

# VITA *in* COPPIA

Anno 5° - n°2 MARZO-APRILE 2013



## La virtù del prendersi cura

Garantire quelle attenzioni che si sono sempre ricevute al partner bisognoso, diventa lo strumento attraverso cui dimostrare la propria riconoscenza e porsi un obiettivo per il futuro.



**AUMENTARE  
il tempo  
DELLA VITA  
senza  
PROLUNGARLA**

## IL DIABETE

Facciamo chiarezza  
partendo dagli  
**ERRORI** più comuni



**LA COPPIA  
dopo la nascita  
del primo  
FIGLIO**

# RENAULT CLIO SPORTER. LA PRIMA AUTO SPORTIVA CAPACE DI ESSERE ANCHE UNA STATION WAGON.



VERSIONE GT 120CV CON CAMBIO EDC  
TABLET MULTIMEDIALE R-LINK

DA 11.750 €\*



GRANDE  
PROVA  
RENAULT

PRENOTA SUBITO

Numero Verde  
**800-124830**

**DRIVE THE CHANGE**



## PROVA RENAULT CLIO SPORTER PER UN GIORNO INTERO.

\* Clio Sporter Wave 1.2 75CV, prezzo scontato chiavi in mano, IVA inclusa, IPT e contributo PFU esclusi, valido a fronte del ritiro di un veicolo usato, con immatricolazione antecedente al 31/12/2003 o da rottamare e di proprietà del cliente da almeno 6 mesi. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Offerta della Rete Renault che aderisce all'iniziativa valida fino al 31/05/2013. Foto non rappresentativa del prodotto.

Emissioni CO<sub>2</sub>: 127 g/km. Consumi (ciclo misto): 5,5 l/100 km. Emissioni e consumi omologati.

Renault sceglie



Visita il nostro sito internet:  
www.vitaincoppia.it

Anno 5° n°2 bimestrale Marzo/Aprile 2013

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

## STILE DI VITA



- 4: LA VIRTÙ DEL PRENDERSI CURA
- 6: COME AUMENTARE IL TEMPO DELLA VITA SENZA PROLUNGARLA

## PSICOLOGIA

- 10: LA COPPIA DOPO LA NASCITA DEL PRIMO FIGLIO

## IN GRAVIDANZA

- 19: LE VOGIE IN GRAVIDANZA

## PEDIATRIA



- 20: L'ORA DEL BAGNETTO
- 22: ACETONE

## MEDICINA

- 24: IL DIABETE

## ANDROLOGIA

- 28: EIACULAZIONE PRECOCE

## SESSUOLOGIA

- 30: L'INCURVAMENTO CONGENITO DEL PENE

## OCULISTA

- 34: LA VISTA SI OFFUSCA: È LA CATARATTA

## BELLEZZA

- 36: CORREZIONI DELLE CICATRICI

## ORTOPEDIA

- 38: PIEDE DOLENTE: COLONNA IN CRISI

## CONSIGLI DI LETTURA

- 41: L'AMORE È UN DIFETTO MERAVIGLIOSO
- L'IPNOTISTA
- IL LUPO DI SPARTA

## PERISCOPIO

- 43: DA BENEDETTO A FRANCESCO
- 44: PESOFORMA È IL PASTO SOSTITUTIVO

## EVENTI

- 46: MICAM E MIPEL 2013

## RUBRICA

- 51: IL METEO
- 59: NOMI DEL MESE

## BEAUTY

- 52: EYELINER O MATITA OCCHI?

## GOSSIP

- 53: DONA IL CORDONE OMBELICALE

## CORSO DI INGLESE

- 54: IDIOMS, LESSON NUMBER FOUR

## CINEMA

- 56: TUTTI AL CINEMA

## ASTROLOGIA

- 58: 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.G.I.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  
Vincenzo Marigliano  
Paolo Maraton Mossa  
Alessandro Natali  
Federico Sandri  
John Peter Sloan  
Patrizio Tatti  
Carlo Trombetta

# La *virtù* del prendersi **CURA**

**Prof. Vincenzo Marigliano**

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

*Garantire quelle attenzioni che si sono sempre ricevute al partner bisognoso, diventa lo strumento attraverso cui dimostrare la propria riconoscenza e porsi un obiettivo per il futuro.*

"L'amore nulla dà se non se stesso e non prende nulla se non da se stesso.

L'amore non possiede ne vuole essere posseduto; Poiché l'amore basta all'amore".

"Khalil Gibran"

**B**attaglia definisce la cura come «la preoccupazione per la sorte di un altro essere, [...] sorretta da una conoscenza, la più appropriata possibile, della sua realtà, della situazione in cui vive, delle sue esperienze e dei suoi bisogni». Prendersi cura dell'altro implica la capacità di stargli accanto.

La cura rappresenta un carattere universale della

condizione umana; anche se ogni società interpreta diversamente i modi della cura, perché differenti sono le culture e le concezioni di salute e benessere, tutti comunque hanno necessità di cura.

La cura richiede tempo: è dare tempo all'altro. Non solo, per attuarsi la cura necessita che colui che cura e colui che riceve la cura interagiscano, si relazionino e comunichino l'uno con l'altro. In tale relazione, il curante esercita le qualità più distintive dell'essere umano: linguaggio, pensiero ed emozioni che consentano di empatizzare e comprendere i reali bisogni dell'altro. In senso generale l'amore esprime la capacità di un individuo di essere attento alle esigenze e ai bisogni dell'altro, esprime il senso di protezione e di preoccupazione per l'altro ed è piena assunzione di responsabilità in quanto il fine ultimo è la realizzazione del valore personologico dell'altro.

