento indispensabile per il nostro organismo. Tuttavia, alcune sostanze in esso contenute provocano effetti benefici.

Come per ogni alimento, è necessario non farne abuso e non consumarne quantità eccessive.

Il consumo quotidiano non comporta assuefazione, anche dopo lunghi periodi.

Il caffè è una sostanza cosiddetta "nervina" che agisce, in generale, sui centri nervosi. Provoca un risveglio delle facoltà mentali, allontana la sonnolenza, la noia, la stanchezza, anche quella psichica, gli stati depressivi, potenzia le capacità della memoria, dell'apprendimento, dell'intuizione e della concentrazione, facilita la percezione degli stimoli sensoriali, attenua le cefalee e le emicranie in genere.

Tale stimolazione proviene dalla "caffeina", in combinazione con l'acido caffettaninico (miscela di vari acidi tra cui l'acido clorogenico e l'acido caffeico). La caffeina, alcaloide che il Runge scoprì nel 1820, si trova oltre che nel seme anche nelle foglie della pianta di caffè, tè, cacao, cola, matè.

La sua azione benefica arriva anche al cuore, perciò nella farmacoterapia essa è stata proposta come cardiotonico. Inoltre, la caffeina potenzia il tono arterioso, senza alterare la pressione, migliorando anche la circolazione delle coronarie. Va tenuto presente che le azioni sul cuore sono del tutto secondarie, e non sono rilevabili nelle dosi usuali di 2 - 3 tazzine. Ciò vale soprattutto per quelle che possono essere considerate le azioni negative, cioè la tachicardia.

A livello polmonare l'azione stimolante della caffeina determina un potenziamento della dilatazione dei bronchi, della ventilazione polmonare, che facilitano una migliore respirazione.

A livello della muscolatura dello scheletro potenzia la capacità di contrazione muscolare, riduce la stanchezza, migliora il coordinamento dei movimenti e il rendimento sportivo.

Facilita la digestione favorendo la secrezione dei succhi gastrici, nel fegato attiva la produzione della bile e la contrazione della cistifellea, agisce positivamente sulla peristalsi intestinale e mediante la dilatazione delle arterie renali migliora la diuresi.

È stato dimostrato il ruolo protettivo nel morbo di Parkinson (Neurology, 2002 58:1154-1160, una tazza di caffè americano al giorno).



Ricercatori della Huazhong University of Science and Technology di Wuhan (Cina) hanno confermato la facoltà del caffè di prevenire l'insorgenza del diabete di tipo 2, la forma più comune di diabete. Con questa nuova ricerca è stato rilevato l'effetto di alcune sostanze presenti nel caffè di contrastare l'azione dell'amiloide islet polipeptide (IAPP), che entra in gioco nell'insorgenza del diabete di tipo 2 (diabete mellito).

Lo Scottish Health Study (Brown e coll.) ha preso in esame 10.359 bevitori di caffè di ambo i sessi fra i 40 e i 59 anni, concludendo che non esiste relazione fra assunzione di caffè e patologie coronariche. Non ha influito nemmeno il consumo di quattro o più tazze di caffè americano al giorno. In realtà gli effetti negativi del caffè vengono amplificati da altri fattori contemporanei come lo stress, il fumo e gli alcolici, in sostanza dallo stile di vita sbagliato.

Si potrebbe cioè sostenere che negli individui in cui il caffè fa male si deve correggere lo stile di vita, non impedirgli di bere un buon caffè!

Il rapporto tra caffè e gravidanza è abbastanza conflittuale; c'è chi lo ammette con rigorosa moderazione e chi suggerisce di abolirlo, la letteratura scientifica è infatti ricchissima di studi sul rapporto tra caffè e gravidanza, spesso dai risultati contrastanti. Per alcuni sarebbero accettabili apporti quotidiani fino a 300-400mg di caffeina, mentre secondo altri anche un apporto modesto potrebbe aumentare il rischio di aborto spontaneo e basso peso alla nascita.

I risultati di uno studio pubblicato sull'*American Journal of Obstetrics and Gynecology* (Gennaio 2008) avevano dimostrato che l'assunzione giornaliera di più di 300 mg di caffeina, la quantità contenuta in tre/quattro tazzine di caffè, raddoppi il rischio di aborto nelle prime settimane di gestazione.

Una ricerca, pubblicata recentemente sul *British Medical Journal*, condotta presso l'Università di Aarhus, ha coinvolto 1.207 gravide prima della 20° settimana di gestazione e in buone condizioni di salute, abituali consumatrici di caffè

normale o decaffeinato, dai risultati non è emersa alcuna significativa differenza tra i figli di donne che avevano assunto caffè decaffeinato e quelli di donne che avevano bevuto caffè normale.

Tra le donne che avevano bevuto il caffè con caffeina, il 4,2% era nato prematuramente e il 4,5% pesava sotto la norma; nel gruppo di consumatrici di decaffeinato si sono registrati il 5,2% di bambini prematuri e un 4,7% di sottopeso. Nessuna differenza significativa è emersa, ancora, tra questi due gruppi ed un terzo

gruppo di donne che aveva abbandonato il caffè durante l'ultimo periodo di gravidanza.

"Sono solo le donne che bevono molti caffè ad avere conseguenze sul peso dei neonati o sul momento della loro nascita. Ma non tanto per colpa della caffeina, quanto perché chi beve tante tazzine in genere ha qualche cattiva abitudine in più, cioè fuma e/o consuma alcolici".

Uno studio sul rischio di nascite sottopeso, a cura dell'Istituto Mario Negri e presentato da Fabio Parazzini, della I Clinica Ostetrico e Ginecologica dell'Università di Milano, giungeva a conclusioni non allarmanti sugli effetti del consumo di caffè in gravidanza.

La ricerca, durata 5 anni, ha coinvolto più di 2.000 gestanti con gravidanza regolare e oltre 1.000 che, invece, hanno avuto una gravidanza con ritardo di crescita intrauterina o hanno partorito prima della 37° settimana di gestazione.

Dai risultati dello studio è emerso che si può escludere un'associazione tra il consumo di caffè e il rischio di ritardo della crescita intrauterina e parto pretermine. Il caffè, dunque, assunto in dosi moderate, non pregiudica la capacità riproduttiva della donna e non può mettere a repentaglio né la gravidanza né l'allattamento né influisce sullo svi-



luppo del feto. La differenza tra il rischio per le donne bevitrice rispetto a quelle che non amano il caffè si è rivelata non statisticamente significativa. Tre nuovi studi, pubblicati da *The Lancet*, dall'*American Journal of Epidemiology* e dal *Journal of American Medical Association* dimostrano chiaramente che non esiste associazione fra il bere caffè e i ritardi nel concepimento, confermando quanto emerso dallo studio milanese.

Secondo i ricercatori del Royal College of Midwives, anche se la caffeina passa nel latte materno, la dose è talmente minima che non comporta alcun effetto sullo sviluppo fisico e comportamentale del bambino. Fino a quattro tazze di caffè al giorno sono ammesse anche durante il periodo dell'allattamento.

Si può concludere affermando che in gravidanza, in qualunque fase della gestazione, ed in allattamento il consumo di una o due tazze di caffè al giorno non presenta rischi.

\*Centro Salute Donna, Azienda USL Ferrara.

\*\*Reparto di Ginecologia, Ospedale di Valdagno (VI)



# Matrimonio *in crisi*

*La famiglia italiana si è trasformata radicalmente negli ultimi decenni. I dati riportati dall'Istat ne sono una riprova.*



**Avv. Gian Ettore Gassani\***

**È** scomparsa la crisi del settimo anno, ma le coppie si separano anche in tarda età.

Un dato che deve far riflettere è che è calato paurosamente il tasso di nuzialità: si è passati dai 419.000 matrimoni cele-

brati nel 1972 agli appena 217.000 del 2010 (riduzione del 50%).

Il matrimonio per gli italiani è sempre stato una istituzione importantissima, oggi non lo è più.

La separazione e il divorzio non sono visti più come delle "vergogne" ma come normali incidenti di percorso. Esiste anche il matrimonio usa e getta, fast food di cui parlo nel mio saggio "I Perplexi Sposi" (Aliberti Editore).

Ciò avviene a livello trasversale, anche nel nord la crisi del matrimonio è molto più radicale rispetto al sud (nel nord ci sono 400 separazioni ogni mille matrimoni contro i 200 del sud).

Inoltre emerge il dato significativo dell'aumento esponenziale delle coppie di fatto (circa un milione quelle censite) a riprova che il matrimonio non è l'unica strada per mettere su famiglia. Un bambino ogni cinque nasce fuori dal matrimonio (circa 100.000 all'anno).

Nonostante ciò manca in Italia (a differenza di ciò che accade nel resto dei Paesi dell'UE) una normativa a tutela delle coppie di fatto e ancora resiste l'odiosa discriminazione, non solo terminologica, tra figli legittimi e figli naturali.

La famiglia è cambiata, ma stenta a cambiare il nostro diritto di famiglia.

Gli italiani sono stanchi dei tempi lunghi e incerti dei processi di separazione e divorzio. Il nostro sistema giustizia fa

acqua da tutte le parti.

Per ottenere lo stato libero mediante il divorzio occorre attendere almeno 4 anni se le procedure di separazione e divorzio sono consensuali, anche 10 anni se si tratta di giudiziali e ancora di più se vi sono sbocchi in appello e/o in Cassazione.

Per questo motivo è sorto il fenomeno del "turismo divorzile". In sostanza molte coppie italiane si recano all'estero per divorziare rapidamente senza passare per la separazione che all'estero è facoltativa in alcuni paesi e abrogata in altri.

