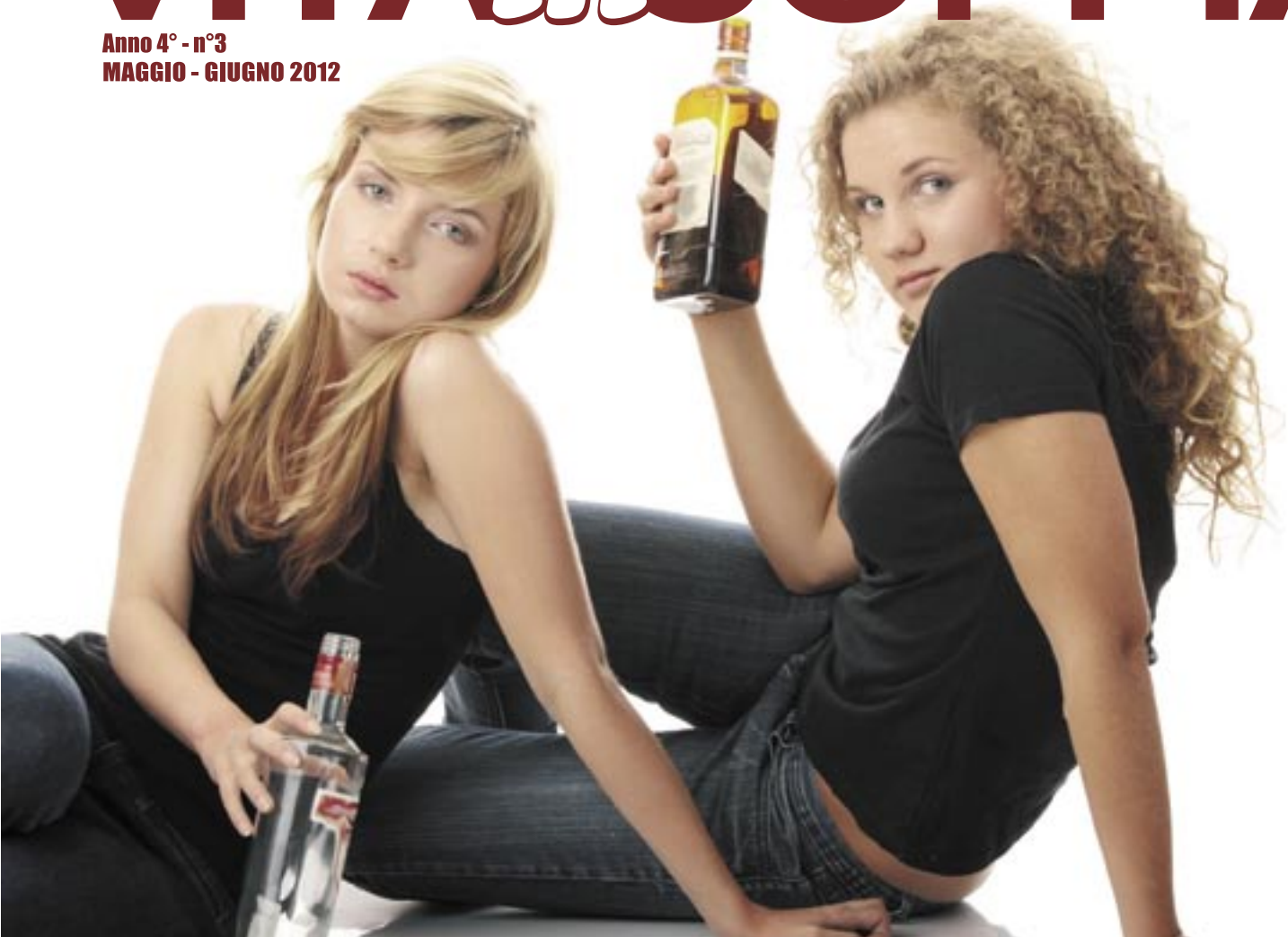


# VITA *in* COPPIA

Anno 4° - n°3  
MAGGIO - GIUGNO 2012



## ABUSO DI ALCOL NEI GIOVANI

L'abuso e il consumo di alcol è in aumento fra i giovani e gli adolescenti, nonostante le tante campagne di prevenzione ed informazione.



### STRESS DA LAVORO

Attenzione ai sintomi:  
ansia, nervosismo  
e senso di  
inadeguatezza.

### LA CARNE

Alcuni scienziati affermano  
che la carne è indispensabile  
per la nostra salute;  
altri, invece, negano  
questa teoria.  
Capiamo meglio questa  
loro contraddizione.



### TELEFONINO IN GRAVIDANZA

Le radiazioni emesse  
dal telefonino,  
durante la gravidanza,  
potrebbero determinare  
problemi comportamentali  
nel bambino.



**A**limentazione, prevenzione, corretti stili di vita.

Su questi tre punti si basa il nostro investimento per una vita sana, attiva e - si spera - lunga e felice.

"Vita in coppia", che con piacere ho accettato di dirigere, anche in questo numero declina questi tre punti fondamentali cercando di focalizzarli sui temi più attuali, per offrire ai lettori spunti di riflessione, i consigli di medici e ricercatori, curiosità e news dal mondo scientifico.

"Vita in coppia" è una rivista pensata per la famiglia, per rispondere con contributi scientifici ed approfonditi ai temi più importanti per la nostra salute e quella dei nostri cari. Per questo saremo lieti di rispondere anche alle curiosità e alle domande dei lettori: scriveteci e gireremo le vostre domande o i temi suggeriti ai nostri collaboratori, scelti tra esperti, medici, scienziati e psicologi.

"Vita in coppia" sarà così, sempre di più, la vostra rivista.

Il direttore  
Mariangela Gerletti

### VITA IN COPPIA E' MULTIMEDIALE



**Esempio codice**

internet. Vi basterà verificare se il vostro cellulare è dotato del software adatto.

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

In caso contrario potete inviare un sms al numero **+44.77.97.88.23.25** per ricevere un messaggio contenente il link da cui scaricare il software oppure potete collegarvi da cellulare a questo indirizzo internet **<http://get.quarkode.mobi>**

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

#### COME FARE?



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



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



**Accesso a Internet**





Visita il nostro  
sito internet:

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

Anno 4° n°3 bimestrale Maggio/Giugno 2012

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

In questo numero:

## SOCIETA'



4: L'ABUSO DI ALCOL NEI GIOVANI

## GINECOLOGIA

8: STERILIZZAZIONE TUBARICA  
14: CONTRACCIZIONE ORALE CON  
ESTROGENO NATURALE

## PSICOLOGIA

16: STRESS DA LAVORO

## BELLEZZA

18: IL LATO "B"

## ALIMENTAZIONE



20: LA CARNE  
23: MENO SALE NELLA TUA DIETA

## IN GRAVIDANZA

24: TELEFONINO GRAVIDANZA E BAMBINI

## ESTETICA

26: TATUAGGI

## EVENTI/FIERE

28: VINITALY  
30: CIBUS  
34: SALONE DEL MOBILE

## GOSSIP

45: MARK ZUCKERBERG / MARTINA STELLA

## TECNOLOGIA

46: SAMSUNG GALAXY S III

## CORSO DI INGLESE

48: SITUATIONS AND WORDS

## MODA

49: TREND ESTATE 2012

## CINEMA

50: TUTTI AL CINEMA

## RUBRICA

51: IL METEO  
55: NOMI DEL MESE

## LE VOSTRE LETTERE



52: I LETTORI SCRIVONO

## CUCINA

53: RICETTE

## ASTROLOGIA

54: 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.

### 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

### Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

### Redazione Scientifica:

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

### Hanno collaborato:

Demetrio Costantino  
Valentina Danzi  
Maria Gabriella Gentile  
Antonio De Palma  
Marco Gasparotti  
Claudia Guaraldi  
prof. Patussi  
Elisabetta Maria Polizzi  
John Peter Sloan

# L'abuso di **ALCOL** nei giovani

*L'abuso e il consumo di alcol è in aumento fra i giovani e gli adolescenti nonostante le tante campagne di prevenzione ed informazione.*

Il consumo e l'abuso di alcol fra i giovani e gli adolescenti è un fenomeno preoccupante se si considera che l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda la totale astensione dal consumo di alcol al di sotto dei 16 anni di età e i risultati della ricerca scientifica ci dicono che chi inizia a bere prima dei 16 anni ha un rischio 4 volte maggiore di sviluppare alcoldipendenza in età adulta rispetto a chi inizia non prima dei 21 anni.

Eppure i numeri di questo fenomeno sono in crescita. Perché - nonostante le molte campagne di prevenzione e informazione, come l'Alcol Prevention Day, arrivato all'11 edizione - l'alcol esercita un fascino così forte su giovani e giovanissimi? E come fare per educare i ragazzi ad un uso moderato e consapevole di queste sostanze?

Ne abbiamo parlato con il prof. Patussi, esperto del Centro Alcologico regionale della Regione Toscana.

**Prof. Patussi, perché i giovani si avvicinano sempre prima alle sostanze alcoliche?**

Almeno nella nostra cultura, fortemente imprregnata di tradizione legata al bere, nello specifico il vino, i ragazzi

hanno sempre avuto il primo contatto con le bevande alcoliche in età precoce; lo si faceva in famiglia, erano genitori e nonni a far assaggiare il vino ai bambini perchè, come si suole dire...fa buon sangue.

Oggi il fenomeno appare diverso, i ragazzi non si iniziano all'alcol in casa, per seguire la tradizione, ma lo fanno fuori, lontano dai pasti, nelle tantissime occasioni che vengono loro proposte per bere. Il mondo del commercio e della distribuzione ha le sue responsabilità, in quanto ha fortemente spinto un certo stile di vita, con l'introduzione di bevande sempre più specificatamente rivolte ai giovanissimi, per esempio gli alcolpops o i fruttati "breezer", e di offerte e promozioni commerciali che inducono al consumo massiccio di alcol, senza proporre alternative analcoliche sufficientemente appetibili per quell'età. In una certa fascia di età, prendendo in prestito le parole di Romain Gary, scrittore lituano molto sensibile, "...quan-





## L'abuso di alcol nei giovani

do si è ragazzi, per essere qualcuno bisogna essere parecchi", i comportamenti che simboleggiano forza e resistenza, come il consumo massiccio di alcolici, diventano la prerogativa per stare dentro o fuori dal gruppo e l'esclusione è un rischio che difficilmente si vuole correre.

Ovviamente dobbiamo considerare anche che i giovani fanno un uso di alcol strumentale, lontano dal vecchio consumo mediterraneo con il vino che accompagnava il pasto, che sta a significare una conoscenza degli effetti della sostanza molto sofisticata. Bevono per essere più socievoli, per lasciarsi andare, per sentirsi fuori dagli schemi, non consapevoli però che i rischi che questo comporta. Oggi si sente molto parlare del così detto "binge drinking", ovvero il consumo di 6 o più bevande alcoliche in un'unica occasione per raggiungere lo sballo; usare un inglesismo sembra introdurre un nuovo concetto, ma in realtà si tratta della "vecchia ubriacatura/sbronza". La differenza è che il binge drinking si sta stabilizzando come stile di vita, l'ubriacatura era un passaggio dove si sperimentava un comportamento rischioso che poteva non avere seguito.

### Perché bere è più pericoloso in giovane età?

Per prima cosa i ragazzi giovani hanno una vulnerabilità fisiologica, in quanto in fase di sviluppo non si è ancora raggiunto la maturità enzimatica per sintetizzare a livello epatico la molecola di alcol, la quale rimane come sostanza tossica nell'organismo. È stato posto il divieto di vendita e somministrazione di alcolici al di sotto dei 16 anni, ovviamente prendendo un'età standard, ma la maturità corporea sappiamo bene essere variabile da persona a persona. Sicuramente, proprio come consiglia l'OMS, dai 16 ai 18 anni la dose di alcolici considerata a basso rischio è inferiore a quella degli adulti, un'unità alcolica al giorno durante uno dei pasti principali.

Esistono poi delle vulnerabilità così dette sociali, soprattutto per le ragazze, le quali sotto effetto di bevande alcoliche possono trovarsi in situazioni pericolose per la loro incolumità, come violenze o aggressioni. Inoltre cresce il numero delle gravidanze indesiderate e la contrazione di malattie veneree.

Abbastanza ovvio è che il rischio maggiore per i giovani è il bere alla guida, gli incidenti stradali sono la prima causa di morte tra i giovani dai 18 ai 24 anni.

### Il ruolo della famiglia può contrastare la pressione sociale che induce i giovani a bere?

La famiglia deve riprendersi il ruolo di punto di riferimento, non solo per i propri figli, ma per la comunità. La prima cosa, che credo possa essere utile, è fornire un comportamento coerente con quanto si chiede di fare ai propri figli e rispetto al consumo di alcolici sappiamo non essere facile. Inoltre possono costituirsi, ognuno nel proprio piccolo, nel denunciare la situazioni che ritengono essere a rischio, riprendersi un ruolo attivo nel costruire gli ambienti di vita in cui i figli



crescono. Molti locali sono stati chiusi per lo spaccio di sostanze illegali, per casi di aggressioni o violenze, per il disturbo della quiete pubblica, ma mai nessuno è incorso in ammende per aver violato la regolamentazione sulle vendite di alcolici o i limiti di età. Inoltre è necessario riprendersi sulle spalle ognuno la propria parte, senza delegare né alla scuola, né alle strutture del tempo libero. Questo è un processo che si fa insieme, ed è necessario il contributo di tutti.

**"I giovani fanno un uso di alcol strumentale.. Bevono per essere più socievoli, per lasciarsi andare, per sentirsi fuori dagli schemi, non consapevoli dei rischi che questo comporta"**

### Le organizzazioni sanitarie segnalano la crescita del fenomeno del "binge drinking". Ci può spiegare cos'è e perché è così pericoloso?

In parte l'ho già precedentemente spiegato. Il binge drinking è una modalità di bere quantità ingenti di alcolici, che l'OMS ha sancito in 6 o più unità, in un lasso di tempo ristretto. E' uno stile di bere che abbiamo ereditato dai paesi nord europei e si realizza per la stragrande maggioranza nel fine settimana. L'obiettivo è raggiungere lo sballo. E' molto pericoloso per i motivi sopra descritti, inoltre le intossicazioni acute sono frequenti in organismi non abituati a bere. Riportare un'epatite acuta da alcol può danneggiare irreversibilmente il fegato. Inoltre si è rilevato che chi pratica questo modo di bere in soli 4 mesi riduce le proprie capacità di memoria, esattamente come i consumatori abituali di cannabis (Susan Tarpert-University Of California San Diego).

Si stima che nel 2010 circa 4.400.000 persone di età superiore agli 11 anni hanno praticato il binge drinking





e di questi 130.000 sono i minorenni che risultano bere secondo modalità di consumo episodico eccessivo, che porta a deficit cognitivi, di orientamento e memoria e scarso rendimento scolastico (Rapporto Istisan-2011).

Il binge drinking non è praticato solo dai giovanissimi, ma anche dai giovani adulti fino a 40 anni.

**Come accorgersi se il proprio figlio sta oltrepassando il confine tra un uso sporadico e moderato di sostanze alcoliche e un consumo che può indurre dipendenza?**

Per allarmarsi non è necessario lo spauracchio della dipendenza, che è una patologia che investe l'area organica, psicologia e sociale.

Ci sono tanti fattori di grande rischio anche nel consumo episodico. Solitamente l'effetto delle sbornie è evidente, stanchezza, occhi spenti, difficoltà nello studio e a concentrarsi. Osservare i propri figli, cercare di avere un atteggiamento il meno paternalistico e giudicante possibile e recuperare un autorevolezza anche nel dare alcune regole, possa essere un punto di partenza per

intravedere situazioni che possono diventare pericolose. Purtroppo, in età giovanile, fare appello alla salute o al rischio di morte, non è produttivo. In quella fase di vita ci si sente spesso affrancati dai danni irreparabili.

**Quali sono le strutture territoriali che possono aiutare le famiglie di giovani che sviluppano un rapporto patologico con l'alcol?**

Sul territorio esistono diverse strutture a cui fare riferimento, innanzi tutto i servizi per le dipendenze, che a seconda dell'organizzazione regionale del sistema sanitario hanno diverse denominazioni. In Toscana per esempio esiste un Centro Alcolologico Regionale e un centro di alcologia all'interno dell'Azienda Ospedaliero Universitaria di Careggi, ma su tutto il territorio regionale si può trovare aiuto all'interno dei SERT (Servizi per le tossicodipendenze) dove sono presenti le così dette equipe alcolologiche, personale completamente o parzialmente addetto alle problematiche alcolcorrelate.

Inoltre esistono strutture residenziali e semi residenziali, ma queste rappre-

sentano un gradino successivo alla presa in carico del problema. Stiamo lavorando con i medici di medicina generale, con i pediatri con la medicina del lavoro e con i medici dello sport proprio perché diventino satelliti sul territorio per indirizzare e consigliare le famiglie che si trovano in questa situazione. Inoltre da non dimenticare è la rete del volontariato con i gruppi di auto aiuto come Alcolisti Anonimi e i Club alcolologici territoriali, che stanno sempre di più organizzandosi per far fronte al fenomeno della dipendenza da alcol e delle patologia alcol correlate in persone molto giovani e che fino ad un po' di tempo fa si evidenziava in età più tardive.