La condizione di dipendenza sembra essere strutturale alla condizione umana; in modo radicale e, forse con un certo tono di pessimismo, si è constatato che noi nasciamo e finiamo nel massimo della dipendenza e tra queste due soglie di dipendenza si snoda la



croce della nostra esistenza. Non ogni condizione di dipendenza è però uguale a se stessa, esistono gradi e sfumature che assumono profondi significati di diversità; la dipendenza dell'età senile non è per esempio sovrapponibile alla dipendenza infantile (che potremmo definire dipendenza come crisi transitoria o più o meno estemporanea). Nell'anziano ammalato è una dipendenza intesa come terminalità, come fase finale della nostra autonomia. Ad essa manca la tensione prospettica della dipendenza del bambino e soprattutto non ha lo stesso humus familiare, sociale, affettivo che circonda il bambino. La dipendenza diventa una sorta di destino a cui doversi sottomettere. Nella malattia di Alzheimer, in particolare, questa condizione di dipendenza ineluttabile crea quella che può essere definita la sensazione del vuoto esistenziale, non già in senso psicologico, quanto piuttosto sensazione di mancanza di logos, di prospettiva aperta dell'esistenza.

È una dipendenza che non può essere risolta, nel senso di un suo superamento o eliminazione e che per questo chiede la sua integrazione all'interno di un contesto relazionale costituito dalla famiglia, dagli

## La virtù del prendersi cura

amici, dall'universo curante. Questo progetto di integrazione segna la cifra di una virtù: la virtù del prendersi cura.

Con il termine **caring** intendiamo la componente affettiva dell'impegno per il benessere di un'altra persona e il **caregiving** è l'espressione comportamentale di questo impegno. Attualmente un terzo della popolazione che andrà in pensione deve aspettarsi di dover assistere una persona più anziana con complessi compiti di cura personale che saranno, nella maggior parte dei casi, diretti al coniuge. L'assistenza è garantita sia dagli uomini che dalle donne, anche se i primi hanno minori probabilità di diventare caregiver. Rimane tuttavia frequente l'eventualità in cui curante ed accudito invertano i loro ruoli in nome di

quei sentimenti di premura, responsabilità, rispetto e conoscenza che rappresentano i cardini dell'amore maturo. È proprio in virtù di quell'amore che anche il partner che nella coppia era il meno dedito, nel momento del bisogno, si mette al servizio dell'altro. E nessuno, se non il compagno di una vita intera, può conoscere meglio le nostre reali necessità, speranze, ambizioni.

Sacrificio e dedizione in nome del benessere del partner non vengono vissuti come privazione ma come sentimenti attraverso cui misurare la propria vitalità. Garantire quelle attenzioni che si sono sempre ricevute al partner bisognoso, diventa lo strumento attraverso cui dimostrare la propria riconoscenza e porsi un obiettivo per il futuro.

informazione pubblicitaria

## Alle terme di Riolo al via la settima edizione di **OPEN DAY TERME BIMBO**

*La salute del bambino è importante, e anche il gioco! Terme di Riolo ancora in prima fila per sensibilizzare alla prevenzione, divertendosi.*

**OPEN DAY TERME BIMBO** è l'evento creato da **Terme di Riolo** per sensibilizzare opinione pubblica e istituzioni sull'importanza del **promuovere la salute dei più piccoli**, e del ruolo importantissimo svolto dalla **prevenzione**. Giunto alla sua settima edizione ed unico nel panorama termale nazionale, l'evento si terrà **Sabato 18 maggio 2013**, con il patrocinio della Regione Emilia Romagna, del Provveditorato agli Studi e di Federterme.

**Gioco e salute** saranno i veri protagonisti della giornata. "Open Day Terme Bimbo - spiega Giulia Pasotti, ideatrice della giornata - nasce sei anni fa con un duplice intento. Innanzitutto, festeggiare i piccoli pazienti che, ogni anno, frequentano le Terme di Riolo accompagnati dalle loro famiglie, per

curarsi ma soprattutto per effettuare un'efficace prevenzione e difendersi dai disturbi tipici dell'età pediatrica: riniti, otiti, bronchiti, allergie. Il secondo intento è l'ambizione di spostare l'attenzione dell'opinione pubblica su un tema importante quale la salute dei più piccoli".

L'ampia adesione riscontrata nella scorsa edizione (oltre 800 bambini accreditati, di cui 250 provenienti da scuole del territorio), ha fortemente motivato Terme di Riolo nel ripetere e consolidare la **collaborazione con le scuole**. In questa edizione 2013 viene potenziata la rete formativa, con **nuovi laboratori ed iniziative** estremamente coinvolgenti per i bambini e le famiglie, il tutto a partecipazione gratuita.

Nella mattinata, dalle 8.00 alle 12.00, sono state organizzate interessanti attività ludico-didattiche che vanno da incontri con medici ed educatori, divertenti laboratori manuali, visite al parco secolare e tour dello stabilimento.

**All'OPEN DAY TERME BIMBO le scuole sono protagoniste**, infatti l'organizzazione si rende disponibile a programmare laboratori ad hoc, ad offrire spazi per saggi ed esposizioni, rispondenti alle singole esigenze degli insegnanti e degli Istituti scolastici.

Nel pomeriggio il parco termale diventa Parco delle Meraviglie, per divertirsi al ritmo di musica, con punti ristoro e spettacoli coinvolgenti con i clown forlivesi di V.I.P Onlus, e la Compagnia Teatro del Drago.

Durante l'intera giornata di OPEN DAY TERME BIMBO, il personale medico-specialistico del Reparto Otorinolaringoiatrico di Terme di Riolo è a disposizione per visite e controlli gratuiti nella prevenzione di patologie come otiti, sinusiti e allergie; sarà inoltre possibile provare le terapie inalatorie. Ad ogni bimbo viene consegnato un ricco kit di gadget e omaggi, che include un ingresso accompagnato da un genitore nella splendida piscina termale.

L'iniziativa è organizzata in collaborazione con il Comune di Riolo Terme e l'Unione di Prodotto Terme Salute e Benessere.