Si calcola che negli ultimi sei anni circa 8400 coppie italiane abbia optato per questa soluzione prevista dal regolamento CE 44/2001. In sostanza è sufficiente che la coppia affitti un monolocale a Parigi piuttosto che a Bucarest o a Londra e ottenga subito la residenza straniera. Decorsi sei mesi dall'ottenimento della residenza la coppia potrà incaricare un legale del posto e ottenere in massimo sei mesi il divorzio. A quel punto la coppia di italiani tornerà in Italia e dopo aver fatto tradurre la sentenza in lingua italiana la depositerà presso l'ufficio dello stato di anagrafe e quel divorzio sarà valido ed efficace nel nostro Paese.

Il turismo divorzile spiega la sfiducia degli italiani verso il nostro sistema pesante e farraginoso.

Il legislatore italiano deve correre ai ripari per accorciare i tempi e i costi del processo, dare un significato vero all'affidamento condiviso che di fatto è solo una mera enunciazione di principio atteso che di fatto i padri sono e restano dei comprimari rispetto alle madri in ordine all'affidamento dei figli.

Insomma occorre creare un processo veloce e giusto, con giudici e avvocati superspecializzati, con norme che tutelino ogni forma di famiglia e non solo quella legata dal matrimonio.

\*Presidente dell'Associazione degli Avvocati Matrimonialisti Italiani

## Una cucina dal design prismatico

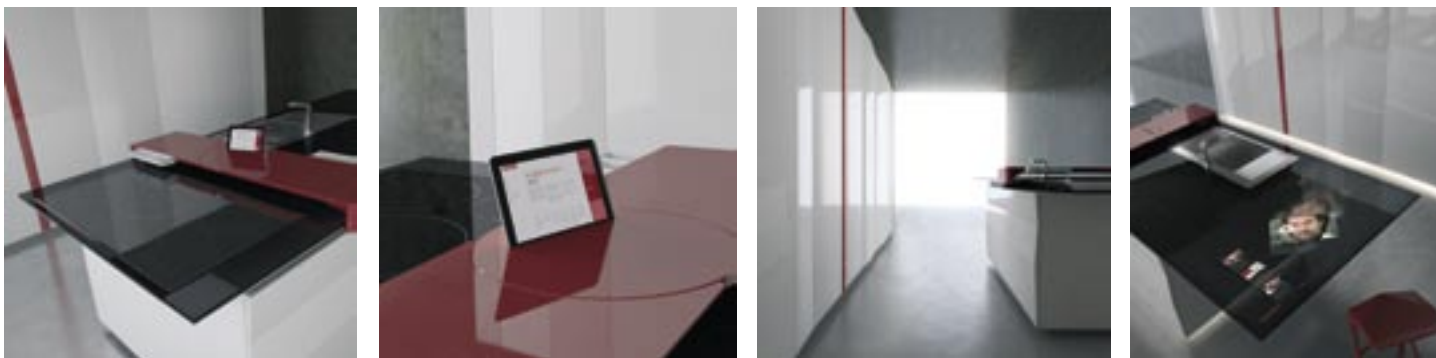
Soluzioni di design inedite. La composizione "prismatica" delle superfici trasmette un immediato senso di leggerezza, un effetto esaltato dalle luci che illuminano gli arredi dal basso.

Le maniglie nascoste, anche nella versione verticale per il frigorifero, sono un'esclusiva di Prisma. Un ambiente modulare, configurabile secondo il gusto e le necessità individuali.

## Eleganza minimale ad alta tecnologia

Il piano di lavoro interattivo touchscreen è uno strumento di alta tecnologia Samsung con connessione a Internet, per aggiornare i contenuti scelti di un menu programmato. A questo si aggiunge un portavivande girevole, da personalizzare con una base per il tablet.

# PRISMA

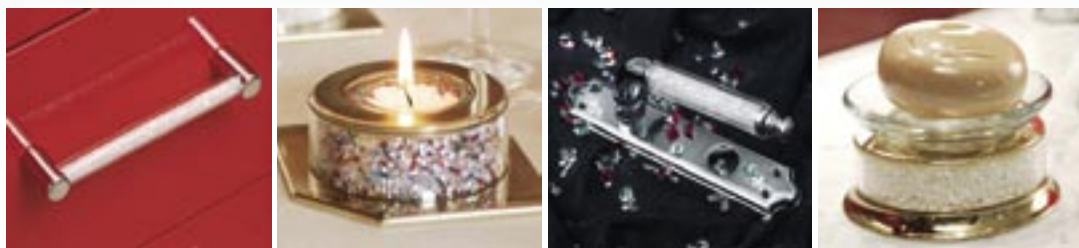


- Piano di lavoro in vetro nero
- Isola aerea con dettaglio sul supporto prismatico
- Design esclusivo: la prima maniglia con apertura invisibile
- Cassetti prismatici a effetto dinamico
- Banco di lavoro interattivo con tecnologia touch-screen Samsung
- Superfici in vetro nero, lavabo prismatico, piano cottura Samsung
- Piano portavivande girevole con supporto per tablet

# Colori e luci, musica e cristalli in elegante armonia.

I riflessi di migliaia di CRYSTALLIZED™ Swarovski Elements impreziosiscono e rendono unici complementi sino ad oggi rimasti nell'anonimato. Originali e certificati, grazie ad oltre 70 anni di esperienza, tutti i nostri prodotti sono personalizzabili. Novità: Kristal Music Maniglia, con sistema di emissione musicale gestibile con i Pod, Kristal Light Maniglia, con illuminazione gestibile con telecomando.

*Thousands of CRYSTALLIZED™ Swarovski Elements reflect the lights and make every accessory and handle an unique piece of design. Certified and original, guaranteed by our over 70-years old experience all these products can be customized upon your ideas. New: Kristal Music Handle, with music sound system from an i Pod-like source and Kristal Light Handle, with exchanging colours system and remote control.*



KristalLang®

E. Lang SA - Via Industria - 6814 Lamone (CH) - tel. +41 (0)91 605 58 58 - fax +41 (0)91 605 25 01 - info@kristallang.ch - www.kristallang.ch





*Domitalia ha presentato al Salone le novità 2012:  
le sedie Echo-I e Torque ed i tavoli Galaxy e Must.*

**C**olori naturali, combinazioni di legno e materiali plastici in un design pulito e funzionale, queste le principali caratteristiche delle novità che Domitalia ha portato al Salone del Mobile 2012 a Milano. Le sedute Echo-I e Torque e i tavoli Galaxy e Must si contraddistinguono per il design razionale, l'assoluta comodità e praticità, punti di forza che li rendono adatti a tutte le esigenze d'arredo.

**Domitalia**, azienda specializzata nella produzione di sedie, tavoli e complementi per l'indoor e l'outdoor, **ha presentato al Salone del Mobile 2012** le due esclusive sedute **Echo-I e Torque**, e i tavoli allungabili **Galaxy e Must**. Modelli che rispondono alle nuove esigenze dell'abitare moderno proponendo un design pulito e razionale che lascia spazio alla comodità.

**Echo-I** esprime, in un unico modello, **l'equilibrio dei diversi materiali** che la compongono: la **plastica** avvolgente della scocca e il **legno** della struttura conferiscono pregio e personalità alla seduta particolarmente adatta, grazie alle numerose varianti colore, alla zona giorno. La seduta **Torque** colpisce per la sua **leggerezza**, solo 4 Kg per una struttura in frassino in continua torsione che si unisce sapientemente con la seduta imbottita in tessuto. Il tavolo **Galaxy**, dotato di sistema di **allunghe brevettato**: in un singolo gesto è possibile ottenere **fino a 12 posti** a sedere senza rinunciare alla bellezza del piano in vetro acidato.

**Must**, realizzato in legno, anch'esso con piano in vetro acidato, si contraddistingue per la **grande estensibilità** frutto di meccanismi funzionali come **l'apertura**



Due esclusive sedute:  
A Echo-I; B Torque

**synchron con allunga a butterfly.**

**Domitalia** per il 2012 sceglie di utilizzare materiali di pregio unendoli in modelli unici che si caratterizzano per il design pulito e crea tavoli adatti agli ambienti contemporanei e quindi dotati allo stesso tempo di praticità e bellezza.



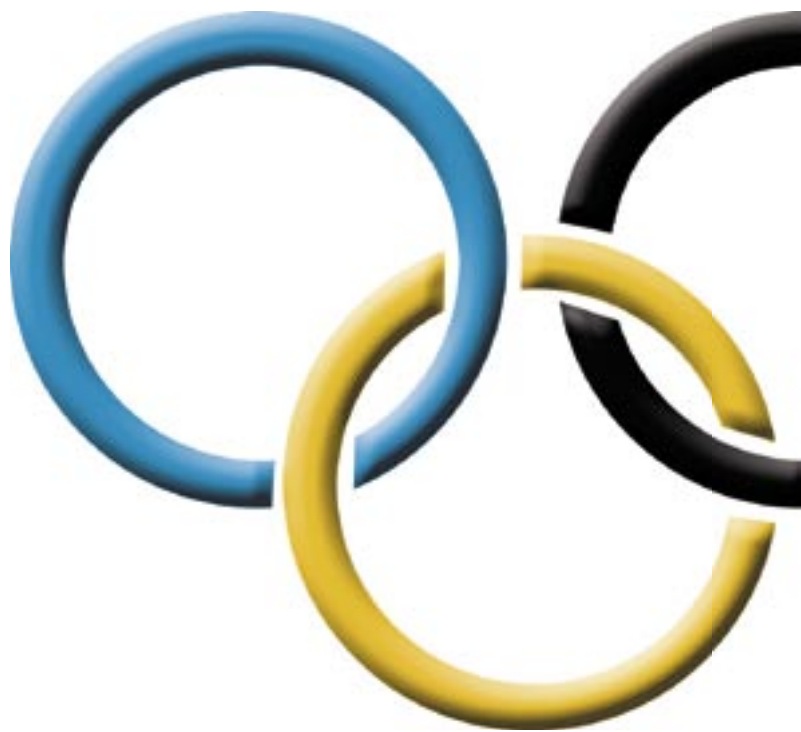
A

Tavoli allungabili:  
A Must; B Galaxy



B

La BANDIERA OLIMPICA, issata ad ogni edizione dei Giochi a partire dal 1920, raffigura cinque anelli intrecciati in campo bianco. I colori scelti sono presenti nelle bandiere di tutte le nazioni, quindi la loro combinazione simboleggia tutti i Continenti: Europa, Asia, Africa, America e Oceania. Mentre l'intreccio degli anelli rappresenta l'universalità dello spirito olimpico.