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*



# La Sterilizzazione tubarica

*Quando parliamo di sterilizzazione tubarica indichiamo tutte quelle tecniche chirurgiche, ed ora anche endoscopiche, che permettono di interrompere meccanicamente o bloccare la tuba impedendo che avvenga l'incontro fra spermatozoo e cellula uovo rendendo impossibile la fecondazione. Vediamo insieme cos'è, cosa comporta e come viene eseguita.*

di Demetrio Costantino\*  
e Claudia Guaraldi\*\*

**N**ella storia, è del 1823 con Blundell la prima proposta di legatura delle tube come metodica di sterilizzazione, poi nel 1930 fu pubblicata per la prima volta postuma sul New York State of Medicine la tecnica di Pomeroy. È però dal 1960 che inizia con la tecnica di coagulazione unipolare l'era della sterilizzazione tubarica laparoscopica, e a tutt'oggi stanno affermandosi oltre alle tecniche chirurgiche anche le tecniche isteroscopiche.

Fu dagli anni 1960/70 in poi che la sterilizzazione tubarica chirurgica si diffuse come tecnica di controllo delle nascite; prima del 1960 era utilizzata solo ed esclusivamente per indicazione medica quando altre gravidanze mettevano a serio rischio la vita della madre. Oggi circa 700.000 sterilizzazioni tubariche sono eseguite annualmente negli Stati Uniti, 11 milioni di donne americane fra i 15-44 anni si sono sottoposte a sterilizzazione tubarica e nel mondo più di 190 milioni di coppie si sono sottoposte a sterilizzazione chirurgica come metodo sicuro di contraccezione permanente.

### LA STERILIZZAZIONE TUBARICA: INDICAZIONI

È importantissimo sottolineare le indicazioni della sterilizzazione chirurgica:

- quando una donna desidera un metodo permanente di contraccezione
  - quando ha rilevanti controindicazioni alla contraccezione medica reversibile
  - nella donna in cui una nuova gravidanza rappresenterebbe un significativo rischio clinico e medico.
- A tutt'oggi deve essere considerata una **procedura permanente ed irreversibile**, dopo la quale non è possibile avere una nuova gravidanza per vie naturali ma solo con procedure di fecondazione assistita e in cui è pressochè impossibile, con tecniche chirurgiche, assicurare il ripristino dei tratti di tuba danneggiati.

### CONTROINDICAZIONI

Controindicazione assoluta è la titubanza nella scelta della donna di una procedura irreversibile: la scelta deve essere volontaria e consapevole, libera da condizionamenti anche sociali ed economici nonché psicologici. Particolare attenzione va posta nelle pazienti con giovane età (circa il 20% delle donne sterilizzate in giovane età si pentono di questo intervento, lo dicono dati dell'OMS), nullipare, e nell'immediato puerperio o post-aborto; nelle pazienti con problemi psicologi-





ci (compresa la depressione) e psichiatrici. Ci sono raccomandazione in cui si dice che il consenso andrebbe acquisito prima dell'intervento, almeno 1-6 mesi prima (US Department of Health and Human Service).

Controindicazioni mediche sono malattie ginecologiche benigne o maligne in cui è necessaria l'isterectomia.

Nel puerperio se ci sono complicanze materne o fetali è consigliabile procrastinare l'intervento, ovviamente nelle pazienti in cui il rischio operatorio è troppo elevato.

### TECNICHE CHIRURGICHE

Tutte le tecniche chirurgiche sia laparotomiche che laparoscopiche vanno ad agire sul tratto istmico ampollare della tuba in cui di solito avviene la fecondazione. Possono essere sia tecniche che utilizzano la laparotomia o la minilaparotomia o in corso di taglio cesareo (Pomeroy, Irving, Uchida) che laparoscopiche (sia metodi di coagulazione bipolare e unipolare, utilizzo di clips metalliche), senza dimenticare la possibilità di eseguire sia in laparoscopia che in laparotomia la fimbriectomia (asportazione dell'ultima parte della tuba) o la salpingectomia totale (asportazione di tutta la tuba) se vi è necessità anche di fare prevenzione per il carcinoma ovarico.

### BENEFICI NON CONTRACCETTIVI DELLA STERILIZZAZIONE TUBARICA

Diversi studi riportano un effetto protettivo sull'insorgenza del carcinoma ovarico con un rischio relativo di 0,2-0,8%. L'ipotesi è che l'occlusione tubarica protegga l'ovaio dall'esposizione a carcinogeni o infezioni potenzialmente oncogene. La salpingectomia o la fimbriectomia sarebbero preventive nei confronti del carcinoma ovarico perché ci sono dati importanti che mostrano come l'origine dei tumori sierosi dell'ovaio sia dalle cellule degenerate delle fimbrie. Inoltre la PID è meno frequente nelle donne sottoposte a sterilizzazione tubarica: la sterilizzazione riduce la diffusione dei microorganismi dal tratto genitale inferiore alla cavità peritoneale.

### COMPLICANZE E SICUREZZA

Come per ogni intervento chirurgico anche per gli interventi di sterilizzazione tubarica esistono rischi, sia legati all'anestesia sia legati alla chirurgia (rischio di infezioni, perdite di sangue e altri). In letteratura è riportata una mortalità di 1-2 casi su 100.000 procedure di sterilizzazione tubarica per complicanze legate prevalentemente all'anestesia generale e all'ipovenilazione durante procedure laparoscopiche. **Questo rischio è comunque inferiore alla mortalità per isterectomia (5-25 CASI/100.000), o alla mortalità per gravidanza (8 casi/100.000 nati in USA e 500/100.000 nati nei paesi sviluppati).**

Sebbene la sterilizzazione tubarica sia altamente efficace, ha una percentuale di fallimento che va dallo 0,1-0,8% nel primo anno, 1/3 delle gravidanze insorte sono gravidanze ectopiche. Indice di Pearl corretto e non corretto è di 0,5.

Il rischio di gravidanza varia a seconda dell'età della paziente al momento dell'intervento e del metodo utilizzato con un più alto rischio nella paziente giovane sterilizzata con coagulazione bipolare (54,3 casi/1000), ed in generale in tutte quelle tecniche, come l'applicazione di clips, in cui non si asporta un tratto o tutta la tuba, ma la si danneggia solo.

### TECNICHE ISTEROSCOPICHE

Nel 2002 l'FDA americana ha approvato il dispositivo Essure per la sterilizzazione tubarica isteroscopica. Questa tecnica permette l'occlusione delle tube mediante il posizionamento di un microdispositivo costituito da fibre di PET avvolto attorno ad un cilindretto di acciaio con un spirale di titanio (come quella che viene utilizzata negli stent vascolari), nell'ostio tubarico tramite un applicatore inserito attraverso un isteroscopio operativo (uno strumento che permette di esplorare l'interno dell'utero entrando dal canale cervicale) con diametro di 5 mm, in ambulatorio, quindi senza necessità di anestesia o di intervento chirurgico.

Il posizionamento ha successo nel 94,6-99% dei casi, se la procedura è eseguita nel corretto periodo del ciclo mestruale.



È necessaria a distanza di 3 mesi un'isterosalpingografia (un esame radiologico che controlla la pervietà tubarica) per valutare l'occlusione tubarica (dovuta alla reazione fibrosa prodotta dal dispositivo). Il corretto posizionamento, l'aderenza della paziente al follow up e l'utilizzo di un metodo contraccettivo aggiuntivo nei tre mesi di attesa del controllo, riduce praticamente a zero il rischio di gravidanza indesiderata ed il fallimento di Essure.

Questo metodo può essere preso in considerazione in chi ha un alto rischio operatorio e necessita di sterilizzazione tubarica o in chi preferisce questa metodica alle metodiche chirurgiche classiche.

### LA LEGISLAZIONE IN ITALIA

È molto importante in conclusione discutere la liceità della procedura della sterilizzazione tubarica, che ancora qualche volta solleva diatribe e scontri, peraltro come vedremo immotivati, fra medici e non, di diversi orientamenti anche politici e religiosi.

Attualmente in Europa e Nord America la sterilizzazione volontaria è ritenuta legale, tranne in Francia, dove però è ampiamente tollerata. In Asia è effettuata tranne che in alcune regioni, in Africa è illegale in circa un terzo dei paesi.

In Italia si definiscono:

**STERILIZZAZIONE:** procedura o atto volto a provocare la sterilità in un individuo capace di procreare, può essere reversibile o irreversibile. Organica, e in genere irreversibile, quando asporta o danneggia irreversibilmente organi preposti alla procreazione; funzionale o temporanea quando rispetta la integrità di suddetti organi e si limita ad impedirne la normale funzionalità.

**TERAPEUTICA O INDIRECTA:** quella posta in essere per salvare la salute del paziente stesso, minacciata da un patologia che investe gli organi

della procreazione

**ANTI-PROCREATIVA O DIRETTA:** quella che ha come unico scopo quello di rendere la persona obiettivamente incapace di procreare.

**VOLONTARIA:** sia essa terapeutica o antiprocreativa posta in essere a favore di un soggetto che la richieda e presti a tal fine il proprio consenso adeguatamente informato.

È ovviamente nei confronti della sterilizzazione volontaria antiprocreativa che sorgono i dibattiti, mentre per la terapeutica non vi sono grossi dubbi.

In Italia manca purtroppo, una normativa specifica in materia. Con la abrogazione però dell' Art. 552 c.p. (procurata impotenza alla procreazione) prodotta dall'art.22 della legge 22 maggio 1978, n°194, è venuta meno la specifica previsione penalistica a suo tempo inquadrata tra i delitti contro la sanità e integrità della stirpe.

Rimangono norme penali e civili art 582 e 583 c.p. (lesione personale e aggravanti) e art.5 c.c.(atti di disposizione del proprio corpo) che in alcune interpretazioni

possono far sembrare ci siano ostacoli normativi per la sterilizzazione permanente non terapeutica.

In base poi a varie sentenze della Corte di Cassazione, che costituiscono in Italia legi-

slazione, ad oggi è dimostrato che la si deve ritenere giuridicamente lecita, e la sterilizzazione volontaria non configura reato né per chi la pratica né per chi la richiede.

Nella fattispecie, la sterilizzazione può determinare giovamento "all'equilibrio psichico dell'individuo che volontariamente vi si sottopone, senza nocimento per la collettività medesima"; anche per la sterilizzazione si deve invocare quindi il concetto più generale di tutela della salute nella sua accezione più ampia, cioè di stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e quindi non soltanto di assenza dello stato di malattia o di infermi-

tà (OMS, 1946), e in tutti i contesti, quindi anche in quello riproduttivo. (riferendoci al concetto di "salute riproduttiva": Report of the International Conference on Population and Development, 1994).

Alle stesse conclusioni giunge pure la sentenza del Tribunale di Venezia (Sez. III, 10 settembre 2002), secondo cui proprio in base agli art. 2 e 13 della Costituzione, "la sterilizzazione, se considerata come frutto di una scelta effettuata da un individuo pienamente cosciente del suo significato, è una forma di esercizio della libertà di autodeterminazione".

Pertanto, il principio dell'autodeterminazione del paziente ha valore di diritto fondamentale, garantito e protetto dalla Costituzione, affermandosi così la libertà assoluta della persona nel poter disporre del proprio corpo, in ordine alla procreazione responsabile.

Il Servizio Sanitario Nazionale inoltre prevede la possibilità dell'effettuazione della sterilizzazione tubarica, stabilendone la relativa remunerazione in specifici DRGs.

Quale che sia la tecnica utilizzata, l'intervento di sterilizzazione volontaria non può prescindere da un consenso libero e informato, che tra l'altro deve precisarne vantaggi, svantaggi, percentuali di insuccessi, complicanze.

### IN CONCLUSIONE

- La sterilizzazione tubarica può essere una scelta contraccettiva valida in molte donne, soprattutto in quelle in cui c'è controindicazione alla contraccezione medica, e/o che abbia concluso il suo progetto procreativo.
- L'approccio a tale intervento però non deve mai essere superficiale, sottovalutando i rischi oggettivi clinici e le implicazioni psicologiche, etiche, morali e medico-legali.
- Necessario quindi un adeguato counselling ed informazione alla paziente in cui illustrare le diverse opportunità e indicazioni e le tecniche utilizzate.

\*Centro Salute Donna, AUSL Ferrara.  
\*\*U.O.C Ostetricia e Ginecologia, Ospedale di Valdagno (VI).

"La sterilizzazione tubarica può essere una scelta contraccettiva valida in molte donne, soprattutto in quelle in cui c'è controindicazione alla contraccezione medica, e/o che abbia concluso il suo progetto procreativo"



associazione  
**segno**  
*case di accoglienza per bambini*

**Ricostruire la stima di sé, l'autonomia e la fiducia negli altri, sviluppare un'identità positiva, affrontare e sostenere un percorso scolastico ed offrire gli strumenti per costruire un futuro migliore.**

Questo è il cuore di Segno, struttura per l'accoglienza e l'educazione di minori.

**Bambini** con un passato drammatico che desiderano **guardare al futuro con speranza.**

**Aiutare Segno** significa contribuire a **rendere omaggio alla vita e costruire insieme un futuro migliore.**



il tuo **Segno**,  
per una nuova **Possibilità**.



**PUOI SCEGLIERE DI FARE LA DIFFERENZA  
DIVENTANDO AMICO DI SEGNO!**

Con un piccolo contributo mensile **potrai essere tu in prima persona a garantire ai bambini:**

- un'adeguata istruzione
- un progetto educativo completo
- una disciplina sportiva
- un'adeguata quotidianità nella società
- l'ampliamento del progetto di accoglienza

Scarica il modulo per sottoscrivere il programma di donazione con RID o carta di credito dal sito **[www.associazioneseigno.com](http://www.associazioneseigno.com)** → **sostienici**

Puoi anche scegliere liberamente l'importo che preferisci e la frequenza con la quale donare, e in ogni caso sarai parte integrante dei nostri progetti e degli sviluppi.

IBAN: **IT66 R070 9067 9300 2201 0106 243**  
5x1000: **C.F. 91028180403**





# Chilly Pocket: intime amiche

## Salviettine intime Chilly Pocket in tessuto biodegradabile:

Il mondo che ci circonda è ricco di bellezze naturali da preservare: ci sono paesaggi che scaldano il cuore, viste mozzafiato che si stampano nella nostra memoria, fiumi e mari limpidi e cristallini che mettono in pratica il detto "immergersi nella natura". E' compito dell'uomo preservare tutte queste meraviglie naturali per far sì che un domani anche i nostri figli ne possano godere.

Il rispetto dell'ambiente è un tema rilevante per noi e per le future generazioni, e per tutelarlo è importante iniziare a prendersi cura di esso con piccoli e semplici gesti sia tra le mura di casa che fuori casa. In casa ci sono molte scelte che possiamo adottare per rispettare l'ambiente, come fare la raccolta differenziata, non sprecare acqua, una delle risorse più importanti per tutti noi, ricordarsi di spegnere i dispositivi elettronici quando non sono in uso o stiamo andando a dormire. Fuori casa, invece, è importante fare attenzione a non buttare nulla in terra, usare i mezzi pubblici invece della macchina e, soprattutto, cercare di preferire prodotti che per primi facciano delle scelte eco-compatibili, come Chilly Pocket: le salviettine intime amiche dell'ambiente.



Le salviettine intime Chilly Pocket rispettano infatti l'ambiente in cui viviamo perché sono sviluppate in morbido tessuto 100% biodegradabile. Questo le rende gettabili nel WC, quindi ancora più pratiche da utilizzare per l'igiene intima fuori casa: una vera comodità per le donne di oggi, sempre in movimento!

Infatti, è proprio fuori casa che il bisogno di protezione si fa più alto. Per questo, Chilly, lo specialista dell'igiene intima, consiglia le salviettine intime Chilly Pocket ogni volta che hai bisogno di freschezza e di sentirti protetta. Perfette per la stagione estiva, sono le migliori alleate di ogni donna! Sono la soluzione ideale da tenere nel cassetto dell'ufficio, nello zaino di scuola, nella tracolla per l'università, nella borsa della palestra, nella pochette per la sera... per essere pronte a qualsiasi evenienza, sicure e protette, ma sempre nel rispetto dell'ambiente.



Grazie al loro tessuto 100% biodegradabile, che le rende gettabili nel WC, le salviettine intime Chilly Pocket si prestano all'utilizzo in molteplici situazioni e più volte al giorno. Inoltre, la loro formula **senza alcool e senza coloranti rispetta il pH fisiologico della pelle**, per donare quella sicurezza e protezione che solo Chilly sa garantire.



# le salviette dell'ambiente

sicure e protette ovunque, ma nel rispetto dell'ambiente

Per andare incontro alle diverse esigenze intime delle persone, le salviette intime Chilly Pocket sono disponibili in tre diverse varianti:

## **Chilly Pocket Gel, Formula Fresca:**

donano freschezza intensa e protezione a lungo. Grazie alla loro formula, arricchita con Mentolo naturale, svolgono un'azione rinfrescante ed antiodore, e sono particolarmente apprezzate in tutti i momenti in cui è maggiore il bisogno di freschezza.