Per richiedere materiale informativo e ulteriori dettagli sulla giornata Segreteria organizzativa  
tel: 0546/71045  
info@termediriolo.it

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





## Come aumentare **il tempo della vita** *senza prolungarla!*

*Per chi fosse interessato ad aumentare di circa un terzo la propria vita, senza prolungarla oltre i limiti genetici, c'è un semplice sistema: dormire di meno o in modo diverso!*

Come pare accertato, noi esseri umani non possiamo prolungare la nostra vita terrena: al massimo, possiamo sfruttare tutta la capacità genetica espressa attraverso il nostro DNA, ossia circa centoventi anni. Più in là di così dicono di essersi spinti i cosiddetti immortalisti, ma insomma, non necessitando questo articolo di travalicare i limiti della cosiddetta Scienza, diciamo che questo pare essere il nostro limite biologico, sino a nuove scoperte e acquisizioni scientifiche.

Tuttavia, per chi è interessato ad aumentare di circa un terzo la propria vita, senza prolungarla oltre i limiti genetici, c'è un semplice sistema: basta non dormire!

"Impossibile!" esclamerete. Invece, sia a livello farmacologico e sia a livello di tecniche naturali, questo è possibile: possiamo infatti ridurre il sonno sino ad un minimo di due ore e per il resto goderci tutto il tempo guadagnato!

Cominciamo con la prima possibilità: esiste un rimedio chiamato **modafinil** (Provigil) che è usato per diminuire la sonnolenza in chi è affetto da narcolessia, ma che altri hanno usato per rimanere vigili per gli scopi più vari, dal lavoro notturno al futile divertimento. Il modafinil non pare modificare il sonno normale, non

dà euforia, né tendenza all'abuso e né assuefazione. Inoltre, le cavie tenute sveglie con il farmaco per 36 ore erano più riposaste di quelle che avevano dormito regolarmente.

Tuttavia, va subito detto che ci troviamo di fronte ad un vero farmaco, capace di stimolare il sistema nervoso centrale, con effetti collaterali quali cefalea, insonnia, ansia e aggressività aumentata. Infine, rimangono del tutto ignoti gli effetti a lungo termine, tra cui quello essenziale di diminuire l'aspettativa di vita, il che riporterebbe a zero il vantaggio acquisito.

Altri farmaci in via di sperimentazione sono il **tasimelteone** che potrebbe trovare applicazione per superare il trauma del jet lag ed una pillola capace di ridurre la concentrazione dell'enzima PDE4 nell'ippocampo. Quest'ultimo enzima serve a bloccare la produzione di cAMP, una sostanza che ci tiene svegli e attenti, capaci di memorizzare correttamente.

Se però, come appare molto più saggio, si vogliono bypassare gli effetti collaterali dei farmaci, si apre un secondo scenario: la conoscenza e la conseguente gestione dei meccanismi naturali che sottendono al sonno.

Addirittura, l'eliminazione parziale del sonno può essere del tutto benefica in alcuni casi di depressione. Al San Raffaele di Milano presso il Centro dei Disturbi dell'umore, si sperimenta l'insonnia forzata per 36 ore su coloro che soffrono di depressione, per poi concedere una notte di riposo e ricominciare daccapo. In tal modo, anche con l'ausilio di lampade molto luminose, si ottengono netti miglioramenti nell'85% dei pazienti.

Al di là di questo aspetto terapeutico, anche una persona in piena salute può avvantaggiarsi della rinuncia parziale al sonno.

Per prima cosa va sottolineato che il sonno è suddiviso in 4-5 cicli di 90-100 minuti per notte, suddivisi a loro

volta in cinque fasi di cui quattro sono non-REM (50% sonno leggero e 30% di sonno profondo) e solo l'ultima è REM (circa il 20% del totale, cioè circa 20 minuti).

La **fase REM** è quella dove si sogna ed è quella che pare veramente indispensabile per il riposo notturno, secondo alcuni studi.

Questa scoperta è indispensabile per comprendere il sonno bifasico e polifasico con i metodi Everyman e Uberman.

Infatti, da quanto esposto si deduce che potremmo eliminare circa un'ora e venti minuti di sonno "inutile" per ciclo.

Nel **sonno bifasico**, i momenti di riposo sono suddivisi in due parti, una notturna prolungata per circa cinque ore e quaranta (contro le sette della media delle persone) e l'altra di soli venti minuti dopo pranzo (una siesta insomma, sfruttando il fisiologico bisogno di appisolamento postprandiale).

In tal modo, il cervello in carenza di fase REM notturna, si abitua dopo un po' di tempo ad andare subito in questa fase durante il pisolino diurno, recuperando la sola fase indispensabile. Guadagno finale: un'ora circa, senza alterare particolarmente il nostro ritmo di vita.

Tuttavia, c'è di più: nel **metodo Everyman** si dorme la "bellezza" di tre ore dall'una alle quattro di notte e poi si fanno tre riposini di venti minuti alle nove del mattino, alle tre del pomeriggio ed alle nove di sera. Complessivamente si dorme per quattro ore, con un risparmio sul sonno medio di una persona (circa sette ore) di ben tre ore: quasi la metà!

Non vi basta? Eccovi il **metodo Uberman**: si dorme per i soliti venti minuti per sei volte al giorno, in modo equidistante, ma l'inizio è a libera scelta dello sperimentatore.

Quindi, il sonno totale corrisponde a due ore, con un risparmio di cinque ore: più dei due terzi del sonno "normale".

Cosicché, dopo un periodo di adattamento di circa due - tre settimane, il soggetto che sperimenta uno dei tre metodi ha rivoluzionato il proprio ritmo sonno-veglia (ed anche la propria vita).

Inoltre, va rilevato come nei soggetti che, anche per più anni, hanno sperimentato questi metodi, non si sono evidenziati particolari conseguenze a livello psicosomatico (qualcuno ha presentato stanchezza ed altri un certo calo del livello di attenzione e della creatività).

Di contro, va detto che soprattutto col metodo Uberman, le difficoltà a livello di vita sociale non sono poche, perché i cosiddetti sonnellini vengono ad interrompere l'attività quotidiana e la socializzazione.

Dunque, quest'ultimo sembra un metodo adatto ad una persona come un artista, un pittore, uno scrittore, dediti al proprio lavoro in modo indipendente da ritmi imposti. Infatti, è importante per il cervello non "sgarrare" e mantenere l'abitudine appresa (equidistanza tra i pisolini e loro durata), senza giornate disritmiche (una deviazione ogni tanto è permessa), pena ricominciare l'adattamento daccapo.