# Olimpiadi

*Ogni quattro anni i migliori atleti del mondo, provenienti dai cinque continenti, competono tra loro in quasi tutte le discipline sportive. Dal 27 luglio al 12 agosto 2012 si svolgeranno i Giochi Olimpici a Londra.*

## La storia

Nell'antica Grecia, ad Olimpia, nel 776 a.C. si svolsero i primi Giochi Olimpici. Inizialmente veniva disputata unicamente un'antica gara di corsa; successivamente si aggiunsero il pugilato, la lotta e il pentathlon.

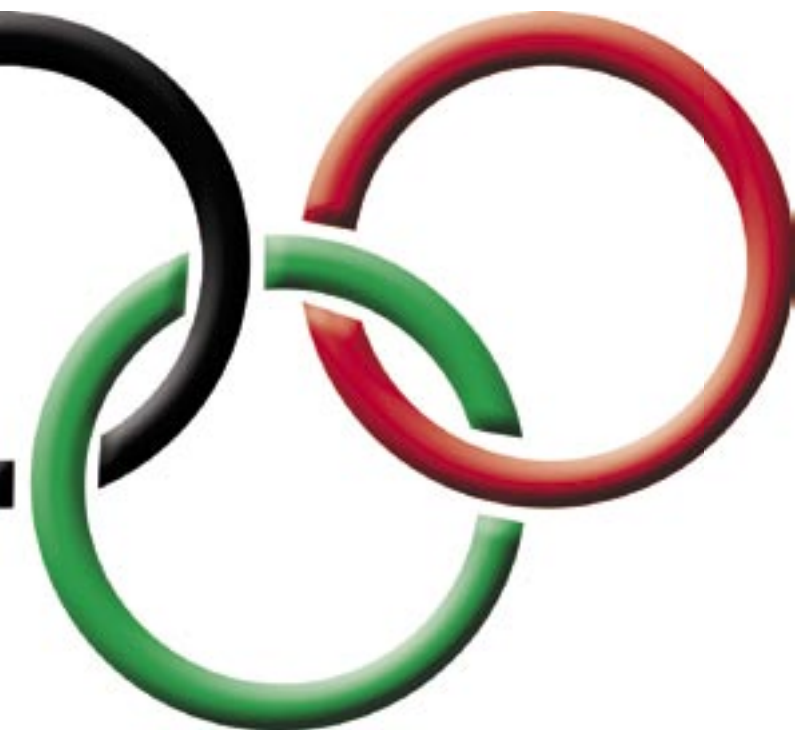
Le Olimpiadi avevano un'importanza religiosa, si svolgevano, infatti, in onore di Zeus, una statua del quale si trovava ad Olimpia. I Giochi, riservati solo ai greci liberi che potessero vantare antenati greci, si tenevano ogni quattro anni e il periodo tra le due celebrazioni divenne noto come Olimpiade. Con il potere Romano in Grecia, i Giochi Olimpici persero gradualmente importanza. Con il cristianesimo, i Giochi Olimpici vennero visti come una festa "pagana". Con la strage di Tessalonica, nel 393, l'imperatore Teodosio I, venne persuaso dal vescovo di Milano Ambrogio a vietare i Giochi.



Solo nel 1863, il barone francese Pierre De Coubertin (in foto), con la sconfitta della Francia nella guerra franco-prussiana, elaborò i principi dello sport moderno, visto come strumento di crescita fisica e morale dei giovani. Per avvicinare le nazioni e per permettere ai giovani di confrontarsi tra loro nello sport, piuttosto che in guerra, i Giochi Olimpici avrebbero raggiunto entrambi gli obiettivi.

Nel 1884 la tradizione cominciava a riprendere piede, grazie alla fondazione del CIO, Comitato Olimpico Internazionale da parte di Pierre de Coubertin e nel 1896, ad Atene, si svolsero le prime Olimpiadi dell'era moderna. Il CIO promuove lo sport, anche di alti livelli, per tutti, senza distinzioni. Garantisce l'organizzazione dei Giochi Olimpici e incoraggia la promozione dello sport femminile, dell'etica sportiva e dello sport pulito, senza doping. Il CIO segue lo Statuto Olimpico

A partire dal 1924, vennero istituite le Paralimpiadi, fra persone diversamente abili e i Giochi Olimpici invernali; successivamente, dal 1994 l'edizione invernale viene sfasata di due anni. I giochi del 1916, del 1940 e 1944, contrariamente alle idee di De Coubertin, furono cancellati per lo scoppio della prima e seconda guerra mondiale. Nel 1948, le nazioni che persero la seconda guerra mondiale, vennero escluse dai giochi di Londra.



Il MOTTO OLIMPICO ufficiale è "Citius, Altius, Fortius", dal latino "più veloce, più alto, più forte". Altra frase famosa di De Coubertin è "L'importante non è vincere ma partecipare".

La FIAMMA OLIMPICA viene accesa ad Olimpia e portata, da una staffetta, fino alla città che ospita i Giochi, dove viene impiegata per accendere il braciere olimpico durante la cerimonia d'apertura. Verrà spenta durante la cerimonia di chiusura.

In altre occasioni, la politica interferì sulle Olimpiadi:

- nel 1936 a Berlino, furono utilizzate come propaganda del Partito nazista tedesco.
- l'URSS prese parte ai Giochi Olimpici solo a partire dal 1952; dal 1928 organizzò in alternativa le Spartachiadi, una competizione sportiva organizzata in Unione Sovietica dei Paesi comunisti.

Diversi furono i boicottaggi ai Giochi Olimpici:

- 1956 Svizzera, Paesi Bassi e Spagna protestarono per la repressione da parte sovietica della rivolta ungherese;
- 1956 Libano, Cambogia ed Egitto boicottarono a causa della Crisi di Suez, un conflitto che nel 1956 vide l'Egitto opporsi all'occupazione militare del Canale di Suez da parte di Francia, Regno Unito ed Israele;
- 1968 durante i Giochi di Città del Messico, due atleti afroamericani eseguirono il saluto delle Pantere Nere durante l'inno statunitense, per denunciare il razzismo contro gli afroamericani degli Stati Uniti d'America;
- 1976 i paesi africani protestarono per la tournée in Sudafrica, in pieno regime di apartheid, della nazionale neozelandese di rugby.
- 1980 a Mosca, gli Usa si sono rifiutati di partecipare per l'invasione sovietica dell'Afghanistan. Di conseguenza i sovietici boicottarono i Giochi di Los Angeles del 1984.

Da non dimenticare l'atto di terrorismo alle Olimpiadi di Monaco del 1972. Terroristi palestinesi presero in ostaggio 11 membri della squadra olimpica israeliana. Nel tentativo di liberazione, morirono tutti gli atleti, i cinque terroristi e un poliziotto.

## Olimpiadi Londra 2012

Per la terza volta, le Olimpiadi 2012 si terranno a Londra (1908 e 1948). Saranno 204 le nazioni che parteciperanno ai Giochi Olimpici.

Sono state realizzate per le premiazioni 4700 medaglie che rappresentano la dea greca Nike e sul lato opposto il logo dei Giochi Olimpici.

## Gli sport olimpici

I Giochi Olimpici di Londra 2012 saranno composti da 26 sport, suddivisi in 39 discipline.

Atletica, Badminton, Basket, Beach Volley, BMX, Box, Canottaggio, Canoa, Ciclismo su pista, Ciclismo su strada, Equitazione, Equitazione, Equitazione dresaggio, Football, Ginnastica Artistica, Ginnastica Ritmica, Ginnastica Trampolino, Hockey, Judo, Mountain Bike, Nuoto, Nuoto sincronizzato, Pallamano, Pallanuoto, Pallavolo, Pentathlon moderno, Scherma, Canoa, Sollevamento Pesante, Tennis, Taekwondo, Tennis da tavolo, Tiro con l'arco, Tiro a segno, Triathlon, Tuffi, Vela, Wrestling.