## **Chilly Pocket Delicato, Formula Lenitiva:**

mentre detergono con la massima delicatezza le parti intime, donano una piacevole sensazione di sollievo. Grazie alla loro formula arricchita con Aloe ed Hamamelis, sono ideali per le donne che cercano la massima delicatezza nell'igiene intima e per donne con pelle e mucose sensibili.



## **Chilly Pocket con Antibatterico, Formula Attiva:**

sono particolarmente indicate da portare in piscina, in palestra, in viaggio, in vacanza e in tutte le situazioni in cui è più elevato il rischio di contatti batterici. La loro formula, arricchita con estratti di Timo e Salvia, dalle efficaci proprietà antibatteriche, offrono difesa e protezione a lungo.



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

Tutte le salviette intime Chilly Pocket sono a pH5, ipoallergeniche\*, clinicamente testate e approvate dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.

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

**Salviette intime Chilly Pocket. Sempre con te, quando e dove vuoi!**

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

\*Formulate per ridurre al minimo il rischio di allergie

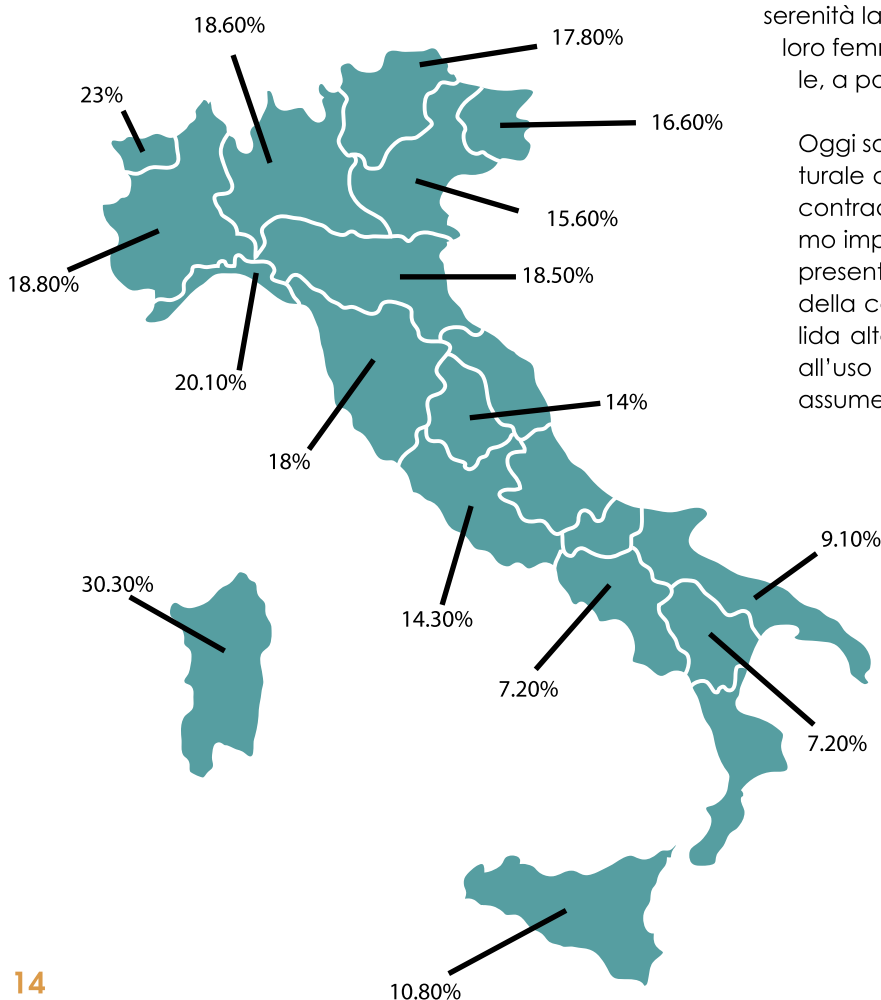
# Contracezione orale con estrogeno naturale: e la pillola diventa amica

*Per molte donne l'uso della pillola contraccettiva è ancora un tabù per paura di eventuali effetti negativi sul proprio corpo. Oggi però, con l'estrogeno naturale, ci sono vantaggi sia fisici, sia psicologici e si è ridotto al minimo l'impatto sul corpo.*

**P**er molte donne l'uso della pillola contraccettiva è ancora un tabù, soprattutto per l'influenza di tradizioni culturali e per paura di eventuali effetti negativi sul proprio corpo. Secondo recenti dati dello studio delle Nazioni Unite "World Contraceptive Use 2011", in Italia soltanto il 14,2% delle donne si affida alla pillola anticoncezionale a differenza di altre nazioni europee, dove le percentuali risultano decisamente maggiori, come Francia (41,5%) e Germania (52,6%).

## Uso Pillola in Italia

Fonte: Istat + IMF anno 2011



"Le donne italiane hanno ancora molti timori nel manipolare il proprio corpo, modificando, attraverso la pillola, il normale ritmo biologico" spiega Rossella Nappi, professore associato della Sezione di Clinica Ostetrica e Ginecologica IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia, Università di Pavia.

"Oggi siamo riusciti a ottenere vantaggi sia fisici, sia psicologici e si è ridotto al minimo l'impatto sul corpo. L'estrogeno naturale è particolarmente apprezzato perché non viene avvertito come estraneo. Le donne degli altri Paesi europei lo hanno capito e sanno che la contraccezione orale regola un mix di fattori che può rafforzare il senso di benessere fisico e mentale". Secondo la prof. Nappi la nuova frontiera consiste "nell'offrire prodotti semplici e naturali per permettere a tutte le donne di operare con serenità la scelta più in linea con l'equilibrio della loro femminilità, in ciascuna fase della vita fertile, a partire dall'adolescenza".

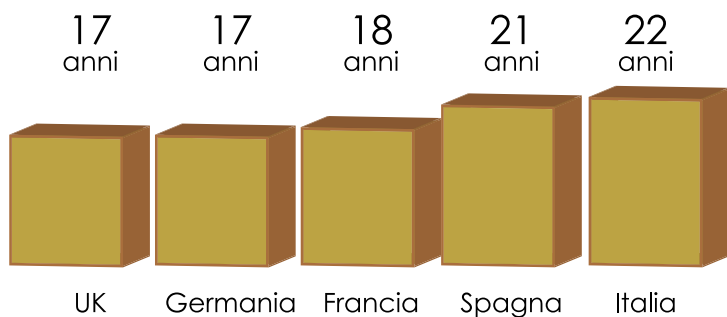
Oggi sono disponibili pillole con estrogeno naturale che associano ad un'elevata sicurezza contraccettiva un'alta tollerabilità e un minimo impatto metabolico; questi preparati rappresentano una vera rivoluzione nel campo della contraccezione e costituiscono una valida alternativa per le donne che sono restie all'uso della pillola tradizionale per il timore di assumere derivati sintetici.

È stato recentemente introdotto sul mercato un nuovo contraccettivo orale combinato monofasico a base di 17  $\beta$ -estradiolo e nomegestrolo acetato. Questo nuovo prodotto offre diversi vantaggi: oltre alla semplicità e praticità d'uso della formulazione monofasica (24 compresse con principi attivi + 4 con placebo), provoca un flusso più breve e più leggero, non altera i parametri lipidici, quelli della coagulazione e del metabolismo glucidico.



## Età del primo utilizzo della pillola in Europa

Fonte: The European journal of Contraception and Reproductive Health Care, Dicembre 2010



Infatti recenti dati di letteratura dimostrano che l'estrogeno naturale non ha effetti negativi sul metabolismo lipidico e glicidico. In particolare, dopo sei mesi di utilizzo della pillola monofasica contenente 17  $\beta$ -estradiolo e nomegestrolo acetato, il profilo lipidico risulta sostanzialmente immodificato, rispetto al pretrattamento, e i cambiamenti nei parametri glicidici e insulinici sono trascurabili a differenza di ciò che si osserva con un preparato a base di etinilestradiolo e levonogestrel.

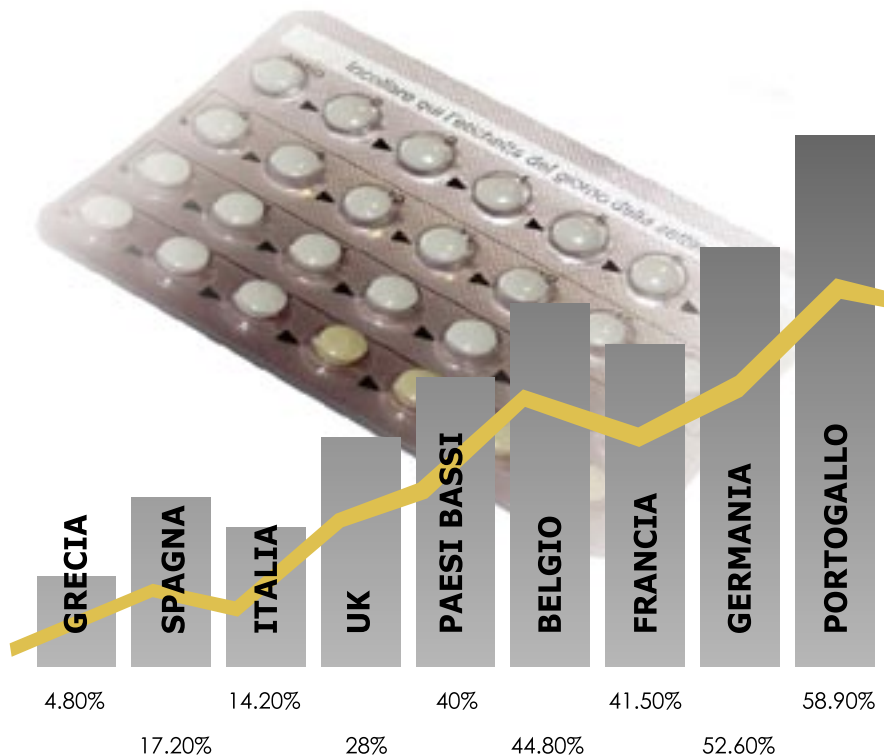
Inoltre la pillola con 17  $\beta$ -estradiolo presenta un profilo emostatico più favorevole: infatti ha un minor effetto sulla sintesi delle proteine epatiche e sugli indici di emostasi rispetto al preparato contenente levonogestrel e etinilestradiolo.

Il nomegestrolo si contraddistingue per avere, oltre a un eccellente legame con i recettori per il progesterone, solo un modesto effetto antiandrogenico, considerato benefico in relazione ad alcuni inestetismi.

Infine, il pratico regime posologico monofasico (24 compresse bianche con principi attivi e 4 compresse gialle senza alcun principio attivo) consente una gestione più semplice in caso di dimenticanza di assunzione e permette di spostare o eliminare più facilmente la mestruazione.

## Uso Pillola in Europa

Fonte: "World contraceptive use" 2011 Nazioni Unite



In commercio esistono diversi tipi di pillola:

### Pillola monofasica

La pillola monofasica è una pillola che mantiene inalterato il suo dosaggio ormonale per tutta la durata del ciclo. Tutte le compresse sono uguali fra di loro e devono essere assunte per 21 giorni consecutivi.

Nei 7 giorni di intervallo fra un ciclo e l'altro di norma si presenta una emorragia simil-mestruale da sospensione.

### Pillola bifasica

In questo tipo di pillola i dosaggi dell'estrogeno e del progestinico non sono costanti. Nella prima parte del ciclo (7 giorni) è più alto il dosaggio estrogenico, nella seconda (15 giorni) è più elevato quello progestinico. In questo modo si è cercato di mimare l'andamento del ciclo mestruale, con l'obiettivo, non sempre raggiunto, di ottenere una migliore tollerabilità e un miglior controllo del ciclo. Naturalmente, in questo caso, non si può cominciare l'assunzione da una pillola qualsiasi, ma si deve cominciare da quella con il dosaggio maggiore di estrogeni. Per questo le pillole all'interno della confezione sono colorate in modo diverso.

### Pillola trifasica

Sono compresse di 3 colori diversi che corrispondono a 3 dosaggi differenti, in modo da variare l'apporto ormonale come avviene in un normale ciclo mestruale. L'estrogeno è inizialmente basso per 6 giorni, più alto nei successivi 5, per poi ritornare ai livelli di partenza negli ultimi 10.

Il progestinico, invece, incrementa costantemente nelle tre fasi di dosaggio. Anche in questo caso il colore delle pillole aiuta a seguire la giusta sequenza.

# STRESS da lavoro



di Valentin Danzi\*

Lo stress legato al lavoro rappresenta un rischio non certo nuovo, data la ricca letteratura scientifica in merito, ma sicuramente in aumento considerata la diffusione che sta assumendo in ambito europeo.

Le situazioni di disagio lavorativo sono, infatti, in costante crescita.

L'individuazione dei sintomi, che costituisce una delle principali forme di prevenzione in materia di sicurezza e salute sui luoghi di lavoro, non risulta essere facilmente circoscrivibile in quanto i sintomi da stress lavorativo possono spesso essere confusi con altri non strettamente inerenti l'attività lavorativa; per questo motivo, al fine di una corretta individuazione degli stessi e dei relativi indicatori, è sempre necessario avvalersi di figure professionali qualificate come lo Psicologo e il Medico del Lavoro.

Lo stress lavoro correlato è dato da uno stato psicologico che riflette ed è parte di un complesso processo di interazione tra la persona ed il proprio ambiente di lavoro. La Commissione Europea (1999) ha definito lo stress lavorativo come "un insieme di reazioni emotive, cognitive, comportamentali e fisiologiche ad aspetti avversi e nocivi del contenuto, dell'ambiente e dell'organizzazione del lavoro. È uno stato caratterizzato da livelli elevati di eccitazione ed ansia, spesso accompagnati da senso di inadeguatezza".

*Attenzione ai sintomi: ansia, nervosismo e senso di inadeguatezza.*

È necessario, quindi, considerare sia le caratteristiche dell'ambiente di lavoro, definite come stressors ambientali o fonti di stress, sia la valutazione soggettiva di tali stressors, cioè le reazioni psicofisiche individuali.

Gli interventi si possono effettuare a tre livelli:

- **livello individuale:** gli interventi mirano all'accrescimento delle risorse individuali affinché si possa fronteggiare lo stress in maniera più adeguata, attraverso attività di counseling, terapie cognitive, tecniche di rilassamento;

- **livello individuo-organizzazione:** gli interventi si propongono di migliorare l'adattamento tra la persona e l'ambiente, si riferiscono ed incidono su aspetti relazionali tra i colleghi, carico di lavoro, grado di partecipazione e livello di autonomia lavorativa;

- **livello organizzativo:** gli interventi mirano all'individuazione dei fattori lavorativi che causano stress al fine di definire cambiamenti della struttura e delle pratiche organizzative, dei fattori fisici ed ambientali.

Il soggetto che si sente un possibile bersaglio dello stress lavoro correlato, per contenere e ridurre lo stress può, individualmente e autonomamente, trovare piccoli ma costanti spazi per sé stesso in cui poter svolgere attività che abbiano il potere di far fuoriuscire lo stress o di indurre un adeguato rilassamento.

Tali attività possono ricomprendere tecniche di rilassamento, come il training autogeno o lo yoga, ma anche hobby che attivino e stimolino la creatività e che permettano, quindi, di operare un distacco dallo stress e dalle preoccupazioni accumulate durante la giornata lavorativa.

\*Psicologa e Psicoterapeuta





# 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)



# IL LATO “B” (seconda parte)

*Seconda 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.*

Abbiamo pubblicato sul numero precedente di Vita in Coppia (Anno 4° - n°2 Marzo-Aprile 2012) la prima parte dell'intervista al professor Marco Gasparotti, docente al Master di Chirurgia Estetica all'Università di Siena, dove ci ha spiegato una delle tecniche chirurgiche più aggiornate per l'intervento al fondoschiena, la “Liposcultura Superficiale Tridimensionale”. Continua l'intervista in cui si parlerà di “protesi” e “cellule staminali” per rimodellare il lato B.

## **Protesi di ultima generazione**

**Ultimamente si è molto parlato dell'impiego di protesi.**

**Che cosa può dirci in merito?**

Con la procedura chirurgica “Buttock Augmentation con Protesi Glutee”, metodica non ancora molto diffusa in Italia, si impiantano protesi di ultima generazione per conferire un aspetto tornito a glutei piatti o svuotati.

## **Le protesi sono le stesse che si usano per il seno?**

Sono in gel di silicone, come quelle usate per la mastoplastica additiva ma, a differenza di queste, il gel contenuto è più coeso e la superficie testurizzata permette ai tessuti glutei di fissarvisi intorno.

## **Il risultato è naturale?**

Consistenza e forma degli impianti sono determinanti per un effetto naturale, così come le dimensioni: mediamente sui 250 cc. È meglio che siano calibrate per non risultare troppo appariscenti e artificiali.

## **Quando si rende necessario questo tipo di intervento?**

Durante la visita preliminare, il chirurgo può consigliare la soluzione di più problemi durante lo stesso intervento, nel caso in cui la paziente presenti distorsioni causate da cuscinetti di adipe localizzato nei punti sbagliati. Spesso, infatti, un sedere svuotato presenta pelle flaccida e, peggio, ha tendenza ad accumulare grasso nelle regioni laterali, cioè sui fianchi. La soluzione, allora, consiste



in un duplice intervento di "Buttock Augmentation", con inserimento di protesi per conferire rotondità, e liposcultura per rimodellare i profili del corpo.

