

# VITainCOPPIA

Anno 5° - n°1 GENNAIO - FEBBRAIO 2013

## CYBER BULLISMO

il fenomeno sociale più pericoloso dei nostri tempi



**BAMBINI  
di genitori  
SEPARATI:  
quali i  
DANNI?**

**I disturbi  
RESPIRATORI  
e le malattie  
METABOLICHE**



**La pillola  
PROGESTINICA**



**Un contraccettivo  
orale somministrato  
secondo uno schema  
continuativo**

# 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**



Visita il nostro sito internet:

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

Anno 5° n°1 bimestrale Gennaio/Febbraio 2013

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

In questo numero:

## MEDICINA

4: I DISTURBI RESPIRATORI E LE MALATTIE METABOLICHE

## SOCIETÀ

8: CYBER BULLISMO

## PSICOLOGIA



12: BAMBINI DI GENITORI SEPARATI

## PEDIATRIA

16: PARLARE

## PERISCOPIO

20: DOPO QUANTI GIORNI SI TORNA A CASA DOPO IL PARTO?

## GINECOLOGIA

22: LA PILLOLA PROGESTINICA

## IN GRAVIDANZA

25: ESAMI PRENATALI

26: PERDERE PESO DOPO LA GRAVIDANZA

27: PERDERE CAPELLI DOPO LA GRAVIDANZA

## NEFROLOGIA



28: CARPEDIEM

## CONSIGLI DI LETTURA

31: VENDETTA DI SANGUE  
MORIRE DI DEMOCRAZIA  
IDENTITÀ SCONOSCIUTA

## SESSUOLOGIA

32: IMPATTO SESSUOLOGICO DEGLI INCURVAMENTI PENIENI LEGATI ALLA MALATTIA DI LA PEYRONIE

## ANDROLOGIA

35: PERCHÉ È IMPORTANTE ANDARE DALL'ANDROLOGO?

## OCULISTA

36: LA PRESBIOPIA

## ORTOPEDIA

38: PIEDE E CALZATURE

## BELLEZZA



40: RIMODELLARE LA PUNTA DEL NASO

## MODA

42: VANESSA PARADIS IL VOLTO DI CONSCIOUS PER H&M

## GOSSIP

43: AUTIERI E CRUZ

## EVENTI

44: ROMA SPOSA 2013

## CORSO DI INGLESE

46: IDIOMS, LESSON NUMBER THREE

## SAN VALENTINO

48: PISTACCHIO MON AMOUR

## CINEMA

52: TUTTI AL CINEMA

## RUBRICA

53: IL METEO

55: NOMI DEL MESE

## 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 Braghiroli

**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:

Lucio Buratto  
Antonio De Palma  
Marco Gasparotti  
Paolo Maraton Mossa  
Alessandro Natali  
Claudio Ronco  
John Peter Sloan  
Patrizio Tatti  
Carlo Trombetta

# I disturbi respiratori e le malattie metaboliche

*C'è una stretta relazione tra i disturbi del sonno e la nostra salute.*

dott. Patrizio Tatti\*

Quando si usa il termine di malattie respiratorie si pensa in genere alle patologie maggiori, come le polmoniti, le fibrosi, le pneumoconiosi, che hanno conseguenze gravissime. Solo negli ultimi decenni si sono compresi altri aspetti importanti della funzione respiratoria. L'atten-

zione della ricerca è focalizzata soprattutto sui disturbi respiratori che compaiono nelle ore notturne e che interrompono il sonno. Si tratta di fenomeni che sono sempre stati sottovalutati e che invece possono provocare danni gravissimi, ed alterazioni profonde del controllo glicemico, della pressione arteriosa e dell'appetito. Uno di questi, da sempre oggetto di derisione è il russamento. Su questa

caratteristica sono state inventate barzellette e giochi, ma la realtà è molto seria e pericolosa, sia sul piano della salute che sul piano psichico. Il russamento, soprattutto quando è fragoroso e persistente, denota una difficoltà respiratoria grave, che interrompe il sonno sia del russatore che di chi gli è vicino. Nei casi più gravi compare un quadro di **OSAS**, acronimo della frase inglese (Obstructive Sleep Apnea Syndrome, ovvero **sindrome dell'Apnea Ostruttiva nel sonno**), che si manifesta durante il sonno con protratti periodi di sospensione del respiro (Apnea) a cui segue una rumorosissima inspirazione che rappresenta il tentativo di recuperare l'ossigeno. In pratica



la situazione è analoga a quella di un soggetto che sta per affogare e che riesce a riemergere ogni tanto. È caratteristico di questa situazione che il partner del soggetto con OSAS racconta di essersi spaventato ed aver scosso e tentato di svegliare il congiunto. In genere la OSAS è provocata da alterazioni anatomiche o funzionali delle vie respiratorie superiori (naso, laringe e trachea). Sappiamo anche che durante le ore del sonno il corpo è immobile ma il sistema ormonale che governa le nostre funzioni vitali ed il nostro metabolismo è attivissimo ed i risvegli, anche non avvertiti, lo alterano profondamente. Considerata questa stretta relazione che intercorre tra respirazione, sonno e sistema ormonale, è molto probabile che gli effetti dannosi dei disturbi respiratori si realizzino almeno in parte attraverso l'alterazione del ritmo del sonno.

La presenza di OSAS provoca danni a carico del sistema vascolare, con tachicardia ed ipertensione, del controllo glicemico, sia nei soggetti diabetici che nei non diabetici, del controllo dell'appetito, ed ha ruolo nella comparsa di quel quadro clinico che viene indicato con il nome

di **sindrome metabolica**. Quest'ultima è un'associazione di ipertensione, alterazioni della glicemia e dei lipidi (colesterolo, trigliceridi, colesterolo HDL) in soggetti con un accumulo di tessuto adiposo nella zona addominale (Obesità centrale). Ci sono probabilmente molte altre disfunzioni connesse, ma sino adesso la ricerca clinica non è riuscita a dimostrarlo con sicurezza.

La relazione con l'ipertensione e la tachicardia è quella nota da più tempo. In questo caso il ruolo maggiore lo hanno gli ormoni dello stress, in particolare le catecolamine. Questi ormoni sono presenti in quasi tutte le specie viventi e sono quelli che hanno assicurato la sopravvivenza perché preparano alla reazione di lotta o di fuga davanti ai pericoli. Le catecolamine aumentano nel risveglio improvviso indotto dalla OSAS. La situazione in questi casi è molto pericolosa perché le catecolamine aumentano i battiti cardiaci e la pressione arteriosa nel momento in cui per effetto della OSAS si riduce l'ossigeno disponibile, e possono conseguire gravi danni al cuore ed al cervello. Il ripetersi di questi eventi può portare ad ipertensione fissa e malattie cardiovascolari, incluso lo scompenso cardiaco.

La relazione con il controllo della glicemia è invece un'osservazione molto più recente. Anche le persone non diabetiche che soffrono di OSAS hanno una glicemia tendenzialmente più elevata degli altri. Ovviamente quando l'OSAS compare in persone diabetiche questo incremento della glicemia è molto più consistente. Numerosi meccanismi concorrono a provocare questa alterazione, ma uno dei più importanti è l'aumento della insulino-resistenza. Con questo termine si indica un minore effetto dell'insulina, che è l'ormone più importante per la regolazione della glicemia. La insulino-resistenza oltre ad aumentare la glicemia fa trattenere sale nell'organismo e quindi concorre ad aumentare la pressione. La OSAS oltre all'aumento della glicemia provo-

ca anche irregolarità dei valori, un fenomeno che si considera importante causa di danni al cuore.

La relazione con l'obesità è un'osservazione molto importante che apre nuovi scenari di terapia: sappiamo che i soggetti con OSAS, che sono cattivi dormitori, termine in cui si includono coloro che dormono poco e coloro che hanno frequenti risvegli, hanno grossa difficoltà a perdere peso. Anzi tendono ad ingrassare ed accumulano il grasso prevalentemente nella parte centrale del corpo (grasso addominale). Le cause sono numerose. Una molto importante tra queste è la comparsa di leptino resistenza. La Leptina è un ormone che regola l'appetito nell'uomo, e che viene secreto dal tessuto adiposo soprattutto durante le ore del sonno. Nel soggetto con OSAS e conseguente frammentazione del sonno compare uno stato di leptino-resistenza, che in sostanza è una situazione analoga a quanto abbiamo precedentemente descritto per la insulino-resistenza. Soltanto che in questo caso invece dell'aumento della glicemia aumenta l'appetito. Peraltro sappiamo ora che la situazione è ulteriormente complessa e dimostra la profonda interrelazione di tutti questi fenomeni: la stessa insulino-resistenza concorre ad aumentare l'appetito. Infatti, al contrario di quanto si crede generalmente, l'insulina che noi abbiamo in corpo e che viene liberata abbondantemente dal pancreas quando mangiamo, riduce e non aumenta l'appetito. Purtroppo i soggetti con OSAS sono insulino-resistenti e l'appetito non viene ridotto. Inoltre un buon sonno ristoratore è importante, e quando viene a mancare per colpa della OSAS il soggetto non arriva mai ad una soddisfazione di questo bisogno, e residua un debito di sonno. Con questo termine si indica la sonnolenza che si protrae per tutto il giorno se non abbiamo dormito bene od a sufficienza. In queste condizioni prevalgono sedentarietà ed apatia, con conseguente ridotto consumo di calorie e



maggior tendenza ad accumulare grasso. Il debito di sonno è una condizione pericolosa non solo per l'aumento di peso, ma anche perché può essere causa di gravi incidenti stradali (il "colpo di sonno"), o di cadute, di incidenti domestici e comunque di grave rischio per tutte quelle situazioni in cui sia necessario un livello elevato di attenzione. Per questo alcune case automobilistiche hanno messo a punto degli "sleep detectors" che individuano la frequenza con cui il guidatore chiude le palpebre ed attivano degli allarmi. Sono stati segnalati casi di persone con OSAS che hanno lasciato il gas domestico acceso.

### La sindrome metabolica.

Con questo termine si indica la presenza in una persona di obesità centrale (ovvero localizzata soprattutto nell'addome con la parte inferiore del corpo relativamente magra), ipertensione, aumento dei trigliceridi, riduzione del colesterolo HDL, quello considerato buono, e glicemia tendenzialmente elevata (prediabete) o diabete mellito conclamato. Questa associazione è molto frequente nei soggetti con OSAS ed è un esempio estremamente chiaro dell'interazione che esiste tra i vari sistemi dell'organismo.

Ripercorrendo quanto abbiamo detto in precedenza possiamo farci un quadro dell'interazione tra disturbo respiratorio e metabolismo. La OSAS induce disturbo del sonno ed aumento degli ormoni da stress. Questi provocano aumento della insulino-resistenza e della leptino resistenza, e con questo meccanismo e per effetto del debito di sonno inducono aumento del grasso addominale, diabete, ipertensione ed altera-

zioni sfavorevoli di colesterolo, trigliceridi, e colesterolo HDL. L'aumento del grasso addominale provoca a sua volta ulteriore aumento della OSAS, insulino resistenza e leptino resistenza che aumentano l'appetito e peggiorano la situazione. Tutte le alterazioni biochimiche di cui abbiamo parlato predispongono alla comparsa di aterosclerosi. Se in questi soggetti che già hanno di un elevato rischio di infarto viene a mancare l'ossigeno per effetto della OSAS è possibile che sopravvenga un infarto od un ictus.

Si viene quindi a creare un pericoloso circolo vizioso: per ultimo bisogna menzionare il fatto che l'aumento del grasso nel corpo peggiora il deficit respiratorio. Infatti, il grasso si dispone nel retrofaringe, chiudendo lo spazio respiratorio, ai lati della trachea ovalizzandola, ed infiltra i muscoli della respirazione riducendone la potenza. L'accumulo nell'addome riduce la capacità del diaframma.

Come si esce da questa complessa situazione. Ovviamente con una riduzione del peso, con qualunque sistema disponibile, dalla terapia nutrizionale alla chirurgia bariatrica nei casi estremi, agli interventi di otorinolaringoiatria per disoccludere le vie respiratorie, ed in casi particolari alla pressione positiva per la respirazione (CPAP).

Solo uno specialista esperto o meglio un team di specialisti dedicati potrà indicare la soluzione migliore.

\* **Direttore della Unità Operativa di Endocrinologia e Diabetologia della AUSL RMH Roma**  
[www.patriziotatti.it](http://www.patriziotatti.it)



## Valfrutta lancia la nuova polpa 100% frutta gusto **MELA-MIRTILLO**

**Polpa 100% Frutta Mela-Mirtillo** è la nuova referenza Valfrutta che unisce la dolcezza della mela all'intensità del mirtillo: un delizioso gusto in più tra cui scegliere per la merenda più ipocalorica che ci sia. Ricca di vitamine (A e C) e sostanze benefiche (Calcio e Potassio), Polpa 100% Frutta Mela-Mirtillo fornisce un apporto di solo **44 Kcal per 100 grammi** di polpa.

**Pratica, ipocalorica e deliziosa**, una mousse cremosa che permette di gustare con la massima praticità tutto il sapore e la leggerezza della frutta più buona in ogni momento della giornata e ovunque (a casa, a scuola, al lavoro).

Naturale e genuina, Polpa 100% Frutta Mela-Mirtillo offre tutto il piacere della frutta migliore, selezionata da Valfrutta, in **pochissime calorie**, mantenendo le proprietà nutrizionali della frutta, perché è solo frutta senza zuccheri aggiunti, senza conservanti e senza coloranti.

Inoltre una vaschetta di 100% Polpa di Frutta Valfrutta da 100g equivale al 25% del consumo giornaliero di frutta e verdura raccomandato ai consumatori dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

# 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.*



**KristallLang**

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



# Cyber bullismo

*Il 72% degli adolescenti e giovanissimi italiani lo avverte come il fenomeno sociale più pericoloso del proprio tempo.*

Secondo la ricerca "I ragazzi e il cyber bullismo" realizzata da Ipsos per Save the Children, i social network sono la modalità d'attacco preferita dal cyber bullo (61%), che di solito colpisce la vittima attraverso la diffusione di foto e immagini denigratorie o tramite la creazione di gruppi "contro". Giovani sempre più connessi, sempre più prepotenti: 4 minori su 10 testimoni di atti di bullismo online verso coetanei, percepiti "diversi" per aspetto fisico (67%), per orientamento sessuale (56%) o perché stranieri (43%). Madri "sentinelle digitali": 46 su 100 conoscono la password del profilo del figlio, nota al 36% dei papà.

*La ricerca è stata realizzata da Ipsos attraverso 810 interviste con questionari compilati online con metodologia CAWI (Computer Assisted Web Interviewing) a ragazzi di età compresa fra 12 e 17 anni, nel periodo che va dal 20 al 26 gennaio 2013*



Neologismo che ha faticato poco ad entrare nel linguaggio quotidiano, il "cyber bullismo" è cresciuto nella fertilità di un non-luogo fuori dalla portata e dal controllo dei ragazzi. Azzerate le distanze grazie alla tecnologia, i 2/3 dei minori italiani riconoscono nel cyber bullismo la principale minaccia che aleggia sui banchi di scuola, nella propria cameretta, nel campo di calcio, di giorno come di notte. E percepiscono (soprattutto le ragazze) alcuni degli ultimi tragici fatti di cronaca molto (33%) o abbastanza (48%) connessi al fenomeno. Per tanti di loro, il cyber bullismo arriva a compromettere il rendimento scolastico, erode la volontà di aggregazione della vittima, e nei peggiori dei casi può comportare serie conseguenze psicologiche come la depressione. Più pericoloso tra le minacce tangibili della nostra era per il 72% dei ragazzi intervistati (percentuale che sale all'85% per i maschi tra i 12 e i 14 anni e al 77% nel sud e nelle isole), più della droga (55%), del pericolo di subire una molestia da un adulto (44%) o del rischio di contrarre una malattia sessualmente trasmissibile (24%).

## **Il bullismo: come e dove si sceglie la "vittima"**

È facile attirare l'attenzione del cyber bullo se ci si veste in modo insolito, se si ha un colore della pelle diverso o se si è la più graziosa della classe. Nei criteri di elezione della vittima, infatti, la "diversità", nelle sue varie declinazioni, gioca un ruolo non secondario: l'aspetto estetico (67%, con picchi del 77% tra le femmine dai 12 ai 14 anni), la timidezza (67%, che sale al 71% sempre per le ragazze preadolescenti), il supposto orientamento sessuale (56% che arriva al 62 per i preadolescenti maschi), l'essere straniero (43%), l'abbigliamento non convenzionale (48%), la bellezza femminile che "spicca" nel gruppo (42%), e persino la disabilità (31%, che aumenta al 36% tra le femmine dai 12 ai 14) possono essere valide motivazioni per prendere di mira qualcuno. Di minore importanza, o almeno non abbastanza per attirare l'attenzione dei bulli, sono invece considerati l'orientamento politico o religioso, causa di atti di bullismo rispettivamente per il 22 e il 20% dei ragazzi.

Se per il 67% dei ragazzi italiani si può esser puntati



durante la sosta in piazzetta, nel solito locale o in altri abituali luoghi di aggregazione, per l'80% dei minori intervistati la scuola rappresenta la residenza elettiva del bullismo nella vita reale, che trova rinforzo ed eco in quella virtuale attraverso un utilizzo pressoché costante di dispositivi elettronici di ultima generazione. Questa percentuale si innalza all'86% nei pre-adolescenti maschi.

### Come si attacca la vittima?

Diverse sono le modalità che i ragazzi raccontano di poter mettere in atto una volta individuata la vittima: si rubano e-mail, profili, o messaggi privati per poi renderli pubblici, si inviano sms/mms/e-mail aggressivi e minacciosi, vengono appositamente creati gruppi "contro" su un social network per prendere di mira qualcuno, o ancora vengono diffuse foto e immagini denigratorie o intime senza il consenso della vittima, o notizie false sull'interessato via sms/mms/mail. La modalità d'attacco preferita dai giovani cyber bulli è la persecuzione della vittima attraverso il suo profilo su un social network.

### Come sono percepiti "vittima e carnefice" dai loro coetanei?

In larghissima maggioranza, i ragazzi esprimono "solidarietà" alla persona perseguitata e secondo l'88% il malcapitato non se lo meritava veramente. Gli "innocentisti" hanno chiaro il quadro della classica dinamica di branco, così come della fragilità del persecutore. Percentuali residue affermano che si diventa branco per fare una cosa diversa (18%, soprattutto maschi tra i 15 e 17 anni per i quali si arriva al 23%), o perché lo fanno tutti (18%, ma anche qui sono i maschi, stavolta pre-adolescenti, a toccare quota 22%), o ancora perché è divertente.

### Secondo i ragazzi, la connettività aggrava il fenomeno del bullismo?

Per la maggior parte dei ragazzi, gli episodi di bullismo "virtuali" sono molto più dolorosi di quelli reali per chi li subisce, perché non ci sarebbero limiti a quello che si può dire



e fare, potrebbe avvenire continuamente e in ogni ora del giorno e della notte o non finire mai. Per il 50% dei ragazzi la rete rende anonimi e quindi apparentemente non perseguibili e consente di falsare i protagonisti. La pericolosità del web inoltre deriva dal fatto che chiunque può avere accesso, e i contenuti o le affermazioni fatte da altri sono più facilmente strumentalizzabili (34%).