Inoltre, se ci si addormenta una sola volta per tempi più lunghi di mezz'ora, si sregola tutta la giornata corrispondente e si riavverte la stanchezza e la sonnolenza. Si può ovviare puntando una sveglia dal suono man mano crescente, in modo da non risvegliare di colpo il dormiente, interrompendo la preziosa fase REM.

In cambio, si entra nella fiabesca atmosfera di riappropriarsi della

*Il sonno è suddiviso in 4-5 cicli di 90-100 minuti per notte, suddivisi a loro volta in cinque fasi di cui quattro sono non-REM (50% sonno leggero e 30% di sonno profondo) e solo l'ultima è REM (circa il 20% del totale, cioè circa 20 minuti).*

notte nella calma più assoluta, perdendo la sensazione dello scorrere del tempo.

Naturalmente molti si opporranno a tali metodi, in considerazione del fatto che le due fasi di sonno profondo sono ritenute, secondo altri studi, le più ristoratrici, oppure che nel lungo termine detti metodi, sia pur naturali, vanno a contrastare con gli adattamenti fisiologici a cui l'umanità tutta si è assuefatta. Tuttavia, come detto, non risultano studi negativi in relazione a questi metodi.

Al di là di tali considerazioni, sono sempre esistiti degli individui capaci di dormire molto poco ed in genere si è trattato di persone molto creative ed attive, senza contare quelle persone con una profonda visione spirituale che hanno dedicato poche ore ad un sonno per lo più semicosciente o addirittura cosciente in cui, distaccati dal corpo, hanno descritto le loro esperienze animiche. Si dice che Macario d'Alessandria non abbia dormito per venti giorni di fila e che Santa Ludovina abbia dormito il tempo di sole tre notti in un periodo di trent'anni. Altre testimonianze si trovano studiando le vite di San Pietro d'Alcàntara, di Arse-

nio, di Santa Teresa d'Avila, di Sant' Alberto Magno, passando poi per le pratiche di veglia degli Esseni ed ancora più a Oriente per le pratiche descritte da Alexandra David-Neel praticate dai monaci dei monasteri tibetani.

D'altra parte, in stato ipnotico è possibile mantenere uno stato cosciente pur essendo il corpo addormentato, ed anche osservare i propri sogni e modificarli. Il record controllato di ore senza dormire sembra appartenere (con varie contestazioni) a un certo Tony Wright in Cornovaglia: undici giorni.

Egli introduce la relazione esistente tra la dieta (di tipo ancestrale) e la diminuzione della necessità di dormire, oltre al concetto di levare la dominanza al cervello sinistro (parte razionale), molto più bisognoso di sonno del destro (parte creativa e mistica), il che giustificherebbe gli exploit di veglia dei mistici citati prima, senza contare che lo stesso digiuno è in grado di diminuire il sonno necessario.

Per concludere, privarsi del sonno senza uno scopo valido è solo negativo per il corpo, ma se la mente partecipa con fervore a questa impresa per un fine superiore, allora si possono ottenere dei risultati interessanti e apprezzabili.



da **QUERCETTI**  
un mondo di giochi volanti

**A**rriva la bella stagione, le giornate si allungano e si moltiplicano le occasioni per trascorrere allegre giornate al parco o in spiaggia con tutta la famiglia. Per allietare le spensierate ore di gioco all'aria aperta di grandi e piccini, Quercetti, nome storico del gioco educativo Made in Italy, propone una ricca gamma di giochi "estivi" volanti: aerei, missili ed alianti che accompagneranno il gioco di bambini e genitori nelle calde giornate estive. Come il Tor, il mitico missile a fionda che, oggi come 50 anni fa, appassiona i bambini di tutto il mondo, o l'aliante Pro Wing, da lanciare a mano e rincorrere sulla spiaggia, ed ancora un'intera flotta di aerei ad elastico come Sirius e Libella. Proposte di gioco divertenti e spettacolari, per correre all'aria aperta con il naso all'insù alla scoperta di un mondo fatto di giochi volanti.



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



*Gattinoni*

www.gattinoni.com



# La coppia dopo la nascita del primo figlio: implicazioni emotive e sessuologiche



**di Federico Sandri**  
Psicologo, Sessuologo, Docente  
presso il Centro Italiano di  
Sessuologia di Bologna (CIS)

**L**a nascita di un figlio apre un nuovo capitolo della storia della coppia. Dalla notizia effettiva della gravidanza sino a quando il bambino viene e alla luce molte madri e soprattutto

molti padri vivono in un'attesa irrealistica, come se in fondo nessuno dei due fosse davvero cosciente di ciò che sta per accadere. Donne e uomini descrivono questo periodo che va all'incirca dai due ai sei mesi della gravidanza come "uno stato di galleggiamento", "una sospensione". Vivere in questa bolla, è un momento fisiologico per la transizione dalla coppia a due alla nuova coppia genitoriale, ed è anche una modalità funzionale per la gestione di emozioni che in questo periodo sono particolarmente abbondanti e conflittuali: ogni partner sperimenta in rapida sequenza gioia, tristezza, estasi, tensione, paura, dubbio, trepidazione, stanchezza psichica ma anche fisica. Irrealisticamente, ma non senza disagi, trascorrono mesi in cui il corpo della donna manifesta un grande cambiamento che sta per diventare reale. Di fatto la donna esce da questo stato di sospensione prima dell'uomo, anche per una questione di tipo ormonale che prepara la mente verso la transizione successiva: la nascita dello stato di "mamma". Fino a che il bimbo è accolto dentro l'utero della compagna molti futuri padri lo percepiscono ancora poco presente, sanno mentalmente che è lì, se lo ricordano dalle reminiscenze di alcune lezioni fatte a scuola e dal buon senso, tuttavia emotivamente è come se ancora il bambino non fosse totalmente qualcosa di reale, di esistente, come se profondamente non li riguardasse ancora.