### **Le cicatrici residue sono molto visibili?**

Praticamente invisibili, perchè le protesi vengono inserite attraverso un'incisione di circa 7 cm praticata verticalmente tra le natiche. Gli impianti vengono posizionati in sede retromuscolare, dietro al grande gluteo, nella cavità compresa tra la spina iliaca e la testa del femore.

### **Quanto dura l'intervento e che tipo di anestesia è prevista?**

L'intervento, che si esegue in anestesia generale o epidurale, ha la durata di un'ora circa e prevede una notte di degenza in clinica.

### **Dopo l'intervento che accorgimenti bisogna adottare?**

Poche sedute di linfodrenaggio manuale favoriranno il naturale riassorbimento dell'edema. Un importante accorgimento da tenere presente dopo l'intervento sarà l'uso delle calze elastocompressive per un mese circa.



**Marco Gasparotti\***

### **Qual è il risultato finale?**

Oltre ad una maggiore consistenza, proiezione e rotondità dei glutei, si avrà un effetto lifting di natura permanente.

### **A chi è consigliabile questo intervento?**

A chi ha un'insufficiente sporgenza glutea, cioè ha un fondoschiena troppo piatto o rilassato. Non solo le donne, quindi, possono ricorrere all'inserimento delle protesi. Lo fanno anche molti uomini che vogliono glutei sodi e alti, non più prerogativa solamente femminile.

### **Benvenute, cellule staminali**

#### **Ci parli ora del metodo Lipofilling dei glutei con cellule staminali.**

L'intervento di aumento dei glutei con lipofilling e staminali consiste in un trapianto di cellule staminali derivate dal tessuto adiposo. Grazie alla funzione delle cellule staminali, la sopravvivenza del grasso nell'innesto è sostanzialmente aumentata rispetto alle tecniche tradizionali.

### **Il grasso che si inietta da dove viene prelevato?**

Nell'ambito della stessa seduta operatoria viene effettuata una liposuzione (dalle cosce, dall'addome o dalle ginocchia) e, contestualmente, dopo aver trattato il grasso con un particolare macchinario, si inietta nei glutei una miscela di grasso e cellule staminali.

### **Che risultato produce questa tecnica?**

Grazie a questo intervento, che si esegue in anestesia locale con sedazione, o in anestesia generale, si ottengono dei glutei più tondi, più sodi, tonici e sollevati, con notevolissimo miglioramento del profilo corporeo e in aggiunta un effetto di allungamento delle gambe.

### **Non esiste rischio di rigetto?**

Dal momento che viene utilizzato grasso autologo, cioè prelevato dalla stessa paziente, si tratta di una procedura sicura, che non comporta alcun rischio di rigetto.

**\*Specialista in Chirurgia estetica e plastica**

# La Carne

*Alcuni scienziati affermano che la carne è indispensabile per la nostra salute, altri invece negano questa teoria.*

*Capiamo meglio questa loro contraddizione.*

di Antonio De Palma\*

Una premessa indispensabile per spiegare ciò che seguirà: la Scienza dell'Alimentazione non è da considerarsi una scienza per un motivo molto semplice. Perché manca di una descrizione verosimile ed oggettiva della realtà e delle leggi che regolano l'occorrenza dei fenomeni, come da definizione.

Mi spiego meglio: alcuni scienziati ad esempio affermano e dimostrano con studi ad hoc che la carne è indispensabile per la salute, millantando i pregi dell'onnivorismo e del carnivorismo, mentre altri, con altrettanti apparentemente validi studi, ne denigrano l'uso o addirittura la bandiscono da una dieta salutare.

Si arriva addirittura a bandire ogni sorta di cibo animale, passando dal vegetarianismo (ovo-latto-vegetariani e latte-vegetariani), al veganismo (solo cibi vegetali), al crudismo e ad una sua variante, quella dei fruttariani.

Perché gli studi sono così contraddittori? Primo, perché, volenti (studi sponsorizzati) o nolenti (cioè inconsciamente), i ricercatori influenzano in parte ciò che osservano, com'è stato dimostrato; in secondo luogo, perché non esiste un solo essere umano uguale all'altro (non solo sul piano fisico, per l'estrema varietà del DNA cellulare, delle impronte digitali, della flora intestinale etc., ma anche per esperienze di vita, per l'ambiente in cui vive, il modo di sentire e pensa-

re). Questa variabilità influenza grandemente i risultati di uno studio, che quindi può essere utile solo ai fini statistici.

Lo scopo di questo articolo è cercare di capire se possiamo estrarre da tutte le conoscenze sin qui acquisite una verità sul consumo della carne, che possa valere almeno per la maggioranza dei consumatori. Vediamo in primo luogo quali sono le motivazioni che inducono alcuni scienziati a valorizzarla:

- la carne possiede in abbondanza le cosiddette proteine nobili da cui possiamo estrarre gli otto aminoacidi essenziali;
- è ricca in ferro assimilabile, valevole per gli anemici;
- è ricca in vitamina B12, che invece è carente nei vegetali e perciò nelle diete vegetariane;
- può aiutare a perdere peso, poiché le proteine che contiene stimolano il metabolismo;
- alcune sostanze in essa contenute come la taurina e la carnitina sono utilissime per il metabolismo e l'energizzazione dell'individuo.

Basterebbe quanto detto per intraprendere un'alimentazione carnivora; tuttavia, non è tutto oro quel che luccica!

Vediamo allora quel che dice il "partito" dei vegetariani o dei contrari, comprese le motivazioni ideologiche:

- l'uccisione degli animali è un atto d'inciviltà verso esseri senzienti;
- l'allevamento intensivo inquina in manie-







## ALLARME BEVANDE ZUCCHERATE

In seguito ad uno studio lanciato dall'Università di Harvard per l'allarme dell'eccessivo consumo di carne rossa e il rischio d'infarto, si è preso in considerazione anche il consumo di bevande zuccherate, gasate o a base di frutta.

Il consumo quotidiano di bibite aumenterebbe i rischi d'infarto tra i ragazzi di sesso maschile tra il 20 e il 69%.

Lo studio diretto da Lawrence de Koning, infatti parla chiaro: i rischi d'infarto salgono del 20% per chi assume una bibita zuccherata al giorno, del 42% per due bevande al giorno e del 69% oltre tre bevande zuccherate al giorno.

Nei partecipanti al test sono stati notati fattori indicativi di infiammazione nel sangue, legati a pericoli cardiovascolari.

ra grave il pianeta (feci, prodotti di scarto);

- al momento della morte l'animale rilascia sostanze tossiche;

- vengono sottratte enormi risorse all'agricoltura che se risparmiate potrebbero risolvere il problema della fame nel mondo;

- la carne non è fatta per essere digerita dall'essere umano, causa il suo apparato digestivo dissimile dai carnivori;

- contiene grassi saturi, apportatori di malattie degenerative, come arteriosclerosi e cancro;

- contiene sostanze chimiche pericolose dovute all'allevamento intensivo:

- le sostanze che possiede possono essere assunte con altri alimenti senza danno per la salute

Ed ecco il busillis: chi ha ragione?

Anche qui va fatta una premessa indispensabile: molti degli studi sin qui effettuati non hanno considerato la differenza tra carne d'allevamento e carne biologica e la differenza è abissale!

La distinzione tra carne bianca o rossa invece risulta relativa, con un certo vantaggio per i grassi e le fibre della carne bianca. In effetti, appare più importante la provenienza, se d'allevamento o da pascolo e biologica.

La famosa biochimica e nutrizionista americana dottoressa Enig, ci illustra nei suoi libri come siano proprio i grassi saturi dell'animale d'allevamento ad essere fortemente nocivi, mentre se l'animale è allevato al pascolo (cioè assume vegetali freschi, vivi e naturali, viene esposto alla luce del sole muovendosi liberamente nell'ambiente naturale e non viene caricato di prodotti chimici presenti nei mangimi, né di

farmaci) i grassi saturi che produce divengono salubri per l'essere umano, ricchi di omega 3 e strutturati chimicamente in modo tale da non ledere le nostre arterie.

Va detto che, con un tale tipo d'allevamento, pochi si potrebbero permettere la carne, perché essendo gli spazi per il pascolo limitati, la produzione calerebbe considerevolmente; d'altra parte, altri nutrizionisti, sia pur apprezzando il salto di qualità insito nella carne biologica, non sono ancora convinti che questa rappresenti un alimento utile per la salute umana.

In effetti, la carne non può essere mangiata cruda e la cottura può alterare i grassi saturi (anche quelli "buoni"), facendoli passare dalla forma cis a quella trans (con effetti cancerogeni e con alterazione del normale funzionamento del sistema immunitario e del metabolismo).

In effetti, e qui intervengono i crudisti, bisognerebbe mangiare solo cibi crudi come ci indica la natura, seguendo gli studi dei dottori Virchow e Kouchakoff che hanno dimostrato un aumento considerevole dei leucociti (indice d'infiammazione) dopo l'assunzione del cibo cotto, evitabile solo mangiando ad inizio pasto le famose crudités. Queste considerazioni non valgono però solo per la carne, ma per tutto il cibo cotto.

Per la carne tuttavia, c'è una maggiore possibilità di una parziale carbonizzazione durante la cottura (soprattutto se cotta alla griglia, cioè direttamente sulla brace), il che aumenta il rischio di cancro al colon per la produzione di benzopirene ed antracene (in quantità pari a 600 sigarette per un chilo di carne grigliata).

E che dire della denaturazione delle proteine alle alte temperature alle quali la carne viene solitamente sottoposta?

In più, l'aggiunta nella cottura di oli, margarine, grassi e quant'altro, rende la carne una bomba indigeribile e pericolosa, almeno se assunta frequentemente in questo modo (vedi la gustosa cotoletta impanata!).

Secondo i fautori delle diete alcalinizzanti, la carne è tra i maggiori acidificanti e dunque va abolita, tenendo presente che l'acidosi è terreno di coltura per il cancro, le micosi e causa dell'infiammazione delle pareti interne delle arterie che si difenderebbero dalla conseguente erosione formando le placche arteriosclerotiche, utilizzando cioè il colesterolo come tampone!

A questo proposito, la BEV o bioelettronica di Vincent, tramite i suoi macchinari scientifici (che danno risultati ripetibili e verificabili) ha individuato alcuni parametri capaci di definire lo stato di salute dell'essere umano e quali bevande od alimenti siano ad esso più idonei. Questi parametri sono: il PH, il fattore rH2 di ossidoriduzione, la resistività e il potenziale redox. Vengono conseguentemente messe in evidenza quali sostanze porterebbero invece l'individuo ad uscire dalla zona di benessere, conducendolo verso la malattia.

Orbene, migliaia di osservazioni hanno portato a ritenere che i cibi più vitali, con alto potere riduttivo antiossidante e dunque capaci di contrastare i terribili radicali liberi (quelli incriminati di causare le malattie degenerative), sono la frutta e



**Il peperoncino fa bene alla vita. Uno studio dell'American Chemical Society ha dimostrato che il peperoncino sarebbe un alleato prezioso della salute cardiovascolare. Alcune sostanze presenti in esso, come la capsaicina e capsaicinoidi, aiutano a combattere infarto e ictus. Queste sostanze aiutano lo smaltimento del colesterolo, riducendo il colesterolo cattivo senza però abbassare quello buono. Inoltre bloccano l'attività di un gene che contrae i muscoli attorno ai vasi sanguigni restringendoli e ostacolando il flusso del sangue. Come tutte le cose non bisogna esagerare, quindi nella dieta aggiungete del peperoncino in modo equilibrato.**

i vegetali in genere (crudi e di origine biologica possibilmente), mentre le carni presentano una bassa carica vitale, allontanandoci dall'equilibrio organico.

D'altra parte, i sostenitori della dieta ritagliata sui gruppi sanguigni di appartenenza sostengono che il gruppo zero debba essere carnivoro, pena una situazione di carenza organica. L'idea è che gli esseri umani, in tempi antichissimi siano stati vegani con l'aggiunta di una piccola quantità di selvaggina e successivamente, divenuti cacciatori, abbiano introdotto nella loro dieta molta più carne e che infine solo in epoca recente, divenuti agricoltori, abbiano introdotto i cereali.

Dunque, in un primo tempo, i nostri organi digestivi si sarebbero conformati ad una dieta fondamentalmente vegetale (corrispondente agli esseri umani che oggi possiedono il gruppo sanguigno A), successivamente ad una dieta carnivora (carne biologica beninteso!), corrispondente al gruppo 0 ed infine, adattandosi ai cereali, si sarebbe generato il gruppo B.

Quindi, i cibi di più difficile assimilazione sono proprio i cereali, almeno che non si appartenga al gruppo B o almeno a quello AB.

Insomma, come vedete, una certa confusione d'indirizzi!

Bisogna allora concludere questa breve rassegna con una chiarificazione finale.

Come ho già detto all'inizio, non esiste una regola fissa alimentare per gli esseri umani, data la loro grande variabilità genetica, psichica e culturale.

E' molto importante abituarsi a seguire il proprio istinto e non tanto gli studi scientifici che spesso sono contraddittori e si basano su una media statistica, non tenendo presente le esigenze del singolo individuo. Questo non significa che gli studi (escludendo a priori quelli sponsorizzati e perciò inattendibili) vadano tenuti in scarsa o nulla considerazione, dico solo che l'individuo deve prevalere sulle statistiche.

Ci sono individui, ad esempio, che per migliorare la propria colesterolemia debbono paradossalmente mangiare discreti quantitativi di carne, in netto contrasto con molti studi. Questo può succedere perché questi specifici organismi risentono di una carenza di taurina (per loro conformazione genetica), che è capace di abbassare la colesterolemia ed è contenuta in abbondanza nella carne.

Detto questo, appare comunque evidente dagli studi affidabili che la maggior parte della popolazione può trarre vantaggio da un uso molto limitato della carne, privilegiando quella di origine biologica.

I vegetariani accorti (che cioè evitano di compensare la loro scelta con un uso eccessivo dei cereali) possono avere comunque grandi vantaggi dall'esclusione totale della carne, ma solo a patto di non rientrare tra gli individui che invece ne necessitano.

Occorre rivolgersi perciò ad un medico conoscitore della scienza dell'alimentazione e dei suoi vari punti di vista, dotato di buon senso e capace di prescrivere secondo l'individuo e non solamente secondo la statistica. All'istinto dell'individuo, (e non alla sua golosità), va dato il massimo valore, anche se la Scienza ci vuole spesso espropriare di questa fondamentale risorsa.

Per portare il proprio istinto alla sua massima espressione e per evitare appunto che false credenze, semplice ghiottoneria o assuefazione ci sviino dalla verità, esistono varie tecniche come osservare i propri desideri alimentari dopo qualche giorno di digiuno o la disintossicazione psicologica dai comportamenti compulsivi ed autodistruttivi. Tuttavia, questa è materia per un'altra storia!

\*Dirigente medico pediatra ASLRME Roma  
Esperto in medicina naturale

# Meno **sale** nella dieta e il rischio **ictus** scende del 21%

**Alimentazione**

*I sali iposodici sono una valida alternativa solo se non ci sono controindicazioni mediche. Meglio trovare soluzioni nelle spezie e nelle erbe aromatiche. Attenzione anche ai cibi conservati.*

Proff.ssa Maria Gabriella Gentile\*



**U**na recente ricerca ha dimostrato che si può ridurre l'incidenza dell'ictus diminuendo il consumo di sale da 10 a 5 gr al giorno. Ecco qualche consiglio per "tagliare" il sale che assumiamo ogni giorno:

- Limitare l'uso di condimenti contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, etc) e di prodotti in scatola.
- Per insaporire usare erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- Esaltare il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- Scegliere prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, etc.).
- Consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, salumi e formaggi).
- Solamente se non vi sono controindicazioni di tipo medico (es. insufficienza renale) è possibile usare sali alternativi.

\*S.C. Dietetica e Nutrizione Clinica  
Centro per la cura dei disturbi del Comportamento Alimentare  
Ospedale Niguarda Milano

## Il Coter, Consorzio del Circuito Termale dell'Emilia Romagna presenta lo speciale pacchetto long weekend di Terme di Riccione : "DOLCE RELAX"

Trascorrere un long weekend alle Terme dell'Emilia Romagna, per vivere un momento di rigenerante benessere. Per questo Terme di Riccione ha ideato il pacchetto "Dolce Relax", una proposta dedicata al relax e alla rigenerazione, in un ambiente con luci soffuse, suoni rilassanti e delicati profumi, con tutti i benefici delle acque termali. Acque salutari, dalle radici antichissime, che da sempre sgorgano ricche di preziosi elementi curativi naturali.