### Quali le conseguenze delle azioni di cyber bullismo?

L'isolamento è la conseguenza principale del cyber bullismo. Chi lo subisce si rifiuta di andare a scuola o fare sport, ma soprattutto è la diminuzione della socialità a risentirne: le vittime non vogliono più uscire o vedere gli amici, si chiudono e non si fidano più. Anche effetti più gravi, che incidono sullo stato di prostrazione psicologica della vittima, sembrano essere ben percepiti dai ragazzi: secondo il 57% degli intervistati, le vittime di cyber bullismo vanno in depressione, ha la percezione che potrebbero decidere di farsi del male o anche peggio.

Sono stati testimoni di atti di cyber bullismo da parte di coetanei almeno 4 ragazzi intervistati su 10, ed il 5% ne parla addirittura come di un'esperienza regolare e consueta. L'elevato e costante tasso di innovazione tecnologica lascia presupporre che in futuro la componente

adulta del Paese si troverà sempre più di frequente a dover gestire questioni delicate e complesse per garantire la tutela dei minori online.

I nativi digitali sono attori di un mondo complesso che scuola e famiglia non possono affrontare da soli, hanno bisogno del sostegno delle istituzioni e di tutte le parti coinvolte nella sfera virtuale dei più giovani. Nel 2007 furono istituiti gli Osservatori Regionali sul bullismo che garantivano una rilevazione e un monitoraggio costante del fenomeno, nonché il supporto agli interventi riparativi promuovendo strategie multidisciplinari. La costituzione degli Osservatori prevedeva una valutazione anche in itinere del loro operato. È stata fatta? E se sì, quali sono le conclusioni sulla loro efficacia? In caso contrario, prima di rispondere sull'onda dell'emotività determinata dalla sempre maggiore frequenza degli episodi, sarebbe forse opportuno verificare quello che è stato già fatto, per non partire ogni volta da zero e per promuovere le modifiche necessarie a rendere gli interventi più efficaci.

Dall'indagine emerge chiaramente il ruolo dell'adulto in generale. Infatti i ragazzi trovano conforto nella sfera familiare, con la quale il 71% dichiara di vivere relazioni sostanzialmente positive e rasserenanti, facendone il luogo primario della



ricerca della soluzione al problema. Forte comunque la spinta all'apertura nella ricerca della soluzione (per il 77% bisogna parlare con un genitore, o con gli insegnanti per il 53%, il 29% suggerisce di chiudere il profilo o sospendere la sim, il 25% dice che occorre segnalare l'abuso online, il 23% suggerisce di cambiare frequentazioni).

Quando si chiede ai ragazzi quali contromisure adottare per arginare il fenomeno, la maggior parte suggerisce attività di informazione, sensibilizzazione e prevenzione che prevedano il coinvolgimento ad ampio raggio di scuola, istituzioni, aziende e degli stessi genitori. Infatti nonostante più della metà delle mamme condivida foto, video e informazioni con i figli attraverso i social network e ne conoscano le credenziali d'accesso per monitorare la loro dimensione virtuale, il 41% dei ragazzi invoca maggiore vigilanza da parte dei genitori, ed è consapevole del ruolo e delle responsabilità in capo ai gestori delle piattaforme social in primis, cui si appella il 41% dei minori per l'adozione di contromisure, insieme ad un 24% che chiede l'intervento dei gestori telefonici.

I numeri contano più delle percentuali. Se è vero infatti che i minori costituiscono solo una parte in termini percentuali del bacino di utenza telefonica e informatizzata, il loro numero assoluto è comunque molto significativo, pertanto i gestori non possono sottrarsi alla responsabilità di gestire la loro presenza, sia in termini di contenuti a disposizione sia in termini di monitoraggio di ciò che avviene. Bisogna mettere a disposizione dei ragazzi sistemi semplici e diretti che permettano loro di segnalare situazioni a rischio o addirittura di pericolo. Unendo le forze di aziende, istituzioni scolastiche e governative, e contando sul ruolo chiave della famiglia, si può lavorare assieme con l'obiettivo di sviluppare nei ragazzi e nelle ragazze le competenze emotive necessarie per costruire relazioni significative con gli altri.

L'importanza del lavorare insieme fra le realtà interessate è testimoniata dal lavoro che Save the Children porta avanti in seno al Comitato per la Promozione e la Tutela dei Diritti online dei minori, che l'anno scorso in occasione del Safer Internet Day ha presentato alla Camera dei Deputati la sua agenda strategica.

L'Organizzazione inoltre promuove numerose attività per sensibilizzare i più giovani su un utilizzo corretto e consapevole dei new media. Per trattare un

tema delicato come il cyber bullismo, l'Organizzazione ha sviluppato una serie di strumenti per parlare ai ragazzi con il linguaggio e il tono proprio della loro età, tra cui un cartoon sul fenomeno, disponibile anche in una applicazione per Apple e Android che stimola i ragazzi a riflettere sul tema. Il cartoon racconta le disavventure di Gaetano, un ragazzino preso di mira da propri coetanei cyber bulli, e attraverso i consigli di un coach virtuale sensibilizza i ragazzi sui comportamenti virtuosi da adottare, come singoli e come membri di un gruppo, e sulle conseguenze di ogni loro azione. Inoltre è stato realizzato un manuale per insegnanti per guidarli nell'utilizzo di questi strumenti di sensibilizzazione.



**Il cartoon e il manuale sono disponibili sul sito "Sicuri in rete"**

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

NANNINI

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

# Bambini di genitori separati: quali possibili danni?

*Un adulto ha tutti gli strumenti per comprendere la separazione genitoriale; per un bambino la questione è più delicata e difficile da affrontare.*

di Antonio De Palma\*



In Italia nel 2010 ci sono state 307 separazioni ogni mille matrimoni. In pratica, un matrimonio su tre finisce con la separazione dopo una durata media di 15-18 anni; per l'85,5% la separazione è consensuale e per il 70% circa coinvolge dei figli, per la maggior parte minorenni.

Quindi, essendo drasticamente cambiato il modo di vedere la famiglia come struttura sociale indissolubile, dobbiamo valutare con estrema attenzione se tali cambiamenti culturali apportino o meno gravi danni ai minori coinvolti.

Va subito detto che gli studi al riguardo sono piuttosto contraddittori e sembrano non darci certezze.

Tuttavia, analizzando meglio i dati e la prospettiva

dalla quale sono stati ricavati, si può giungere a delle conclusioni più valide, sia rispetto agli eventuali danni che alle possibili soluzioni.

In primo luogo, utilizziamo la teoria dell'attaccamento di J.Bowlby che è la base dalla quale partire.

Se infatti Freud aveva schematizzato l'evoluzione psichica del bambino nella famose fasi orale, anale, fallica, di latenza e infine genitale o adulta, Bowlby aveva contestato questa schematica rappresentazione, connessa alla pura espressione della libido, e nella sua famosa teoria dell'attaccamento aveva posto in primo piano la necessità biologica del bambino di avere relazioni stabili, affidabili, prevedibili; le sole capaci di dare il via libera al normale sviluppo psichico. Da allora, il ruolo dei genitori o delle figure parentali

sostitutive è stato riconosciuto sempre di più come determinante. Perciò, la perdita, sia pure parziale, di un genitore con la separazione, appare di primo acchito come foriera di possibili gravi danni nei riguardi dei minori.

In effetti, a seconda delle età, il danno può sussistere ed evidenziarsi in diversi modi.

Ad esempio, mi è stato portato a consulto come pediatra, un bambino di circa due anni e mezzo per problemi inerenti la vita di relazione (chiusura verso gli altri, distacco verso i genitori, disinteresse in generale, inappetenza, espressione costantemente triste). Ad una prima analisi, sembrava non ci fossero motivi che potessero giustificare tale atteggiamento (i genitori sembravano andare in perfetto accordo e non c'erano altre situazioni disturbanti); tuttavia, approfondendo l'analisi in una seconda visita in cui era presente la sola madre, essa mi confessò che aveva sofferto moltissimo dell'assenza volontaria del partner durante il parto e per tutti i primi mesi dell'allattamento a causa di una sua profonda insicurezza nell'assumere il ruolo paterno. Mi specificò di aver provato un profondo senso di abbandono e di temere ancora in cuor suo un nuovo allontanamento del partner. Il bambino, perciò, non aveva fatto altro che assumere su di sé, secondo il classico meccanismo proiettivo, la paura materna di essere abbandonata.

Diedi alcuni consigli e la Magnesina carbonica omeopatica a madre e bambino (in quanto il caso la richiedeva). Due mesi dopo, ad un successivo colloquio, rividi la madre più serena, ma stentai persino a riconoscere suo figlio che aveva un bel sorriso stampato sul viso. Le paure man mano passarono e la situazione familiare si stabilizzò. Non sempre, ovviamente, tutto si può risolvere riuscendo a disinnescare all'interno del sé le illusioni, che sono per lo più la vera causa di ogni nostra sofferenza psichica e somatica. A volte ci si trova di fronte a casi di abusi, di violenza nelle relazioni genitoriali ecc.. che necessitano di altri interventi.

In secondo luogo, ritornando al

contesto, bisogna valutare come fattore determinante l'età in cui avviene la separazione. Ovviamente, un adulto ha tutti gli strumenti per comprendere la separazione genitoriale; all'opposto, un bambino nei primi anni di vita ha la necessità di identificarsi nel genitore dello stesso sesso (identificazione che si conclude in linea di massima verso i sette anni) e deve attraversare la fase edipica (necessaria per un sano sviluppo dell'affettività e della sessualità), cioè il normale "innamoramento" per il genitore di sesso opposto.

Questi bisogni psicoaffettivi potrebbero risentire grandemente di un allontanamento totale o parziale di una delle due figure genitoriali.

In genere, da zero a tre anni i danni si manifestano

di più sul piano psicosomatico (ad esempio disturbi del sonno, malattie ricorrenti, ecc.), a causa dell'incapacità di razionalizzare gli eventi; il bambino può anche assumersi la colpa di quanto sta accadendo ("sono stato cattivo e i miei genitori si separano per causa mia"), oppure vivere l'allontanamento genitoriale come una violenza a lui indirizzata. Spesso si notano atteggiamenti regressivi a stadi di sviluppo che erano già stati superati.

Dai tre ai sei anni, invece, essendo maturata una qualche coscienza degli eventi, il bambino più che rifugiarsi nei sintomi fisici, può già operare dei meccanismi di difesa: ad esempio può diventare "troppo" ubbidiente (per i suddetti sensi di colpa e per scongiurare ulteriori abbandoni), oppure troppo ribelle e oppositivo, quando interpreta la situazione come un'aggressione nei suoi confronti.

Nel caso di assegnazione al genitore di sesso opposto, si potrebbe inoltre verificare un rifiuto di vedere l'altro genitore, in quanto vissuto come ostacolo al rapporto edipico instaurato in casa.

Questo tipo di conflittualità verso uno dei genitori diviene ancora più alto nella fase di latenza (dai sei ai dieci anni), soprattutto se l'ostilità tra i genitori costringe i figli a fare una scelta di campo.

Nell'adolescenza poi, si potrebbero verificare dei veri e propri conflitti interiori in rapporto alla struttura morale in via di formazione, in quanto potrebbe sorgere un senso di disapprovazione per l'operato dei genitori vissuto come contrastante rispetto alle regole morali acquisite.

In definitiva, i bambini possono reagire agli eventi della separazione in maniera passiva (depressione, inappetenza, disturbi dell'apprendimento scolastico ecc.), oppure attiva (aggressività, opposizione, trasgressione ecc.).

*I bambini possono reagire agli eventi della separazione in maniera passiva (depressione, inappetenza, disturbi dell'apprendimento scolastico ecc.), oppure attiva (aggressività, opposizione, trasgressione ecc.).*

Detto questo, però, vanno tenuti nella dovuta considerazione tutta una serie di altri fattori che possono aggravare od attenuare grandemente queste reazioni, innanzitutto le dinamiche familiari che hanno portato alla separazione e che potrebbero ancora interferire, e anche il valore positivo o negativo rappresentato dall'eventualità di famiglie ricostituite, il tipo di famiglia interiorizzata dal bambino. Importante anche la rete familiare (altre persone capaci di affetto e di accudimento), il contesto sociale e culturale (le difficoltà economiche costringono, ad esempio, la madre o il padre affidatari a dover lavorare molto di più, assentandosi per lungo tempo durante il giorno e non avendo alla fine energie sufficienti a gestire l'educazione ed il sostegno psichico di cui i figli abbisognano) ed ancora il "lutto da separazione" più o meno difficile dei genitori con tutti gli eventuali suoi strascichi.

In pratica, le ricerche sinora effettuate, ponendo in relazione i vari disturbi riscontrati nei bambini di famiglie biparentali rispetto a quelle

## Bambini di genitori separati: quali possibili danni?

monoparentali, spesso non prendono in considerazione tutti questi fattori, rilevando solo un mero dato statistico che non fotografa obiettivamente la situazione: la multifattorialità rende l'impresa molto ardua.

In effetti, i bambini di famiglie ricostituite con la presenza di nuovi partner validi che beneficino anche del superamento della conflittualità tra il padre e la madre (capaci cioè di scindere il loro ruolo genitoriale dai problemi relazionali con l'ex partner e capaci altresì di cooperare per una corretta educazione dei figli), possono addirittura ottenere notevoli vantaggi a tutti i livelli, rispetto alla permanenza nella famiglia d'origine con un forte conflitto relazionale.

Diceva Hahnemann, il fondatore dell'Omeopatia, vissuto a cavallo tra il diciottesimo e il diciannovesimo secolo, per di più cattolico tomista osservante, che era meglio per il paziente farsi dieci anni a remare nelle galere come schiavo, che vivere un solo giorno nell'odio reciproco tra partner.

Spesso, infatti, la fine di una relazione burrascosa libera i bambini da un clima oppressivo e violento e permette finalmente l'espressione delle loro energie psichiche costruttive, sovente impiegate a fare da cuscinetto alle intemperanze dell'uno o dell'altro genitore.

Ci possono poi essere delle situazioni svianti per gli osservatori, nelle quali il bambino o l'adolescente, negando dal punto di vista emotivo la loro sofferenza, mostrano un atteggiamento accettante e persino gioviale in relazione a quanto stanno subendo; tutto questo pur apparendo come una totale mancanza di problemi, in futuro porterà sicuramente a manifestazioni negative inaspettate.

La negazione inoltre può manifestarsi nel fantasticare una relazione genitoriale ancora presente, anche se finita da tempo o l'essere convinti di una eventuale riappacificazione imminente, quando invece essa è

del tutto inopportuna e improbabile.

Molti bambini poi negano nel contesto scolastico la loro situazione familiare, nascondendo ai compagni ed agli insegnanti la situazione di separazione di cui si vergognano o che appunto negano inconsciamente.

In conclusione, il lavoro che va fatto sui bambini e sugli adolescenti con disturbi psicosomatici o del comportamento è soprattutto un lavoro rivolto alla coppia genitoriale in via preventiva. Ad esempio, una clinica americana utilizza esclusivamente i segnali provenienti dai figli per valutare le problematiche dei genitori e l'evoluzione di esse nel tempo.

In pratica, i figli sono lo specchio dei conflitti della coppia e prima si interviene su di essi, meglio è.

Ovviamente, da parte dei sanitari, come i pediatri, che spesso vengono a conoscenza per primi dei disturbi presentati dai bambini, va fatta un'opera di corretta sensibilizzazione, affinché i genitori possano prendere coscienza dell'origine di tali disturbi e possano convincersi della necessità d'intervenire sulla coppia.

D'altra parte, non tutte le coppie possono o debbono essere salvate; spesso anzi, una separazione è assolutamente necessaria e, come detto prima, permette ai figli di ritrovare quel clima sereno che avevano dimenticato e che è essenziale per la loro crescita psicofisica.

In definitiva, ci sono sicuramente possibili danni per i bambini in relazione alla separazione tra i genitori, ma va valutato attentamente dai genitori, supportati da professionisti adeguati, se questi danni potrebbero essere ancora più grandi permanendo la situazione matrimoniale conflittuale o addirittura potrebbero essere del tutto evitati, sciogliendo una coppia patologica e distruttiva.

**\*ex dirigente medico pediatra ASL RME**

**Libero professionista di medicina naturale, omeopatia, fitoterapia e psicoterapeuta**

## Piselli e carotine cotti a vapore

*Un'accoppiata vincente e decisamente gustosa*

**G**usto e leggerezza, varietà e grande praticità, bontà e benessere: sono questi i punti di forza della gamma di vegetali "Cotti a Vapore" Valfrutta, che oggi si allarga con una nuova referenza: **"Piselli e Carotine"**.

Il nuovo arrivo nella gamma "Cotti a Vapore **Valfrutta**" coniuga il sapore dolce dei piselli con la delicatezza delle carote più piccole e tenere, offrendo al consumatore moderno e attento alla propria alimentazione un contorno subito pronto, semplice, gustoso e decisamente leggero.

Piselli e Carotine, "Cotti a Vapore Valfrutta", coniuga caratteristiche inimitabili:

- Gusto e benessere: la delicata cottura a vapore mantiene intatto quel tesoro di vitamine e sali minerali che spesso si disperdono nell'acqua di cottura, e naturalmente le fibre alimentari, preziose alleate del nostro benessere quotidiano. Inoltre "I Cotti a Vapore" Valfrutta sono più gustosi perché il vapore rispetta il naturale sapore dei vegetali restituendo un gusto

pieno e una consistenza corposa.

- Servizio: la pratica confezione monodose permette di ampliare la scelta delle proposte da gustare. L'assenza del liquido di governo li rende subito pronti, non serve scolarli e basta aprirli per gustarli.



Cotti a Vapore Valfrutta:

**"Con i Cotti a Vapore Valfrutta il benessere ha più gusto".**

LATINA 150 G (Cluster da 3 pezzi) € 2,65

*Gattinoni*

www.gattinoni.com



# Parlare

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

*Un enorme passo verso  
 l'indipendenza del tuo bambino.*

\*  
 NghE ahG  
 naana ?

Tuo figlio imparerà un po' alla volta le parole per descrivere ciò che vede, sente, prova e pensa mentre fa progressi mentali, emotivi e comportamentali. Oggi sappiamo che molto prima che un bambino pronunci la sua prima parola, impara le regole del linguaggio e di come gli adulti lo usano per comunicare.

#### Quando comincerà a parlare?

I bambini imparano a parlare nei primi due anni di vita. Inizierà ad usare la lingua, le labbra, il palato ed ogni nuovo dentino per emettere suoni (ooh e ahh nei primi due mesi; inizierà a farfugliare poco dopo). Ben presto questi suoni diventeranno vere e proprie parole ("mamma" e "papà" potrebbero venir fuori e commuoverti intorno ai quattro o cinque mesi). Da quel momento imparerà molte altre nuove parole da te, dal tuo compagno e da chiunque gli stia intorno. E fra uno e due anni comincerà a formulare delle frasi di due o tre parole.

#### Come?

Il pianto al momento della nascita è il suo ingresso nel mondo del linguaggio. In quel modo esprime lo shock di essere fuori dei confini del grembo, in un posto nuovo e poco familiare. Da quel momento, assorbe suoni, toni e parole che daranno poi la forma al suo modo di parlare.