Dati questi presupposti - e molti altri legati alla solidità pregressa della coppia, all'intimità erotica ma anche emotiva che si è costruita nel tempo, alla competenza comunicativa che ognuno ha sperimentato in coppia, alla cura e accudimento che vicendevolmente si davano e non ultima alla maturità individuale dei due partner - è evidente che il passaggio da coppia a famiglia non è affatto indolore. È un momento critico ed è necessario diventarne consapevoli. La nascita del primo figlio costituisce una delle crisi di

transizione più forti che la coppia attraversa nell'arco della vita. Attualmente questo cambiamento è vissuto con maggiore conflittualità rispetto al passato anche in virtù di un sistema sociale che ha regole nuove. Se in passato il nuovo figlio si inseriva all'interno di un sistema allargato, costituito da famiglie di origine, parentado e vicinato, ora il "neonato nucleo familiare" abita un contesto in cui spesso vi è assenza di nonni, parenti o persone fidate con cui condividere la gestione, anche emotiva, e il carico sentimentale che il figlio comporta. Le necessità anche di tipo pratico sono molto cambiate nel tempo e, dove prima era sufficiente poco, ora diventa necessario molto non solo in termini economici ma anche operativi. Il mondo che abitiamo è intriso di nuovi stimoli sempre più complessi legati ad un contesto ricco di ambivalenze e multiculturale. Pannolini riusabili, riciclabili, rigenerabili, i modi e i tempi dell'allattamento, il possibile uso della fascia per il trasporto, se come e quando dargli il ciuccio, le tipologie di biberon, le teorie sulle vaccinazioni, dormire con lui o senza di lui, con lui

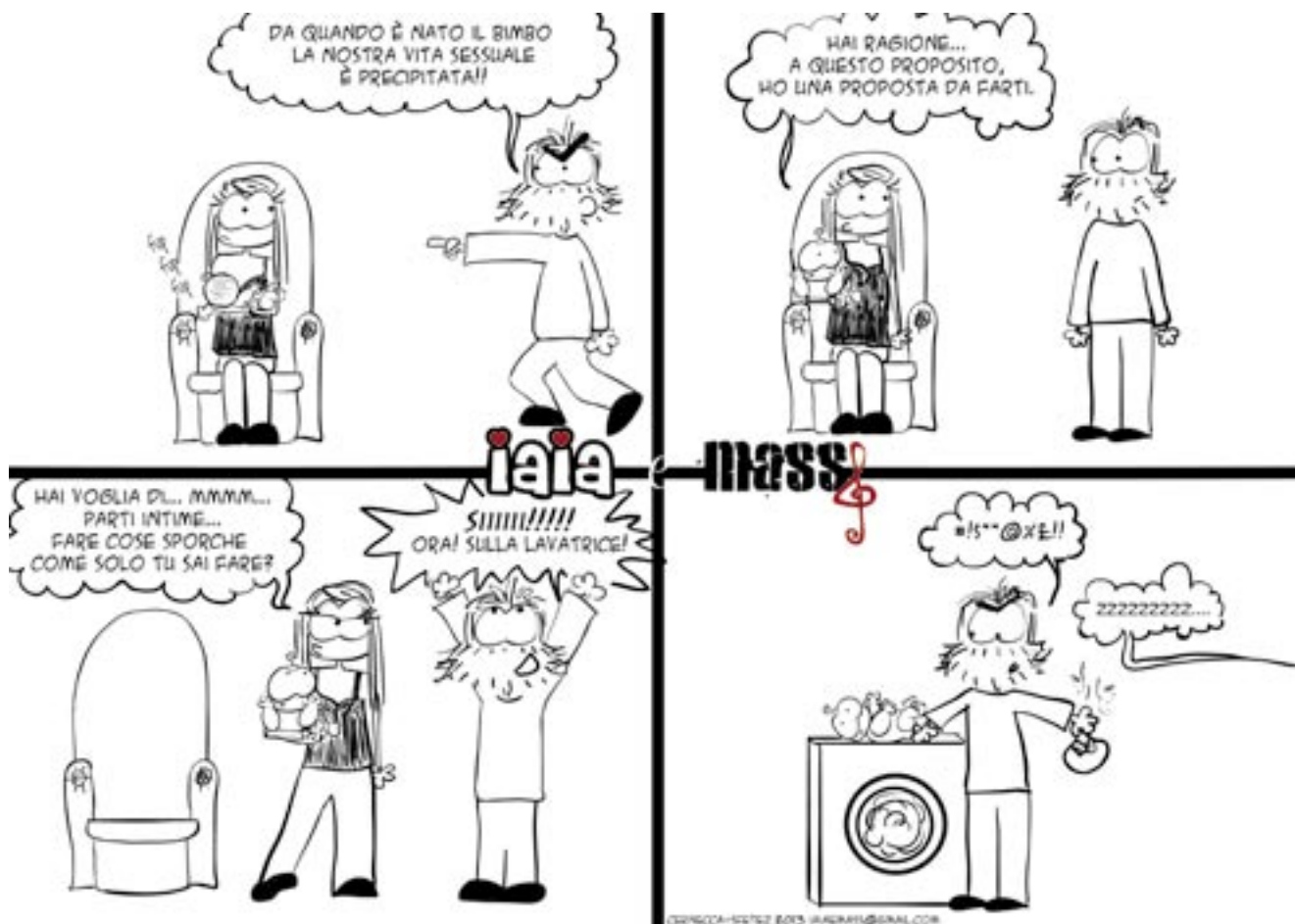
in mezzo, con lui nella stanza, tutti e tre assieme, divisi... tutti ne sanno di più ma nessuno ne sa veramente a sufficienza e la profusione dei consigli diventa un delirante momento di ricerca della verità. Tante domande e difficili risposte mai univoche, in realtà un'unica domanda che tuona come un urlo: "Che cosa dobbiamo fare?". Poi, nel quotidiano, gli interrogativi sempre più ampi legati all'incertezza per il suo futuro, alla conflittualità delle relazioni, alla difficoltà nella realizzazione personale. Il bambino ha bisogni che qualche decennio fa erano impensabili, e assieme ad asili nido sempre più cari e ricercati in termini di offerte formative, fioriscono corsi a pagamento extra che

vengono consigliati sin dalla tenerissima età: corsi di lingue, corsi di musica, attività motorie; a scuola le gite e i viaggi organizzati non si fermano più ai confini nazionali ma comprendono distanze sempre più ampie, tutto questo, avvalorato dall'aspettativa che ha il genitore di non far mancare nulla, ma proprio nulla, al figlio (ma di dargli anche qualcosa in più), spinge i genitori a dover lavorare entrambi, ad avere meno tempi da trascorrere con il bimbo, ad avere preoccupazioni che investono tutti gli ambiti della vita e che spesso trovano manifestazione tangibile nella sfera della sessualità.