Info e prenotazioni:

Consorzio Riccione Terme & Benessere Tel. 0541 604160 Fax 0541 601775

E-mail [terme@promhotelsriccione.it](mailto:terme@promhotelsriccione.it)



# Telefonino, gravidanza e bambini

*L'esposizione prolungata alle radiazioni emesse dal telefonino, durante la gravidanza potrebbe determinare problemi comportamentali come iperattività, ansia e disturbi della memoria del bambino.*

**S**ui rischi derivanti dall'uso del cellulare mancano ancora dati certi e definitivi, ma a mettere in guardia sui possibili guai originati da un impiego troppo massiccio del telefonino arriva oggi una nuova ricerca americana. Un team di ricercatori della Yale School of Medicine, in uno studio pubblicato su "Scientific Reports", collega l'eccessivo utilizzo del cellulare in gravidanza a problemi comportamentali del futuro bambino

e adulto. In particolare, l'esposizione prolungata alle radiazioni emesse dal telefonino potrebbero determinare problemi comportamentali come iperattività, ansia e disturbi della memoria. La ricerca è stata condotta sulle cavie e pertanto mancano riscontri sugli effetti sui feti umani, e quindi sui bambini ma, secondo i ricercatori, ci troviamo, di fronte alla "prima evidenza sperimentale che l'esposizione durante la vita fetale alle radiofrequenze prodotte dai telefoni cellulari può effettivamente influenzare il comportamento adulto".

Una tesi sostenuta anche dalla nota scienziata Devra Davis, dell'Environmental Health Trust, che lo scorso 3 maggio ha tenuto un seminario a Roma su invito dell'Associazione Minerva Pelti, con la collaborazione di altre associazioni, tra cui AMICA, associazione che si occupa delle malattie da intossicazione cronica e ambientale.



Devra Davis è famosa tra l'altro per aver pubblicato in un suo recente libro, "Disconnect", i drammatici effetti sulla salute derivanti dall'uso dei telefonini, soprattutto nei bambini, e per aver denunciato in maniera decisa e dettagliata le pesanti interferenze nella ricerca sul cancro delle potenti corporations (www.ehtrust.org).



La scienziata americana ha spiegato che molti studi dimostrano la relazione tra alcuni disturbi o malattie anche gravi e l'assorbimento di onde elettromagnetiche legato all'uso del telefonino così come di altre apparecchiature elettroniche, e ha sottolineato come, fino a poco tempo fa, tutti gli studi e i test venivano effettuati su persone adulte: "È chiaro che se gli stessi dati vengono riportati sul fisico e i tessuti di bambini e adolescenti gli effetti sono ancora più gravi.

"Inoltre le industrie facevano ricerche per ridurre o eliminare il calore, pensando che questo fosse alla base dei disturbi legati all'uso del cellulare, mentre oggi sappiamo che quello che fa i danni maggiori sono queste onde - ha detto Devra Davis - ma la cosa più assurda testandoli su uomini adulti, ma mai sui bambini". Ancora oggi però, ha ricordato la dottoressa Davis, sono di più gli sforzi tesi a mettere a punto sistemi per proteggere i telefonini dai bambini, che quelli per studiare come proteggere i bambini dai telefonini: "Si fanno addirittura applicazioni per far addormentare i bambini mettendogli il cellulare sotto il cuscino, o per usarli come controller, quindi sempre a diretto contatto con la testa o il corpo del bambino. Noi siamo veramente preoccupati per questo".

Altro aspetto preoccupante è la scarsità di informazioni sugli effetti di queste onde sui feti. La dottoressa Davis ha mostrato immagini di simulazioni della penetrazione delle radiazioni elettromagnetiche su feti, per dimostrare come, ancora più di bambini e ragazzi, questi corpi in formazione siano sensibili agli effetti delle onde elettromagnetiche.

Gli studi in corso e quelli già effettuati lasciando dunque ampio spazio alla preoccupazione, ma questo non vuol dire che dobbiamo chiudere i nostri cellulari nel cassetto: "I telefonini hanno migliorato diversi aspetti della nostra vita e per molti versi sono diventati indispensabili - ha detto Devra Davis - Bisogna che impariamo ad usarli in modo intelligente. La prima regola da osservare? Bisogna tenere una bella distanza tra noi e il telefono, almeno un centimetro e mezzo, due. Bisogna informarsi, leggendo sulle istruzioni del nostro apparecchio il valore di Sar,

che indica l'emissione di onde: più è alto più bisogna stare attenti e cercare di tenere il cellulare staccato dal corpo. Inoltre bisogna lottare per obbligare le aziende costruttrici a fornire prima dell'acquisto indicazioni chiare e veritiere sull'intensità delle onde emesse da ogni apparecchio". Precauzioni che devono raddoppiare se ad usare il telefono sono donne in gravidanza, bambini o adolescenti.

Proprio su questo tema, nelle scorse settimane l'associazione Minerva Pelti, associazione di genitori di bambini malati oncologici, in occasione del 68° Congresso Nazionale della Società Italiana di Pediatria, svoltosi a Roma, ha inviato una lettera aperta a tutti i pediatri, invitandoli a diventare, insieme alle famiglie, promotori attivi della prevenzione primaria: "Parliamo di diossine, PCB (policlorobifenili), metalli pesanti, pesticidi, particolato, conservanti, additivi, coloranti ed altri numerosissimi composti chimici che provengono da insediamenti industriali, inceneritori, ma anche da prodotti e strumenti di uso quotidiano, spesso insospettabili, come crescente inquinamento elettromagnetico che pervasivamente ed invisibilmente si diffonde attraverso gli oggetti simbolo del nostro "progresso" (telefonini, cordless, reti wifi, ecc.)".

"Troppo spesso - spiegano i genitori dell'associazione - ci si nasconde dietro l'impossibilità di cambiare il mondo in cui viviamo e le assurde regole che lo governano, ma noi genitori per primi, con l'aiuto anche dei Pediatri, possiamo agire concretamente su molti fattori di rischio che sono presenti già oggi nelle nostre case, nei giardini, nelle scuole ...".

**A.M.I.C.A. - Associazione per le Malattie da Intossicazione Cronica e/o Ambientale - nasce il 21 maggio 2003 per promuovere la conoscenza e la consapevolezza riguardo ai problemi di salute causati dall'esposizione a campi elettromagnetici e a sostanze chimiche presenti nell'ambiente e nei prodotti d'uso comune.**

**Poiché gli attuali limiti di sicurezza ambientale in Italia e in Europa non tengono sufficientemente conto del Principio di Precauzione e sono fortemente condizionate da principi economici, l'informazione è il solo strumento che i cittadini hanno per proteggersi, per fare scelte avvedute come consumatori e per chiedere ai medici e ai politici una maggiore attenzione verso le cause tossiche ambientali di molte delle malattie più diffuse oggi.**

**A.M.I.C.A. è particolarmente impegnata:**

- per il riconoscimento della Sensibilità Chimica Multipla (MCS) e della Elettrosensibilità, ma anche per la tutela della cosiddetta Sindrome da Sensibilità Centrale, una condizione complessa che racchiude la Sindrome da Fatica Cronica, la Fibromialgia ed altre; per questo collabora con molte associazioni partner e fa parte del Comitato Internazionale per l'Inserimento della MCS e della EHS nel codice ICD-11;
- per il riconoscimento della Sindrome da Mercurio Odontoiatrico anche detta Sindrome di Dauderer;
- per l'abbassamento di tutte le fonti di esposizione al mercurio, soprattutto quello odontoiatrico, e per tale ragione fa parte dell'Alleanza Mondiale per un'Odontoiatria Senza Mercurio e del gruppo di lavoro Zero Mercury;
- per l'abbassamento dei limiti di esposizione ai campi elettromagnetici e per questo fa parte dell'Alleanza Internazionale per i Campi Elettromagnetici (IEMFA).

*Sfoggiare d'estate un tatuaggio è una moda molto diffusa.  
In Toscana esiste una scuola, norme di sicurezza e accorgimenti.*

In vista dell'estate cresce il numero di persone che vogliono fare un tatuaggio. Parliamo della situazione in Italia con Giulio Tomasselli, titolare del primo Studio di tatuaggi aperto a Firenze. Dal 1990, è socio fondatore e attuale vicepresidente dell'associazione nazionale T.A.I. (Tatuatori Artisti Italiani). Ha partecipato a molte conferenze internazionali sul tatuaggio, in Italia e all'estero.

Attualmente svolge attività di docenza presso la Confartigianato di Firenze, per i corsi, riconosciuti dalla Regione Toscana, di Tecnico qualificato in tatuaggio e piercing.

### **Come si diventa tatuatore?**

Legalmente dipende dalle singole Regioni. La Toscana è l'unica ad avere una regolamentazione, in tutte le altre Regioni si fa riferimento alle direttive emanate dalle singole ASL.

In Toscana esistono dei corsi di formazione professionale di 600 ore, a cui segue il rilascio della qualifica di tecnico in tatuaggio, qualifica con validità nazionale. Durante il corso si acquisiscono nozioni tecniche e si fanno esercizi su pelle sintetica e alla fine del corso seguono due mesi di stage, fatti in uno studio di tatuaggi.

### **Quali sono le norme di legge e di sicurezza che vanno rispettate?**

Dipendono dalle singole ASL. Nel 1998 un decreto del Ministero della Sanità invitava le singole Regioni ad emanare delle linee guida e il compito è stato poi demandato alle ASL.

### **Quante e quali tipologie diverse di tatuaggi esistono?**

Fra le diverse tipologie di tatuaggio quella maggiormente eseguita è la tradizionale. Si eseguono in alcuni casi anche marchiatura a fuoco e tecniche di scarnificazione che hanno origine in usanze tribali, ma che non sono di moda in occidente.

Nonostante ci siano varie tecniche di esecuzione di un tatuaggio tradizionale, quella più diffusa usa apparecchiature elettromeccaniche, mentre alcune tecniche orientali si eseguono senza apparecchiature ma solo a mano. Gli inchiostri utilizzati sono di vario tipo ma la quasi totalità è di derivazione chimica.

### **Quanto tempo ci vuole per fare un tatuaggio di piccole dimensioni? E invece per uno molto esteso?**

Non si può generalizzare ma per un piccolo tatuaggio con pochi dettagli si può ipotizzare almeno un'ora di appuntamento, tra preparazione, esecuzione e protezione.

Per un tatuaggio complesso sono invece necessarie più sedute a distanza di tempo e per completare un tatuaggio ci possono volere anche molti mesi.

### **Quanto può costare un tatuaggio di piccole dimensioni?**

Nonostante le variazioni da studio a studio, da 50 euro in su, diffidando di quelli che propongono prezzi bassissimi a scapito magari di norme igieniche elementari.

### **Che accorgimenti deve adottare chi si fa un tatuaggio?**

Il locale deve essere adeguato dal punto di vista dell'igiene e bisogna accertarsi che vengano usati materiali sterilizzati e imbustati mentre tutti gli aghi devono essere rigorosamente monouso.







# 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)



25/28 Marzo 2012

# Vinitaly

*Il più importante salone internazionale dedicato al vino e ai distillati chiude con numeri da record*

Vinitaly ha vinto la sua scommessa e incassa la soddisfazione degli espositori e un numero di visitatori professionali in crescita dall'estero e soprattutto dal canale horeca italiano (il settore dell'industria alberghiera, della ristorazione e dell'accoglienza). Questi ultimi sono giunti in grande numero già nella giornata di lunedì e molto forte è stata la partecipazione di ristoratori, titolari di enoteche e wine bar provenienti dal Sud Italia. La nuova formula su quattro giorni, dalla domenica al mercoledì, si è dimostrata vincente e la presenza tra gli stand anche degli operatori esteri si è fatta sentire «con un grande ritorno di Stati Uniti e Canada – dice Ettore Riello, presidente di Veronafiere – oltre che da tutti i Paesi consumatori emergenti asiatici con la Cina che entra nella nostra top 10, dalla Russia, dal Nord Europa, dalla Francia, ma anche massicciamente dalla Germania per un totale di oltre **140.000 visitatori da 120 Paesi**. La percentuale di quelli esteri è cresciuta arrivando al 35% del totale».

«Un successo nato da un grande lavoro che ha visto con Opera Wine uno straordinario tributo al vino italiano decretato da Wine Spectator

e per la prima volta Vinitaly dedicare con Vivit un salone ai vini naturali. Alla fine siamo riusciti a centrare l'obiettivo di aumentare sensibilmente le presenze specializzate in particolare del canale horeca sia italiane che estere. Penso che sia in assoluto una delle migliori edizioni di Vinitaly» - dice Giovanni Mantovani, direttore generale di Veronafiere.

«È stato il Vinitaly dell'export» - afferma Lamberto Vallarino Gancia, presidente di Federvini.

«Siamo tutti molto soddisfatti della nuova formula di Vinitaly - dichiara Lucio Mastroberardino, presidente dell'Unione Italiana Vini - che ha innalzato ulteriormente la qualità del pubblico. Quanto a buyer e operatori esteri, l'impressione è di un ulteriore scatto, con una presenza ampia, diffusa e di ottima qualità».

«Il bilancio è positivo - dice Domenico Zonin - con una buona affluenza fin dalla domenica», mentre per Piero Antinori «questo Vinitaly ha avuto una presenza quantitativa, ma soprattutto qualitativa ed è questo che ci interessa».

«Il più grande Vinitaly di sempre» per Andrea Sartori e per Mauro Lunelli di Ferrari «lo spostamento dei giorni si è dimostrato adatto agli operatori». «Un cambio geniale - lo definisce Michele Chiarlo - con una straordinaria presenza di americani, russi, asiatici, ma anche sudamericani».

«È una formula che funziona - conferma Valentina Argiolas - con molti operatori dall'Asia e il ritorno dell'India, ma anche la vecchia Europa ha dimostrato una partecipazione grintosa».

«Abbiamo avuto moltissime presenze qualificate e diversificate da

Cina, Hong Kong, Taiwan, Corea, India, Sudamerica, Stati Uniti» - dice José Rallo di Donnafugata, «ma anche dall'Italia - dice Anna Abbonda di Marchesi di Barolo - con molti rappresentanti del segmento horeca dalle regioni del sud».

Proprio sul canale horeca Vinitaly aveva puntato ripensando la sua formula e la loro crescita tra gli stand di Vinitaly fa ben sperare per la ripresa del mercato interno perché - come sostiene Chiarlo - «ci serve anche il contatto con chi propone i nostri vini al consumatore finale».

«Un bellissimo Vinitaly, con tanti contatti fin dalla domenica e giorno clou il lunedì» anche per Donatella Cinelli Colombini, vincitrice quest'anno del Premio Internazionale Vinitaly.

Successo per Vivit, il nuovo salone dedicato ai vini naturali. «Le aspettative dei produttori partecipanti sono state confermate - dice Helena Variara della Colombaia - con molta affluenza anche di giornalisti, ristoratori e di pubblico, tutti molto interessati». «Sono stato a Vivit - racconta Antinori - e sono rimasto impressionato dal grande interesse di pubblico, segno evidente della sensibilità dei consumatori».

Vinitaly non è solo vini e anche il Grappa & C. Tasting, il banco d'assaggio dedicato a grappe, amari e liquori realizzato in collaborazione con il Centro Studi Assaggiatori ha fatto registrare un grande successo, con 5.500 assaggi.

Importante la conferma dei media presenti da oltre 45 Paesi (Usa, Germania, Russia in testa), con oltre 2.500 giornalisti accreditati in rappresentanza di oltre 170 radio e tv, 105 quotidiani e 110 testate online.



# 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.



# Cibus

7/10 Maggio 2012

*I migliori prodotti dell'agroalimentare,  
le ultime novità e le tendenze del gusto  
più ricercato al mondo al Salone  
internazionale dell'alimentazione*



**S**e è vero che il successo di una fiera si misura nella quantità di business che essa sviluppa, allora il successo della 16° edizione di Cibus si può riassumere nella presenza di 12 mila buyers ed operatori commerciali esteri, di cui 1300 direttamente selezionati, ospitati e gestiti da Fiere di Parma. I visitatori sono stati 63 mila e i giornalisti accreditati circa mille. Molto alta la soddisfazione delle 2300 aziende espositrici: secondo un primo sondaggio svolto da Federalimentare, l'80% degli intervistati si è detto molto soddisfatto e il 10% soddisfatto.

Il suo successo è stato confermato anche dai numerosi buyers esteri, molti dei quali hanno partecipato alla **cena di gala dei buyers alla Certosa di Parma**, che hanno gradito l'ampiezza dell'esposizione dei prodotti alimentari italiani.

Innumerevoli le novità di prodotto nei settori dei salumi e delle carni, del lattiero-caseario, del pomodoro e della gastronomia in genere, caratterizzate da una accentuata ricerca della qualità, nei segni distintivi dell'italianità del prodotto (importanti anche per l'export), nella creazione di linee più salubri, quindi con meno grassi e meno sale, fino a quelli di rapida cottura o già pronti. Positivo anche il bilan-

cio delle nuove aree che hanno debuttato a Cibus: il surgelato, la distribuzione automatica, i microbirrifici artigianali. Circa 30 aziende del surgelato hanno partecipato a **"Frozen Food"** per esporre i propri prodotti che sono commercializzati in un mercato domestico non ancora del tutto maturo di fronte a una scelta, quella del consumatore di acquistare cibi surgelati, che in altre nazioni è invece stata assimilata tempo fa. Non a caso, l'export del surgelato italiano viaggia a gonfie vele. Hanno destato grande interesse le "macchinette" della distribuzione automatizzata nell'area del **"Vending"**, - a Cibus ribattezzate le **I-MACHINES** - che hanno ormai oltrepassato la fase della distribuzione di caffè e acqua minerale per proporre anche panini e cibi freddi, ma anche caldi, ed ogni tipo di merceologia. A Cibus le aziende del vending hanno lanciato il messaggio di una sempre maggiore collaborazione di questo settore con la grande distribuzione.