Parlare è inevitabilmente legato a sentire. Ascoltando gli altri parlare, imparerà il suono delle parole e la struttura delle frasi. Secondo molti ricercatori, la comprensione del linguaggio inizia già all'interno della pancia della mamma. Proprio come si abitua al costante battito del tuo cuore, farà l'orecchio anche al suono della tua voce. Pochi giorni dopo il parto è in grado di riconoscere la tua voce fra le altre.





!baaeh ohm  
memh

#### **Da uno a tre mesi**

La sua prima forma di comunicazione è il pianto. Un pianto acuto potrebbe significare che ha fame, mentre un piagnucolio potrebbe voler dire che devi cambiargli il pannolino. Crescendo svilupperà un vasto repertorio di gorgoglii, sospiri e versi vari, diventando una piccola fabbrica di nuovi suoni. Secondo i linguisti, dal punto di vista della comprensione del linguaggio, già a quattro settimane i bambini sono in grado di distinguere sillabe simili fra loro, quali "ma" e "na".

#### **Quattro mesi**

In questa fase inizierà a barbugliare, combinando vocali e consonanti ("baba" o "yaya"). I primi "mama" o "papa" potrebbero uscire di tanto in tanto, e per quanto possano toccarti il cuore, sappi che tuo figlio in realtà non collega a voi quelle parole. Questa fase avverrà più tardi, quando avrà circa un anno.

I suoi tentativi di parlare sembreranno dei monologhi, come flussi di coscienza in un'altra lingua, parole infinite messe insieme. La vocalizzazione è un gioco da sperimentare usando la lingua, i denti, il palato e le corde vocali per emettere dei suoni divertenti. In questa fase, il barbugliare è praticamente uguale, qualunque lingua si parli in casa vostra. Noterai che preferisce alcuni suoni piuttosto che altri ("ka" o "da", per esempio), ripetendoli spesso perché gli piace come suonano e come gli riempiono la bocca quando li pronuncia.

#### **Dai sei ai nove mesi**

Quando barbuglia e vocalizza ora lo fa quasi con un po' di senso. Questo perché usa toni e strutture simili a quelle che usi tu. Incoraggiarlo leggendo spesso per lui.

#### **Dai 12 ai 17 mesi**

Ora utilizza qualche parola e ne conosce il significato. Fa anche esercizio con l'inflessione, alzando il tono quando fa una domanda, dicendo "Su?" quando vuole essere preso in braccio, per esempio. Sta comprendendo quanto sia importante parlare ed essere in grado di comunicare i propri bisogni.



#### **Dai 18 ai 24 mesi**

Il suo vocabolario comprende circa 200 parole, molte delle quali sono nomi. Fra i 18 e i 20 mesi, i bambini imparano circa 10 o più parole al giorno. Alcuni imparano una parola nuova ogni 90 minuti, quindi stai attenta al linguaggio che usi. Inizierà a mettere le parole insieme, creando delle piccole frasi quali "in braccio". Verso i due anni, userà frasi di tre parole e canterà dei semplici motivetti. In questa fase, inoltre, matura anche la coscienza di sé, quindi inizierà a parlare di sé stesso – cosa gli piace e cosa non gli piace, cosa pensa e cosa prova. I pronomi potrebbero confonderlo, e scoprirai che tende ad evitarli, magari dicendo "Bimbo gioca" anziché "io gioco".

#### **Dai 25 ai 36 mesi**

Per un po' farà fatica a trovare il volume giusto quando parla, ma imparerà presto. Comincerà a capire meglio i pronomi quali io, me, tu. Fra i due e i tre anni, il suo vocabolario arriverà a circa 300 parole. Metterà insieme nomi e verbi per formare frasi complete se pur semplici come ad esempio "Adesso io vado".

Verso i tre anni, il suo linguaggio sarà molto più sofisticato. Sarà in grado di sostenere una conversazione, aggiustare il tono, seguire delle strutture e cambiare il proprio vocabolario a seconda della persona con cui parla. Per esempio, userà parole più semplici se parla con un altro bambino, ma più complesse parlando con te. A questa età è quasi del tutto comprensibile quando parla. Dirà il proprio nome e la propria età in modo chiaro, e risponderà immediatamente se interrogato.

### E poi?

Crescendo diventerà un chiacchiere. Ricorderai a malapena il tempo in cui faceva fatica a parlare, e ti divertirai a sentire cos'ha fatto all'asilo, cos'ha mangiato il suo amico a pranzo, cosa pensa della matrigna cattiva di Cenerentola e qualsiasi cosa occupi la sua mente. Inizierà ad affrontare anche la più complessa arte della scrittura.

### Il tuo ruolo

È molto semplice: parla con lui. Le ricerche dimostrano che i bambini che hanno avuto dei genitori che

parlavano molto con loro quando erano piccoli hanno dei QI molto più elevati degli altri, e il loro vocabolario è decisamente più ricco. Puoi cominciare quando sei ancora incinta, così si abituerà al suono della tua voce. Leggi un libro a voce alta o canta per lui quando fai la doccia. Dopo il parto, parlagli mentre gli cambi il pannolino, lo allatti o gli fai il bagnetto, e dagli il tempo di rispondere con un sorriso o un contatto visivo. Intorno ai cinque mesi, potresti notare che fissa attentamente la tua bocca. Continua a parlare, presto comincerà a risponderti.

Parla come i bambini, ma usa anche delle frasi vere. Imparerà a parlare correttamente solo se gli insegni a farlo. Non devi evitare di utilizzare parole complicate. Forse dovrai semplificare il modo in cui parli perché capisca cosa intendi, ma il modo migliore per arricchire il suo vocabolario è quello di usare sempre parole nuove. Lo stesso vale per quando va all'asilo, fase in cui le sue abilità nel parlare crescono velocemente se gli stimoli in continuazione favorendo la conversazione.

Leggere è un bel modo per aiutarlo a sviluppare l'uso del linguaggio. Quando è piccolo piccolo gli piace il suono della tua voce, quando è un po' più grande gli piace sentire delle storie e quando andrà all'asilo ti interromperà per dirti cosa succede nel libro.

### Quando preoccuparsi

I bambini con problemi di udito smettono di barbugliare intorno ai sei mesi. Se tuo figlio non emette alcun suono (e non tenta nemmeno) o non cerca il contatto visivo con te, parlane con il pediatra. Alcuni bambini iniziano a formulare le prime parole a nove mesi, ma molti aspettano fino ai 13/14 mesi. Se a 15 mesi non ha ancora detto una parola o ancora non capisci nulla di quello che dice, parlane con il medico.

Se a tre anni continua a mangiarsi alcuni suoni o sostituisce le sillabe, potrebbe avere dei problemi di linguaggio o di udito. Parlane con il medico e chiedi che gli facciano un controllo.

Tutti i bambini balbettano di tanto in tanto. A volte sono così eccitati per qualcosa che devono dirti che non riescono a far uscire le parole in modo corretto. Permettigli di terminare la frase, ed evita di intrometterti per aiutarlo. Lo farebbe sentire sconfitto e non favorirà il suo apprendimento.

Tuttavia, una balbuzie persistente dovrebbe essere controllata da un logopedista. Di solito un bambino migliora notevolmente se controllato entro i 6/12 mesi da quando hai notato la balbuzie, indipendentemente dalla sua età. Potresti chiedere un controllo del medico, ma molti logopedisti accettano anche di vedere tuo figlio sulla base di quello che hai notato tu e che ti ha fatto preoccupare.



A casa tua con un click!  
[dantestore.com](http://dantestore.com)

Inquadra il QR CODE  
e scopri la vitamina D.



# DANTE

## ConDisano



### ConDisano. L'olio arricchito con vitamina 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.



Numero Verde  
**800-137902**

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

seguici su



# Dopo quanti giorni si torna a casa dopo il parto?

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

Le raccomandazioni prevedono che la dimissione avvenga da 1 a 5 giorni dopo un parto spontaneo, se la mamma e il bambino stanno bene. In caso di parto cesareo, il ricovero dovrebbe allungarsi a 5/7 giorni.

Nella maggior parte dei casi, la dimissione può essere anticipata, specie se il recupero è rapido: l'importante è che un medico effettui una visita ginecologica per verificare che l'utero sia in via di normale involuzione (cioè di ritorno alle condizioni originarie), che non si siano verificate eccessive perdite di sangue e che la ferita dell'eventuale episiotomia o del cesareo abbia un aspetto normale.

In alcuni ospedali si sta sperimentando una dimissione precoce, che prevede il ritorno a casa il giorno dopo il parto e che un'ostetrica del consultorio familiare sia incaricata del controllo extraospedaliero nei giorni successivi.

Così la mamma si ritrova nel suo ambiente e, nel contempo, non è abbandonata a se stessa.

Se però sai già di essere un tipo ansioso... forse è meglio escludere questa soluzione. È vero che gli ospedali e le sale parto sono degli aeroporti con gente che va e che viene ma probabilmente ti sentirai più supportata e, quindi, più serena.

Normalmente non si effettuano dimissioni precoci se si sono verificate complicanze (durante e dopo il parto) che richiedano un trattamento medico o un'osservazione: ad esempio, perdite di sangue abbondanti o una temperatura elevata. E ancora, no a dimissioni precoci a chi ha dolori intensi, a chi non ha ancora recuperato postura e movimenti corretti o non ha ancora ripreso la normalità della vescica. Va da sé che anche il neonato, se ha qualche forma di ittero con caratteristiche patologiche, se non ha un adattamento cardiocircolatorio normale o non ha una capacità di suzione che permetta un avvio efficace dell'allattamento al seno non andrebbe dimesso.



## Giornate frenetiche, sempre di corsa e la sera ci si ritrova con le gambe gonfie, pesanti e doloranti... Ritrova la leggerezza con l'Oxerutina!

Non serve praticare sport estremi, né incaparre in prove al limite del possibile, la sfida più difficile è sopravvivere alla routine quotidiana! Sveglia all'alba, colazione veloce e di corsa al lavoro con la mente proiettata ai vari impegni della giornata. E quando dopo 8 ore si guadagna nuovamente la libertà dal lavoro mancano ancora la spesa, cena da preparare e, per le più temerarie, anche la palestra per rimanere in forma. Ma in questo corri corri generale le giornate sono frenetiche, si è costrette a saltare da una parte all'altra e in molti casi, per esigenze di lavoro, a trascorrere numerose ore in piedi o, al contrario, sedute a lungo alla scrivania, in posizioni che non facilitano la circolazione e il ritorno venoso negli arti inferiori. La conseguenza a tutto ciò è che arrivate a sera, si avverte una sensazione di gonfiore, pesantezza e indolenzimento degli arti inferiori, con conseguente senso di forte disagio.

Per alleviare questi disturbi può essere utile assumere un medicinale a base di Oxerutina, una sostanza appartenente alla famiglia dei flavonoidi ed estratta dai fiori e dalle foglie della

Sophora Japonica, che allevia i sintomi causati dall'insufficienza venosa e dalla fragilità capillare. L'Oxerutina ha un'azione antiossidante, che aiuta a rinforzare le pareti venose e a facilitare la microcircolazione.

Dall'esperienza Novartis, Venoruton 1000 mg Compresse Effervescenti è una formulazione a base di Oxerutina che con una compressa al giorno aiuta a contrastare i sintomi dell'insufficienza venosa e gli stati di fragilità capillare. Grazie alla sua formulazione unica nel mercato dei flavonoidi, si dissolve rapidamente in acqua e si assorbe velocemente.

Modo d'uso: una compressa al giorno da sciogliere accuratamente in un bicchiere d'acqua e da assumere prima o durante i pasti. Confezione da 30 compresse effervescenti da 1000 mg/cad suddivise in due tubi da 15 compresse ciascuno.

Prezzo indicativo: € 15,90

Il medicinale è in vendita in farmacia e nei punti vendita autorizzati e non richiede prescrizione medica. [www.gambealpassoconte.it](http://www.gambealpassoconte.it)

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 04.04.2012

*Leggerezza e benessere per le gambe grazie all'Oxerutina!*



## Una cucina dal design prismatico

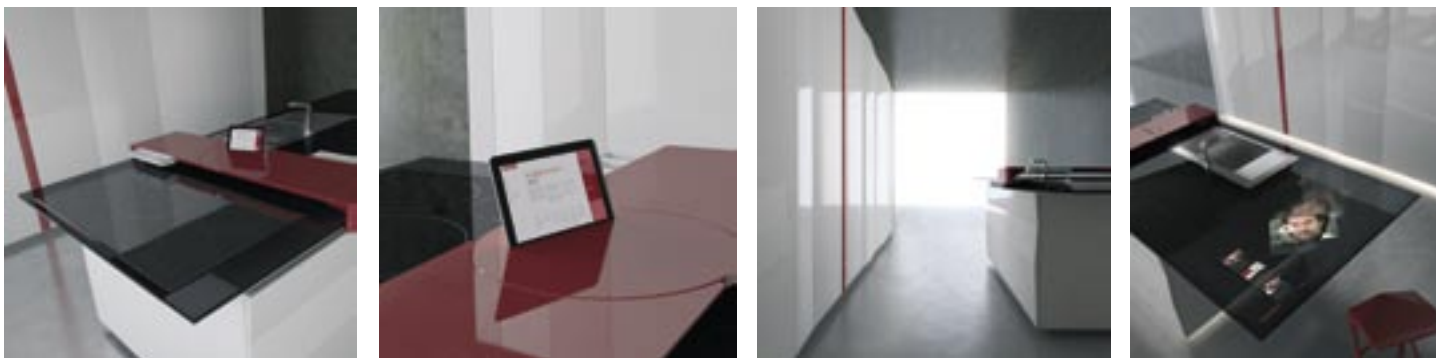
Soluzioni di design inedite. La composizione "prismatica" delle superfici trasmette un immediato senso di leggerezza, un effetto esaltato dalle luci che illuminano gli arredi dal basso.

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

# La pillola progestinica

*Funziona come le altre pillole anticoncezionali ed offre una copertura contraccettiva praticamente completa durante l'assunzione, mettendo al riparo da ogni rischio di gravidanze indesiderate.*



**M**ai sentito parlare di pillola progestinica? Un contraccettivo orale che viene somministrato secondo uno schema continuativo, cioè senza intervallo libero. Funziona come le altre pillole anticoncezionali ed offre una copertura contraccettiva praticamente completa durante l'assunzione, mettendo al riparo da ogni rischio di gravidanze indesiderate. Ma la pillola progestinica, a differenza delle altre pillole contraccettive, non contiene estrogeno, solo progestinico e questa è la vera differenza! L'estrogeno contenuto nella classica pillola combinata è la causa della maggior parte degli effetti collaterali associati all'uso della pillola come mal di testa, dolore al seno, aumento del peso, nausea. L'esposizione all'estrogeno è anche la probabile causa di disturbi più gravi legati alla pillola, quali le trombosi venose. Negli anni sono state sviluppate pillole con dosaggio di estrogeno sempre più leggero, fino all'arrivo della pillola progestinica o mini pillola: la prima pillola che contiene unicamente come principio attivo il progestinico.

Tra i diversi progestinici vi è il desogestrel, un progestinico in grado di offrire la stessa sicurezza della normale pillola combinata e normalmente ben tollerato.

L'effetto contraccettivo della pillola a base di solo progestinico è principalmente dovuto all'inibizione dell'ovulazione, che viene inibita nel 99% dei cicli.

Inoltre, modifica anche le caratteristiche del muco cervicale prodotto dal collo dell'utero aumentandone la viscosità.

In buona sostanza, per effetto del progestinico, il muco cervicale aumenta di quantità, ma soprattutto diventa più denso e viscoso e di conseguenza, meno penetrabile dal movimento degli spermatozoi maschili.

Dal momento che non contiene estrogeni, la pillola con solo progestinico è particolarmente consigliabile alle donne in cui è controindicata l'assunzione di estrogeni, alle madri che allattano e desiderano contare su una contraccezione sicura, alle donne che soffrono di endometriosi, alle donne fumatrici di età superiore ai 35 anni e alle donne con ipertensione.

Per quel che riguarda gli effetti indesiderati (non rischi, ma semplici effetti indesiderati!), alcune donne possono lamentare alterazioni del ciclo mestruale. Le reazioni a queste irregolarità mestruali variano da donna a donna: in alcune subentrano leggere modificazioni, si riscontra l'assenza di mestruazioni o, se presenti, si verificano soltanto saltuariamente. In altri casi le mestruazioni sono più abbondanti o di più lunga durata; la frequenza delle mestruazioni può anche modificarsi con il trascorrere del tempo.

D'altra parte la pillola con solo progestinico consente alle donne che hanno registrato effetti collaterali legati agli estrogeni, di migliorare sensibilmente il profilo di tollerabilità del contraccettivo per quanto riguarda nausea, cefalea e tensione mammaria.

In poche parole, anche la pillola progestinica, come la classica pillola combinata estroprogestinica, è un contraccettivo sicuro ed efficace.

Parliamo ora dei vantaggi della pillola progestinica rispetto alla pillola classica e alle altre combinazioni estroprogestiniche.

La pillola con solo progestinico ha, in effetti, molti vantaggi rispetto alle combinazioni di estrogeni e progestinici.

Questa pillola non ha effetti di rilievo a lungo termine sugli zuccheri e i grassi del sangue e su molti altri fattori di rischio cardiovascolare; soprattutto non ha effetti sulla pressione sanguigna e sulla coagulazione. Inoltre, non interferisce con l'allattamento in quanto la pillola con solo progestinico non influisce negativamente su qualità e quantità del latte materno e non pregiudica in alcun modo il sano sviluppo corporeo del bambino. Ecco perché la pillola progestinica può essere assunta da tutte quelle donne che desiderano una contraccezione ormonale ma non vogliono assumere estrogeni, dalle mamme che allattano e che desiderano contare su una contraccezione sicura. È particolarmente indicata per le donne con precedenti, anche familiari, di trombosi o di ictus o con patologie che predispongono alle trombosi e agli ictus, come per esempio i disturbi della coagulazione. Questa pillola è indicata nelle donne non più giovani, nelle forti fumatrici e nelle donne ipertese, diabetiche.

La pillola a base di solo desogestrel si distingue in modo evidente dalle prime minipillole a base di solo levonorgestrel, in quanto dimostra una sicurezza contraccettiva pari a quella delle pillole di tipo combinato. A differenza delle prime mini pillole, la pillola a base di solo desogestrel ha anche una flessi-

bilità di assunzione pari a quella dei contraccettivi combinati; questo significa che la sua sicurezza contraccettiva non viene in alcun modo compromessa se ci si dimentica eccezionalmente di assumere una compressa purché si ponga rimedio assumendola al massimo entro le 12 ore successive.

*Non ha effetti sulla pressione sanguigna e sulla coagulazione. Inoltre, non interferisce con l'allattamento e permette un rapido recupero della fertilità dopo l'interruzione del trattamento.*

Come per tutti i farmaci, qualche controindicazione esiste, come l'ipersensibilità al principio attivo o a uno qualsiasi degli eccipienti, la gravidanza accertata o presunta, disturbi tromboembolici venosi in atto, grave malattia epatica in atto o pregressa (fino a che i valori di funzionalità epatica non sono tornati nella norma), patologie maligne sensibili agli ormoni sessuali (accertate o sospette) ed infine i sanguinamenti vaginali non diagnosticati.