## Edizioni delle Olimpiadi estive

- 1896:** Giochi della I Olimpiade - Atene
- 1900:** Giochi della II Olimpiade - Parigi
- 1904:** Giochi della III Olimpiade - St. Louis
- 1906:** Giochi olimpici intermedi - Atene
- 1908:** Giochi della IV Olimpiade - Londra
- 1912:** Giochi della V Olimpiade - Stoccolma

I Giochi della VI Olimpiade non furono disputati a causa della prima guerra mondiale

- 1916:** Giochi della VI Olimpiade - Berlino
- 1920:** Giochi della VII Olimpiade - Anversa
- 1924:** Giochi della VIII Olimpiade - Parigi
- 1928:** Giochi della IX Olimpiade - Amsterdam
- 1932:** Giochi della X Olimpiade - Los Angeles
- 1936:** Giochi della XI Olimpiade - Berlino

I Giochi Olimpici della XII e della XIII Olimpiade, i V e i VI Giochi olimpici invernali non furono disputati a causa della seconda guerra mondiale

- 1940:** Giochi della XII Olimpiade - Tokyo
- 1944:** Giochi della XIII Olimpiade - Londra
- 1948:** Giochi della XIV Olimpiade - Londra
- 1952:** Giochi della XV Olimpiade - Helsinki
- 1956:** Giochi della XVI Olimpiade - Melbourne
- 1960:** Giochi della XVII Olimpiade - Roma
- 1964:** Giochi della XVIII Olimpiade - Tokyo
- 1968:** Giochi della XIX Olimpiade - Città del Messico
- 1972:** Giochi della XX Olimpiade - Monaco di Baviera
- 1976:** Giochi della XXI Olimpiade - Montréal
- 1980:** Giochi della XXII Olimpiade - Mosca
- 1984:** Giochi della XXIII Olimpiade - Los Angeles
- 1988:** Giochi della XXIV Olimpiade - Seoul
- 1992:** Giochi della XXV Olimpiade - Barcellona
- 1996:** Giochi della XXVI Olimpiade - Atlanta
- 2000:** Giochi della XXVII Olimpiade - Sydney
- 2004:** Giochi della XXVIII Olimpiade - Atene
- 2008:** Giochi della XXIX Olimpiade - Pechino
- 2012:** Giochi della XXX Olimpiade - Londra
- 2016:** Giochi della XXXI Olimpiade - Rio de Janeiro



## Edizioni delle Olimpiadi invernali

- 1924:** I Giochi olimpici invernali - Chamonix-Mont-Blanc
- 1928:** II Giochi olimpici invernali - Sankt Moritz
- 1932:** III Giochi olimpici invernali - Lake Placid
- 1936:** IV Giochi olimpici invernali - Garmisch-Partenkirchen

- 1940:** V Giochi olimpici invernali - Sapporo
- 1944:** VI Giochi olimpici invernali - Cortina d'Ampezzo
- 1948:** VII Giochi olimpici invernali - Sankt Moritz
- 1952:** VIII Giochi olimpici invernali - Oslo
- 1956:** IX Giochi olimpici invernali - Cortina d'Ampezzo
- 1960:** X Giochi olimpici invernali - Squaw Valley
- 1964:** XI Giochi olimpici invernali - Innsbruck
- 1968:** XII Giochi olimpici invernali - Grenoble
- 1972:** XIII Giochi olimpici invernali - Sapporo
- 1976:** XIV Giochi olimpici invernali - Innsbruck
- 1980:** XV Giochi olimpici invernali - Lake Placid
- 1984:** XVI Giochi olimpici invernali - Sarajevo
- 1988:** XVII Giochi olimpici invernali - Calgary
- 1992:** XVIII Giochi olimpici invernali - Albertville

A partire dalla XVII edizione, i Giochi Olimpici invernali sono sfalsati di due anni rispetto ai Giochi Olimpici Estivi

- 1994:** XIX Giochi olimpici invernali - Lillehammer
- 1998:** XX Giochi olimpici invernali - Nagano
- 2002:** XXI Giochi olimpici invernali - Salt Lake City
- 2006:** XXII Giochi olimpici invernali - Torino
- 2010:** XXIII Giochi olimpici invernali - Vancouver
- 2014:** XXIV Giochi olimpici invernali - Soči



VALENTINA VEZZALI  
Medaglia d'oro Fioretto - Pechino 2008

Ci sono momenti in cui  
la mia voce colpisce in un attimo.



Samsung GALAXY S III  
designed for humans

Il nuovo Samsung Galaxy S III è lo Smartphone a misura d'uomo, dotato di una serie di funzioni altamente intuitive. Oltre ad identificare la tua voce e rispondere ai tuoi comandi con S Voice, riconosce anche il tuo volto e i tuoi gesti e movimenti. Galaxy S III è pronto per sorprenderti su [samsung.it/galaxys3](http://samsung.it/galaxys3)





**ALDO MONTANO**  
Medaglia d'oro Sciabola - Atene 2004

Ci sono momenti in cui  
il mio volto lascia il segno.



Samsung GALAXY S III  
designed for humans

Il nuovo Samsung Galaxy S III è lo Smartphone a misura d'uomo, dotato di una serie di funzioni altamente intuitive. Oltre a riconoscere il tuo volto con Standby Intelligente, interpreta automaticamente anche la tua voce e i tuoi gesti e movimenti. Galaxy S III è pronto per sorprenderti su [samsung.it/galaxys3](http://samsung.it/galaxys3)





CLEMENTE RUSSO

Medaglia d'argento Pesì massimi - Pechino 2008

Ci sono momenti in cui  
un mio piccolo gesto diventa potente.



Samsung GALAXY S III  
designed for humans

Il nuovo Samsung Galaxy S III è lo Smartphone a misura d'uomo, dotato di una serie di funzioni altamente intuitive. Oltre ad interpretare automaticamente i tuoi gesti e movimenti con Direct Call, riconosce anche il tuo volto e la tua voce. Galaxy S III è pronto per sorprenderti su [samsung.it/galaxys3](http://samsung.it/galaxys3)



## Gli Azzurri per disciplina

Utilizzando il codice QR abbinato a ciascuna disciplina si accede al sito ufficiale del Coni [www.londra2012.coni.it](http://www.londra2012.coni.it) dove sarà possibile visualizzare l'elenco di tutti gli azzurri in gara e i loro risultati.

**Atletica**



**Judo**



**Pentathlon**



**Tennistavolo**



**Badminton**



**Lotta**



**Pesi**



**Tiro a Segno**



**Beach Volley**



**Nuoto**



**Pugilato**



**Tiro a Volo**



**Canoa**



**Nuoto di Fondo**



**Scherma**



**Tiro con l'Arco**



**Canottaggio**



**Nuoto Sincronizzato**



**Sport Equestri**



**Triathlon**



**Ciclismo**



**Pallanuoto**



**Taekwondo**



**Tuffi**



**Ginnastica**



**Pallavolo**



**Tennis**



**Vela**





LUCA DOTTO

Medaglia d'argento Stile libero - Shanghai 2011

Ci sono momenti in cui  
le mie parole arrivano prima di tutto.



Samsung GALAXY S III  
designed for humans

Il nuovo Samsung Galaxy S III è lo Smartphone a misura d'uomo, dotato di una serie di funzioni altamente intuitive. Oltre ad identificare la tua voce e rispondere ai tuoi comandi con S Voice, riconosce anche il tuo volto e i tuoi gesti e movimenti. Galaxy S III è pronto per sorprenderti su [samsung.it/galaxys3](http://samsung.it/galaxys3)





## Medaglie d'oro degli Azzurri a Pechino 2008



### Matteo Tagliarioli

è uno schermidore italiano della specialità della spada. Nella finale dei giochi olimpici di Pechino 2008 ha battuto il francese Fabrice Jeannet, portando all'Italia la prima medaglia d'oro dell'edizione.



**Giulia Quintavalle** ha vinto l'oro nella categoria Judo 57 kg, conosciuta anche come Pesi leggeri. Hanno partecipato 23 atlete.



### Federica Pellegrini

è la prima donna italiana ad aver vinto una medaglia d'oro nel nuoto ai Giochi olimpici nei 200 m stile libero.



### Valentina Vezzali

è una schermitrice italiana della specialità del fioretto. Prima schermitrice al mondo ad essersi aggiudicata tre medaglie d'oro olimpiche in tre consecutive edizioni, più altri due ori olimpici in squadra.



### Alex Schwazer

è un atleta italiano, campione olimpico in carica nella 50 km di marcia, stabilendo il record olimpico in 3h37'09".

### Chiara Cainero

è una tiratrice italiana di tiro a volo, specializzata nello skeet, campionessa olimpica a Pechino 2008.



**Andrea Minguzzi** lottatore italiano nella categoria 84 kg, ha vinto l'oro a Pechino 2008 in finale contro l'ungherese Fodor.



**Roberto Cammarelle** alle Olimpiadi di Pechino 2008 ha vinto la medaglia d'oro nella categoria +91 kg.



**SILVIA SALIS**

Campionessa italiana Lancio del martello

Ci sono momenti in cui  
il mio sguardo mi porta più lontano.



Samsung GALAXY S III  
designed for humans

Il nuovo Samsung Galaxy S III è lo Smartphone a misura d'uomo, dotato di una serie di funzioni altamente intuitive. Oltre a riconoscere il tuo volto con Standby Intelligente, interpreta anche la tua voce e i tuoi gesti e movimenti. Galaxy S III è pronto per sorprenderti su [samsung.it/galaxys3](http://samsung.it/galaxys3)





# ASTORE

VENEZIA

*Dal 1929  
qualità,  
varietà  
e originalità*

*Since 1929  
quality,  
variety  
and  
originality*

*In pelle naturale dipinte a mano - Natural leather handpainted*  
[www.astore.biz](http://www.astore.biz)



# Dimmi che **FILM** ti piace e ti dirò che **pochette** scegliere

Per un genere "Jessica Rabbit" l'ideale è un clutch fucsia con applicazioni strass a richiamo felino da abbinare ad un décolleté vertiginoso.

Ref. F1156-L  
PVP 106€



Se invece adori "Colazione da Tiffany" vai su un clutch di piccole dimensioni ricoperto di strass rigorosamente neri alternando il taglio baguette al princess.

Ref. F-8059-N  
PVP 353€



Ma se sei un tipo "Il fantastico mondo di Amelie" sarà meglio puntare su una borsa capiente in tessuto sintetico con vari scomparti a zip per farci stare tutti i sogni e non smarrirne neanche uno.

Ref. B8385-V PVP 75€



Per le chic-avventuriere "Te nel deserto" niente di meglio di una pochette in cotone grezzo e linea pulita a contrasto con le lucide e opalescenti applicazioni centrali in madreperla.

Ref. F8050-K  
PVP 50€



Se invece ti piace "Avatar" non c'è dubbio: una pochette in pelle azzurra con inserzione centrale pitonata "ton sur ton".

Ref. F-8057-Az  
PVP 83€



E per lui? niente di più azzeccato di una tracolla compatta in tessuto sintetico con applicazioni in pelle a contrasto per qualsiasi "Mission impossible".