I **microbirrifici**, una realtà crescente in Italia con quasi 500 produttori, hanno destato grande interesse presso gli operatori per un'offerta qualificata dal gusto, dall'immagine accattivante, specie per i giovani, e dal contenuto artigianale associato

ad una idea di genuinità e salubrità. La presenza di 350 aziende del biologico ha garantito il successo di Cibus relativamente a questo comparto che cresce a ritmi vertiginosi, portando la manifestazione fieristica ai vertici delle fiere bio, seconda solo a quella di Norimberga.

La ristorazione fuori casa, dai pubblici esercizi alla ristorazione collettiva passando per quella delle stazioni, del trasporto stradale, aereo e navale, si è schierata con 30 aziende del comparto nel Food Service Lounge, visitata dai più importanti operatori commerciali.

Soddisfazione anche tra le 258 aziende espositrici del dolciario che hanno testimoniato la vitalità di un comparto che mantiene le proprie vendite sul mercato interno ed è al primo posto nell'export dei prodotti alimentari italiani, facendo registrare +4,6% in volume e +8,2% in valore, per un valore complessivo di circa 3 miliardi di euro.

L'interesse crescente degli italiani per una alimentazione che sia sana ed equilibrata si è riverberata su **"Pianeta Nutrizione"** che ha visto lo svolgersi di diversi convegni sul tema, cui hanno partecipato medici, dietisti, nutrizionisti ed esperti e che ha visto la presenza di circa 60 aziende che propongono prodotti salutisti e dietetici.

# DANTE

## Con **D**isano



**Condisano. L'olio con la vitamina del sole.**

+D

### Scopri la vitamina D...

Dal Centro di ricerca degli Oleifici Mataluni nasce Condisano, l'olio di oliva arricchito con vitamina D e garantito dal marchio Dante.

Da oggi puoi portare in tavola, con un unico gesto semplice e quotidiano, il gusto e le proprietà del condimento principe della dieta mediterranea, uniti alla vitamina D, preziosa alleata delle tue ossa.

i

Numero Verde  
**800-137902**

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

seguici su



...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)



# POCO SALE, MA IODATO!

**Si sa, ormai, che l'abuso di sale in cucina fa male. Però il sale non è tutto uguale, bisogna saper scegliere quello giusto.**

Ogni giorno in media in Italia una persona adulta consuma circa 10g di sale (ossia 4 g di sodio), il doppio di quello consigliato<sup>1</sup>, più della metà del quale è presente nei cibi confezionati che mangiamo, mentre solo un terzo viene aggiunto in cucina. Occorre certamente cercare di ridurre il consumo di sale, ma è altresì necessario sensibilizzare il consumatore sulla scelta di un particolare tipo di sale: il sale iodato. Perché il sale iodato è da sostituire al sale comune? Si è parlato di questa tematica nell'edizione 2012 del Cibus, la più grande Fiera Italiana dell'industria agro-alimentare. Nello spazio organizzato dall'associazione G.A.T (Gruppo Aiuto Tiroide) con il patrocinio dall'Associazione Italiana Tiroide e dal Ministero della Salute, si è voluto sensibilizzare la filiera sull'utilizzo del sale iodato. In Italia si riscontra, nella popolazione, una carenza nell'assunzione di iodio, sale minerale diffuso in natura in percentuali molto ridotte (nel pesce soprattutto ma anche in minor modo in aglio, fagioli e spinaci), indispensabile all'organismo per prevenire una serie di malattie, tra cui quelle di natura tiroidea. L'organismo umano, infatti, concentra lo iodio nella tiroide, dove entra nella formulazione di due ormoni che regolano alcune funzioni metaboliche, tra cui lo sviluppo del sistema nervoso centrale e la crescita. La carenza di iodio è uno dei più gravi problemi di salute pubblica. Nei bambini può addirittura causare gravi deficienze intellettive e ritardo mentale, sordomutismo e paralisi<sup>2</sup>. In Italia, circa 6 milioni di persone soffrono di patologie legate alla disfunzione tiroidea, con un'incidenza maggiore nelle donne<sup>3</sup>.

Il fabbisogno di iodio necessario ad un adulto è di circa 150 mcg al giorno. Una donna in dolce attesa invece deve assumere 200 mcg/giorno di iodio e durante l'allattamento persino 250 mcg/giorno, perché la sua tiroide deve produrre più ormoni, per far fronte alle esigenze sia del proprio organismo sia del feto o del neonato. Una profilassi iodica è così necessaria e consiste nell'assunzione di sale iodato, ossia fortificato con 30 mg/kg di iodato di potassio, cosicché

l'assunzione di 5 gr di sale iodato copre l'intero fabbisogno giornaliero di iodio. La Legge n°55 del 21 marzo 2005 del Ministero della Salute ha definito la politica della iodoprofilassi in Italia stabilendo le modalità di vendita e d'uso del sale alimentare arricchito con iodio e implementando l'obbligo di presenza del sale iodato nei punti vendita e nella ristorazione collettiva.

Particolarmente sensibile a questa tematica, Compagnia Italiana Sali, si distingue da sempre tra i leader nella produzione di sale alimentare di origine marina di qualità, con il marchio Gemma di mare. Certificata ISO 9001, l'azienda, da sempre attenta alla salute dei propri consumatori, propone la linea di sale marino iodato Gemma di Mare, composta da 6 referenze presentate in diversi formati.

La missione di Compagnia Italiana Sali è, pertanto, far conoscere ai propri consumatori la qualità del sale marino e coinvolgerli nella scelta di sale marino iodato. Poco sale dunque... ma iodato!

<sup>1</sup> Fonte: Linee guida INRAN

<sup>2</sup> Fonte: OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità

<sup>3</sup> Fonte: Cnesps - Istituto Superiore della Sanità



[www.gemmadimare.com](http://www.gemmadimare.com)  
[facebook.com/gemmadimare](https://facebook.com/gemmadimare)

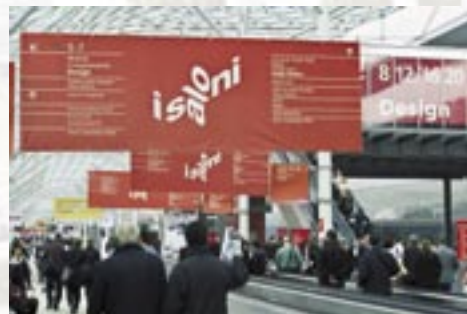
Eventi/fiere

# Saloni

17/22 aprile

# 2012. Saloni

*I saloni 2012 chiudono con grande successo.  
Un motivo di orgoglio per l'Italia*



"Foto di Alessandro Russotti - Courtesy Cosmit spa"



"Foto di Carola Morello - Courtesy Cosmit spa"



"Foto di Annalisa Cimmino - Courtesy Cosmit spa"

**S**i chiude con grandissimo successo la 51ª edizione dei Saloni, che dal **17 al 22 aprile** hanno posto al centro dell'attenzione mondiale gli oltre 2700 espositori italiani e stranieri divisi tra il **Salone Internazionale del Mobile**, il **Salone Internazionale del Complemento d'Arredo**, il **SaloneSatellite** e le **biennali EuroCucina / Salone Internazionale dei Mobili per Cucina**, e il **Salone Internazionale del Bagno**.

**I numeri: 331.649 i visitatori nel complesso. 292.370 gli operatori del settore**, con un incremento del 3,5% rispetto al 2011. **188.579 gli operatori esteri** che rappresentano il 64,5% delle presenze totali (+5,9%). In linea con i risultati dello scorso anno le presenze italiane (103.791). Oltre agli operatori del settore, i Saloni 2012 hanno visto la presenza di **6.484 operatori della comunicazione**, di cui 5.725 i giornalisti provenienti da tutto il mondo.

"I risultati di questa edizione sono eccezionali soprattutto in considerazione del clima economico negativo che si respirava alla vigilia – **afferma il presidente di Cosmit, Carlo Guglielmi** - Preoccupazioni fugate non solo dai numeri, ma soprattutto dalla soddisfazione degli espositori, che hanno incontrato reali occasioni di business e operatori di altissima qualità. Un grande successo che non è solo quantitativo. A contribuire agli ottimi risultati sono state anche le iniziative in città, dedicate alla cultura dell'abitare. Ancora una volta i Saloni si sono confermati non solo come momento di business ma come espressione della nostra cultura. E proprio della cultura abbiamo fatto il cardine delle nostre iniziative in città".



Per **"Design Dance"**, evento-spettacolo che ha interpretato l'avventura umana attraverso il design, in scena presso il **Teatro dell'Arte della Triennale di Milano**, è stato registrato ogni sera il tutto esaurito, con molte persone che non hanno potuto accedere alla visione dello spettacolo per via della limitata capienza del teatro. Lunghe code anche per l'installazione **"libro-cielo"**, presso la **Biblioteca Pinacoteca Accademia Ambrosiana**. Entrambi gli eventi sono stati richiesti a Cosmit da operatori culturali esteri. Ampio consenso del pubblico anche per la mostra **"MonteNapoleone Design Experience by Citroën. AUTO-MOBILI"**, nella più esclusiva via dello shopping milanese.

Le istanze degli imprenditori sono state più volte sottolineate con i **rappresentanti delle Istituzioni** che hanno visitato i Saloni, toccando con mano la creatività e gli sforzi compiuti dalle imprese per proporsi all'interno della più grande vetrina internazionale del settore. Presenze importanti che testimoniano quanto i Saloni rappresentino **il motore dell'economia italiana**.

La fiera è stata inaugurata con la presenza del Presidente della Regione Lombardia **Roberto Formigoni** e dal Sindaco di Milano **Giuliano Pisapia**, seguita nei giorni successivi da quella di **Angelino Alfano**, Segretario del PDL, accompagnato da diversi esponenti del partito. Importantissima la presenza alla manifestazione del Vice Presidente della Camera **Maurizio Lupi**, del Presidente incaricato di Confindustria **Giorgio Squinzi**, del Ministro dell'Interno **Anna Maria Cancellieri**, del Ministro dello Sviluppo Economico **Corrado Passera** e del Primo Ministro **Mario Monti**, il quale ha sottolineato in particolare quanto la manifestazione sia di importanza sostanziale e simbolica per il Paese, un punto di incontro di imprese che rappresentano il 3% del prodotto italiano, un propulsore di iniziative determinanti per l'ascesa economica italiana.

"Siamo molto soddisfatti del lavoro svolto finora - afferma il presidente di FederlegnoArredo, **Roberto Snai-dero**. I risultati e l'attenzione che i Saloni generano, dimostrano quanto siano consacrati a rappresentare un momento importante per il rilancio dell'economia italiana. Questo entusiasmo non può far dimenticare, però, le difficoltà che le aziende stanno affrontando in questo momento di crisi, che in alcuni casi le costringe a chiudere o ad andare avanti con tagli del personale. Non possiamo non esprimere solidarietà alle famiglie dei lavoratori di tutte le nostre aziende, sapendo che in questo momento imprenditori e maestranze sono uniti in una difficile battaglia per battere la crisi".

"Il settore - prosegue Roberto Snai-dero - ha rinnovato alle Istituzioni il problema dell'aumento dell'IVA al 23% e ha nuovamente avanzato la proposta di agevolare i giovani, stabilendo l'IVA al 4% per l'acquisto del primo impianto mobili. Abbiamo inoltre chiesto con forza lo sblocco della direttiva sui pagamenti. La Federazione intende continuare ad impegnarsi intensamente per permettere all'evento fieristico di crescere ancora e garantire alti standard di qualità di edizione in edizione".



"Foto di Alessandro Russoff - Courtesy Cosmit spa"

"Foto di Saverio Lombardi Vallauri - Courtesy Cosmit spa"



# arlexitalia



**Arlexitalia** nasce vicino a Venezia circa 18 anni fa.

La nostra è una passione nata per realizzare il bagno come la stanza principale della casa.

Con il nostro design, proponiamo al mercato prodotti curati e unici nel loro stile, personalizziamo ogni modello, per colori e materiali, lavoriamo in modo sartoriale.

Design, qualità, studio e ricerca nei nuovi materiali, sono le principali caratteristiche delle nostre collezioni, anticipando così le tendenze del settore bagno.

Per esempio, l'ultimo nato Class, è stato pensato per far in modo che il bagno sia la continuità del living, e non ci siano più stanze diverse tra di loro, ma un'armonia nell'ambiente in cui si vive.

**Arlexitalia** è molto flessibile, perché tutte le collezioni vengono create all'interno.

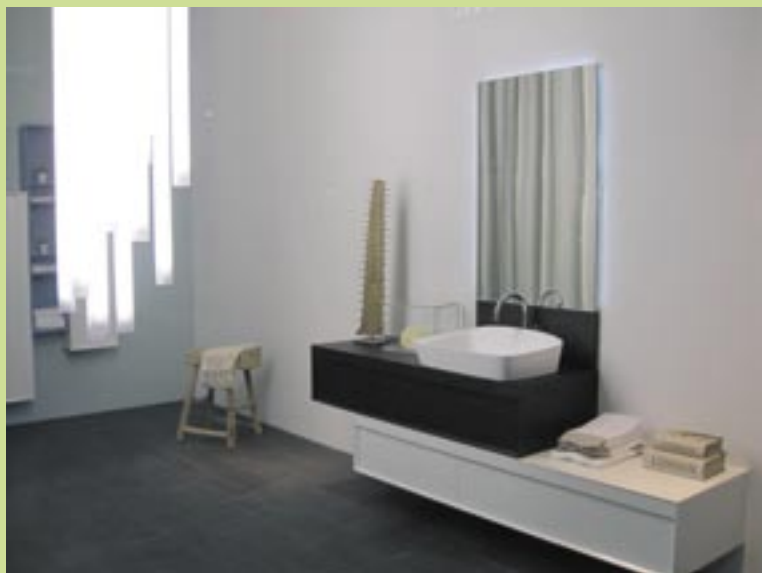
Design, progettazione, falegnameria, assemblaggio. Ogni prodotto è fatto a regola d'arte. Il nostro stile si riconosce sempre, perché è sempre originale, non dimenticando mai il controllo della qualità.

Abbiamo partecipato ad alcuni progetti di contract, come hotel, spa e ville.

Ad esempio ad Abano terme hotel più centro benessere, in questo momento stiamo proponendo i nostri prodotti per un'importante progetto di ville alle isole Vergini.

Possiamo realizzare su disegno e in quantità progetti creati da architetti per arredare l'ambiente bagno, completandolo con vasche, lavabi, sanitari e accessori, sempre di ottima qualità.

**[www.arlexitalia.it](http://www.arlexitalia.it)**



art direction: Europa.it photo: Alberto Tagliabue concept and styling: Antonella Frezza

VERZELLONI

**Zoe poltrone e pouf**  
design Lievore Altherr Molina

Verzelli Parma (Italy) - ph. + 39 0521648111 / 648424 - fx. +39 0521648626 - [www.verzelli.it](http://www.verzelli.it) - [verzelli@verzelli.it](mailto:verzelli@verzelli.it)



## Una cucina dal design prismatico

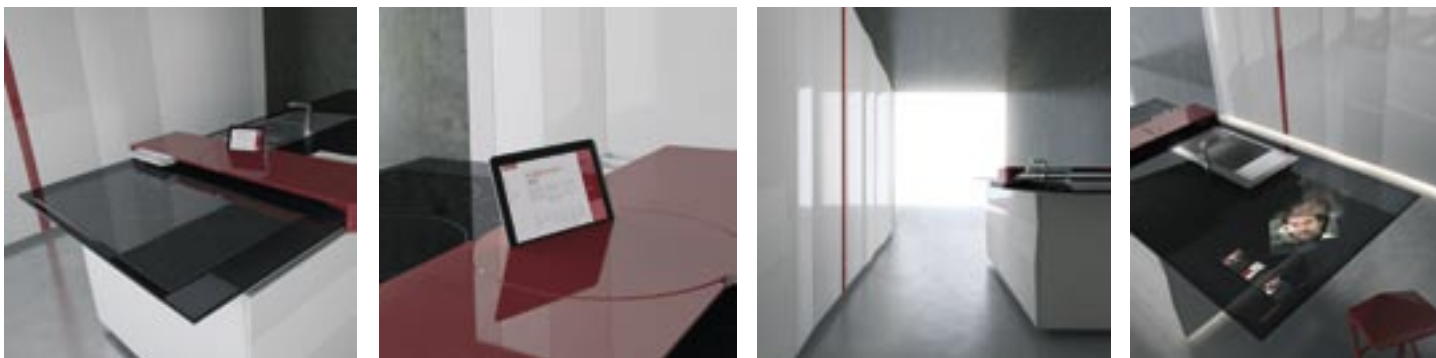
Soluzioni di design inedite. La composizione "prismatica" delle superfici trasmette un immediato senso di leggerezza, un effetto esaltato dalle luci che illuminano gli arredi dal basso.