Per tutta questa serie di caratteristiche, la mini pillola risulta quindi molto maneggevole e consente a molte donne che non potrebbero assumere la pillola tradizionale, di garantirsi un'efficace e comoda contraccezione per via orale, come le donne che allattano o che non vogliono o non possono assumere estrogeni. In particolare la pillola a base di desogestrel presenta un'efficacia ed una flessibilità nel suo schema di assunzione pari a quella della classica pillola combinata.



# La pillola a base di solo progestinico

Desogestrel 75 microgrammi





*Le analisi o gli esami pre-parto possono fornirti valide informazioni sulla salute del feto.*

*Conosci i rischi e i benefici, e come possono interferire sulla salute del feto?*

La gravidanza è tempo di grandi aspettative, ma anche di ansie. E non è una novità. Se ti stai chiedendo se affronterai delle complicazioni o se tuo figlio avrà problemi di salute, cerca conforto nella consapevolezza che la maggior parte dei bambini nasce sana. Come dici? Non è sufficiente? Vorresti avere più dettagli di quelli che ti danno il tuo ginecologo o l'ostetrica? Potresti fare degli esami prenatali.

### Tipologie

Gli esami prenatali prevedono sia lo screening che analisi diagnostiche:

**Screening:** questo test può riconoscere se è più probabile che tuo figlio abbia un certo tipo di patologie o no, ma solitamente non sono diagnosi definitive. Gli screening generici, come gli esami del sangue e gli ultrasuoni, sono analisi di routine nella maggior parte delle gravidanze. Anche test più specifici, come quello per le anomalie cromosomiche possono essere richiesti, e non sono dannosi né per il bambino né per la madre.

**Test diagnostici:** se gli screening indicano possibili problemi, magari la tua età o l'eredità familiare mettono a rischio la tua gravidanza,

puoi pensare di fare esami un po' più invasivi. Questo tipo di esami è più sicuro se hai bisogno di risposte certe, ma alcuni test diagnostici, come le analisi dei villi coriali o l'amniocentesi comportano un minimo rischio di aborto spontaneo.

Nonostante queste definizioni siano chiare, i recenti sviluppi tecnologici hanno reso più confuso il confine tra lo screening tradizionale e i test diagnostici.

Per esempio, in alcune ospedali è già possibile fare un esame del sangue per diagnosticare la sindrome di Down: il test analizza il DNA fetale presente nella circolazione materna; se un test tradizionale indicasse un alto rischio, questo nuovo test sarebbe ancora più chiaro, ed anche se non è considerato come un test diagnostico, potrebbe eliminare il bisogno di qualcosa di più invasivo.

### Già, ma sono indispensabili questi esami?

I test pre-parto per le anomalie fetali sono opzionali: è necessario prendere una decisione con cognizione di causa, specialmente se non è obbligatorio fare quel tipo di analisi.

### Cosa ci farai con i risultati dei test?

Risultati normali, potrebbero calmare le tue ansie, comunque se il test indicasse qualche anomalia fetale, potresti essere assalita da mille dubbi, ad esempio se continuare o no la gravidanza. D'altra parte, invece, potresti esserne felice, per pianificare meglio le cure per tuo figlio, in anticipo.

### Queste informazioni, potrebbero modificare le cure prenatali?

Alcuni esami prenatali possono far emergere problemi curabili durante la gravidanza, negli altri casi mettono in allerta il tuo medico sul fatto che le tue condizioni richiederanno cure immediatamente dopo il parto.

### Quanto sono accurati i risultati?

I test prenatali non sono perfetti, ci sono possibilità di errore di valutazione.

### Quali sono i rischi?

Pondera i rischi di ogni specifica analisi come ansia, dolore o addirittura un possibile aborto e i vantaggi di conoscere i risultati delle analisi.

Le analisi prenatali possono fornirti informazioni influenti per la cura del feto. Ricordati, comunque, che alcuni screening implicano un'attenta decisione e non possono essere fatti alla leggera.

Se sei preoccupata per questi test, parla dei rischi e dei benefici con il tuo medico; puoi anche chiedere il parere di un consulente genetico per un'analisi più approfondita.

Ti può aiutare a capire i pronostici delle condizioni in cui si svilupperà il feto e come le possibili condizioni influiranno sulla vita di tuo figlio, così come i possibili trattamenti della malattia, sia durante che dopo la gravidanza.

Prendendo il tempo per valutare tutte le opzioni, farai la scelta giusta per te e tuo figlio.



in collaborazione con  
**www.bravibimbi.it**

*Perdere peso troppo in fretta dopo la gravidanza può nuocere alla tua salute. Dai al tuo corpo il tempo di tornare in forma naturalmente; ecco alcuni consigli.*

**N**onostante avere un bambino sia un'esperienza magnifica e speciale per qualsiasi donna, quasi tutte vorrebbero riacquistare la propria forma fisica il prima possibile dopo il parto. Le mamme celebri, con l'aiuto di dietisti, bambinaie ed esperti di fitness, in media tornano in forma prima delle altre donne. Ma non è decisamente il caso di prenderle ad esempio nel fissare il traguardo per la tua perdita di peso: non essere impaziente perché dimagrire troppo in fretta può nuocerti. Cerca di andarci piano e procedi passo dopo passo senza affrettare il processo.

### **Dai al tuo corpo il tempo di riprendersi**

Il tuo organismo ha impiegato mesi per prepararsi al parto e, allo stesso modo, necessita di tempo per ritrovare la sua forma naturale, per cui non eccedere con le restrizioni. Ci vogliono circa 6 mesi per tornare in forma dopo il parto e ricordati sempre che ora hai qualcuno a cui badare che richiederà molte delle tue energie, soprattutto quando dovrai alzarti per le poppate notturne. Invece di focalizzarti sulla perdita di peso, per i primi tre mesi cerca di mangiare il più sano possibile con una buona quantità di energie ed elementi nutritivi per non farti mancare nulla.

### **Fai un po' di esercizio quando te la senti**

Anche se devi darti del tempo per ritrovare la forma fisica di una volta, non significa che non puoi far nulla per migliorare la tua condizione. Puoi cominciare con un po' di eser-

cizio fisico moderato al rientro dall'ospedale, ma evita qualsiasi tipo di attività estrema o troppo faticosa fino a dopo il controllo post-parto. Ci sono un gran numero di esercizi post-parto su internet; cerca una buona guida o consulta un esperto per capire quali sono adatti al tuo stato.

### **Allattamento**

Lo sapevi che con l'allattamento si consumano molte calorie? Generalmente, una neo mamma che allatta al seno il suo bambino produce circa 850 ml di latte al giorno. Per generare questa quantità di latte materno, la donna ha bisogno di circa 500 calorie extra al giorno durante tutto il periodo dell'allattamento.

### **Inizia il tuo programma di riduzione del peso dopo 2-3 mesi**

Normalmente, dopo 2-3 mesi dal parto la tua forza è tornata al massimo e il tuo ciclo dovrebbe esser tornato alla normalità. Da questo momento puoi cominciare una salutare, regolata e controllata dieta dimagrante e intraprendere del sano esercizio fisico. Non puntare ad un veloce dimagrimento, circa mezzo kg a settimana è la media perfetta per una perdita di peso sana e costante nel tempo. Continua a focalizzarti sulla buona alimentazione per non rimanere priva di energie.

### **Quanto ci vuole per riacquistare il peso forma?**

La maggior parte dei dottori e gli esperti di controllo del peso durante la gravidanza ti daranno la stessa risposta: dipende da quanto peso hai accumulato in gravidanza. In media, una donna acquista dai 12 ai 15 kg durante la gravidanza e, al



momento del parto, ne perde subito la metà lasciando il resto da smaltire nei mesi successivi. Se cominci una dieta sana a due mesi dal parto e riesci a perdere mezzo kg a settimana, dovresti impiegare dalle 12 alle 21 settimane per perdere il peso in eccesso. Questo significa che per riprendere la tua forma fisica impiegherai dai 6 agli 8 mesi dal parto.

Ogni donna vuole rivedersi com'era il prima possibile dopo aver portato a termine la gravidanza. Tuttavia, cercare di perdere peso troppo in fretta può avere degli effetti negativi, per cui devi avere pazienza e dare al tuo corpo il tempo di rimettersi in sesto naturalmente, dietro i consigli dei medici e del personale specializzato.

### **P.S.**

Non si è detto ma... di al tuo partner che può volerci del tempo. E che i suoi: "hey, come mai non hai ancora perso peso?" non aiutano di certo...

# Perdere capelli dopo la gravidanza

**In Gravidanza**

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

*Un problema comune tra le neo mamme, molto frustrante. Perdere i capelli dopo la gravidanza è una situazione transitoria.*

La perdita dei capelli dopo la gravidanza è piuttosto comune, ma può essere piuttosto snervante, specialmente per chi diventa madre per la prima volta. Fa parte di quelle cose che non sempre ti dicono e che le madri scoprono a fatto avvenuto. Il problema è definito effluvio telogeno ed è provocato dagli sbalzi ormonali che seguono la nascita del bambino. Durante la gravidanza parte dei capelli passa dalla fase di riposo alla fase crescente, mentre dopo il parto cadono – in alcuni casi anche a livelli estremi.

Anche se si tratta di un problema comune, può essere molto frustrante. Solitamente avviene dalle 6 alle 12 settimane dopo il parto, e i capelli possono staccarsi addirittura a ciocche. Il momento dopo la doccia era il peggiore per me. Avere capelli estremamente folti non mi ha aiutato con il problema, si staccavano a manciate ogni giorno, per quasi due mesi. In alcuni casi la perdita può durare fino a sei mesi, quindi non disperare se ti sembra che duri più di qualche settimana. Sfortunatamente, non vi è una cura.

A differenza della normale perdita di capelli, nessuno dei prodotti solitamente utilizzati avranno effetto. Proprio come la gravidanza, dovrai sopportare il problema per qualche mese e poi passerà. Fortunatamente, di solito non è un problema permanente e i capelli torneranno a crescere. Tuttavia, in alcuni casi rimangono dei punti di calvizie che resteranno tali. Questo solitamente non succede e i capelli torneranno al loro stato normale in pochi mesi, se non prima. Nel frattempo, puoi continuare a colorarli e tagliarli come faresti normalmente – non influirà affatto comunque sulla perdita dei capelli.

Se la perdita è molto abbondante, puoi parlarne con il medico. Dopo il parto a volte viene diagnosticato un ipotiroidismo, e la perdita di capelli è uno dei principali sintomi nelle donne. Altri sintomi potrebbero essere stanchezza, incapacità di per-



dere peso, voce roca, depressione e aumento di peso. Questi sintomi sono molto comuni nelle mamme che hanno partorito da pochi mesi, quindi la perdita di capelli sarà molto probabilmente provocata dalla gravidanza stessa.

Tuttavia, se sei preoccupata, contatta il medico per fargli tutte le domande necessarie e, se vuoi, per fare le analisi del caso.

Al tuo compagno e alla tua famiglia posso solo dire di starti vicini perchè, anche se sembra stupido a dirsi e a scriversi, i capelli per una donna solitamente contano davvero molto ed è facile scivolare in situazioni di tensione e malumore proprio per questo motivo. E' una situazione transitoria e, come detto, passerà.

## Le fibre, un aiuto in caso di alterato equilibrio intestinale **in gravidanza**

La gravidanza è un momento speciale della vita di una donna, durante il quale è essenziale mantenere una corretta alimentazione e uno stile di vita sano, al fine di garantire la buona salute sia della futura mamma che del bambino. Inoltre, durante il periodo della gestazione, molte funzioni organiche vengono modificate per l'adattamento a questa nuova condizione e uno degli apparati maggiormente interessati da queste alterazioni funzionali è quello gastro-intestinale: le normali funzioni cambiano ed è frequente per le future mamme un alterato equilibrio intestinale causa di molti fastidi.

Assumere maggiore quantità di alimenti ricchi di fibre, come frutta e verdura, può aiutare l'equilibrio intestinale, migliorando sensibilmente la qualità della vita della futura mamma. In caso di ridotto apporto di fibre con la dieta, per aiutare a raggiungere la quantità quotidiana di fibre raccomandata dalle più importanti Società di Nutrizione, in aggiunta ad un'alimentazione varia ed equilibrata e ad uno stile di vita sano, può essere utile per le future mamme, dietro consiglio del medico, arricchire la dieta con integratori di fibre.



Per ulteriori informazioni visita il sito [www.benefibra.it](http://www.benefibra.it)

# CARPEDIEM: una nuova *speranza* per i *neonati* di tutto il *mondo*

di **Claudio Ronco**,  
Direttore, Dipartimento  
Nefrologia Dialisi e Trapianto  
Istituto Internazionale di  
Ricerca Renale (IRRV)

*Un'apparecchiatura unica al mondo, dedicata  
al neonato con gravi problemi cardio-renali.*

*Nuove tecnologie, sistemi di alta precisione  
e circuiti miniaturizzati.*

Tutto nasce esattamente 30 anni fa in una serata d'inverno, quando vengo chiamato in chirurgia pediatrica per un bambino neonato affetto da una grave forma di insufficienza renale acuta dopo un'operazione per una complessa malformazione cardiaca. Facciamo un passo indietro: i nostri reni sono organi importantissimi deputati a funzioni di depurazione, di equilibrio di sali e liquidi e di produzione di ormoni. Quando questi disfunzionano,

bisogna ricorrere alla dialisi o rene artificiale. La disfunzione può essere cronica e quindi la dialisi deve essere ripetuta ogni due o tre giorni a meno di riuscire ad eseguire un trapianto renale. Se invece la disfunzione è acuta, si possono programmare alcune sedute finché i reni non riprendono a funzionare ed il paziente può così ritornare alla normalità. Torniamo al nostro neonato: quel bambino di pochi giorni e del peso di 2,8 Kg, aveva sviluppato una

disfunzione acuta renale dopo l'intervento e necessitava di dialisi. In questi piccoli pazienti, di solito si usava la dialisi peritoneale ovvero una forma di sostituzione del rene che consiste nel fare dei lavaggi con soluzioni particolari all'interno dell'addome (questo trattamento viene eseguito oggi in migliaia di pazienti anche adulti che possono così eseguire la dialisi a casa). In questo caso invece, non era possibile condurre la dialisi peritoneale perché i chirurghi avevano dovuto aprire il to-

race e l'addome del paziente ed i lavaggi non erano attuabili. Sorgeva dunque la necessità di lavare il sangue del bambino in maniera diversa. Negli adulti eseguiamo normalmente la dialisi extracorporea che consiste nel prelevare il sangue del paziente, pulirlo fuori dal corpo attraverso un filtro speciale, e ritornarlo al paziente purificato. Nel bambino questa procedura era praticamente impossibile da eseguire in quanto i circuiti extracorporei e i filtri per lavare il sangue erano così grandi da risultare non utilizzabili nel neonato. All'ospedale di Vicenza, nel nostro Dipartimento di Nefrologia, Dialisi e Trapianto renale, da sempre vi è una tradizione di impegno verso lo sviluppo di nuove tecnologie ed un ponte multidisciplinare fra medicina ed ingegneria. Da alcuni mesi mi ero occupato dello studio e della realizzazione di un minifiltro miniaturizzato che riproducesse in una scala di 1:20 le funzioni dei dispositivi per adulti. L'occasione era giunta e la necessità di trattare questo bambino urgentemente non ci lasciava scelta. Applicai il minifiltro a quel bambino con una tecnica da me messa a punto che non era mai stata tentata al mondo. Il bambino sopravvisse e i suoi reni ripresero a funzionare alcuni giorni dopo. Quel minifiltro fu perfezionato con l'aiuto di un amico ingegnere e da allora ne furono prodotti ed utilizzati a migliaia in tutto il mondo. Come curiosità vi posso raccon-



Dott. Ronco mostra la differenza di dimensioni di un minifiltro con quello di un adulto.

A destra: la nuova macchina Carpediem presso l'Istituto Internazionale di ricerca renale di Vicenza.

Sotto: un ingegnere alle prese con la nuova macchina Carpediem presso l'Istituto Internazionale di ricerca renale di Vicenza.



Istituto Internazionale  
di ricerca renale di Vicenza



tare che mi invitavano spesso a presentare la nostra esperienza in questo campo pensando che io fossi un pediatra. Ma la realtà è che non solo io non sono un pediatra, ma detesto dover trattare i bambini e specialmente i neonati. Non riesco a stare calmo e ad avere quel distacco che si può mantenere con un adulto; sei sempre coinvolto emotivamente ed è uno stress incredibile aver a che fare con una creatura di quell'età e quelle dimensioni, indifesa e così dipendente da tutto e da tutti. È così che per alcuni anni ho poi lasciato che altri si occupassero del problema, ma circa due anni fa mi sono imbattuto in un caso in cui ho capito che da quando avevamo sviluppato il minifiltro non erano stati fatti passi avanti e la tecnica risultava oggi superata ed insufficiente. Le apparecchiature disponibili erano tutte per l'adulto, ed a causa dell'esiguo numero di casi neonatali, le aziende non avevano interesse a sviluppare un'apparecchiatura dedicata. In altre parole, l'insufficienza renale acuta del neonato era una malattia orfana. Ed allora ho chiesto aiuto ad alcuni amici e con l'Associazione Amici del rene di Vicenza e con altre Associazioni abbiamo creato una serie di eventi con lo scopo di finanziare il progetto che abbiamo chiamato CARPEDIEM (Cardio Renal

Pediatric Dialysis Emergency Machine). Per aggiustare il motore di un camion ci vuole una chiave inglese ma per un orologio ci vuole una pinzetta microscopica. Per un neonato ci voleva dunque una macchina miniaturizzata e a Vicenza, nel nuovo Istituto Internazionale di Ricerca renale (IRRIV) da poco realizzato con l'esclusivo supporto di volontari e privati, avevamo la conoscenza e la voglia di fare fronte ad una sfida così impegnativa e sentivamo l'obbligo morale per questo impegno. Grazie all'aiuto di due aziende dell'area mirandolese (Bellco e Medica), proprio quelle che hanno avuto danni ingenti dal recente sisma, abbiamo sviluppato un'apparecchiatura unica al mondo, dedicata al neonato con gravi problemi cardio-renali. Lo sviluppo è stato difficile ed ha richiesto nuove tecnologie, sistemi di alta precisione e circuiti miniaturizzati. Il finanziamento è stato raccolto in itinere grazie ad amici, benefattori, la banda dei Carabinieri, il circo di Moira Orfei con Stefania Villanova, volontari e filantropi. La macchina è stata presentata nel 2011 alla presenza dell'assessore alla sanità del Veneto Luca Coletto, ha ricevuto nel 2012 il marchio CE ed è oggi a



Presentazione dell'apparecchiatura Carpediem da parte del Prof. Claudio Ronco con i colleghi Zaccaria Ricci e Sandro Figliola e dell'Ing. Franco Vanoli dell'Azienda produttrice (Bellco, Mirandola).