Ref. B8369-K PVP 62€



**VOLUM**

Tutti i modelli di questa pagina sono della collezione Primavera-estate 2012 di Volumbags [www.volumbags.com](http://www.volumbags.com)



## MOMA DESIGN LOVE CAMPAIGN L'AMORE PER IL BENESSERE IN TUTTE LE SUE FORME

La migliore qualità di MOMA DESIGN è certamente la forza di dettare nuove mode, e in occasione del SALONE DEL MOBILE sarà lanciata la NUOVA COLLEZIONE 2012 che sicuramente trascinerà l'entusiasmo di coloro che hanno da sempre desiderio di stupire disegnando gli spazi per il proprio benessere con gusto. Per questo BATHROOM COLLECTION 2012 amplia gli orizzonti della progettualità domestica con una spiccata varietà di progetti per il bagno e non solo. Per confermare MOMA DESIGN come il brand che garantisce originalità e capacità d'innovazione sono stati creati oggetti di design che valicano la definizione di arredobagno per proporsi come uno stile di vita da applicare in diversi ambienti, ivi inclusi le HOME SPA & WELLNESS. La vena creativa e l'estrema flessibilità sono dunque il carattere distintivo di questo brand in piena crescita, che ha ottenuto consensi a livello internazionale grazie a una serie di proposte e di assolute ANTE-PRIME.



MOMA DESIGN LOVE CAMPAIGN intende essere una dichiarazione di amore per il design, per l'arredo e per il benessere espressi come condizione e luogo in cui ci si prende cura di sé stessi.

L'iniziativa MOMA DESIGN LOVE intende dare nuovi stimoli a un mercato pronto a ripartire con questo slogan molto passionale e con forti proposte, come le CABINE HAMMAM POLIFUNZIONALI e sensoriali, dotate di soffioni doccia multifunzione con cromoterapia, per ricreare a casa propria le stesse confortevoli sensazioni che si provano in un centro benessere. MOMA DESIGN in questo evento speciale si propone con HOME SPA & WELLNESS EXPERIENCE, ossia cabine Hammam componibili su misura e VASCHE A DEBORDEMENT per ricreare l'effetto di acqua sorgiva dei centri termali. Gli Specchi MAKE UP sono progettati per la cura del viso e i piatti doccia SHOWER ZEN sono stati disegnati per rilassarsi



MOMA Design, è un brand Italiano leader per la produzione di arredo bagno di design di alta gamma, da anni presente soprattutto nei mercati internazionali. Disegna, progetta, produce e commercializza una vasta gamma di prodotti per la stanza da bagno, quali appunto vasche da bagno, mobili, lavabo, piatti doccia, soffioni doccia, box doccia.

Per la creazione e la realizzazione dei suoi manufatti utilizza solo i migliori materiali disponibili: legni laccati ed essenze pregiate, Corian, acciaio inox satinato, vetro temperato spessore 10mm, specchi illuminati con luci bianche o cromoterapia con fibre ottiche o LED. MOMA Design con la sua capacità interpretativa del benessere nel mondo del bagno coglie le esigenze dei clienti, architetti e utente finale, personalizzando in modo sartoriale tutti i suoi prodotti, i nostri architetti interni sono a disposizione per pianificare ogni singolo progetto.

sotto una nuvola d'acqua, così come i nuovi mobili della serie EVOLINE tutte le proposte danno movimento ed emozione alla forma con la quale MOMA DESIGN dichiara tutta la sua passione di esclusivo produttore di oggetti da sogno. Le innumerevoli quantità di combinazioni possibili mirano a soddisfare ogni genere di domanda, sull'onda di un entusiasmo creativo che ha pervaso di idee sia MOMA DESIGN che la propria clientela, resa partecipe di questo coinvolgente amore per la progettualità e la cura sartoriale dei dettagli.

PLEASURE - FIRE DIMENSION è una esemplare dimostrazione di abilità di reinterpretare un elemento così profondo come il focolare domestico: nel segno dell'estetica, della praticità e del rispetto per l'ambiente FIRE DIMENSION è la linea di camini di design dal look accattivante e puramente concettuale. PLEASURE - FIRE DIMENSION è la serie di camini a bioetanolo pronti a scaldare la voglia di emozione a tutto design nei salotti, nelle cucine e nelle sale da bagno senza necessità di canna fumaria e di manutenzione.



MOMA DESIGN by Archiplast S.R.L.

Via Falcone 42 - 20010 Bareggio (MI) - Tel 02 90361225 - Fax 02 90361239 - info@moma-design.com - www.moma-design.com





collezione English Mood - zona notte

# Minacciolo®

*The original, unique and veritable collections*

TREVISO via Postumia 61, S. Biagio di C.ra  
AVELLINO via Brigata A. 81  
BARI via Marconi 1, Mola di Bari  
BARI via Giovinazzo 9, Molfetta  
BARI via De Amicis 34/A, Alberobello  
BENEVENTO contrada Torrepalazzo, Torrecuso  
BERGAMO via C. Battisti 185, Gazzaniga  
BOLOGNA via S. Vitale Est, Ganzanigo di Med.

BRINDISI via Lecce 264, S. Pietro in Vernotico  
FIRENZE via della Gora 42, loc. Baccaiano, Montespertoli  
MASSA via Massa Avenza 2/D  
MILANO via Budua 1/a, angolo v.le Zara  
MONZA via Buonarroti 86  
PADOVA p.zza Mercato 4, Mestrino  
PALERMO via Circonvallazione 38, Monreale  
R. EMILIA v.le Montegrappa 25/A

R. EMILIA via Goti 50, Scandiano  
RIMINI via Emilia 1204, S. Arcangelo di R.  
ROMA via Maremmana inf. 86, Villa Adriana  
SAVONA via L. Da Vinci 231, Alassio  
TARANTO via Roma 60, S. Giorgio Jonico  
TORINO str. Volvera 105, Orbassano  
VERONA via Golosine 172





# CANTINE CIPRESSI

CANTINE CIPRESSI Srl C.da Montagna, 86030 San Felice del Molise (CB), MOLISE – ITALY  
Tel./Fax +39 0874 874535 - info@cantinecipressi.it - [www.cantinecipressi.it](http://www.cantinecipressi.it)

## Scheda tecnica

**Denominazione:** Molise Doc - Tintilia

**Nome:** Macchiarossa

**Vitigno:** 100 % Tintilia

**Alcool:** 14,5 % vol.

**Zona di produzione:** San Felice del Molise (CB)

**Altitudine:** 520 metri s.l.m.

**Sistema di allevamento:** Cordone speronato

**Densità:** 3.000 ceppi per ettaro

**Resa per ha:** 60 q.li uva

**Vendemmia:** prima metà di ottobre

**Raccolta:** manuale in cassetta

**Vinificazione:** accurata cernita dei grappoli.  
Macerazione per almeno 10-12 giorni  
senza mai superare i 26°C.

**Maturazione:** 12 mesi in acciaio + 06 mesi in bottiglia

**Caratteristiche organolettiche:** colore rosso  
rubino intenso, vivo e brillante. Al naso  
prevalgono note balsamiche e speziate,  
con un sottofondo di amarene e frutti di  
bosco. In bocca è morbido, rotondo ed  
avvolgente.

**Abbinamenti:** arrosti e formaggi di media  
stagionatura.

**Temperatura di servizio:** 16 - 18°C



I vini delle Cantine Cipressi nascono in Molise da una famiglia che ha sempre creduto nelle grandissime potenzialità enologiche della propria terra. A circa 500 metri sulle colline dell'Appennino molisano, al confine con l'Abruzzo, su un colle dal quale è possibile emozionarsi alla vista del mare e delle vicine isole Tremiti, si estendono i vigneti della famiglia Cipressi, intervallati da querceti e distese di campi di grano e di girasoli. È in questo fortunato contesto naturale che la famiglia da ben tre generazioni si dedica alla coltivazione della vite. Già nonno Antonio, negli anni trenta aveva dato il via alla produzione di vino da Montepulciano, Trebbiano e Tintilia che vendeva alla mescita. Negli anni successivi l'attività di trasformazione, non ancora prioritaria per l'azienda, è stata nel tempo abbandonata per dedicare sempre più attenzione ed energie alla coltivazione della vite, impiantando nuovi vigneti e migliorando la qualità di quelli già esistenti. Nel corso degli anni, la famiglia Cipressi con papà Nicolino, è stata sempre più impegnata nel recupero e nella valorizzazione di un vitigno autoctono del Molise: la Tintilia. La famiglia Cipressi rappresenta oggi infatti, il maggior produttore di questo raro vitigno, che copre solo il 3 % della superficie vitata regionale. Ed è nel 1996 che Claudio Cipressi ed Ernesto Travaglini, raccogliendo l'eredità dei loro predecessori, ideano la nuova cantina e reimpiantano due anni dopo i nuovi ceppi di Tintilia. Con l'annata del 2003 inizia dunque la produzione destinata al primo imbottigliamento, che farà il suo ingresso nel mercato nel maggio 2004. Nei "tre passaggi di mano" ciò che non è mai mutato è l'amore per la terra, il rispetto per un'arte nobile qual è la vinificazione, nonché la volontà di perseguire obiettivi qualitativi sempre più elevati e rispondenti alle potenzialità del territorio.



In arrivo *due gemelli* per

## Alessia Fabiani

Cicogna in arrivo per Alessia Fabiani. Dalla relazione di tre anni con il compagno Fabrizio Cherubini, l'attrice è in dolce attesa di due gemelli. Molte le paure ma tanta la voglia di diventare mamma.

## Raffaella Fico

annuncia la sua *gravidanza*

## Balotelli

chiede il test *di paternità*

Raffaella Fico ha scoperto la sua gravidanza a metà maggio, e l'ha detto al futuro papà prima della partita dell'Italia contro la Germania, consecutivamente l'ha detto a tutti.