Il diventare genitori trasforma in modo sostanziale la relazione coniugale, con il rischio che uno o entram-

*Se in passato il nuovo figlio si inseriva all'interno di un sistema allargato, costituito da famiglie di origine, parentado e vicinato, ora il "neonato nucleo familiare" abita un contesto in cui spesso vi è assenza di nonni, parenti*

*o persone fidate con cui condividere la gestione, anche emotiva, e il carico sentimentale che il figlio comporta. Le necessità anche di tipo pratico sono molto cambiate nel tempo e, dove prima era sufficiente poco, ora diventa necessario molto non solo in termini economici ma anche operativi.*



bi i coniugi perdano di vista alcuni degli aspetti emotivi e intimi nella relazione con l'altro. Ogni coppia si incontra su tre grandi componenti della relazione: la dimensione emotiva e romantica, la dimensione intellettuale e valoriale, la dimensione sessuale ed erotica.

Tutte queste dimensioni, che appartengono ad ogni individuo, si intersecano in un modo singolare quando i due membri della coppia si incontrano, dando origine ad una alchimia unica. Non tutte queste dimensioni vengono esplorate allo stesso modo e allo stesso tempo, tuttavia sappiamo che perché una coppia si senta appagata è necessario che ci sia un accordo e una negoziazione che coinvolge queste tre aree.

La coppia ha una sua vita e tende ad avere dei cicli che rappresentano fasi in cui alcuni ambiti funzionano di più ed altri funzionano un po' di meno. La coppia appena nata di due ventenni, che vive l'innamoramento in modo ormonalmente pieno, probabilmente vive un'attività sessuale ed eccitatoria molto dirompente (ma non necessariamente appagante), è facile

tuttavia che investano di meno sull'aspetto valoriale; una stessa coppia neonata, ma di due sessantenni probabilmente ha già vissuto una certa intensità inconsapevole nella sessualità, quindi la vive in modo più maturo, magari veicolando nel rapporto sessuale funzioni legate all'accudimento e coltivando aspetti legati alla sfera intellettuale e valoriale che possono rendere la relazione più articolata e interessante. Queste considerazioni non sono assolute: ogni coppia si incontra in modo unico e condivide esigenze e bisogni specifici legati alla storia dei due partner e alla fase della vita che stanno attraversando.

Sappiamo, in particolare, che la sessualità, nel periodo della gravidanza e in quello immediatamente successivo, incontra solitamente una fase di arresto dovuta a svariati fattori.

Sin dal terzo mese di gestazione, all'incirca quando il ventre della donna si fa più tondo ed evidente, sorgono nella mente dei partner pensieri ricorrenti: la donna inizia a mentalizzare la consapevolezza del corpo che le chiede di transitare dal ruolo di femmina a quello di

madre; l'uomo vede con mistero, preoccupazione, sospetto e meraviglia il cambiamento in atto: a volte poco si capacitano di quello che sta accadendo e di come questo evento stai cambiando radicalmente le sorti della loro coppia. Ambedue possono manifestare delle paure legate alla sessualità. Le più comuni in gestazione sono quelle di poter arrecare qualche tipo di danno al bimbo o di favorire, attraverso la penetrazione, uno stimolo per il parto. Molto spesso questa paura ne sottende altre più profonde: la donna si trova a confrontarsi con un corpo che sfugge al suo controllo, si ingrossa, diventa tondo in punti conflittuali, se il seno aumenta aumentano anche i fianchi, le cosce e il sedere, il bacino piano piano si allarga e sicuramente, anche a causa degli ormoni, stare a dieta non è facilissimo.

È un corpo posseduto da una volontà misteriosa, a volte aliena; la donna a volte sembra essere espulsa da questa nuova identità. In nove mesi una donna si confronta con richieste di un corpo intrusivo che sollecita, si rompe, si ristruttura e si

## La coppia dopo la nascita del primo figlio

riorienta. Questi vissuti, non facili da padroneggiare, possono scalzare, e di fatto eliminano frequentemente il piacere della fisicità intima e dell'erotismo. L'uomo, come si diceva, vive con mistero questo evento, e se da un lato può essere felice per alcune rotondità che si fanno più abbondanti, dall'altro lato vive con conflitto l'idea di un corpo che non è più quello scelto, di una sessualità che deve modificarsi. La domanda frequente in questo periodo è: "con il mio pene posso far male al bambino?". Questo quesito va letto oltre le parole verbalizzate, c'è un'inquietudine profonda che non si placa con una risposta solamente clinica o facilmente rassicurante; l'uomo sta chiedendo qualcosa di più importante, sta manifestando un suo non sentirsi all'altezza, non è più sicuro di sé (sempre che prima lo fosse), non tanto del suo pene quanto del suo ruolo di maschio nella coppia. Il mistero della gravidanza lo ha scalzato dal ruolo di compagno, complice, partner esclusivo: ora c'è qualcuno di più vicino, di più fusionale, di più prossimo di lui nel rapporto con la partner. Inconsciamente sente che il suo posto lo sta perdendo a vantaggio di qualcuno altro su cui non ha grande potere, e verso il quale nutre sentimenti ambivalenti di paura e gioia. Sono pensieri normali che vanno accolti e resi degni, per dare possibilità anche al-

l'uomo di transitare verso il suo ruolo di padre. Questo tema è stato ritenuto per decenni meno interessante, forse scontato o non conflittuale e pertanto meno studiato anche in ambito clinico; riteniamo che non sia un errore da commettere di nuovo anche alla luce della considerazione molto banale che la nuova coppia si edifica sulla possibilità di una nuova e condivisa transizione dei ruoli di entrambi.