Foto storica della prima apparizione in pubblico dell'apparecchiatura Carpediem presentata dal prof. Claudio Ronco direttore del Dipartimento di nefrologia Dialisi e Trapianto e dell'International renal research Institute di Vicenza, del Dottor Franco Zuffellato, presidente dell'Associazione Amici del rene di Vicenza, e degli ingegneri Cianciavichia e Fecondini, che hanno curato la ingegnerizzazione del progetto.

disposizione della comunità medica internazionale. Esempio di qualità, spirito di iniziativa, impegno morale e forza di volontà tutti italiani.

La macchina funziona perfettamente, ma potrà essere migliorata in quanto, per scelta, non ho voluto brevettarla lasciando così libero il campo a future innovazioni.

I bambini del mondo hanno oggi una nuova speranza e questa viene dall'Italia, dall'ospedale San Bortolo di Vicenza e dal suo IRRIV: un istituto di ricerca da me voluto, fatto e gestito da volontari a fianco del Dipartimento di Nefrologia. Un esempio di come la ricerca oggi non sia necessariamente il frutto di etichet-

te formali e di sedi istituzionali, ma piuttosto il risultato di un impegno di singoli dotati di spirito di iniziativa e buona volontà.

L'11 ottobre 2010, dopo un periodo di sviluppo sorprendentemente breve, grazie alla collaborazione di AARVI, L'Arma dei Carabinieri, Bellco e Medica, viene realizzato il primo prototipo funzionante dell'apparecchiatura **CARPEDIEM** che viene presentata in prima mondiale a Vicenza alla presenza del Sindaco Dr. Achille Variati, del Prefetto Dr. Melchiorre Fallica, del Comandante Interregionale dei Carabinieri Generale di Corpo d'Armata Massimo

ladanza e dell'Assessore alla Sanità Luca Coletto.

La macchina - concepita dal prof. Claudio Ronco con la consulenza del Dr. Zaccaria Ricci dell'ospedale Bambin Gesù di Roma e del Dr. Sandro Frigiola, noto cardiocirurgo vicentino - è stata sviluppata presso i laboratori Bellco e Medica di Mirandola dagli ingegneri Domenico Cianciavichia e Luciano Fecondini. I fondi reperiti da AARVI e da altre associazioni fra cui "Il Sogno di Stefano" e l'Associazione Bambini cardiopatici nel mondo" sono stati utilizzati per uno sviluppo del dispositivo a tempo di record.



informazione pubblicitaria

## Smart Doll e Fashion Design di Quercetti

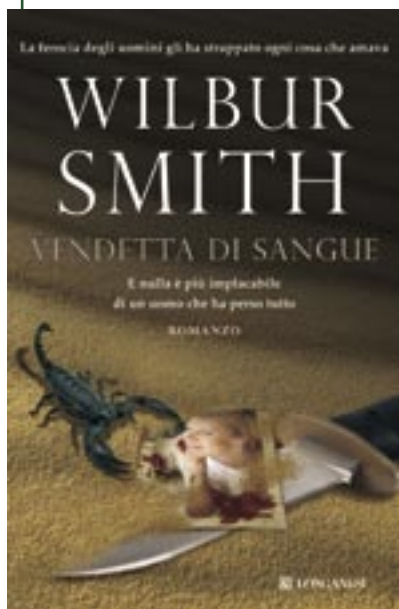
Dall'esperienza della storica fabbrica di giocattoli educativi Quercetti, che da oltre 60 anni progetta e realizza i suoi giochi in Italia, nascono due giochi formativi che portano i più piccoli nel colorato mondo della moda. Si tratta di **Smart Doll e Fashion Design di Quercetti**.

Le **Smart Doll Quercetti** sono tre scatolate bamboline tutte da vestire con veri tessuti e da decorare con tanti nastri e adesivi colorati. Si vestono in un baleno utilizzando stoffa e un pannello sagomato. Come in un vero atelier di moda, tutte le bambine diventano stiliste grazie ai cartamodelli inclusi, che aiutano a realizzare facilmente pantaloni, gonne e camicie.

Con **Fashion Design, Quercetti** ripropone un intramontabile classico, le bambole di carta da vestire, con cui intere generazioni di mamme e figlie si sono divertite. Quercetti ha realizzato una versione magnetica di questo gioco, per permettere alle bambine di giocare abbinando colori, abiti, accessori, per infinite ore di gioco creativo in piena sicurezza.

## Consigli di lettura

Wilbur Smith è tornato: supera Dan Brown e Ken Follett. Da 30 anni scrive i libri di avventura più letti al mondo. Più di 23 milioni di copie vendute in Italia e 122 milioni di copie vendute nel mondo. Ogni suo romanzo è un best-seller: entra immediatamente nella classifica dei libri più venduti in Italia e nel resto del globo. Con il nuovo romanzo, *Vendetta di Sangue*, dicono abbia superato sé stesso: un libro da leggere per il livello di suspense con cui trascina il lettore dalla prima all'ultima pagina.



**H**ector Cross non è un eroe: è soltanto un uomo. Ma quando un uomo come Hector Cross perde tutto quello che ha, il suo dolore e la sua furia possono essere devastanti. Una mano assassina ha spezzato la vita di Hazel

Bannock, la donna che amava e che stava per dargli una figlia.

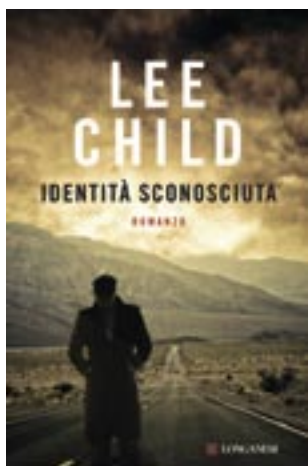
Ora Hector è rimasto solo... E come unica compagna ha un'indomabile sete di vendetta e di giustizia. È il momento di riunire la squadra di un tempo, i membri della Cross Bow Security. È il momento di tornare nella terra del nemico, che sia il deserto dell'Africa nordorientale o la City di Londra. È il momento di combattere qualcuno che Hector credeva di aver sconfitto e che, invece, pare aver rialzato la coda velenosa come uno scorpione. Ma bastano pochi passi nella follia e nella violenza perché Cross capisca che il nemico ha molte facce.

Volti nascosti in torbidi segreti di famiglia, che Hazel non ha mai avuto il coraggio di confessargli. Segreti che forse sono legati al Trust della famiglia Bannock, un fondo quasi inesauribile di denaro, un accordo nato a fin di bene ma che rischia di innescare un'incontrollabile spirale di crimine e di ingiustizia.

Hector Cross ha una sola certezza: qualcuno è tornato dal passato per colpire lui e tutto ciò che gli è caro. Qualcuno affamato di potere e di denaro, ebbro di violenza e di perversioni, assetato di sangue.

**C**inque minuti: tanti sono bastati al direttore del personale della fabbrica dove James Penney ha lavorato per diciassette anni a licenziarlo. Diciassette anni di vita contro cinque minuti, e ora Penney è un uomo senza lavoro e senza speranza. Gli restano solo sei settimane di paga e la sua amata Firebird rossa. E allora l'unica soluzione che gli sembra possibile è dar fuoco alla casa e scappare sulle strade d'America con l'auto. Via dalla fabbrica che l'ha tradito, via dalla banca, dai debiti, da una vita senza soddisfazioni. Un gesto di protesta, l'unico in una vita di sopportazione e obbedienza.

Quello con cui Penney però non ha fatto i conti è il caldo del deserto del Mojave, che in poco tempo spinge le fiamme a bruciare anche le case dei vicini. E ora Penney è ricercato dalla polizia per incendio doloso. Lui e la sua Firebird rossa, in fuga sulla California Highway Patrol. Ma la strada di Penney è destinata a incrociarsi con quella di un uomo pericoloso, un giovane capitano della polizia militare alto e muscoloso il cui nome è destinato a diventare leggenda: Jack Reacher. Un incontro che potrebbe essere la salvezza o la rovina di Penney...



**C**he quasi tutte le maggiori democrazie rappresentative siano oggi in crisi è ormai evidente. Negli ultimi anni i costi della politica sono esplosi: negli Stati Uniti le lobby economiche decidono il vincitore delle campagne elettorali e in Italia è recentemente scoppiato lo scandalo dei rimborsi ai partiti. La globalizzazione dell'economia e della finanza ha ridotto la sovranità degli Stati nazionali e i politici non sono più in grado

di mantenere le promesse fatte prima delle elezioni. Le nuove tecnologie hanno imposto ai politici nuovi codici di comportamento, in cui l'immagine è diventata un elemento indispensabile per raggiungere il potere, spesso a scapito di un'etica del servizio pubblico. Il discredito della politica ha prodotto un'invasiva presenza della magistratura nella vita pubblica, erodendo le paratie, sia pure imperfette, che separavano il potere giudiziario da quello legislativo ed esecutivo. All'insegna del promettere senza poter mantenere, sono cambiati anche i rapporti fra democrazia e politica estera e una buona dose di ipocrisia accomuna gli interventi militari, e «umanitari», e successivi accordi di pace.

La crisi odierna della democrazia ricorda quella della vigilia della Grande guerra, che sfociò poi nella nascita degli Stati autoritari e totalitari. Ma oggi le democrazie rappresentative riusciranno a resistere e a non cedere a derive autoritarie o populiste?

# Impatto sessuologico degli incurvamenti penieni legati alla malattia di *La Peyronie*



di Trombetta C.;  
Chiriaco G.; Sandri F.  
Ambulatorio di Andrologia  
Clinica Urologica di Trieste  
Università degli Studi di Trieste

*Una fibrosi, la formazione di tessuto cicatriziale poco elastico e spesso, circoscritta della tunica albuginea che è uno degli strati, sottostanti alla cute, che riveste internamente l'asta del pene.*

La malattia di La Peyronie è stata descritta clinicamente, per la prima volta, da **Francois De La Peyronie** (foto), un chirurgo dell'esercito al servizio della Corte del Re di Francia, nel 1743.

La malattia che prese il suo nome è conosciuta anche come Induratio Penis Plastica (IPP) e si caratterizza per una fibrosi, ovvero, la formazione di tessuto cicatriziale poco elastico e spesso, circoscritta alla tunica albuginea, che è uno degli strati sottostanti alla cute che riveste internamente l'asta del pene.

L'area fibrotica viene definita genericamente placca e causa una limitazione, durante l'erezione, dell'elasticità della porzione di pene ove essa è localizzata. Durante l'inturgidimento del pene, la diversa struttura del tessuto della tunica albuginea, che in questa parte è meno elastica, determina una curvatura, più o meno accentuata, verso il lato interessato dalla lesione.

### Sintomi

Il paziente spesso prova dolore durante l'erezione sia a causa dell'incurvatura sia in relazione alle sensazioni ad essa correlate; il pene con questa limitazione anatomico-funzionale, nei casi più gravi, ha delle difficoltà o è impossibilitato ad effettuare la penetrazione. Questo disagio ha anche un impatto significativo sul benessere psichico del paziente. Le sensazioni di in-

sicurezza, ansietà, inadeguatezza, paura per la perdita della funzione sessuale, sono responsabili di turbe psico-sessuologiche quali calo del desiderio, deficit erettile, turbe dell'ejaculazione che, inevitabilmente, colpiscono l'identità maschile con ricadute sulla vita sessuale, sia individuale che di coppia, e sull'immagine che si ha di sé.



L'esordio può essere improvviso, oppure insidioso e progressivo. In alcuni casi è possibile risalire ad un evento traumatico penieno che anticipa di circa 1-4 settimane l'insorgenza della curvatura ed in altri casi non si risale, invece, ad un evento traumatico preciso.

Spesso la malattia si manifesta con una fase acuta, caratterizzata da dolore spontaneo in presenza o assenza di erezione; a distanza di circa 12-18 mesi dall'evento è seguita da una fase di stabilizzazione in cui la residua placca calcifica e diventa insensibile alla terapia medica.

### L'intervento

L'intervento di corporo-plastica consiste nell'effettuare delle incisioni o l'asportazione di una losanga di tessuto dal lato opposto alla curvatura. Questa pratica chirurgica permette il raddrizzamen-

to del pene.

Presso la Clinica Urologica di Trieste, che dal 1994 è uno dei principali centri di riferimento per tale patologia, si eseguono più di 25 interventi chirurgici di corporoplastica all'anno in anestesia locale presso il reparto di Day surgery dell'ospedale Maggiore.

### Le cause e le malattie associate

Pur essendo ancora ignota la causa di questa malattia, si ipotizza che un ruolo fondamentale lo ricoprano traumi o microtraumi a carico del pene che determinano, ripetuti nel tempo, lesioni, anche minime, della tunica albuginea che danno infiammazione e che esitano, in alcuni soggetti, in un tessuto fibroso circoscritto (placca).

Con una certa frequenza la malattia si accompagna ad altre affezioni come il diabete, la gotta, l'ipertensione, l'aterosclerosi ed è, spesso, correlata a patologie del tessuto connettivo.

Talvolta questi pazienti riferiscono



Tecnica di escissione della placca di induratio



anche una retrazione della fascia palmare che impedisce loro l'estensione delle mani (malattia di Dupuytren). Gli uomini maggiormente colpiti sono quelli tra i 50 e i 65 anni.

### Come gestire i problemi nel rispetto della vita di coppia

La malattia può associarsi ad un deficit d'erezione, a causa del dolore e della curvatura, che comporta dolore durante la penetrazione per entrambi i partners. Tutto ciò provoca, come già detto, un importante effetto psicologico negativo sia sul versante individuale che su quello di coppia. Entrambi i partner percepiscono il rapporto sessuale come conflittuale e doloroso e pertanto possono innescarsi eventi che mettono in crisi l'affinità della coppia limitando la ricerca di intimità e contatto.

Per tale ragione, presso la Clinica Urologica di Trieste viene fortemente consigliato un colloquio psico-sessuologico in modo che possano essere elaborati i vissuti di "tradimento del corpo" spesso accompagnati a questa malattia.

Inoltre, ove si riscontri l'opportunità della correzione chirurgica si raccomanda un ulteriore lavoro psico-sessuologico per l'elaborazione delle aspettative che in alcuni casi possono essere non adeguate o irrealistiche.

Con una semplice visita andrologica si è in grado di formulare una precisa diagnosi basandosi su:

- storia clinica del paziente (modalità e tempi di insorgenza, sintomi, manifestazioni associate, vita sessuale);
- autofotografie, in tre proiezioni, che il paziente deve eseguire a pene eretto e che permettono di calcolare l'esatto angolo di curvatura del pene;
- esame obiettivo che, eseguito da mani esperte, permette valutazioni estremamente precise sullo stato di malattia;
- ecografia peniena a pene flaccido ed in erezione farmaco-indotta.

Se l'incurvamento è molto accentuato, l'indicazione è generalmente l'intervento chirurgico che ristabilirà la corretta situazione anatomica.

Il sapere di essere portatori di questa anomalia e non essere informati sulla possibilità della sua correzione alimenta ansie e paure che, inevitabilmente, ostacolano la normale relazione affettiva e sessuale.

## SAN VALENTINO 2013 alle terme dell'Emilia Romagna

*Per volersi bene e sentirsi meglio...*

*con il più naturale degli elementi:*

*l'acqua termale.*



### Online i nuovi pacchetti dedicati alla festa degli innamorati

Un San Valentino all'insegna dello star bene con se stessi e/o con la persona amata, per vivere un'esperienza termale rigenerante creata su misura dai centri delle Terme dell'Emilia Romagna. Questo è possibile visitando il sito [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it) dove è online una sezione specifica. Si tratta dell'area "**Speciale Benessere 2013 San Valentino**" ricca di proposte benessere tra cui scegliere la formula che si preferisce per regalarsi momenti unici che appagano il corpo, i sensi e lo spirito. Avvolti dalla purezza e dai benefici dell'acqua termale.

Che si tratti di un weekend o di un beauty day, le varie proposte termali sono pensate per soddisfare ogni tipo di esigenza. Soluzioni personalizzate che spaziano dai massaggi e idromassaggi di coppia, ai percorsi detossinanti, isole acquatiche multisensoriali, percorsi rigeneranti, tutti pensati per una perfetta remise en forme e un completo relax. Le tensioni della vita quotidiana si allontaneranno, per lasciare spazio a momenti di benessere allo stato puro, un piacere per la mente e i sensi da condividere con la persona amata.

Il tutto sempre all'insegna delle eccellenti proprietà benefiche delle **acque sulfurea e salsobromiodica dei centri termali dell'Emilia Romagna**.

E non bisogna dimenticare che alle Terme dell'Emilia Romagna l'antica e sapiente pratica del termalismo è legata in maniera inscindibile alla ricerca medico-scientifica più avanzata e all'impiego delle tecnologie più innovative. Quindi a trattamenti mirati si abbina la consulenza specialistica di "**professionisti della salute**" per recuperare un perfetto stato di benessere, in un ambiente naturale incontaminato, dove i sapori unici dell'enogastronomia emiliano-romagnola saranno la cornice per una rigenerante full immersion di benessere.

Per trascorrere la festa di San Valentino all'insegna del volersi bene entra nel sito [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it), per trovare facilmente tante informazioni utili su tutte le numerose proposte delle **Terme dell'Emilia Romagna**.

Per informazioni contattare COTER srl  
al Numero Verde 800 888850  
[info@termemiliaromagna.it](mailto:info@termemiliaromagna.it)

...tutte le proprietà della liquerizia + 1

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

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)

# Perché è importante andare dall'andrologo?

Andrologia



Alessandro Natali

Intervista al professor **Alessandro Natali**, direttore del Servizio di Andrologia Urologica presso la Clinica Urologica I Università di Firenze, sull'importanza dell'andare dall'andrologo.

## Chi è l'andrologo ed in che cosa consiste la visita andrologica?

L'andrologo è il medico specialista di riferimento per l'uomo come il ginecologo lo è per la donna. La visita andrologica nella sua essenza è una visita medica focalizzata ad evidenziare prima di tutto l'integrità anatomica e lo stato di funzionalità dell'apparato uro-genitale, secondariamente a valutare l'uomo dal punto di vista della sua funzione riproduttiva e sessuale.

## Perché è importante farla?

È una visita sempre utile, anche quando non si hanno problemi da un punto di vista uro-genitale, per prevenire eventuali situazioni che con il tempo potrebbero evolvere in malattie se non adeguatamente inquadrare al momento opportuno.

## Quando è tempo di fare una visita dall'andrologo?

Il bambino viene seguito dal pediatra fino ai 12-13 anni (nel migliore dei casi!). Fino a poco tempo fa vi era la visita di leva obbligatoria, che, pur con i suoi limiti, rappresentava almeno, intorno ai 17-18 anni, un momento di "verifica" in un'età molto rischiosa per alterazioni e patologie anche congenite che potevano affliggere l'apparato uro-genitale del giovane adolescente. Ora non essendoci più questo tipo di visita, il maschio a 12-13 anni viene abbandonato a sé stesso e non vi è modo di prevenire e/o curare eventuali problematiche.

Per cui spesso e volentieri mi capita di visitare uomini di 30-35 anni con pesanti problematiche nella sfera sessuale e riproduttiva che potevano essere evitate se prese in tempo in epoche precedenti. Per cui l'età migliore per iniziare ad essere visitato dall'andrologo è proprio questa, all'inizio della pubertà per vedere e seguire che tutto proceda bene nello sviluppo psicofisico del ragazzo.