Il bomber dell'Italia, tornato da Euro2012, dichiara di aver chiuso i rapporti con Raffaella Fico a inizio Aprile, e quindi prima di confermare la gravidanza dell'ex compagna, vuole l'esito del test di paternità. Mario è determinato a non tornare con Raffaella. Solo quando avrà l'esito del test, si prenderà le sue responsabilità.



## Accadde un anno fa

1 Luglio



### Matrimonio rock per Kate Moss e Jamie Hince

Kate Moss ha detto il suo Sì a Jamie Hince, chitarrista del gruppo Rock the kills, con un seguito di 15 damigelle tra le quali la figlia Lila Grace. Tra gli invitati, la stilista Vivienne Westwood, Naomi Campbell e l'attore Jude Law.

8 Luglio



**A Monaco Alberto e Charlene hanno detto sì**  
Charlene Wittstock e Alberto II di Monaco: un'altra favola di sangue blu è diventata realtà. Nella corte d'onore del palazzo principesco di Montecarlo. I festeggiamenti sono continuati sulle terrazze dell'Opera Garnier.

22 Luglio



### Attentati a Oslo

Una bomba al quartier generale del governo; successivamente, in un campo estivo di giovani sull'isola di Utøya a Tyri-fjorden, lo stesso uomo, Anders Behring Breivik "cristiano fondamentalista", ha aperto il fuoco sui ragazzi. Nel doppio attentato, 92 morti.

20 Agosto



### Kim Kardashian sposa Kris Humphries

Kim Kardashian ha sposato il giocatore di NBA Kris Humphries con una sontuosa cerimonia che si è celebrata in California, in una residenza privata a Montecito. Hanno partecipato: Eva Longoria, Venus e Serena Williams, Avril Lavigne e Lindsay Lohan.



# Android



Il dato emerso da una ricerca IDC mostra come il sistema operativo per dispositivi mobili Android sia giunto ad essere il più installato negli smartphone di ultima generazione.

Non solo: la IDC prevede che entro l'anno in corso le quote di mercato si aggireranno sul 61% a favore del sistema Google, contro un 20% di casa Apple. Questi dati vengono confermati dalle notizie che giungono da oltre oceano, dove Nokia ha deciso di tagliare il prezzo del suo top smartphone, il Lumia 900 con sistema operativo Microsoft, per limitare le perdite nei confronti dei diretti concorrenti Samsung ed Apple.

A far eco alla ricerca IDC, anche un rapporto Nielsen che afferma che i possessori di cellulari "non smart" negli Stati Uniti sono ben cento milioni. Tra questi cresce sempre di più il favore verso un dispositivo mobile con maggiori funzionalità e che abbia montato un sistema operativo Android.

## Facebook: *controllo dei post e delle chat dei propri utenti*

Quando si parla di internet e di tecnologie della comunicazione elettronica in generale, ancora pochi sono consapevoli del fatto che potenzialmente impegnano una fetta della propria privacy in cambio di strumenti come social network, mail, sms e quant'altro. Altri, forse un po' meno "ferrati", invece non si sono proprio mai posti questo problema e riversano ogni forma di dato privato nel grande calderone della Rete. Poi però arrivano notizie, come quella confermata dallo stesso capo della sicurezza di Facebook, Joe Sullivan, che forniscono uno spunto di riflessione: Facebook ha implementato un software per il controllo dei post e delle chat dei propri utenti.

Lo scopo ufficiale di questa nuova funzionalità del famoso social network, è quello di poter rilevare eventuali comportamenti criminali, soprattutto per quanto riguarda la pedofilia online (uno dei reati purtroppo in maggiore ascesa nell'ultimo periodo). Il software agi-

rebbe in modo del tutto automatico analizzando una serie di parametri. Ad esempio: due persone sono o non sono conoscenti, da quanto lo sono, quanti amici hanno in comune, hanno una rilevante differenza di età, ecc.



Lo scopo ufficiale del nuovo software sembra essere del tutto onorevole, ma alla fine che ne è della privacy? In particolare di quale autorità dispone Facebook per poter filtrare i dati privati dei propri utenti e in che caso metterebbe sulla graticola uno di questi?

Il software ormai è operativo, quindi ora se ne possono solo aspettare i risultati o le conseguenze.

Il consiglio è quello di porre sempre attenzione ai dati che si immettono in qualsiasi terminale, computer o cellulare che sia, poiché non si può mai avere la certezza che tra noi ed il nostro interlocutore finale ci sia solo un insieme di chip.

## *Nel mondo,* **5 milioni di figli** in provetta



**34**anni fa nasceva Louise Brown, la prima bambina in provetta. Oggi le nascite con le tecniche della fecondazione assistita sono 5 milioni. Secondo i dati Icmart, ogni anno nel mondo vengono eseguiti 1,5 milioni di cicli di fecondazione assistita, dai quali nascono circa 350mila bambini, un numero tuttora in crescita. Stati Uniti e Giappone sono i Paesi con il maggior numero di figli della provetta. L'Italia continua a rimanere uno dei Paesi con la minor disponibilità di trattamenti in Europa, insieme ad Austria, Germania e Gran Bretagna.



# *Eleganza Italiana*



Fratelli Radice

via Sprelunga, 4 - 20822 Seveso (MB) Italy - Tel. +39 0362 546047 - Fax +39 0362 541403  
info@fratelliradice.com - www.fratelliradice.it - Skype: fratelliradice



## WEATHER

Che tempo farà

Qual è l'unica cosa al mondo più imprevedibile di una donna? Il tempo in Gran Bretagna. Giusto!

## METEO

In inglese ci riferiamo al tempo sempre con it:

It's raining, it's snowing, it's sunny;

It rained, it snowed, it was sunny;

It will rain, it will snow, it will be sunny.

**John Peter Sloan** autore, attore dei best seller "Instant English" e "English in viaggio", ha pubblicato "INSTANT ENGLISH 2", con quel geniale humor che l'ha trasformato nell'insegnante d'inglese di tutti gli Italiani! Ricco di tante curiosità e facili approfondimenti, "Instant English 2" si candida, ancora una volta, come il CORSO PIU' RIVOLUZIONARIO DEL MOMENTO, ancora più ricco e completo!



Guarda la presentazione  
del nuovo libro di John Peter Sloan  
"INSTANT ENGLISH 2"  
sul tuo telefono cellulare.



### WORDS

<b>Cloud</b>	nuvola
<b>Cloudy</b>	nuvoloso
<b>Damp</b>	umido
<b>Fog</b>	nebbia
<b>Foggy</b>	nebbioso
<b>Rain</b>	pioggia
<b>Rainy</b>	piovoso
<b>Snow</b>	neve
<b>Snowy</b>	nevoso
<b>Storm</b>	tempesta
<b>Stormy</b>	tempestoso
<b>Sun</b>	sole
<b>Sunny</b>	soleggiato
<b>Thunder</b>	tuono
<b>Wind</b>	vento
<b>Windy</b>	ventoso

### LA TEMPERATURA

<b>Chilly</b>	frescolino
<b>Cold</b>	freddo
<b>Freezing</b>	freddissimo/gelo
<b>Hot</b>	caldissimo
<b>Warm</b>	caldo

[www.instantenglish.it](http://www.instantenglish.it)



### TRADUCIAMO

#### A Weekend in Great Britain

Il tempo in Gran Bretagna è veramente pazzo!

Siamo arrivati a Londra, era molto nuvoloso e faceva frescolino.

La famosa nebbia di Londra non c'era. Solo trenta minuti

dopo pioveva e noi eravamo senza ombrello. Ma non era un problema, perchè cinque minuti dopo c'era il sole.

Due ore dopo sia arrivati a Manchester ed era nevoso! Il giorno dopo siamo andati in montagna e quella notte

c'era una tempesta di neve. Il giorno dopo fuori era bellissimo, tutti gli alberi erano coperti di neve e faceva caldo.

Dopo pranzo è arrivato un vento incredibile. Abbiamo visto tutte le quattro stagioni in due giorni!

---



---



---



---



---

# Il meteo nella tua città

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

Trieste



Trento



Torino



Milano



Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari





*Gattinoni*

www.gattinoni.com



Moda

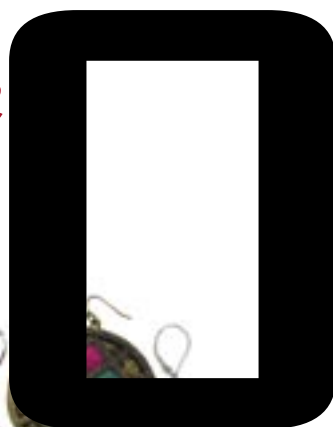
# M

## ascara e eyeliner COLORATI

Questa estate osate con i mascara colorati, ideali sulla pelle abbronzata, danno un tocco di vivacità allo sguardo e al tuo look.



etn



Estrosi e colorati, sono gli orecchini, bracciali e collane che avranno quel tocco particolare etnico ideale per l'estate 2012.

*recchini*



# d

*rappi*



Freschi, leggeri e a drappi. Sono queste le caratteristiche degli abiti e delle maglie da indossare questa estate per essere fresche e sempre alla moda in ogni occasione, al lavoro o ad una serata tra amici. Consigliamo colori naturali, dall'azzurro mare al verde o sabbia, colori della terra.

*nni* '20

# A



Per occasioni importanti, come matrimoni o serate di classe, puntate su un look anni '20, con pizzi, paillette, piume, brillantini, ecc.. Eleganti e raffinate...



# Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, di vario genere, in uscita nei mesi di Luglio/Agosto 2012

## The Way Back

dal 6 Luglio 2012



Un film drammatico di Peter Weir con Dragos Bucur, Colin Farrell, Ed Harris, Alexandru Potocean, Saoirse Ronan.

**Trama:** 1940, campo di lavoro siberiano. Sei coraggiosi prigionieri, legati da una nuova amicizia, si danno alla fuga dai lavori forzati, attraverso strade ostili verso l'India, verso la libertà.