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





# Minacciolo®

*The original, unique and veritable collections*

**TREVISO** via Postumia 61, S. Biagio di C.ta  
**AVELLINO** via Brigata A. 81  
**BARI** via Marconi 1, Mola di Bari  
**BARI** via Giovinzano 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.  
**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  
**RIMINI** via Emilia 1204, S. Arcangelo di R.  
**ROMA** via Maremmana inf. 86, Villa Adriana  
**SAVONA** via L. Da Vinci 231, Alasio  
**TARANTO** via Roma 60, S. Giorgio Jonico  
**TORINO** str. Volvera 105, Orbassano  
**VERONA** via Golosine 172

*Domitalia presenta 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**





*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



# 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

MADE WITH  
SWAROVSKI  
ELEMENTS





## 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





Tagli di luce.

**LAMUR**  
LAMPAD E DA MURO



## Il matrimonio di Mark Zuckerberg

Il fondatore di Facebook, il social network più in voga di questi tempi, Mark Zuckerberg ha sposato la sua fidanzata dei tempi di Harvard, Priscilla Chan, 27 anni. Un matrimonio semplice e a sorpresa, perchè infatti il centinaio di invitati non sapevano delle nozze, ma sono stati invitati alla festa di laurea di Priscilla, che si è presentata davanti a tutti in abito bianco. Mark ha scelto una settimana importante per le nozze; c'è stato il suo compleanno, le nozze e l'ingresso di Facebook in borsa. Cosa può desiderare di più dalla vita? Manca solo un piccolo erede a cui lasciare un giorno tutto quanto.

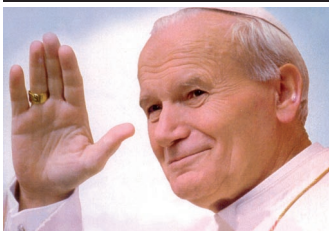


## Martina Stella al quarto mese di gravidanza

L'attrice protagonista delle cronache rosa e che ha conquistato il cuore di molti uomini, ha annunciato di aspettare un bambino dal compagno Gabriele Gregorini, al quale la lega un legame forte e concreto. Nonostante la riservatezza sulla sua privacy, ha annunciato l'arrivo della ciccina. Martina è già entrata al quarto mese di gravidanza.

## Accadde un anno fa

1 maggio



### Beatificazione Giovanni Paolo II

Da sabato 30 aprile fino a lunedì 2 maggio, in occasione della beatificazione di papa Giovanni Paolo II sono state esposte le spoglie del Pontefice.

2 maggio



### Morto Osama Bin Laden

Una data storica. Il terrorista più ricercato del pianeta, Osama Bin Laden, ideatore degli attentati dell'11 settembre 2001, viene ucciso in Pakistan dai Navy SEAL statunitensi.

11 maggio



### Le profezie di Raffaele Bendandi

"L'11 maggio 2011, una devastante scossa sismica colpirà l'area di Roma". E in molti fuggono dalla città con le scuse più disparate.

16 giugno



### Matrimonio Buffon e Seredova!

Dopo un fidanzamento di 5 anni e il legame da due bambini, Louis Thomas e David Lee, si sono sposati a Praga, città natale della sposa, Gigi Buffon e Alena Seredova.

# SAMSUNG GALAXY S III

*Funzioni altamente intuitive. Riconosce il tuo volto e la tua voce. Interpreta automaticamente i tuoi gesti e i tuoi movimenti*



Con la fine di maggio arriverà sugli scaffali italiani il Galaxy S3, il nuovo smartphone di fascia alta della Samsung. Dopo vari esperimenti sulle dimensioni dello schermo, dalle piccole alle grandi, la casa coreana ha optato per dotare l'S3 di una diagonale di 4,8 pollici. Il costruttore con tale dimensione ha voluto raggiungere un giusto compromesso per consentire una buona esperienza di navigazione in internet senza rendere troppo ingombrante il dispositivo.

Uno dei punti di forza del nuovo Galaxy S3 è la sua spiccata interazione sensoriale con l'utente grazie al riconoscimento vocale e ad un sistema di tracciamento degli occhi. Il riconoscimento vocale è molto avanzato, infatti non si limita alla sola selezione dei contatti in rubrica, ma può essere utilizzato per controllare la sveglia, per gestire il lettore multimediale e per scattare foto.

Invece grazie al sistema di tracciamento degli occhi l'S3 può sapere quando l'utente sta guardando lo schermo e di conseguenza viene ottimizzato il consumo di batteria illuminando il display solo quando

è veramente necessario. A proposito di batteria il Samsung Galaxy S3 ne monta una al litio da 2100 Mah e dispone di una dotazione hardware davvero potente: un processore quadcore Exynos (chip Samsung) a 1,4 GHz, 1 Gb di RAM, il supporto alle recenti reti mobili LTE (pre 4G), una lunga lista di protocolli per la connettività (Bluetooth, Wi-Fi, Wi-Fi direct, AllShare Play, AllShare Cast, Dlna) oltre a NFC (Near Field Communication - per i pagamenti elettronici). Inoltre l'S3 monta 2 fotocamere. Quella posteriore è da 8 Megapixel e può contare su autofocus, zoom digitale, LED flash e videoregistrazione in full HD (1080p). Invece quella frontale è da 1,9 Megapixel e permette il videorecording in HD (720p) ed il sistema di tracciamento degli occhi sopraccitato.

Il peso e lo spessore dell'S3 sono molto contenuti, infatti stiamo parlando di un apparecchio di 133 grammi e sottile solamente 8,6 mm. Come ultima chicca la Samsung ha pensato di pre-caricare, sul sistema Android, Dropbox con 50 Gb di spazio a disposizione.

Il prezzo per questo smartphone di fascia alta sarà di 699 euro in Italia per la versione da 16 Gb (probabilmente l'unica versione venduta in Italia da Marcopolo Expert, Unieuro e MediaWorld e distribuito dai maggiori operatori di telefonia).



## Tau Kit: la pratica trousse da viaggio

Piccolo di dimensioni, ma grande in qualità e comodità: Tau Kit è la pratica trousse da viaggio in plastica trasparente di tau-marin, che contiene uno spazzolino richiudibile e una piccola confezione di tau-marin Dentifricio Gel alle erbe.

Da oggi la comodità e la qualità degli spazzolini tau-marin diventa tascabile! Tau Kit, infatti, è pratico in tutte le situazioni di in cui non si vuole rinunciare alla qualità dello spazzolino di casa, ma non si ha la possibilità di portarlo con sé.

Tau Kit è perfetto per una corretta pulizia di tutte le superfici dentali e garantisce una adeguata igiene orale anche fuori casa.

In vendita in farmacia al prezzo di **5,50 €** a confezione.



NANNINI



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





## MONEY

Paese che vai, moneta che trovi?

Una volta scelto il negozio giusto per comprare frutta, verdura, dei pantaloni o un paio di scarpe... avrai comunque e sempre bisogno dei soldi!

### EURO

Cents centesimi  
Euro euro

### SOLDI INGLESI

Pences centesimi di sterlina  
Pound sterlina (100 pound)

### SOLDI AMERICANI

Cents centesimi (100 cents)  
Dollar dollaro

## ABOUT MONEY

**Account/** conto

**I have nothing in my bank account.**  
(Non ho nulla sul mio conto corrente).

**Bank/** banca

**The bank opens at five.**  
(La banca apre alle cinque).

**Banknote/** banconota

**I keep my banknotes in my wallet.**  
(Tengo le mie banconote nel portafoglio).

**Cash/** contanti

**I always pay in cash.**  
(Pago sempre in contanti).

**Change/** resto

**I gave the shop assistant one pound for the chewing gums and she only gave me four pence change!**  
(Ho dato alla cassiera una sterlina per le gomme da masticare e lei mi ha dato solo quattro pence di resto!).

**Cheque OR check/** assegno

**I will write a cheque/check for the new car.**  
(Farò un assegno per la nuova macchina).

**Cheque OR check book/** libretto degli assegni  
**I need a new cheque/check book: is the bank open?**

(Ho bisogno di un nuovo libretto degli assegni: è aperta la banca?)

**John Peter Sloan** autore, attore dei best seller "Instant English" e "English in viaggio", ritorna a settembre con lo speciale "INSTANT ENGLISH 2" e 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. Segui le istruzioni a pag. 2

**Credit card/** carta di credito

**I need to block my credit card, I can't find it!**  
(Ho bisogno di bloccare la mia carta di credito, non riesco a trovarla!)

**Cash point/** bancomat

**Is there a cash point near the hotel?**  
(C'è un bancomat vicino all'hotel?)

**Coin/** moneta

**Every English coin has the Queen's head on it.**  
(Ogni moneta inglese ha sopra il volto della regina).

**PIN number/** numero PIN

**I can never remember my PIN number!**  
(Non riesco mai a ricordare il mio numero PIN!)

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



# Trend

estate 2012

*Per non essere fuori moda, ecco qualche consiglio da seguire quest'estate.*

**Moda**



## Color Lime

Il colore di quest'estate è sicuramente il giallo, tonalità LIME. Un colore fresco adatto per i caldi pomeriggi, ma anche ideale per la sera per un look sobrio. Osate abbinando il colore Lime a colori scuri come il nero o il prugna.



## Mini abiti

Abiti dalle gonne sempre più mini, sempre più corte.

La stampa dei tessuti dev'essere esagerata, colori brillanti e stampe di vario genere: righe, cerchi, geometrie che si uniscono in qualcosa di unico. Da abbinare ad accessori altrettanto colorati.

## Pizzi e trasparenze



Per una serata speciale in un abito non possono mancare pizzi e merletti bianchi e colorati. Osate anche con le trasparenze.

## Happy Smalti!

Da portare sempre con te in borsetta uno o più di questi piccoli smalti, coloratissimi e sempre adatti alla bella stagione e ad ogni occasione.





# Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, di vario genere, in uscita nei mesi di Maggio/Giugno 2012

## Hunger Games

dall' 1 Maggio 2012



Un film drammatico di Gary Ross. Con Lenny Kravitz, Jennifer Lawrence, Elizabeth Banks, Woody Harrelson, Stanley Tucci.

### Trama:

Un film pensato per i ragazzi, capace di scavare in profondità, nulla di superficiale, lontano dal mondo di Twilight. Lo stato di Panem obbliga ogni suo distretto a mandare un ragazzo/a a competere agli Hunger Games, un reality show dove i "Tributi" devono combattere gli uni contro gli altri per sopravvivere. Katniss Everdeen è la protagonista, dall'istinto fragile ma determinata a proteggere chi le sta attorno. Per tornare a casa, Katniss deve prendere decisioni impossibili sulla vita, l'umanità e l'amore.

## American Pie - Ancora insieme

dal 4 Maggio 2012

La divertente commedia americana di Jon Hurwitz e Hayden Schlossberg, con Jason Biggs, Alyson Hannigan, Thomas Ian Nicholas, Tara Reid, Chris Klein. **Trama:** Come dimenticarsi dei liceali del Michigan e delle loro disavventure giovanili. Il tempo passa anche per loro, e dopo circa dieci anni gli stessi ragazzi decidono di trascorrere insieme un weekend per ricordare i vecchi tempi. Una buona dose di umorismo e qualche elemento nostalgico caratterizzano il film.



La divertente commedia americana di Jon Hurwitz e Hayden Schlossberg, con Jason Biggs, Alyson Hannigan, Thomas Ian Nicholas, Tara Reid, Chris Klein. **Trama:** Come dimenticarsi dei liceali del Michigan e delle loro disavventure giovanili. Il tempo passa anche per loro, e dopo circa dieci anni gli stessi ragazzi decidono di trascorrere insieme un weekend per ricordare i vecchi tempi. Una buona dose di umorismo e qualche elemento nostalgico caratterizzano il film.



Guarda il trailer del film "American Pie Ancora insieme" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pag.2

## 100 metri dal Paradiso

dall'11 Maggio 2012



Di Raffaele Verzillo con Domenico Fortunato, Jordi Mollà, Giorgio Colangeli, Ralph Palka, Giulia Bevilacqua. **Trama:** Monsignor Angelo Paolini, convinto che la Chiesa debba aggiornarsi per poter continuare a testimoniare la parola di Dio. Mario, suo caro amico d'infanzia, è un ex centometrista che ha vinto tutto tranne le Olimpiadi. Mario vede nel figlio Tommaso, la speranza di far avverare il suo sogno delle Olimpiadi, ma Tommaso vuole farsi prete. Angelo mette su la Nazionale Olimpica del Vaticano per le Olimpiadi di Londra 2012. Si avvererà il sogno di Mario?

## Margaret

dall' 1 Giugno 2012



Regia di Kenneth Lonergan. Con Anna Paquin, Matt Damon, Mark Ruffalo, Allison Janney, Matthew Broderick.

### Trama:

Margaret è una giovane diciassettenne convinta di aver giocato un ruolo fondamentale in un incidente che è costato la vita ad una donna. Lacerata dai sensi di colpa inizia a maltrattare se stessa e coloro

che le stanno attorno. È costretta a fare i conti con l'arrivo dell'età adulta.

## 21 Jump Street

dal 15 Giugno 2012



Film d'azione di di Phil Lord e Chris Miller con Jonah Hill, Channing Tatum, Johnny Depp, Ellie Kemper, Jake M. Johnson.

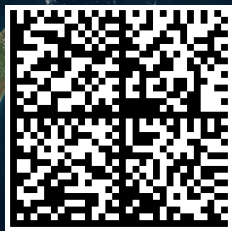
**Trama:** Un'unità sotto copertura della polizia formata da due giovani agenti si infila nelle scuole superiori per controllare il crimine giovanile.



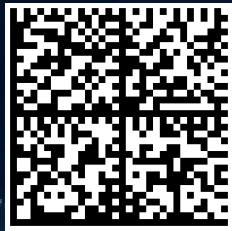
# Il meteo nella tua città

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

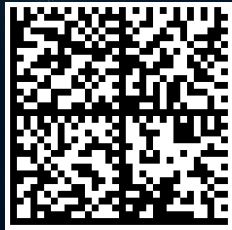
Trieste



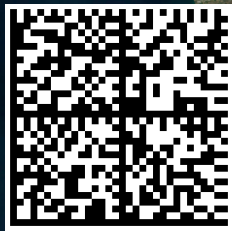
Trento



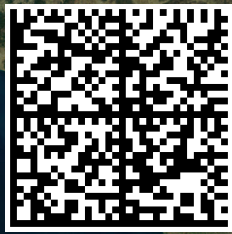
Torino



Milano



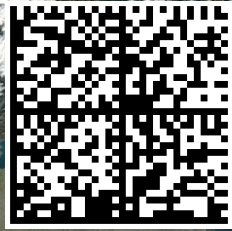
Genova



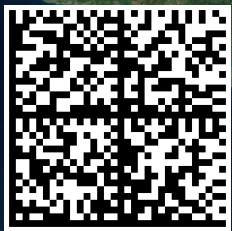
Bologna



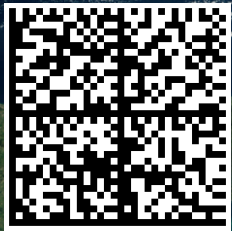
Aosta



Venezia



Roma



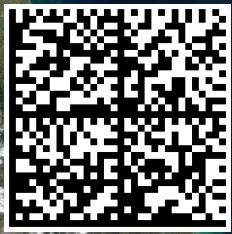
Perugia



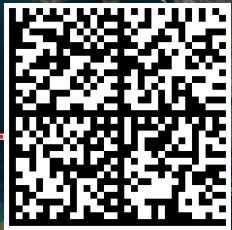
L'Aquila



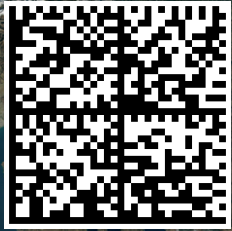
Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



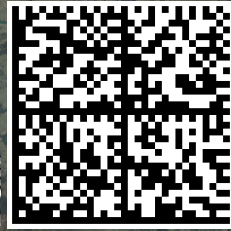
Catanzaro



Cagliari



Bari





**Le vostre  
lettere**

# I lettori scrivono

**“Si vedono di continuo pubblicità su dentifrici sbiancanti che promettono miracoli. C'è davvero un fondamento scientifico in queste promesse o si tratta solo di trovate pubblicitarie?”**

**Paola**

## Risponde

**Dott.ssa Elisabetta Maria Polizzi**

Igienista Dentale

Direttore Centro di Igiene Orale e Prevenzione Università Vita-Salute Sar Raffaele (MI)

Sono disponibili in commercio diversi brand che producono dentifrici sbiancanti.

Le promesse sono molte: sorriso bianco, senza macchie, denti lucenti.