## Molti uomini pensano che si debba ricorrere all'andrologo solo quando si è in tarda età, è vero?

Niente di più scorretto! La vita dell'uomo, come le quattro stagioni di Vivaldi, passa attraverso la primavera (l'adolescenza), l'estate (la gioventù), l'autunno (l'età matura) e l'inverno (la senilità). In ognuna di queste stagioni

l'andrologo può essere d'aiuto all'uomo non solo per "curare" delle patologie che possono insorgere, ma anche e soprattutto per "prevenire" e quindi "vivere" al meglio i frutti di ognuna di queste stagioni.

## Quali sono le patologie più frequenti dell'apparato genitale maschile?

Adolescenza: testicolo ritenuto, varicocele, fimosi, torsione testicolare, traumi genitali.

Gioventù: infezioni sessualmente trasmesse, disturbi eiaculatori (eiaculatio praecox), prostatiti, disturbi erettivi legati ad ansia prestazionale, dismorfofobie.

Età matura: ipertrofia prostatica benigna, disfunzione erettiva (lieve o media), disturbi eiaculatori (eiaculatio praecox), disturbi della libido (calo del desiderio sessuale).

Senilità: Tumore alla prostata, disfunzione erettiva (media e grave), disturbi eiaculatori (aneiaculazione), disturbi della libido (mancanza completa di desiderio sessuale).

## Per la sua esperienza, che cosa intimorisce gli uomini tanto da dissuaderli a sottoporsi ad una visita?

Da una parte la vergogna, unita all'ignoranza, di ammettere che si hanno dei problemi "proprio lì", da quell'altra il non sapere che oggi le problematiche di pertinenza andrologica, se adeguatamente affrontate, vengono risolte in oltre il 90% dei casi.

## Ha qualche consiglio, a scopo preventivo, da dare ai nostri lettori?

Non dimenticarsi mai che per avere bisogno dell'andrologo il meno possibile, bisogna avere una buona qualità di vita (niente fumo, alcool e droghe), unita ad una corretta alimentazione e ad una regolare attività fisica.



# La Presbiopia



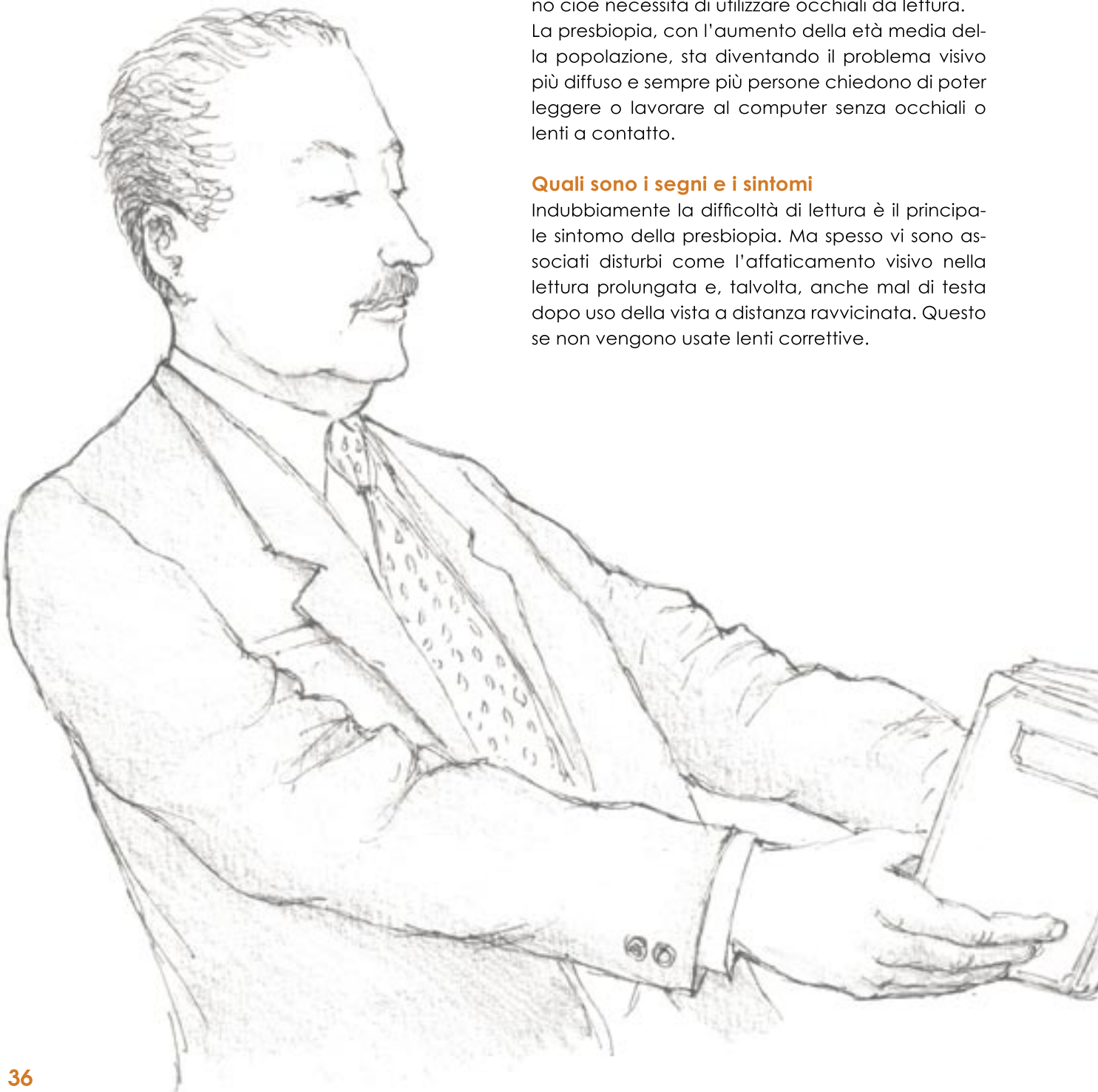
di Lucio Buratto\*

*Quali sono i segni e i sintomi della presbiopia, un fenomeno naturale della vista che si manifesta nell'uomo dopo i quarant'anni.*

**L**a presbiopia è un fenomeno naturale della vista che si manifesta dopo i 40 anni; ciò significa che "tutti" dopo i quarant'anni diventano presbiteri; hanno cioè necessità di utilizzare occhiali da lettura. La presbiopia, con l'aumento della età media della popolazione, sta diventando il problema visivo più diffuso e sempre più persone chiedono di poter leggere o lavorare al computer senza occhiali o lenti a contatto.

#### **Quali sono i segni e i sintomi**

Indubbiamente la difficoltà di lettura è il principale sintomo della presbiopia. Ma spesso vi sono associati disturbi come l'affaticamento visivo nella lettura prolungata e, talvolta, anche mal di testa dopo uso della vista a distanza ravvicinata. Questo se non vengono usate lenti correttive.





### Come si tratta

La prima cosa da fare è un'accurata visita dal medico oculista appena superati i 40 anni; un buon occhiale, prescritto con precisione, evita di costringere a lavorare e leggere con difficoltà. Ma esistono altri metodi per la sua correzione.

### Gli interventi correttivi della presbiopia

Tra gli interventi disponibili oggi per la correzione della presbiopia, alcuni sono più idonei ai presbiteri giovani e si effettuano sulla cornea con il laser, dandole multifocalità; altri sono rivolti ai presbiteri più avanti con gli anni e si effettuano sostituendo il cristallino umano con uno artificiale.

Poi esiste una terza categoria di interventi che può essere considerata mista (è quella della monovisione).

### Multifocalità corneale tramite laser ad Eccimeri

Per ottenere la multifocalità corneale si utilizza la Lasik, la stessa procedura che serve a correggere anche la miopia, l'astigmatismo e l'ipermetropia ma, in questo caso, il laser viene usato con modalità differenti.

E' una tecnica efficace, che consente di ottenere una buona qualità visiva da vicino e da lontano soddisfacendo nella gran parte dei casi le esigenze funzionali del paziente.

### Conclusioni

La presbiopia rappresenta un problema comune per tutti, oltre una certa età; oggi può essere affrontata con soddisfacenti possibilità di correzione. Dal classico e collaudato occhiale multifocale fino a sofisticate e raffinate tecniche laser o chirurgiche per evitare gli occhiali.

Le tecniche corneali con laser, poco invasive, eseguibili in anestesia a base di gocce sono quelle che danno maggior soddisfazione al paziente ed al medico oculista.

\*Direttore del Centro Ambrosiano Oftalmico.

# Gli interventi per la presbiopia

Gli interventi eseguibili sulla cornea:

- si propongono di trattare la cornea mediante il laser ad Eccimeri (tecnica LASIK) per ottenere un effetto di multifocalità; sono idonee ai presbiteri giovani (tra i 40 e 55 anni).

Gli interventi eseguibili sul cristallino:

- si propongono di ottenere un risultato multifocale utilizzando cristallini artificiali multifocali; sono procedure intraoculari che richiedono la sostituzione del cristallino opaco o trasparente con uno artificiale. Sono più adatte a presbiteri di oltre 55 anni di età.

### Monovisione

Questa modalità di correzione si basa sul concetto della monovisione. Essa consiste nel far vedere da lontano con un occhio e da vicino con l'altro; questo risultato si può ottenere con varie metodiche: con il laser o con le lenti intracorneali o con i cristallini artificiali intraoculari.

# Piede e Calzature

*Ecco cosa fare e cosa non fare secondo l'esperto.*

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

Premessa fondamentale: il piede e la volta plantare costituiscono una architettura complessa che associa in un modo armonioso elementi osteo-articolari, legamentosi e muscolari. Tale architettura è dinamica e si modifica nel tempo solo in senso peggiorativo dalla giovane età matura in avanti, pertanto molti accorgimenti sono indispensabili anche in un piede sano. Fondamentale usare semplici regole ed abitudini di vita per rendere più performanti le nostre estremità mettendole dal riparo da spiacevoli inconvenienti.

## Alcune note sulle scarpe

- tutte le scarpe offrono vantaggi e svantaggi, un errore è utilizzarle nelle circostanze sbagliate e per lungo tempo;
- è un errore indossare sempre le stesse scarpe; è bene sostituirle con frequenza anche a parità di utilizzo;
- inverno ed estate richiedono tipi di protezione diverse ed è un errore non rispettarle;
- il buon senso e la circostanza di utilizzo devono guidare la scelta della calzatura anche a scapito dell'estetica, salvo poche ore di utilizzo. Lo stesso vale per l'altezza del tacco;
- è un errore pensare che esistano solo l'estate e l'inverno, esiste anche la mezza stagione che richiede scarpe "intermedie";
- è sbagliato deviare dalla scarpa ottimale da usare abitualmente tutti i giorni: tacco circa 3,5 per le donne, possibilità di muovere le dita, punta semi-arrotondata, alta qualità dei materiali costruttivi;
- controllare sempre l'usura delle soles e del tacco sia per eseguire l'ordinaria manutenzione, sia per evidenziare eventuali difetti di postura;
- salvo casi particolari evitare il sandalo e privilegiare la protezione dell'avampiede.

## Cose da non fare

- non utilizzare talco o polveri aggressive che potrebbero fare macerare la pelle;
- non fare mai il pediluvio nel bidet per evitare passaggi di batteri e forme fungine;
- cambiare le calze ogni giorno e farle asciugare bene prima di indossarle;
- non indossare calze rammendate per evitare abrasioni;
- la pietra pomice deve essere usata prima del pediluvio, non dopo quando la parte è morbida;
- è un errore non asciugare il piede in mezzo alle dita, zona critica per macerazioni e micosi.



## Errori da evitare nella conservazione delle calzature

- la scarpa utilizzata in modo intensivo deve riposare circa 48 ore;
- errato non usare abitualmente le forme per calzature per mantenere la conformazione corretta;
- le scarpe devono essere conservate pulite dentro e fuori in una scarpiera arieggiata.



## Per i bambini

- è un errore sottovalutare qualunque anomalia alla nascita;
- è sbagliato pretendere la stazione eretta precoce;
- mai comprare le prime scarpe su consiglio del negoziante o del vicino di casa, chiedetelo al pediatra o all'ortopedico;
- nei bambini piccoli le calzature dovranno sempre essere antiscivolo;
- non comprare scarpe troppo grandi pensando che il "piccolo" crescerà;
- controllare quando è il momento di sostituirle per crescita del piede, sempre da entrambe le parti: spesso nei piccoli sono presenti diversità tra destra e sinistra;
- è un errore passare ai bambini le scarpe dei fratelli, ognuno le deforma in modo diverso.



## Parliamo di problemi più seri

- è sbagliato pensare che la natura ci aiuti sempre: le problematiche del piede peggiorano generalmente con il tempo e diventano più difficilmente correggibili;
- molte malattie dell'organismo si manifestano precocemente con precoci errati atteggiamenti del piede;
- attenzione: il piede che appoggia male altera tutta la postura dello scheletro ed errori posturali di altre articolazioni danneggiano il piede.

## In assenza di patologie particolari

- controllo alla nascita;
- controllo a tre anni;
- controllo a sette anni;
- controllo prima della menopausa;
- controllo a sessanta anni.



## In presenza di disagio

- controllo subito;
- controllo all'inizio della gravidanza;
- sempre controllo in presenza di malattie artro-reumatiche, ormonali e metaboliche.

**“UNA PERSONA CHE APPOGGIA IL PIEDE IN MODO CORRETTO TRASMETTE SICUREZZA ED UN RAPPORTO EQUILIBRATO TRA SE STESSO E LA REALTÀ”**

**Paolo Maraton Mossa**

# Rimodellare la punta del naso

*Ecco come intervenire chirurgicamente sui difetti del naso.*



Marco Gasparotti

**S**e Pinocchio avesse immaginato che sarebbe bastato un semplice 'ritocchino' per farsi accorciare il naso, probabilmente la Fata Turchina avrebbe avuto un camice bianco, e

la favola avrebbe avuto un finale diverso, magari in chiave moderna.

Parliamo oggi di come 'rimodellare' la punta del naso con il prof. Marco Gasparotti, docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose Università italiane.

## **In cosa consiste l'intervento di rimodellamento della punta del naso, prof. Gasparotti?**

Punta larga, "a patata", "ad uncino", "una punta naso" comunque "importante"?

Sono tante le imperfezioni che riguardano la punta del nostro naso, piccole imperfezioni che comunque ci creano disagio e complessi, e ci fanno vivere male con noi stessi e con gli altri.

Correggere queste imperfezioni si può, grazie ad un intervento chirurgico che richiede poco tempo ma molta professionalità, buon gusto e senso estetico da parte di chi lo effettua.

L'intervento di rimodellamento si esegue in anestesia locale, con un minimo di sedazione per un maggiore comfort del paziente. Sono necessarie delle analisi pre-operatorie di routine, ed un ECG.

È sufficiente un ricovero in day hospital, mezz'ora di sala operatoria ed una mezz'oretta di degenza dopo l'intervento per poi tornare a casa e riprendere, l'indomani, le normali attività lavorative e sociali.

Generalmente per questo tipo di intervento, diversamente dalla rinoplastica completa, non si fratturano le ossa, ma si rimodellano le cartilagini, dunque non occorre portare il gesso ma solo dei cerottini che andranno rimossi ad una settimana dall'intervento.

## **È un intervento doloroso, prof. Gasparotti?**

Assolutamente no, non c'è dolore né fastidio, né ecchimosi post operatorie, se l'intervento è ben eseguito.

È molto importante, prima di un qualsiasi intervento di chirurgia estetica, e a maggior ragione se si interviene sul volto, decidere insieme al paziente che risultato si desidera ottenere, per un gradevole effetto d'insieme che non deve mai stravolgere i lineamenti né la personalità di chi si rivolge a questo tipo di chirurgia.

Consiglio di rivolgersi a specialisti in Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica ([www.sicpre.org](http://www.sicpre.org)), che operino in strutture qualificate e alla presenza di un anestesista, per una chirurgia estetica sicura.







*Bugie*<sup>®</sup>

LE UNICHE  
CHE NON DOVRAI  
NASCONDERE



Per info: Bugie 0331 200 515  
Cell: 349 53 44 946

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

[bertolasigiulio@gmail.com](mailto:bertolasigiulio@gmail.com)  
[facebook.com/bugieitalia](https://facebook.com/bugieitalia)

Moda

# Vanessa Paradis

## *il volto di Conscious*

di H&M di questa primavera

*Per una moda di tendenza  
e sostenibile*

L'attrice e cantante Vanessa Paradis indossa modelli solari come un top prendisole giallo, una giacca con zip e dettagli preziosi e pantaloni con una stampa botanica.

Uno stile romantico, per la nuova collezione di primavera 2013, Abiti lunghi abbinati a forme floreali, realizzati con materiali sostenibili, come il cotone organico, poliestere riciclato e Tencel.

La collezione sarà disponibile in tutti i negozi H&M a partire da fine marzo.

Vanessa Paradis: "Mi piace essere parte di qualcosa come la collezione Conscious di H&M. Faccio del mio meglio per fare acquisti consapevolmente, e il vintage è parte del mio guardaroba. Mi piace lo stile mi piace usare e riutilizzare vecchi abiti".



Foto dal Backstage



# H&M

[www.hm.com](http://www.hm.com)



## Serena Autieri a Marzo mamma di una femminuccia!

La bellissima attrice e cantante napoletana Serena Autieri è al termine della sua gravidanza. Sposata da due anni con l'imprenditore Enrico Griselli, annuncia al settimanale "Oggi" che a metà marzo darà alla luce una bambina. Per la scelta del nome ancora qualche indecisione.

## Monica Cruz incinta grazie all'inseminazione artificiale

La sorella di Penelope Cruz, Monica, è incinta del suo primo figlio grazie all'inseminazione artificiale e ad un anonimo donatore di sperma. Ha dato la notizia sul suo blog, condividendo la notizia con tutti coloro che la seguono. La ballerina, attrice e cantante spagnola, famosa per la serie tv "Paso Adelante", sarà una mamma single. La Cruz, nel suo blog, ha spiegato che avrebbe voluto aspettare l'uomo giusto per avere un bambino con lui, ma non poteva ignorare il ticchettio del suo orologio biologico.



### VECTAVIR batte l'herpes labiale sul tempo!

Stanchezza, stress fisico o mentale, intensa esposizione ai raggi UV, sono tra i principali fattori che possono scatenare e riattivare il virus dell'herpes labialis: è infatti nota la ciclicità di questa infezione che si manifesta periodicamente localizzandosi principalmente sulle labbra dove causa dolorose vescicole.

Vectavir 1% crema è un farmaco antivirale per uso cutaneo a base di PENCICLOVIR indicato per il trattamento dell'herpes labiale.

Se usato sulla lesione ogni due ore (circa 8 volte in un giorno), **Vectavir batte l'herpes labiale sul tempo** perché aiuta ad accelerare la guarigione in 4 giorni di trattamento.

Per portarlo con sé, quando serve, Vectavir è venduto all'interno di un pratico "mirror box" che oltre a proteggere il prodotto, ha incluso un comodo specchietto per individuare facilmente la zona su cui applicare il prodotto.