Più i mesi vanno avanti e più il ventre della donna si fa più ampio e sporgente. In questa fase la donna può sentirsi inadeguata, può viverci nei panni di qualcuno che non è, vivere una sensazione di estraneità dal proprio corpo, sentirsi tutto fuorché erotica o adeguata a sedurre. D'altra parte il maschio può manifestare delle difficoltà nell'erotizzare un corpo che non è più quello che lo aveva attratto e che è abitato da un'interiorità che, anche ormonalmente, diventa sempre più genitrice e meno "femme fatale". Il maschio vive conflittualmente anche il suo corpo che, in preda al momento di cambiamento, vive come manchevole, non sufficiente, limitato (in questi momenti ci si accorge dei capelli grigi, della "pancetta", del tono muscolare cedevole, tutti fatti e questioni che già c'erano ma di cui l'uomo non era consapevole e che ora diventano evidenti). In queste fasi la sessualità è interferita

da vissuti di inadeguatezza della donna che comprendono piano psichico, fisico ed emotivo; vissuto di inadeguatezza e paura di arrecare danno al bambino da parte del maschio, accanto a vissuti contraddittori di trepidazione e dubbio, questioni legate all'oggettivo ingombro della pancia che porta a dover limitare alcune posizioni sessuali a beneficio di altre, la paura di provocare o indurre un parto prematuro o turbare equilibri precari.

Con il passare dei mesi la consapevolezza aumenta ma aumentano proporzionalmente anche gli interrogativi, fino a che non si arriva alla nascita e con essa esplose la prima robusta felicità; poi i giorni passano e la vita riprende e con essa anche la quotidianità che può suonare come un limite, a volte una prigione. Con la quotidianità arriva la fatica di un presente che ora esiste davvero e che implica sforzi a volte notevoli in termini di cura, presenza, gestione.

Una volta che il bimbo è nato la complessità nella ripresa della sessualità diventa evidente, poiché, mentre durante la gravidanza molte coppie trovavano una scusa al calo del desiderio nella gestazione e nei presunti limiti che essa pone alla sessualità, ora questo "problema" è risolto e bisogna affrontare le questioni sommerse. Molti uomini riescono con difficoltà a rimettere dei panni "erotici" alla compagna. Se frequentemente anche prima della gravidanza a volte proiettavano su di essa visioni olografiche di maternità, ora definitivamente la vedono come "mamma", non solo mamma del nuovo figlio ma anche mamma nel rapporto con loro. La venerazione madonnale con cui alcuni uomini guardano le proprie donne, miracolate dalla gravidanza, favorisce una distanza nel rapporto, mette la donna su un piedistallo che solo apparentemente la eleva, in realtà contribuisce a farla sen-



tire sola, abbandonata a se stessa e alla gestione del figlio. La donna, non più erotica ma nutrice si trova incastrata e destituita della sua possibilità pulsionale. I vissuti di meraviglia e stupore lasciano spazio nel maschio a emozioni ambivalenti di felicità ma anche estremo disagio per i dubbi sul suo ruolo e sul da farsi e anche in lui inizia a manifestarsi un senso di vuoto e solitudine. Infatti se è vero che la neo-mamma riceve delle sensazioni, anche fisiche, che possono guidarla verso la consapevolezza del suo nuovo ruolo, il maschio sembra essere spesso spaesato e dopo aver ordinato una macchina più grande nella concessionaria di fiducia, aver riflettuto sulle rate del mutuo ed aver perso un po' di capelli, si chiede in che cosa consisterà il suo "essere padre". Da un lato quindi la donna diventa mamma a tempo pieno, dall'altro il maschio operativizza la sua quotidianità in funzione delle paure, cercando di non essere manchevole del supporto, spesso codificato più come economico che come emotivo, alla famiglia.

Per la donna accade che dove prima c'era un uomo solo che faceva richieste ora ce ne sono due. C'è tanta fatica, tanta responsabilità, tanto sacrificio. Ci sono momenti di disperazione, di avvilitamento, ambivalenti pulsioni di ferocia verso il compagno ed il figlio che sembrano non comprendere la grandezza desolante dello spazio che ora la donna sta abitando. Ma parliamoci chiaro, con questi presupposti chi ci pensa più al sesso?

Alcune ricerche ci dicono che la soddisfazione della coppia decresce in modo lineare con la nascita del primo figlio. Alla base dei problemi nell'intimità si collocano i dubbi irrisolti di cui abbiamo parlato sopra; gli atteggiamenti conflittuali del partner nei confronti della compagna possono includere sentimenti di gelosia per il ruolo più dominante o rilevante di madre, il conflitto per il legame madre figlio - che a tratti è fusionale ed esclude il padre - la paura di non essere all'altezza delle richieste di accudimento, la delusione del maschio nei confronti della relazione a due che viene percepita a volte inesistente e così la delu-

sione della donna nei confronti del proprio partner che a volte legge come inesistente, la neo-famiglia non compensa in toto le frustrazioni e viene vissuta come faticosa e scarsamente gratificante. Molti padri si vivono nel ruolo di attori marginali, procacciatori di risorse economiche ed esecutori operativi di funzioni quali andare al lavoro, preparare la lavastoviglie, acquistare pannolini, andare in farmacia, fare la spesa.

Molte madri si ritrovano ad essere vestite di ruoli parziali, la complessità totale dell'identità è abbandonata a vantaggio di una mamma che nutre, che cura, che veste, che pulisce, che culla.

La qualità della vita sessuale può avere un decremento coerente rispetto a questi vissuti: il maschio e la femmina non si sentono più dentro il loro ruolo di attori totali, anche "erogeni", della coppia, hanno abbandonato i loro panni di individui e si sono votati, volenti o nolenti, ad un sistema più grande: la famiglia.