## Lockout

dal 25 Luglio 2012



Per il genere fantascientifico, un film di James Mather, Stephen St. Leger, con Maggie Grace, Guy Pearce, Peter Stormare, Joseph Gilgun, Lennie James.

**Trama:** Ad un uomo, accusato ingiustamente d'aver cospirato e commesso dello spionaggio contro gli Stati Uniti, viene offerta la libertà in cambio del salvataggio della figlia del presidente, intrappolata in una prigione nello spazio.

## Un anno da leoni

dal 27 Luglio 2012



Una commedia di David Frankel con Steve Martin, Jack Black, Owen Wilson, Brian Dennehy e Anjelica Huston. **Trama:** Dal romanzo di Mark Obmascik "The Big Year: A Tale of Man, Nature, and Fowl Obsession", ecco la storia di centinaia di osservatori di uccelli che competono al North American Big Year per avvistare più specie di uccelli in un anno.

## I Mercenari 2

dal 17 Agosto 2012



Dalla regia di Simon West con Sylvester Stallone, Jason Statham, Arnold Schwarzenegger, Bruce Willis, Jean-Claude Van Damme, Chuck Norris, Jet Li, Dolph Lundgren, Terry Crews, Randy Couture, Liam Hemsworth, Scott Adkins, Novak Djokovic.

**Trama:** Sono tornati gli Expendables e la loro missione è molto personale. Dopo la brutale morte di Tool (Mickey Rourke), i suoi compagni hanno giurato di vendicarlo. Con loro anche la giovane figlia di Tool, Fiona. Le cose si complicano quando la giovane ragazza viene catturata e tenuta in ostaggio da un feroce dittatore.

## Madagascar 3:

### Ricercati in Europa

dal 22 Agosto 2012



Per i più piccoli, e non solo, tornano gli amici di Madagascar, di Tom Mc Grath e Conrad Vernon. Per le voci: Ben Stiller, Chris Rock, David Schwimmer, Jada Pinkett Smith, Frances McDormand.

**Trama:** Alex, Marty, Melman e Gloria, fuggiti dallo zoo di New York City e sbarcati prima in Madagascar e poi nell'Africa centrale, hanno nostalgia della Grande Mela e per questo nuotano fino a Monte Carlo, alla ricerca dell'aeroplano dei pinguini. Una poliziotta francese, pronta a tutto, li elegge a nemico numero uno. Da qui partono una serie di "avventure" da ricercati. Riusciranno a tornare a New York?



Guarda il trailer del film  
"I Mercenari 2"  
sul tuo telefono cellulare.

### Fagottini allo speck

#### INGREDIENTI

un melone  
150 g di speck a fettine  
qualche filo di erba cipollina, sale.

#### PROCEDIMENTO

Dividete in spicchi il melone, eliminate i semi e le bucce, poi tagliate la polpa a dadi e salatela.

Prendete le fettine di speck e togliete tutto il grasso, quindi mettetene 2 su un tagliere, disponendole a croce. Nel centro appoggiate un dado di melone e, raccogliendo le estremità delle fette, formate un fagottino e legatelo con un filo di erba cipollina.

Formate così tanti fagottini.

Disponeteli su un piatto da portata e tenete in frigo fino al momento di servire.

### Bicchieri di salame e crema di cannellini

#### INGREDIENTI

250g di fagioli cannellini  
100 g di salame morbido in un solo pezzo o di pasta di salame  
1 scalogno  
brodo vegetale  
2 fette di pancarrè  
rosmarino  
vino rosso  
olio extravergine di oliva  
sale e pepe

#### PROCEDIMENTO

La crema. Sgocciolate e sciacquate i cannellini dal liquido di conservazione. Spellate lo scalogno, affettatelo e mettetelo in una casseruola. Aggiungete i cannellini, 1 rametto di rosmarino, sale, pepe e fate insaporire a fuoco lento per 3-4 minuti, aggiungendo un po' di brodo. Eliminate il rosmarino e frullate i fagioli.

Eliminate dal pancarrè la crosta, poi sbriciolate grossolanamente e fate rosolare in una padella antiaderente con 1/2 rametto di rosmarino e un filo di olio, mescolando con un cucchiaino di legno finché le briciole non risultano dorate.

Togliete la pelle al salame e tagliate a cubetti. In 4 bicchierini mettetevi la crema di cannellini, adagiate sopra le briciole di pane dorate e il salame a cubetti. Decorate con ciuffetti di rosmarino.

### Risotto con il bacon

#### INGREDIENTI

800 g di piselli  
300 g di riso Arborio  
100 g di bacon a fette  
un litro di brodo vegetale  
50 g di grana  
una piccola cipolla bionda  
olio extravergine di oliva  
sale

#### PROCEDIMENTO

Versate metà del brodo in una casseruola, unite la metà dei piselli e cuocete per 10 minuti dal momento dell'ebollizione; frullate il tutto nel mixer.

Sbucciate e tagliate finemente la cipolla. Tagliate il bacon a strisciole e fatele soffriggere in una casseruola con l'olio fino a quando diventano croccanti.

Unite la cipolla e rosolatela; aggiungete i piselli rimasti e il riso e portate a cottura unendo poco alla volta brodo vegetale e piselli, ben caldi. Quando è pronto, mantecate il risotto con la metà del grana grattugiato. Decorate con scaglie di grana.

### Plumcake di albicocche

#### INGREDIENTI

250 g di farina 00  
2 albumi  
80 g di zucchero, sale  
400 g di albicocche  
olio di semi di arachidi  
1,5 dl di latte scremato  
2 cucchiaini di lievito vanigliato in polvere per dolci  
1 limone non trattato  
200 g di yogurt greco magro

#### PROCEDIMENTO

Lavate e tagliate a cubetti le albicocche. Setacciate la farina con il lievito in una ciotola.

Unite lo zucchero, l'olio, il latte, 1 pizzico di sale e la scorza di limone grattugiata, lavorate il composto con la frusta; unite le albicocche e amalgamate.

Montate gli albumi a neve con la frusta elettrica, fino a ottenere un composto sodo e lucido. Incorporatelo all'impasto con le albicocche, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto, per evitare grumi. Tagliate la carta da utilizza-

### Pollo alla soia

#### INGREDIENTI

400 g di petto di pollo  
80 g di mandorle pelate  
150 g di germogli freschi di soia  
1 cipolla rossa  
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
2 cucchiaini di salsa di soia  
sale, pepe

#### PROCEDIMENTO

Tagliate finemente le mandorle. Affettate la cipolla e fatela appassire con l'olio extravergine per 5-6 minuti a fuoco lento.

Unite al soffritto il pollo, tagliato a filetti lunghi e stretti, e fatelo rosolare per 7-8 minuti a fiamma vivace. Aggiungete la salsa di soia, le mandorle e fate insaporire per altri 10 minuti, quindi salate e pepate. Nel frattempo lavate e asciugate i germogli, uniteli al pollo, mescolate e fate cuocere per altri 10 minuti prima di servire.

### Sorbetto al tè verde e cocco

#### INGREDIENTI

3 cucchiaini di tè verde  
100 g di latte di cocco  
4 cucchiaini di zucchero

#### PROCEDIMENTO

Portate ad ebollizione mezzo litro di acqua minerale naturale. A fuoco spento, unite il tè e lo zucchero e lasciatelo in infusione per 10 minuti. Quando è pronto, filtratelo e aggiungete il latte di cocco.

Mettete a raffreddare in freezer per mezz'ora. Di tanto in tanto mescolate il composto e lasciatelo in freezer fino a poco prima di servire.

re, fatela aderire al fondo e alle pareti. Versate il composto preparato. Cuocete il plumcake in forno preriscaldato a 180° per 45 minuti. Per verificare la cottura, punzecchiate la torta con uno stecchino di legno, che dovrà uscirne asciutto. Sformate il dessert, spolverizzatelo a piacere con zucchero a velo e servitelo freddo, accompagnandolo con una ciotolina di yogurt.



# I lettori scrivono

**“Sono un padre separato da due anni. Attualmente convivo da un anno con la mia nuova compagna. Abbiamo serie difficoltà ogni volta che i miei figli devono passare dei giorni con me. Mia figlia di sette anni non vuole rimanere a dormire con noi, vuole stare con me solo durante il giorno la sera vuole tornare dalla madre.**



**Risponde**

**Dott.ssa Valentina Danzi**  
Psicologa e Psicoterapeuta

La separazione è un evento complesso e di lenta digestione sia per i coniugi che per i figli, la separazione consensuale sicuramente aiuta ad evitare esasperazioni e irrigidimento delle relazioni ma in ogni caso ci si trova a dover affrontare difficoltà emotive importanti.

Il rapporto che i figli hanno con il papà subisce spesso colpi di assestamento più evidenti rispetto al rapporto con la mamma, alla quale, nella maggior parte dei casi, vengono affidati e questo sembra essere accaduto nella situazione che lei come padre sta vivendo con i suoi figli ed in particolare con la piccola di 7 anni.

È importante esplorare l'idea che i bambini hanno della separazione avvenuta, spiegare loro insieme, come coppia genitoriale, le motivazioni che hanno reso la separazione la scelta più adeguata e capire se la donna con cui vive attualmente viene percepita come sostituto della mamma o come ostacolo al suo rapporto di papà con loro.

La separazione, in ogni caso, richiede tempo affinché tutti si possano assestare e riadattare al nuovo assetto familiare.

**La mia Bambina di 8anni va volentieri a scuola, ma la sua maestra mi ha fatto notare che ha paura di sbagliare e teme il confronto con i suoi compagni di classe. Delle volte, quando fa errori piange perché delusa dei risultati. Come posso aiutare mia figlia a superare questo momento?**

**Risponde**

**Dott.ssa Valentina Danzi**  
Psicologa e Psicoterapeuta

L'eccessivo investimento sui propri risultati scolastici può essere lo specchio di svariati e diversi aspetti, sarebbe quindi necessario avere più elementi per risponderle in maniera puntuale.