È un medicinale a base di penciclovir. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 5/04/2011

#### Quando utilizzare Vectavir

Alla comparsa dei primi sintomi, quali ad esempio pizzicori, bruciori e formicolii l'immediata applicazione di Vectavir favorisce tempi di guarigione ridotti, circoscritti a pochi giorni.

Vectavir è inoltre **indicato anche ai primi segni di comparsa delle vescicole dell'herpes**: aiuta ad accelerare la guarigione delle lesioni, a ridurre il dolore associato alle stesse e abbreviare il tempo di diffusione virale.

#### Per quanto tempo

È consigliato applicare la crema ogni due ore durante la giornata (circa 8 volte in un giorno) per 4 giorni consecutivi.

#### Come

Lavare le mani, distribuire una piccola quantità di Vectavir sul dito e applicarlo sulla zona infetta.

**Vectavir 1% crema è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE acquistabile senza ricetta medica.**

In farmacia a circa 8,00 €





# Roma Sposa 2013

17/21 gennaio

*Un'opportunità per conoscere le tante offerte che provengono dalle imprese presenti alla fiera di riferimento per coloro che intendono sposarsi.*

**A**d affermare le nuove tendenze, non solo per gli abiti ma per tutto quello che riguarda il mondo delle nozze, si è tenuta la venticinquesima edizione del Salone "Romasposa" dal 17 al 21 gennaio 2013, che anche quest'anno ha occupato gli spazi espositivi della nuova Fiera di Roma, ingresso EST.

I numeri di Romasposa sono significativi: 300 aziende ognuna delle quali ha presentato più marchi, per gli sposi oltre 2500 abiti in esposizione e oltre 1200 presentati durante le sfilate che si sono alternati sulla passerella, cinque giorni ricchi di suggerimenti e novità, tante le proposte per addobbi floreali, viaggi di nozze, ricevimenti, torte nuziali, liste di nozze, abiti per gli invitati, partecipazioni, bomboniere.

## Crystal

*Perché la realtà sia...  
più bella del sogno!*



Un giorno chiesi al mio amico Fabio Z. di presentarmi il proprietario del ristorante Cesarino&LaPerla, per proporgli un acquario, della mia ditta, da inserire all'interno del suo locale.

Parlando, a un certo punto Cesarino mi disse: "ma se invece di un acquario fosse una torta acquario?"

L'idea dapprima sembrava irrealizzabile, ma dopo qualche mese prese forma.

Il progetto che Cesarino aveva in mente e che io e i miei collaboratori costruimmo era una struttura esagonale su tre piani comunicanti, con all'interno fasci di luce multicolore.

I problemi furono all'ordine del giorno, perdita d'acqua, luci non adeguate.

Una volta risolto ogni tipo di problematica, si presentò a settembre 2012 l'occasione del debutto, ma mancava ancora qualcosa di fondamentale...

un nome!

A quel punto, insieme a Cesarino, vedendo la struttura finita ci venne spontaneo chiamarla "CRYSTAL"

Nonostante le prove effettuate nei mesi precedenti, l'emozione mista a paura che qualcosa andasse storto era altissima e in quel momento stavamo mettendo in gioco tutto quello che erano stati i nostri sforzi per arrivare fin lì, con un pensiero che attanagliava costantemente la nostra testa (e se non sarà all'altezza della situazione? E se non avrà l'effetto sperato? ODDIO poveri sposi, saremo la loro rovina, i loro sforzi per rendere il più bel giorno della loro vita indimenticabile, sarà infranto) ora si faceva sul serio.

Il momento era giunto, ma all'ingresso della Crystal nella sala, tutti i pensieri negativi e tutte le paure immediatamente si dissipavano tra le esclamazioni di stupore degli ospiti presenti in sala e degli sposi che non credevano ai loro occhi, lasciando tutti stupiti e senza parole.

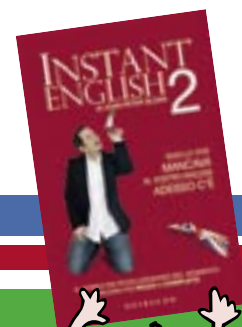
Le espressioni e gli occhi lucidi degli sposi ci ripagavano di tutte le notti insonni e i momenti difficili che vi erano stati.

Ce l'avevamo fatta! La Crystal aveva preso vita ed era lì di fronte agli occhi di tutti, un monumento alla bellezza ed all'originalità.

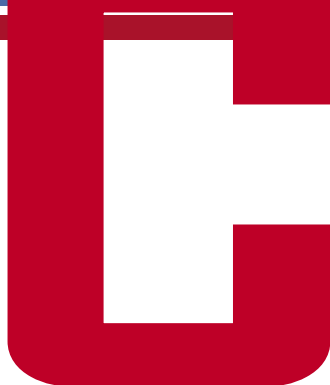
**Unica al mondo.**

Da quel momento in poi non ci siamo più fermati, ovunque presentiamo la Crystal il successo è garantito, tanto da presenziare svariati eventi tra cui un'esposizione nel mese di Ottobre 2012 presso Palazzo Brancaccio, e nel mese di gennaio 2013 presso Roma Sposa, dove abbiamo ottenuto molti complimenti dagli esperti del settore.





Lesson number Three



## CAN'T MAKE AN OMELETTE WITHOUT BREAKING A FEW EGGS

(non puoi fare una frittata senza rompere qualche uovo)

Equivale all'italiano: non si può ottenere un risulta-

to senza fare qualche sacrificio

Questo, in pratica, vuol dire che ogni tanto è necessario fare delle cose spiacevoli per ottenere un grande risultato. Ricorda la filosofia di Machiavelli, per cui "il fine giustifica i mezzi".

**John: In order to have my book published, I had to kiss everybody in Gribaudo!**

Per farmi pubblicare il libro ho dovuto baciare tutti alla Gribaudo!

**Terry: I know, John, but your book is horrible! And you can't make an omelette without breaking a few eggs!**

Lo so, John, ma il tuo libro è orribile! E non puoi arrivare a grandi risultati senza qualche sacrificio.

## CLEAR THE AIR

(pulire l'aria)

Equivale all'italiano: chiarirsi

Dopo una litigata, l'aria è pesante. Per sistemare le cose (sort out) è meglio parlare, sfogarsi e ripulire, appunto, l'aria pesante.

**I shouted a lot, she shouted a lot but at least we cleared the air.**

Io ho gridato un sacco, lei ha gridato molto, ma almeno ci siamo chiarite.

## COME WHAT MAY

(venga quello che può)

Equivale all'italiano: succeda quel che succeda

Questo vuol dire che, sebbene si sia consapevoli della presenza di molti rischi nel fare qualcosa, la si fa ugualmente, perché si pensa che ne valga la pena.

**Tracy: I want to get a tattoo.**

Voglio farmi un tatuaggio.

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



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



**Cheryl: But you're only 16, your father will kill you!**

Ma hai solo 16 anni, tuo padre ti ucciderà!

**Tracy: I don't care! I'm doing it, come what may.**

Non importa! Lo faccio, succeda quel che succeda.

## COUGH UP

(tirare fuori tossendo)

Equivale all'italiano: tirar/strappar/cavar fuori

Quest'espressione è davvero brutta, ma noi la usiamo tanto!

To cough significa "tossire". To cough up si usa per descrivere l'azione di tossire per espellere il catarro: si usa parlando di cose che la gente fa fatica a dare, tipo soldi o informazioni.

**During the war the Germans tortured English soldiers to make them cough up information.**

Durante la Guerra i tedeschi torturarono gli inglesi per obbligarli a tirar fuori le informazioni.

## TO MAKE +

Ricordati che il verbo to make in generale significa "fare", ma quando si usa **to make + pronome personale** significa "obbligare", "costringere".

In inglese non si usa quasi mai il verbo to oblige, preferendo esprimere lo stesso significato con to make seguito dal pronome personale.

**I will make you stay here.**

Ti costringerò a stare qui.

## CREAM OF THE CROP

(la crema del raccolto)

Equivale all'italiano: la crema, il meglio.

Semplicemente il migliore o i migliori di tutti, il meglio che esista.

Il termine inglese the crop (il raccolto) si riferisce al grano che i contadini producono annualmente.

**Real Madrid bought the best player in the world, the cream of the crop, but Birmingham City is still a better team.**

Il Real Madrid ha comprato i giocatori più bravi del mondo, i migliori, ma il Birmingham City è ancora una squadra migliore.

## CRASH COURSE

(corso d'urto)

Equivale all'italiano:

corso accelerato/intensivo

Un corso intensivo è necessario quando si vuole apprendere qualcosa in pochissimo tempo, quindi si sceglie il percorso più rapido.

**Yuri: I got a job with Microsoft.**

Ho ottenuto un lavoro alla Microsoft.

**Dylan: Great, aren't you happy?**

Fantastico, non sei contento?

**Yuri: Yes, but I bent the truth. I told them I could operate a system.**

Sì, ma ho detto la verità solo su una parte. Ho raccontato che ero capace di programmare un sistema operativo.

**Dylan: Are you crazy?**

Sei matto?

**Yuri: Don't worry, I'm taking a crash course in operating system tonight!**

Non preoccuparti, stanotte farò un corso intensivo in sistemi operativi!

# Occhi rossi? No, grazie!



I nostri occhi e quelli dei nostri bambini sono spesso soggetti a irritazioni e arrossamenti, dovuti al vento, al sole, alla prolungata esposizione a computer e televisione, ma anche all'inquinamento e alle reazioni allergiche. Per alleviare tali fastidiosi sintomi e ristabilire il migliore riequilibrio del film lacrimale, dall'esperienza Euritalia Pharma nasce **Isomar Occhi, le gocce oculari a base di acqua di mare isotonica e sterile.**

**Isomar Occhi** è più di una lacrima artificiale: l'acqua di mare isotonica, grazie ai minerali e agli oligoelementi in essa contenuti, assume una struttura del tutto simile alla componente acquosa del liquido lacrimale, potenziando gli effetti benefici del prodotto.

I componenti fitoterapici presenti nel preparato, quali la Cineraria Marittima, la Calendula, il Fiordaliso, l'Elicriso e l'Eufrasia, svolgono un'azione **rinfriscante, lenitiva e reidratante**. Inoltre, l'Acido ialuronico e il Methocell, grazie alla loro spiccata azione idratante e lubrificante, consentono un'ottimale distribuzione del prodotto sulla membrana congiuntivale contrastando efficacemente la secchezza oculare.

Come per gli altri prodotti a marchio Isomar, **Euritalia Pharma utilizza l'acqua del mare più pulita d'Italia** prelevata dal **Parco Marino delle Cinque Terre**.



**San  
Valentino**

# Pistacchio *Mon Amour*



**P**er quanto riguarda la salute, con la collaborazione di Giorgio Donegani (esperto in nutrizione ed educazione alimentare e Presidente di Food Education Italy) abbiamo revisionato diversi studi scientifici che evidenziano gli effetti benefici che i pistacchi possono avere sulla salute del cuore, sul controllo del peso e sul contrastare alcuni disturbi sessuali come la disfunzione erettile.

Dal punto di vista Gourmet, invece, lo Chef Omar Allievi ha realizzato un menù a base di pistacchio appositamente per San Valentino.

I pistacchi "fanno bene all'amore" perché:

- Contribuiscono a proteggere la salute del cuore
- Aiutano a mantenerci in forma
- Favoriscono una vita sessuale soddisfacente
- Hanno un sapore così particolare da essere un ingrediente perfetto per tante ricette

Questa comunicazione rientra nella campagna internazionale lanciata da American Pistachio Growers (l'associazione americana che rappresenta i coltivatori di pistacchi e i partner del settore in California, Arizona e New Messico) che si svolge contemporaneamente anche in Francia, Germania, Spagna, Regno Unito, Giappone e Cina.

Un'iniziativa che nasce dall'esigenza di diffondere fra i consumatori italiani la conoscenza delle caratteristiche specifiche dei pistacchi americani, la loro bontà, la qualità e gli effetti benefici che possono avere sulla salute.

**L'AMORE È ATTRAZIONE, FA BATTERE IL CUORE,  
STIMOLA I SENSI, MIGLIORA LA SALUTE E CI FA STARE MEGLIO!**

**...E I PISTACCHI?**

**HANNO TANTE PROPRIETÀ CHE FANNO  
BENE ALL'AMORE:**

AIUTANO A   
MANTENERCI IN FORMA

CONTRIBUISCONO   
A PROTEGGERE  
LA SALUTE DEL CUORE

FAVORISCONO   
UNA VITA SESSUALE  
SODDISFACENTE

HANNO UN SAPORE  
COSÌ PARTICOLARE  
DA ESSERE UN   
INGREDIENTE PERFETTO  
PER TANTE RICETTE





## Lo sapevi che...

Si dice che nell'antica Persia coloro che si amavano avessero l'abitudine d'incontrarsi sotto gli alberi di pistacchio e di ascoltare il crepitio dei frutti che si schiudevano alla luce della luna. Segno che sarebbero stati felici!

L'amore migliora la salute, aumenta l'autostima, ci fa stare meglio!

Perché si possa godere di tutti questi benefici, è importante che anche la vita sessuale sia soddisfacente. I pistacchi possono essere d'aiuto.

Un recente studio scientifico pubblicato sull'International Journal of Impotence Research, dimostra che i pistacchi possono avere effetti positivi sul trattamento della disfunzione erettile. Lo studio ha coinvolto un totale di 17 uomini, di età compresa tra i 38 e i 59 anni, sofferenti di Disfunzione Erettile, con l'obiettivo di esaminare gli effetti del consumo di pistacchi su questa patologia.

Per 3 settimane ai pazienti sono stati somministrati ogni giorno 100g di pistacchi: una quantità corrispondente al 20% dell'apporto calorico giornaliero, circa 570 kcal. Dall'analisi dei risultati è emerso che, dopo la dieta, il problema della disfunzione erettile si era sensibilmente ridotto in tutti i soggetti, erano migliorati i parametri di funzionalità vascolare e in più si sono evidenziati netti miglioramenti rispetto alla colesterolemia. Secondo gli autori, l'efficacia del consumo di pistacchi nel contrastare la disfunzione erettile potrebbe collegarsi a diversi fattori fra cui la presenza abbondante di sostanze antiossidanti che favoriscono l'elasticità dei vasi sanguigni e proteggono dalla formazione di placche aterosclerotiche e il contenuto elevato di arginina, un aminoacido che aiuta a preservare la flessibilità delle arterie e a migliorare il flusso sanguigno.

## Le risposte dell'esperto

Giorgio Donegani, esperto in nutrizione ed educazione alimentare, Presidente di Food Education Italy.

### Che cos'è la disfunzione erettile?

La disfunzione erettile consiste nell'incapacità persistente a raggiun-

gere e mantenere un'erezione idonea all'atto sessuale. Un disturbo molto comune che secondo dati emersi dall'ultimo Congresso Nazionale della Società di Urologia (SIU) colpisce 3 milioni di Italiani, di cui il 15% ha meno di 40 anni. Si può manifestare costantemente, ogni volta che si ha un rapporto sessuale, oppure con una frequenza minore, ma comunque decisamente significativa.

Un problema che tende a creare ansia da prestazione in chi ne soffre, innescando un circolo vizioso perché la stessa ansia contribuisce poi ad aggravare la difficoltà erettiva, aumentando il disagio e la frustrazione.

### Quali sono le cause?

La Disfunzione Erettile ha come causa una serie di motivi concomitanti: fattori psicologici come condizioni di stress, ansia, depressione, rapporti difficoltosi o non soddisfacenti con il proprio partner; abuso di alcol, fumo o farmaci; disturbi organici come il diabete, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, malattie vascolari periferiche, l'aterosclerosi, danni spinali o cerebrali, problemi cardiaci ma anche stanchezza, sovrappeso e scarsa attività fisica.

### Come si fa la diagnosi?

La diagnosi della disfunzione erettile si basa su indagini di diverso tipo. Molto utile è il ricorso all'Indice Internazionale della Funzione Erettile (IIEF) che si basa sulla somministrazione di un questionario di 15 domande che riguardano i cinque domini della sessualità: desiderio sessuale, funzione erettile, funzione orgasmica, soddisfazione del rapporto e soddisfazione generale. Sul piano delle indagini strumentali ha invece particolare importanza lo studio del sistema vascolare del

pene mediante ecocolordoppler che aiuta a verificare la condizione anatomica e funzionale degli apparati coinvolti nell'erezione.

## L'esperto dice che i pistacchi...

Sono una fonte eccezionale di fitosteroli. Tra i vari tipi di frutta a guscio e semi, i pistacchi sono i più ricchi di fitosteroli, le sostanze in grado di ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo assunto con gli alimenti.

- Contengono grassi salutari per il cuore. Sebbene il pistacchio sia ricco di grassi (13g a porzione), quasi il 90% di questi sono di tipo insaturo: il 55% è composto da monoinsaturi, in gran parte acido oleico e il 32% da polinsaturi, principalmente acido linoleico. Questi tipi di grassi riducono la colesterolemia e il rischio di malattie cardiache quando sostituiscono quelli saturi presenti nella dieta.

- Contengono grandi quantità di luteina, beta-carotene e gamma-tocoferolo, tre importanti sostanze antiossidanti che agiscono positivamente anche come fattori cardioprotettivi, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche.

- Forniscono molta arginina, un aminoacido che aiuta a prevenire l'indurimento delle arterie contribuendo a mantenerle resistenti ed elastiche.

- Contengono un'ampia e variegata gamma di antiossidanti, sostanze che possono contribuire a contrastare il processo di invecchiamento cellulare ad opera dei radicali liberi. 100g di pistacchi hanno un potere antiossidante maggiore di mirtillo, more, dell'aglio e del succo di melograno.



Grazie a tutte queste proprietà i pistacchi possono essere considerati parte integrante di una dieta protettiva per il cuore. Studi scientifici dimostrano infatti che consumare quantità controllate di pistacchi può aiutare a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e i trigliceridi nel sangue, a migliorare i parametri legati a stati infiammatori e a mantenere i vasi sanguigni in salute. Per queste caratteristiche i pistacchi americani hanno ottenuto di recente il simbolo "Heart-Check" dell'American Heart Association che aiuta i consumatori a identificare gli alimenti che fanno bene al cuore.

## I pistacchi aiutano a mantenersi in forma.

L'amore è attrazione!  
Un gioco di sguardi, il piacersi a vicenda,  
un mix di chimica, fascino e seduzione,  
che va mantenuto e  
preservato nel tempo...

Per tenerlo vivo,  
bisogna mantenersi in forma,  
con un occhio alla linea  
e l'altro alla cura di quei dettagli  
che aiutano a non cadere  
nella routine.

Buoni, sani e sfiziosi, i pistacchi sono un vero e proprio alleato per la linea. Grazie alle loro proprietà nutrizionali aiutano a combattere le famose "maniglie dell'amore" e a tenere sotto controllo il peso senza rinunciare al gusto e al piacere di uno snack gustoso.

Una porzione di circa 30g, corrispondente a circa 49 pistacchi, contiene solo 160 Kcal e tanti nutrienti che fanno bene alla salute:

- 3g di fibre
- 6g di proteine
- Grassi buoni: 7g di grassi monoinsaturi e 4g di grassi polinsaturi, quelli che fanno bene al cuore
- Meno di 2g di grassi saturi
- Fitosteroli, che possono aiutare a ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo assunto con altri alimenti
- Tanto potassio quanto quello contenuto in mezza banana
- Vitamina B6
- Rame
- Tiamina
- Luteina
- Fosforo
- Magnesio

E in più... i pistacchi non contengono né colesterolo né grassi trans.