Questi dentifrici per svolgere la loro azione si basano sostanzialmente su due meccanismi:

- Un'azione abrasiva grazie a sostanze disperse nella pasta dentifricia quali ad esempio carbonati di calcio, sali fosfati, idrossido di silice, silicati o gel di silice. I quali componenti, con l'azione disgregante dello spazzolino, rimuovono le macchie superficiali causate dall'uso di tabacco, consumo di cibi contenenti caffeina, teina,

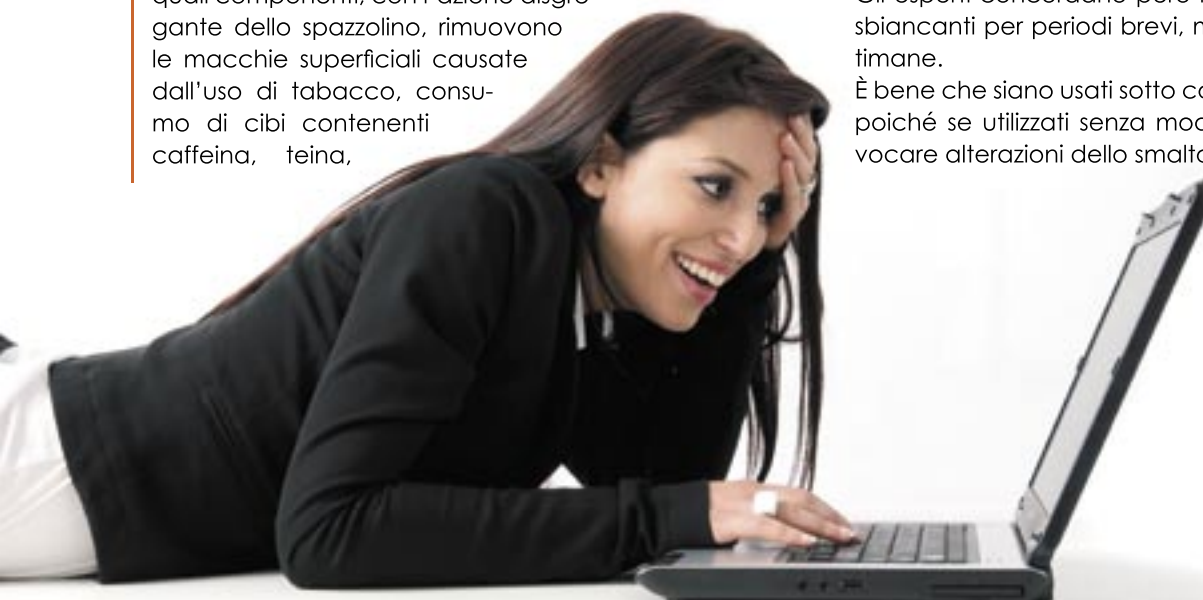
beta-carotene, vino rosso, cioccolato, tutti alimenti altamente macchianti.

- Un'azione sbiancante grazie all'aggiunta d'agenti come polifosfati enzimi, perossidi di idrogeno o monofluoruri fosfati che penetrano nel dente e lo schiariscono.

I dentifrici sbiancanti non fanno miracoli e la loro azione è quella di rendere il dente più bianco, tuttavia non esiste uno migliore tra tutti.

Gli esperti concordano però nell'utilizzo dei dentifrici sbiancanti per periodi brevi, massimo una o due settimane.

È bene che siano usati sotto controllo dello specialista poiché se utilizzati senza moderazione possono provocare alterazioni dello smalto dentale.



Per le vostre lettere ai nostri specialisti potete inviare un'email a [adv@vitaincoppia.it](mailto:adv@vitaincoppia.it)

La Ponti Spa, azienda leader nel mercato dell'aceto di vino, continua ad aggiornare il suo sito internet con nuove e gustose ricette da preparare con i suoi ottimi aceti e sottaceti.

La ricetta presente sul sito [www.ponti.com](http://www.ponti.com) che vi proponiamo questo mese è: "Ananas e arancia con zucchero di canna e Glassa Gastronomica all'Aceto Balsamico di Modena I.G.P.Ponti": Glassa Gastronomica all'Aceto Balsamico di Modena I.G.P. Ponti, ananas pulito, 4 arance, zucchero di canna e menta fresca.

Pelate le arance con un pelapatate e tagliate a julienne la buccia. Fate sbollentare i filettini sottili così ricavati in acqua e zucchero. Ricavate poi degli spicchi dalle arance. Preparate un pò di succo di arancia. Tagliate a fettine molto sottili l'ananas. Componete l'insalata di frutta in una fondina. Spolverate con lo zucchero di canna, unite qualche cucchiaino di succo d'arancia e guarnite con la julienne di arancia e la menta fresca. Infine decorate con la Glassa Gastronomica all' "Aceto Balsamico di Modena I.G.P." Ponti.



**Ananas e arancia  
con zucchero  
di canna e Glassa  
Gastronomica  
all'Aceto Balsamico  
di Modena I.G.P.Ponti**



### Ravioli al nero di seppia

#### INGREDIENTI per la pasta

250 g di farina; 2 uova; sale; olio;  
1 cucchiaino di nero di seppia.

#### per il ripieno e il sugo

basilico; 1 cipolla; 3 astice; 3 branzini; 6 pomodori pelati; 3 cucchiaini di mascarpone; 150 ml di vino bianco; sale.

#### PROCEDIMENTO

Per il ripieno pulite i branzini, sfiletateli eliminando anche la pelle.

Tritate 1/2 cipolla e soffriggetela in una padella con 2 cucchiaini di olio. Aggiungete il branzino, sale e pepe e poi bagnate con il vino bianco. Una volta evaporato il vino, spegnete e aggiungete il mascarpone con il basilico tagliato grossolanamente. Frullate il tutto fino ad ottenere una crema.

Per il sugo estraete la polpa dall'astice e tagliatela a cubetti.

Soffriggete la cipolla rimasta in una padella, aggiungete l'astice e rosolatela. Bagnate con del cognac e lasciate evaporare. Aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti, cuocete per qualche minuto a fuoco vivo.

Impastare la farina con le uova, il sale, il nero di seppia e 2 cucchiaini di olio. Con il mattarello, stendete 2 fogli della pasta nera ottenuta e mettetevi su di essa, ben distanziati, il ripieno di crema di branzino a mucchietti. Coprite con l'altro foglio e tagliate a piacere i ravioli. Immergete i ravioli ottenuti in acqua bollente per circa 5 minuti, scolateli e passateli in padella con il sugo di astice precedentemente preparato, aggiungete del basilico fresco tritato e un filo d'olio.

### Crema pasticcera

#### INGREDIENTI

1/2 litro di latte  
30 g di farina tipo 00  
70 g di zucchero; 3 tuorli d'uovo  
7 g di burro; scorza di limone;  
un pezzetto di stecca di vaniglia

#### PROCEDIMENTO

In un pentolino mettete il latte e la stecca di vaniglia poi portate ad ebollizione.

A parte mettete i tuorli con lo zucchero e montateli con una frusta fino ad ottenere un composto spumoso. Unite la farina e la scorza di limone grattugiata al composto e amalgamate bene.

### Salsicce alla cacciatora

#### INGREDIENTI

500 g di salsicce  
200 g di funghi champignon  
1/2 cipolla; 1 spicchio d'aglio  
200 g di polpa di pomodoro  
30 g di burro; sale; pepe

#### PROCEDIMENTO

Tagliate a pezzetti le salsicce, sistematele in un tegame con il burro e cuocetele a fuoco basso per 15 minuti. Toglietele dal burro e mettetele in un piatto.

Nella pentola con il fondo di cottura mettete la cipolla tritata con uno spicchio d'aglio, la polpa di pomodoro, sale, pepe, e unite i funghi affettati. Cuocete il tutto per 15 minuti.

Aggiungete nuovamente nel tegame le salsicce e finite la cottura per altri 15 minuti.

### Torta primavera

#### INGREDIENTI

1 pan di Spagna; crema pasticcera;  
1 arancia; 50 ml di rum  
2 cucchiaini di zucchero  
ananas a fette allo sciroppo  
pesche allo sciroppo  
fragole fresche

#### PROCEDIMENTO

Preparate il pan di Spagna un giorno prima della torta oppure usate quello già pronto. Ottenete due dischi. Mettere in una tazza il succo di 1 arancia, il rum, 150 ml di acqua e lo zucchero. Mescolate bene il tutto e bagnate i dischi di pan di Spagna.

Preparare la crema pasticcera e lasciatela raffreddare.

Coprire i due dischi con la crema. Sovrapporre i due dischi in modo da averne sopra uno con la crema. Decorate la torta con la frutta sciroppata e con le fragole fresche.

Versate nel composto il latte bollente mescolando in continuazione.

Versate il tutto nella pentola e mettetelo sul fuoco mescolando continuamente.

Quando bolle toglietela dal fuoco, unite il burro, mescolate e lasciate raffreddare.

### Bauer è... Gusto e leggerezza

Mangiare in modo sano ed equilibrato non significa dover rinunciare al piacere di una cucina appetitosa: **Bauer** da sempre offre prodotti che coniugano sapore e benessere in un **mix di equilibrio tra gusto e leggerezza**. Assaporando i prodotti a marchio Bauer si può gustare il perfetto connubio di sapori dato **dall'alta qualità degli ingredienti e dall'attenta scelta delle materie prime** che, non venendo alterate dal glutammato, mantengono il loro **gusto genuino e naturale**, esaltando la bontà e l'aroma di ogni piatto.

### INSAPORITORI

Ideali con l'arrivo della bella stagione, per arricchire di gusto e personalità in modo naturale le grigliate e le cene con amici, **gli Insaporitori Bauer sono un mix di spezie e odori selezionati**. Stuzzicanti e gustosi, gli Insaporitori Bauer sono anche salutari perchè, come tutta la linea dei prodotti Bauer, sono privi di grassi idrogenati e di qualsiasi aggiunta di aromi e additivi chimici.

Gli Insaporitori Bauer sono ideali per qualsiasi piatto:



### - AROSTINA CON ERBE E SPEZIE

è un preparato aromatico con 19 sapori nato dalla lunga esperienza Bauer, capace di combinare in modo sapiente e armonioso le erbe aromatiche, le spezie e le verdure che,

unite al sale marino, ravvivano tutte le ricette ed in particolare quelle di carne.

### - AROSTINA CON AGLIO E PREZZEMOLO

è un preparato aromatico a base di prezzemolo e aglio. La combinazione sapiente ed armoniosa degli ingredienti con cui Bauer lo prepara esalta il sapore di pesce al cartoccio o alla griglia, e di molte altre preparazioni gastronomiche (carni alla griglia, lumache, pasta in bianco e alla pescatora, etc..).



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

Per gli Ariete nati a marzo è un periodo molto fortunato. Attenzione però a non strafare. La salute non è delle migliori. È il periodo ideale per recuperare i rapporti con le vecchie amicizie e migliorare la relazione col partner.

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

Marte in questi mesi ha dato una scossa alla vostra vita, sia nei rapporti familiari sia nel mondo lavorativo. Dopo vari "ultimatum" avete chiarito e definito meglio i vostri progetti. Dedicate un po' di tempo a voi stessi e al vostro fisico.

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

Un periodo splendido dove uscirà maggiormente la vostra vitalità. Avrete tantissime idee e ispirazioni per nuovi progetti lavorativi. Questa carica energetica vi servirà nella vostra relazione col partner, ma tutto sommato sono ottimi mesi per le vostre scelte.

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

Grandi avvenimenti per voi del segno del Cancro. Avete tantissime novità e cambiamenti da affrontare che dovete per forza di cose fermarvi a ragionare e capire cosa state facendo. Dimenticate il passato e date il benvenuto alla nuova vita.

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

Un ottimo periodo per voi del Leone per viaggi, sia fisici ma anche alla scoperta di voi stessi, in un modo più profondo. Capirete meglio quello che state affrontando e quali sono le scelte giuste da prendere. Giorni positivi per il lavoro. Diffidate da collaborazioni esterne inaspettate.

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

Con Nettuno in opposizione avrete attimi di confusione che vi spingerà al cambiamento. Rompete gli schemi e apritevi alle novità. Solo alcuni di voi realmente si spingeranno a queste nuove realtà perché sanno ciò che hanno e non sanno a cosa vanno incontro.

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

Momenti di illuminazione mi apriranno la mente e riuscite a capire gli errori fatti in passato. È il momento ideale per recuperare questi errori. Arricchite le vostre conoscenze con viaggi, corsi e nuove amicizie.

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

Nei mesi passati ci sono state situazioni dove ve la siete presa con gli altri inutilmente. Per fortuna è in arrivo un periodo per voi di rivalutazione, di rinnovamento. Buone occasioni lavorative. Nuove opportunità in amore.

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

La bella stagione vi mette di buon umore, siete vivaci. Nonostante alcune difficoltà familiari, nei mesi precedenti, di separazione o litigi, affrontate a testa alta le nuove occasioni della vita. Ottimo periodo per fare nuove amicizie e nuovi incontri.

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

Siete polemicisti e insofferenti in questi mesi, ma alcune novità, amorose e lavorative, alleggeriranno questo vostro malessere. È il momento ideale per concretizzare alcuni vostri progetti tanto sognati e desiderati.

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

Dopo un periodo cupo, riceverai delle risposte tanto attese, sia per il lavoro sia per relazioni personali. Tornerà il buon umore e l'ottimismo. Alcuni sogni diventeranno realtà.

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

Nonostante qualche conflitto in famiglia, vi sentite in pace con voi stessi e con tutto ciò che vi circonda. Grandi occasioni di cambiare lavoro o relazione affettiva, mantenendo la mente lucida, con i piedi per terra. Uscite e concedetevi un po' di svago.



## Baby Gemelli

21 mag - 21 giu

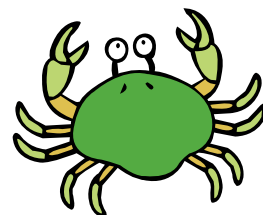
I nostri piccoli Gemelli sono inizialmente un po' scatenati e agitati, dando molto da fare a mamma e papà. Ma con l'arrivo di Giove il

piccolo sarà più tranquillo e amabile. Un bambino curioso e brillante, indeciso e incostante.

## Baby Cancro

21 apr - 20 mag

I piccoli Cancro, diversamente dal solito, sono più attivi e meno timidi. Quindi approfittate di questo per farli socializzare con altri bambini. Sono sensibili, romantici e fantasiosi, ma anche lunatici e sarcastici.





# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

## CELESTE

**Onomastico:** 2 Maggio  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Di origine tardo-latino, significa "cielo, celeste, venuto dal cielo". Particolarmente usato nella tradizione cristiana *Caelestinus*, portato da cinque papi. Oggi è usato al femminile. Riconducibile alla devozione della Madonna, "Madre Celeste". Una persona ferma e provocatoria, coraggioso da non arrendersi mai, anche nelle avventure più folli. Riesce sempre ad uscirne vincente.

## ACHILLE

**Onomastico:** 12 Maggio  
**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Si ricorda Achille dell'Illiade, figlio di Peleo e Teti. Uccise Ettore per vendicare la morte dell'amico Patroclo. Da bambino venne immerso nelle acque del fiume Stige per diventare invulnerabile, ma durante l'immersione la madre lo tenne per il tallone, che rimase asciutto, quindi vulnerabile. Morì per una freccia scagliata da Paride che lo colpì sul tallone. Per questo "Tallone d'Achille". Diffuso in Italia nel Rinascimento. Uomo forte e passionario.

## OLIVIA

**Onomastico:** 3 Giugno  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Deriva dalla pianta dell'olivo, albero sacro ad Atena dell'antica Grecia, simbolo di saggezza e di pace. Una colomba portava nel becco un ramoscello d'ulivo a Noè per annunciare la fine del diluvio. Diffuso in tutta Italia anche nelle varianti maschili di Oliviero, Oliverio. Persona curiosa e appassionata delle scienze e della cultura. Olivia è una persona intuitiva e capricciosa. Ricerca la pace tra gli uomini.

## MAFALDA

**Onomastico:** 2 Maggio  
**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Di origine portoghese, significa "Forte in combattimento". Si afferma grazie a personaggi come, Mafalda principessa portoghese, ritirata nel monastero di Arouca e proclamata beata da Pio VI; Mafalda di Savoia, figlia di Vittorio Emanuele III di Savoia, morta nel campo di concentramento nazista. Una persona riflessiva, delicata, fragile.

## DILETTA

**Onomastico:** 18 Maggio  
**Colore:** Viola **Pietra:** Ametista

Un nome affettivo di origine latina, significa "Amata, preferita". Diffuso al nord e centro Italia, attribuito soprattutto ai figli tanto attesi. Una persona dolce e raffinata. Donna fedele e passionaria.

## ADAMO

**Onomastico:** 16 Maggio  
**Colore:** Rosso  
**Pietra:** Rubino

Secondo la tradizione biblica è il nome del primo uomo creato da Dio, che insieme ad Eva ha dato origine al genere umano. Il suo significato è collegato alla terra, "produrre, lavorare la terra". Ottimo marito e compagno di vita, saggio e fedele. Molte volte risulta troppo indeciso.

## CLOTILDE

**Onomastico:** 3 Giugno  
**Colore:** Arancio **Pietra:** Berillo

Di tradizione gotica, deriva dal tedesco "colei che è famosa in battaglia". Figlia del re dei Bulgari, educata alla religione cristiana, sposò Clodoveo diventando regina di Francia. Contribuì alla conversione al cristianesimo del suo popolo. Protettrice dei bambini malati. Una moglie calorosa, sensibile e responsabile dei suoi impegni. Si realizza in tutto e per tutto con la sua famiglia.

## ARMANDO

**Onomastico:** 8 Giugno  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Ambra

È un nome di origine tedesca, "uomo forte e valoroso". Diffuso in tutta Italia, a partire dall'Ottocento per il protagonista del dramma di Dumas figlio "La signora delle camelie" da cui Verdi si ispirò per "La Traviata". Armando ha ottime qualità: solidità, sincerità, fedeltà, ambizione. Ogni tanto esce uno spirito vendicativo e di durezza dal suo carattere.



# 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**