In ogni caso, può essere importante parlare con sua figlia per rassicurarla dell'affetto che i propri genitori le vogliono indipendentemente da tutto e quindi anche dai risultati a scuola, cercare di capire cosa la spaventa del confronto e far partecipare a queste chiacchierate anche il papà.

**“Sto allattando il mio bimbo di sette settimane e mi è comparso l'herpes sulle labbra. Come devo comportarmi? Sto evitando contatti diretti con le mucose del bimbo. È molto rischioso per un bimbo piccolo contrarre l'herpes? Quale è la principale via di contagio?”**

**Risponde**

**Dr.Giorgio Dini**  
Director  
Department of Paediatric Haematology  
and Oncology

Gentile Signora,  
può continuare ad allattare il bambino, a cui trasmette anche gli anticorpi anti herpes.  
Si lavi molto bene le mani; utilizzi un prodotto topico anti herpes sulle labbra ed indossi una mascherina durante l'allattamento.



*Porta il sole a tavola!*



**Dante ConDisano.** L'olio italiano con la **vitamina D.**



Inquadra il QR CODE  
e scopri la vitamina D.

segui su



[condisano.com](http://condisano.com)



**ARIETE**  
21/3 - 20/4

Un'estate armoniosa e favorevole grazie ai pianeti dalla vostra parte. Non mancheranno momenti di tensione, ma passeranno abbastanza velocemente. Ottimo periodo per gli affari e per prendere decisioni importanti, non solo nel lavoro, ma anche nell'amore e nello svago.

**TORO**  
21/4 - 21/5

I pianeti vi lasciano via libera ai grandi cambiamenti. Fortuna improvvisa. I problemi che vi hanno oppresso negli ultimi mesi, vi lasceranno finalmente liberi per continuare la vita di sempre. Attenzione al lavoro, e ai rapporti con i superiori o clienti.

**GEMELLI**  
22/5 - 21/6

Dedicate molto più tempo alla vita di coppia e alla famiglia. Con il vostro partner non siate troppo possessivi e gelosi. Attenzione alle spese e agli investimenti. Per evitare di prendere decisioni sbagliate, prendete tempo. Un periodo favorevole per la creatività.

**CANCRO**  
22/6 - 22/7

Un'estate sensuale per voi del Cancro. Cercate gioia e piacere in tutto ciò che fate. Ottimo periodo per investimenti e guadagni di denaro improvvisi. Approfittate del tempo libero per concedervi un attimo di relax.

**LEONE**  
23/7 - 22/8

Un mese molto importante per voi, perché il Sole porterà fortuna nel segno, da sfruttare in campo lavorativo. Ideale per prendere iniziative in materia professionale, economica e sociale. Il momento ideale per prendere posizione nella sfera sentimentale. Vacanza al mare per un po' di relax.

**VERGINE**  
23/8 - 22/9

Avete passato mesi di difficoltà e disagio, ma da luglio tornerà serenità ed equilibrio nella vostra vita. Gli amici vi saranno molto d'aiuto nei momenti di difficoltà. Concedete più tempo al partner e alla famiglia.

**BILANCIA**  
23/9 - 22/10

Per la posizione di Marte, che prevale sul segno, sarete più audaci e competitivi del solito. Anche in amore quest'influenza si farà sentire, con maggiore sensualità e una forte passione.

**SCORPIONE**  
23/10 - 21/11

Nonostante il periodo di tensione e di nervosismo, fate appello alla vostra coscienza e continuate ad andare avanti e superate gli ostacoli che vi si presentano. In amore dovrete dare anche se non vedete nessuna reazione dal partner. Ma non mollate!

**SAGITTARIO**  
22/11 - 21/12

Un periodo di cambiamenti importanti per la vostra vita, con qualche instabilità e squilibrio iniziale. Venere e Marte sono favorevoli in amore. Periodo ideale per trovare l'amore, fare nuovi incontri oppure per rendere importante la storia con il partner.

**CAPRICORNO**  
22/12 - 21/1

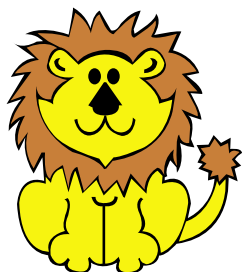
Inizia l'estate e voi vi sentite fiacchi e stanchi, privi di energia. Avete dato molto durante l'anno, sia al lavoro, sia nella vita privata. Concludete gli ultimi affari o progetti e concedetevi una lunga e rilassante vacanza, lontano da stress e pensieri.

**ACQUARIO**  
22/1 - 19/2

Con le stelle e i pianeti a vostro favore, avrete influenze importanti per il lavoro e la fortuna. Sarà un'estate ricca di soddisfazioni in tutti i campi, compreso quello sentimentale. Amore carico di passione, specialmente per le coppie che si stanno formando.

**PESCI**  
20/2 - 20/3

Con Marte e Venere disposte in modo dissonante al vostro segno, potrete notare una certa instabilità e tensioni con il vostro partner, con i soci. Il periodo ideale per emergere professionalmente. Nuovi incontri che vi faranno discutere col partner. Valutate bene la situazione.

**Baby Leone**  
23 lug - 23 ago

I piccoli Leone, saranno attratti da tutto ciò che è creativo, dalla musica al disegno. Fategli esplorare nuovi territori, nuove amici

zie. Il 2012 li vede brillanti, teatrali, egocentrici. Sapranno farsi valere su ogni decisione. Vivaci e pieni di voglia di fare.

**Baby Vergine**  
24 ago - 22 set

I piccoli Vergine saranno decisamente più imprevedibili e pronti a buttarsi nelle cose. Avvicinateli allo sport, alle attività di gruppo, alla socialità. Sono più espansivi e aperti del solito grazie al favore di Giove faranno passi da gigante nella loro crescita.



# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

## MADDALENA

**Onomastico:** 22 Luglio

**Colore:** Violetto **Pietra:** Ametista

Diffuso in tutta Italia anche nelle varianti Magdalena, Magda, Maida, Mady e Lena. Dall'ebraico si riferisce alle genti provenienti da Màgdala, un villaggio di pescatori in Galilea. Nome amato dai cristiani grazie al culto di Maria Maddalena, Gesù liberò Maddalena dal peccato e dal demonio e che fu testimone alla resurrezione di Cristo presso il sepolcro.

Con i suoi capelli Maddalena asciugò i capelli di Cristo dopo averli lavati e profumati; per questa tradizione è patrona dei parrucchieri e dei profumieri. Maddalena è un classico esempio di donna di casa e di moglie. Ottimismo e amore per la vita.

## SAMUELE

**Onomastico:** 20 Agosto

**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Deriva dall'ebraico e significa "il suo nome è Dio". Si festeggia san Samuele, giudice e profeta d'Israele. Un uomo ambizioso, che segue il suo cammino affrontando le difficoltà, senza arrendersi. Una persona dalla pazienza illimitata.

## ORIIETTA

**Onomastico:** 24 Agosto

**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Di origine latina, Orietta significa "bella e preziosa come l'oro". Diffuso in tutta Italia, soprattutto al nord anche con le varianti Oriella, Oriana, Aurea, e nella forma maschile Orialdo. Chi porta questo nome è una persona che ama la "bella" vita. È allegra e adora le feste e la compagnia. A volte risulta egoista e instabile con le persone al di fuori della sua famiglia.

## ASIA

**Onomastico:** 27 Luglio

**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Di probabili origini latine, è un nome antico mitologico dal significato "trasparente". Anticamente usato per gli uomini, oggi molto frequente per le donne. Si festeggia sant'Asia detto il "Medico" martirizzato ad Antiochia. La leggenda attribuisce ad Asia molte guarigioni operate in diversi luoghi, prima di morire in Antiochia.

## LIDIA

**Onomastico:** 3 Agosto

**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Dal greco Lydios veniva utilizzato per indicare le persone provenienti dalla Lidia, antica regione dell'Asia Minore. Secondo origine celtiche, significherebbe "gioia", "festa". È anche un nome cristiano, santa Lidia di Tiatira, venditrice di porpora a Filippi in Macedonia, fu convertita da san Paolo apostolo, e divenne sua discepola.

Lidia è pacifica e carica di energie, crede nella forza dell'amore. Adorata dai bambini con i quali entra in sintonia in un istante e che cattura con la sua immaginazione.

## MONICA

**Onomastico:** 27 Agosto

**Colore:** Blu **Pietra:** Zaffiro

È un nome di origine incerta, probabilmente dal greco Monos, "solitario", quindi "monaca, eremita". Santa Monica di Tagaste, madre di sant'Agostino, è spesso citata nelle Confessioni del figlio come donna piena di virtù. È patrona delle madri cristiane. Monica è una persona affettuosa, precisa, dinamica e attiva. L'umorismo è parte importante della sua personalità.

## RAIMONDO

**Onomastico:** 31 Agosto

**Colore:** Blu **Pietra:** Zaffiro

Dalla tradizione longobarda, ragan e munda, cioè "difensore del consiglio divino"; appartenne a sette duchi di Tolosa e a quattro conti di Barcellona. Legato al culto di san Raimondo "Nonnato", perchè la madre morì prima di darlo alla luce. Patrono dei neonati e delle gestanti. Al femminile Ramona. È una persona sicura di se e delle sue azioni. Rispettoso e metodico.





# Samsung GALAXY S III designed for humans



*inspired by nature*



Il nuovo Samsung Galaxy S III è stato progettato a misura d'uomo, grazie ad una serie di funzioni altamente intuitive. Oltre a riconoscere il tuo volto e la tua voce, interpreta automaticamente i tuoi gesti e i tuoi movimenti. Ha un design ispirato alla natura e un cuore tecnologico senza confronti. Galaxy S III è pronto per sorprenderti su [samsung.it](http://samsung.it)

**SAMSUNG**