I pistacchi potrebbero avere anche meno calorie di quanto normalmente si creda. Ricerche scientifiche suggeriscono infatti che il grasso contenuto nei pistacchi non viene del tutto assorbito e questo fa sì che l'energia metabolizzabile sia minore. Altri studi scientifici dimostrano che consumare pistacchi con il guscio può aiutare a controllare la quantità ingerita. L'atto di sgusciare il pistacchio ne rallenta infatti l'ingestione, aiuta a controllare il consumo e consente di avvertire prima il senso di sazietà.

## Il menù di San Valentino con i pistacchi americani dello Chef Omar Allievi

"L'amore stimola i sensi, si sa! Per la serata di San Valentino ho pensato a un menù speciale a base di ricette inedite capaci di deliziare i sensi e il palato con sapori, colori e profumi unici. I pistacchi americani sono così versatili e hanno un sapore così particolare da essere un ingrediente perfetto per la preparazione di gustose ricette. Un piacere per il palato e per la vista, fonte inesauribile d'ispirazione per dolci, primi, secondi, sfiziose panature e aperitivi unici ..."

### Tartare di tonno con panzanella profumata ai pistacchi

#### Ingredienti per 2 persone:

- 300 g di tonno fresco da tartare
- 25 g di carota
- 25 g di sedano verde
- 25 g di finocchi
- 25 g di cetrioli
- 50 g di pistacchi tostati non salati
- 50 g di pan carré a cubetti
- Sale - Pepe
- Qualche foglia di basilico
- 25 g di carote viola
- 25 g di zucchine
- 25 g di pomodoro
- Olio d'oliva
- Salsa di soia

#### Preparazione:

Per preparare la panzanella tagliate tutte le verdure a cubetti e scottatele in acqua salata lasciandole croccanti (circa 3-4 minuti di bollitura). Scolatele bene, unite i pistacchi e i cubetti di pan carré precedentemente saltati in padella e condite con un filo di olio extra vergine d'oliva, sale, aceto e basilico fresco tagliato a julienne. Tritate il tonno a coltello e condite con olio, sale, pepe e salsa di soia. Con l'aiuto di un coppapasta rotondo del diametro di 7-8 cm, lavorando direttamente sul piatto di servizio, formate un disco con la panzanella che arrivi a metà dello stampo. Successivamente aggiungete la tartare di tonno e compattate bene il tutto con l'aiuto di un cucchiaino. Togliete molto delicatamente lo stampo e decorate la composizione con un ciuffetto di insalata e qualche pistacchio intero.

## Lasagnetta con broccoli ricotta di capra e pistacchi

### Ingredienti per 2 persone:

- 200 g di pasta per lasagne
- 80 gr di farina
- 300 g di ricotta di capra
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 Kg di broccoli
- 100 g di pistacchi tostati, non salati e tritati molto grossolanamente
- ½ litro di latte
- 80 g di burro
- 2 scalogni

### Preparazione:

Pulite i broccoli e separate tutti i ciuffi dal gambo. Scottate i ciuffi in acqua bollente per 4 minuti e raffreddateli successivamente sotto l'acqua corrente. Con i gambi dei broccoli preparate una crema facendo rosolare lo scalogno e aggiungendo successivamente i pezzi di broccoli e il latte a filo fino a coprire gli ingredienti. Lasciate cuocere per 20 minuti e successivamente scolate e frullate. Dopo aver fatto raffreddare la crema, aggiungete 250 g di ricotta di capra. Preparate la besciamella sciogliendo il burro in un pentolino. Unite la farina e fate cuocere lentamente fino a ottenere un roux biondo. In un pentolino a parte fate bollire il latte, insaporite con sale e noce moscata in polvere e successivamente unite il roux. Con l'aiuto di un minipimer frullate la besciamella evitando che si formino grumi. Una volta pronta, aggiungete i pistacchi. Componete la lasagna mettendo come base sul fondo della teglia un po' di besciamella. Alternate poi uno strato di pasta ricoperto di crema di broccoli e cime di broccolo a uno di pasta ricoperto dalla besciamella fino a riempire la teglia. Cuocete in forno per 40 minuti alla temperatura di 160°.

## Filetti di sogliola in panure ai pistacchi su crema di riso Venere e verdure scottate

### Ingredienti per 2 persone

#### Per la panure di pistacchi:

- ¼ di spicchio di aglio
- 100 g di pan carré
- 100 g di farina
- 5 g di foglie di basilico
- 100 g di pistacchi tostati non salati
- 1 uovo

#### Per la crema di riso

- ½ litro di latte
- 120 g di riso Venere

#### Per il soubé di verdure:

- 25 g di carota
- 25 g di sedano verde
- 25 g di pomodoro
- 25 g di carote viola
- 25 g di zuccina

### Preparazione:

Preparate la crema di riso Venere facendo cuocere il riso con acqua in un pentolino. Dopo mezz'ora frullatelo fino a ottenere una crema. Per preparare il soubé tagliate tutte le verdure a cubetti e scottatele in acqua salata lasciandole croccanti (circa 3 minuti di bollitura). Scolatele bene e successivamente fatele saltare in padella con uno spicchio di aglio in camicia. Per la panure di pistacchi saltate in padella il pan carré tagliato precedentemente a cubetti. Una volta croccante toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Unite i pistacchi, il basilico, l'aglio e frullate gli ingredienti nel cutter. Impanate i filetti di sogliola passandoli prima nella farina, poi nell'uovo e per ultimo nella panure. Friggeteli in padella in olio extra vergine e togliete l'olio in eccesso con l'aiuto di carta assorbente. Servite adagiando sul fondo del piatto la crema di riso, cospargetela con il soubé di verdure e adagiatevi sopra i filetti di sogliola, dopo averli salati leggermente.

## Tortino al cioccolato con cuore morbido al lampone, cialda al croccante di pistacchio e gelato al pistacchio tostato

### Per il tortino al cioccolato:

- 250 g di burro
- 250 g di cioccolato 70%
- 100 g di cacao amaro
- 50 g di farina
- 1 bustina di lievito
- 6 uova
- 100 g di zucchero

### Per il ripieno di lampone:

- 100 g di lamponi
- 50 g di latte

### Per il gelato al pistacchio:

- 100 g di pistacchi tostati non salati
- 95 g di zucchero
- 300 ml di latte
- 150 ml di panna

### Per la cialda al croccante:

- 50 g di pistacchi naturali sgusciati e frullati
- 50 g di zucchero di canna

### Preparazione:

Montate le uova con lo zucchero in una ciotola capiente. In un pentolino sciogliete il burro con il cioccolato e successivamente unitelo al composto di uova e zucchero. Setacciate la farina con il cacao e la bustina di lievito ed incorporateli dolcemente al composto. Prima di procedere alla cottura del tortino, preparate il ripieno al lampone, facendo cuocere in un pentolino i lamponi col latte. Versate il composto ottenuto in uno stampo da ghiaccio per realizzare dei cubetti ed una volta raffreddato e riponetelo in freezer a congelare. Proseguite con la preparazione del tortino versando l'impasto del dolce in un pirottino e incastrandolo nella parte centrale un cubetto di lamponi ghiacciati. Fate cuocere in forno ventilato per 10 minuti a 180°. Per preparare il gelato sgusciate i pistacchi e puliteli grossolanamente dalla pellicina. Metteteli in un tritatutto insieme a circa 50 g di zucchero e tritate a lungo fino a ottenerne una pasta. Mettete il composto in una ciotola e aggiungete lo zucchero rimanente, il latte e la panna. Mescolate il composto fino ad ottenere una miscela omogenea con lo zucchero completamente disciolto. Se necessario utilizzate il mixer ad immersione per qualche secondo. Quando il composto è pronto versatelo nella gelatiera e fatelo mantecare per circa 40 minuti. Una volta pronto lasciatelo riposare in freezer. Per preparare la cialda disponete in un piccolo padellino foderato con un disco di carta da forno 10 g di zucchero e formate un piccolo disco. Fate scaldare sul fuoco molto delicatamente fino a quando lo zucchero non si sarà completamente sciolto. Spegnete il fuoco e aggiungete 10 g di granella di pistacchi. Fate raffreddare e staccate delicatamente la cialda dalla carta da forno. Per comporre il piatto mettetelo il tortino sulla base del piatto adagiandovi sopra la cialda e una pallina di gelato al pistacchio. Decorate con qualche lampone fresco.

# Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di gennaio/febbraio 2013.

## La migliore offerta

dall'1 Gennaio 2013



Giuseppe Tornatore porta al cinema un film drammatico con la partecipazione di Geoffrey Rush, Jim Sturgess, Donald Sutherland, Liya Kebede, Sylvia Hoeks.

**Trama:** La vita di Virgil Oldman, esperto d'arte di fama mondiale, cambierà totalmente con l'incontro di una

donna misteriosa che lo invita nella sua villa per effettuare una valutazione.

Guarda il trailer del film "La migliore offerta" sul tuo telefono cellulare.



## Cercasi amore per la fine del mondo

dal 17 Gennaio 2013



Un film di Lorene Scafaria con Keira Knightley, Steve Carell, Melanie Lynskey, T.J. Miller, Adam Brody.

**Trama:** Un uomo si ritrova solo perchè la moglie lo lascia. Decide, così, di fare un viaggio per riunirsi con la sua fidanzata del liceo. Ad accompagnar-

lo è un vicino di casa che, inavvertitamente, sconvolge il suo piano.

Guarda il trailer del film "Cercasi amore per la fine del mondo" sul tuo telefono cellulare.



## Operazione Zero

dal 3 Febbraio 2013



Dagli USA arriva un thriller diretto da Kathryn Bigelow, con Taylor Kinney, Jessica Chastain, Mark Strong, Joel Edgerton, Scott Adkins.

**Trama:** La vita di Osama Bin Laden, la caccia al terrorista che cambiò per sempre la storia dell'umanità.

## Mai Stati Uniti

dal 3 Gennaio 2013

Carlo Vanzina in una nuova e divertente commedia con Vincenzo Salemme, Ambra Angiolini, Ricky Memphis, Anna Foglietta, Giovanni Vernia.

**Trama:** Cinque sconosciuti scoprono di avere un padre in comune. Ricevono una grossa eredità a patto che portino insieme le ceneri del padre in Arizona.



## Quello che so sull'amore

dal 10 Gennaio 2013



Gabriele Muccino in una commedia con Gerard Butler, Jessica Biel, Dennis Quaid, Catherine Zeta-Jones, Uma Thurman.

**Trama:** Dopo una brillante carriera da calciatore, George torna alla vita quotidiana. Ha divorziato dalla moglie, ma cerca di recuperare il rapporto col figlio allenando la sua squadra di calcio, e affrontando "le mamme attraenti del calcio".

## Ghost Movie

dal 17 Gennaio 2013

Una commedia di Michael Tiddes con Nick Swardson, Marlon Wayans, Cedric the Entertainer, David Koechner, Dave Sheridan.

**Trama:** Dai creatori di Scary Movie, arriva la parodia di Paranormal Activity. La casa non è infestata, ma è la moglie ad essere posseduta dagli spiriti.



## Broken City

dal 7 Febbraio 2013



Un film di Allen Hughes, con Russell Crowe, Mark Wahlberg, Catherine Zeta-Jones, James Ransone, Kyle Chandler.

**Trama:** La corruzione nelle alte sfere della politica. Affari sporchi, tradimenti e inganni sono gli ingredienti di questo torbido thriller.

# 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



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

Amici dell'Ariete, con l'inizio del nuovo anno siete partiti col piede giusto: nuove conoscenze, nuovi incontri e nuovi amori. Ottime opportunità di lavoro e diverse scelte in questo campo. Non tirate troppo la corda, un po' di meditazione e di riposo è consigliabile.

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

Iniziate il 2013 con sentimenti conflittuali, ma l'amore e la famiglia per voi sono molto importanti ed è difficile lasciarli da parte. Aspettate qualche mese prima di prendere decisioni importanti circa il lavoro ed eventuali spese. Vi sentite stanchi ed aggressivi, recuperate le energie: relax!

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

Grandi cambiamenti e novità in amore. Piacevoli incontri per i single. Ottimo il lavoro, ma siate prudenti e mantenete le vostre posizioni. Buona salute, energia e una gran carica verso tutti coloro che vi circondano.

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

Non è il periodo migliore per pensare all'amore e alla ricerca di nuovi incontri. Un anno di ripresa lavorativa, le novità arriveranno col passare dei mesi. Mantenete la calma, stringete i denti ancora per un poco e vi sentirete pieni di energia.

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

L'anno inizia con un amore faticoso. Dovete occuparvi molto degli altri per aver successo nei sentimenti. Nel lavoro vi portate dietro le fatiche del 2012, siete volitivi e amate le sfide per il raggiungimento del vostro obiettivo. Ritagliate del tempo per voi stessi e per un po' di benessere.

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

Lasciate un 2012 pesante nella sfera sentimentale, forse con una relazione finita male. Tenete aperti gli occhi per nuovi incontri sulle basi di questa rottura. Un inizio anno di cambiamenti, il lavoro, una nuova casa. Nonostante tutto ciò siete attivi e carichi di energia.

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

L'amore vi sorride, è impossibile resistervi. Nel lavoro, con il nuovo anno arrivano nuove opportunità, una nuova occupazione, nuovi collaboratori. Decisamente un ottimo periodo da sfruttare. Il vostro equilibrio dipende dal punto di vista da cui guardate il tutto.

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

Il 2013 vuole farvi riflettere sui vostri sentimenti e la vostra situazione affettiva. Chi cerca l'anima gemella non demorda, è in arrivo un periodo positivo. Riceverete nei prossimi mesi buone notizie per il lavoro e nuove offerte. Per la salute e il benessere siete in assoluta ripresa.

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

L'amore nel 2013 per voi è cambiamento, riconferme, ricongiungimenti, conciliazioni, incontri che aspettavate: approfittate di questo periodo positivo. Anche per il lavoro è giunto il momento di prendere decisioni di cambiamento. Ideale per iniziare corsi, andare in palestra, dedicare più tempo a voi stessi.

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

In amore c'è chi vuole riavvicinarsi alla famiglia e chi legalizzare unioni. Nuove attività ed opportunità lavorative si aprono per voi. Dovrete cambiare modo di pensare ed essere meno autoritari e legati alle tradizioni. Lasciate anche ad altri il loro spazio di comando.

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

Arrivate da un 2012 non semplice in amore; una storia finita male, una rottura, un litigio. Il nuovo anno vi fornisce la carica giusta per andare avanti e per ricominciare. In arrivo soldi e viaggi. Un periodo di forza e armonia.

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

Chi vive una relazione da tempo deciderà la data importante. Consolidate la vostra posizione. Grandi risposte lavorative interessanti, ma pazientate, non abbiate fretta. Approfittate per curare il vostro fisico, fare palestra e rilassarvi un po'.

# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.

## LUCIANO

**Onomastico:** 7 Gennaio  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Berillo

Il *supernomen* latino Lucianus, deriva da Lux "luce", "nato alle prime luci del giorno". Nell'antica Roma veniva usato come prenome per i bambini che nascevano in giornate luminose. Nel III secolo visse Luciano, prete di Antochia che subì martirio nel 312. È un messaggero di pace, di bontà, di meraviglia, di amicizia, calore, compassione. Per lui, la vita è una cosa meravigliosa, bisogna viverla con coraggio ed energia.

## SEBASTIANO

**Onomastico:** 20 Gennaio  
**Colore:** Blu **Pietra:** Zaffiro

Diffuso maggiormente in Sicilia e Sardegna, deriva dal greco "degnò di venerazione". Sostenuto dal culto di san Sebastiano martire, il giovane soldato del III secolo che sotto Diocleziano fu condannato a essere trafitto dalle frecce dei suoi commilitoni. Un uomo dolce, sensuale, ha bisogno di affetto e di amore. Deve farsi perdonare qualcosa? proprio così, non è fedele a ciò che dice. Sempre alla ricerca di novità in amore; si lascia guidare maggiormente dall'istinto e non dalla razionalità.

## ALICE

**Onomastico:** 5 Febbraio  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Berillo

Diffuso maggiormente nel nord e centro Italia, Alice è un nome di origine germanica, dal significato "donna dal nobile aspetto". Popolare per molte dame del Medioevo questo nome ebbe maggiore diffusione grazie al romanzo di Carrol "Alice nel paese delle meraviglie" del 1865. Il fascino che sprigiona Alice deriva dalla vitalità psicologica e fisica, dalla tenerezza che sa esprimere e dalla sua intelligenza.

## MARIO

**Onomastico:** 19 Gennaio  
**Colore:** Verde **Pietra:** Smeraldo

Uno tra i nomi più diffusi in Italia, è il *supernomen* latino Marius titolo di alti sacerdoti, significa "uomo forte, maschio, virile". In ambienti cristiani è venerato un san Mario di origine persiana, martire a Roma nel 270 durante le persecuzioni. Mario è un uomo equilibrato nel corpo e nello spirito, nel carattere e nel cuore. Ama sè stesso, e questo amore lo rende possente e deciso.

## LUDOVICO

**Onomastico:** 31 Gennaio  
**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Diffuso a partire dal Medioevo, arriva in Italia anche nelle varianti Lodovico, Lodovica e Ludovica, col significato di "guerriero valoroso". Ricordiamo il prestigio di Ludovico Sforza detto "il Moro", duca di Milano nel Cinquecento. Una persona impulsiva, violenta, imprevedibile. Intelligente, sarcastico, passionale, è rimproverato dai saggi e odiato dalle donne, che considera una sorta di passatempo.

## PIETRO

**Onomastico:** 11 Febbraio  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Diamante

Deriva dall'aramaico kefa e significa "roccia, pietra". Molto usato in Italia e all'estero. Molte le varianti tra cui Piero, Pietrino, Pierino e molti sono i nomi doppi, come i maschili Pietropaolo, Pietrangelo, Pierluigi, Piergiorgio, ecc.. Si ricorda per il culto di san Pietro, l'apostolo investito dalla dignità di primo papa da Gesù. Numerosi sono i personaggi di fantasia con questo nome: "Peter Pan", "Pierrot" e "Pierino e il lupo". Pietro sente l'esigenza di rinnovare se stesso e le sue abitudini, quindi desidera andare altrove, essere un altro, possedere qualcosa'altro. Nonostante ciò è gentile e riesce a farsi perdonare.

## SILVANO/A

**Onomastico:** 10 Febbraio  
**Colore:** Verde **Pietra:** Ambra

Deriva dal latino Silvanus, l'antica divinità romana parallela al greco Pan, protettrice delle selve, delle greggi e dei campi, "abitante del bosco". Sostenuto dal culto di san Silvano vescovo e martire in Palestina e di san Silvano confessore nei pressi di Bourges in Francia. Silvano possiede la gioia di vivere istintiva di un animaletto del bosco, la generosità più pura che esista. Riservato, silenzioso, tenace e prudente, ama meditare in solitudine sui valori della vita. Sa dare gioia a chi sta vicino a lui!



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*