Alcuni fattori possono aiutare a migliorare la ripresa verso una maggiore soddisfazione coniugale, anche sessuale, dopo la nascita del piccolo:

1) la tenerezza, che rappresenta una funzione dell'accudimento e che tuttavia non deve essere di tipo genitoriale; il marito non deve sentirsi nel ruolo del padre per la totalità del tempo e proteggere la moglie. L'accudimento deve essere paritario: un supporto amorevole dato spalla a spalla che se da un lato sostiene, dall'altro si appoggia alla forza della maternità. La donna ha bisogno di sentire un sostegno alla sua identità femminile, fin troppo scossa da transizioni, ormoni e conflittualità interne e sociali;

2) la donna ha bisogno di essere

ri-apprezzata per le proprie qualità femminili e non solo per quelle materne; in questo modo l'equazione donna = mamma può lasciare spazio ad un'ambivalenza creativa:

la donna può iniziare a guardarsi nello specchio degli occhi del partner in modo più completo ritrovando il piacere della complessità delle sue identità. Può scegliere, con calma, di abbandonare una piccola parte del suo essere mamma e riappropriarsi, gradualmente, del suo femminile, anche erotico;

3) ambedue i partner devono ridare dignità ed importanza alla loro relazione, definendo degli spazi condivisi in cui raccontarsi la vita oltre alla nuova quotidiana genitorialità e all'egocentrismo fisiologico del neonato. Questo è più facile se già prima della gravidanza ci sono stati degli spazi di comunicazione, altrimenti diventa complesso costruirli ex novo;

4) è importante che la donna, che comunque è più protagonista dell'uomo nella gravidanza, ridia uno spazio di importanza all'uomo che, dopo la nascita del bambino, può sentirsi scalzato dalla relazione e sostituito dal bebè. Non è un processo semplice, anche perché a volte gli stessi partner manifestano dubbi e titubanze nel riappropriarsi del loro ruolo e tendono a defilarsi per paura del confronto;

5) se la nascita del figlio impone di aggiungere delle nuove clausole al contratto di coppia è anche necessario ricordarsi e rinnovare le vecchie promesse: tutti e due i partner sono responsabili di questo, anzi in realtà chi è più lucido e "vede meglio" è responsabile di più dell'altro. Le regole del gioco possono essere diverse, dalle più semplici e banali come quella di uscire un giorno alla settimana a cena, di ricordarsi di dirle: "oggi sei proprio bella", "ti

*Alcuni fattori possono aiutare a migliorare la ripresa verso una maggiore soddisfazione coniugale: 1) tenerezza; 2) apprezzamento delle qualità della donna femminili e non solo materne; 3) entrambi i sessi devono ridare dignità e importanza alla relazione; 4) la donna deve valorizzare l'uomo che, magari dopo la nascita del figlio, può sentirsi in secondo piano;*

*5) rinnovare le vecchie promesse in funzione del nuovo membro della famiglia; 6) dare un ruolo ai nonni o ai parenti più stretti, per avere del tempo per la coppia; 7) è importante darsi tempo per contattare nuovamente la sensorialità di un corpo che nella donna è stato scombuscolato nell'arco di nove mesi.*

amo", "mi piace come ti sei vestito oggi", "questa camicia ti sta bene", "ho voglia di fare l'amore con te", fino a quelle più complesse: ad esempio prevedere dei momenti in cui parlare delle proprie paure, accettare con disponibilità le visioni dell'altro, riflettere sulle risorse possedute per supportare la transizione, e qualora diventi difficile gestire questa crisi valutare l'aiuto di un consulente esperto in queste tematiche che possa dare delle indicazioni prima che i problemi diventino ingestibili;

6) qualora ci siano, può essere utile dare un ruolo ai nonni, attribuire a loro una parte della responsabilità di accudire il neonato, magari anche solo per alcune ore durante la settimana, un tempo sufficiente per iniziare a sentire un po' di tranquillità, un po' di silenzio e riprendere contatto con i propri bisogni e vicinanza con il partner;

7) qualora la sessualità sia interferita a causa di dolori durante la penetrazione o bruciori che possono essere conseguenti al parto, è importante darsi tempo per contattare nuovamente la sensorialità di un corpo che nella donna è stato scombuscolato, modulato e riorganizzato nell'arco di nove mesi (un miracolo che spaventa!); nel caso in cui alcuni dolori perdurino può essere utile consultare un sessuologo e un ginecologo che attraverso una serie di consigli pratici e facili da mettere in pratica potrà aiutare.

Ritengo che la coppia sana sia un'utopia, e penso piuttosto che ciò che può portare una coppia verso processi di maggiore incremento del benessere sia prima di tutto il coraggio di voler raccontare cosa sta accadendo dentro ognuno dei due individui che la formano; è evidente che il fattore "x" che può rigenerare uno stato di benessere (anche erotico) nella coppia dopo una transizione come quella del primo figlio non si trova in nuove acrobazie sessuali, nella palestra o in un nuovo amante, ma si trova in una comunicazione attenta all'altro e nel tempo. Guarire nel corpo è più facile che guarire la mente, per questo è importante darsi del tempo, non avere fretta di risolvere con troppa celerità ma creare spazi di possibilità e di intimità in cui dar voce anche alle paure, ai sentimenti conflittuali e non solo alle aspettative. Accettare la fatica, il dolore, il dubbio, la crisi, può condurre a capirne un po' di più di noi stessi, della nostra genitorialità in formazione e della nostra coppia. Avere una buona capacità di sapersi raccontare, di stare in contatto con se stessi e di saper ascoltare l'altro può davvero dare un valore aggiunto anche per la risoluzione dei problemi più complessi.

## Soia Cucina Light Céréal

*Biologica, leggera e naturale*

**Soia Cucina Light Céréal** è la preparazione vegetale a base di soia proveniente da **Agricoltura Biologica**.

Di consistenza leggera ma dal sapore ricco, **Soia Cucina Light Céréal** è l'alternativa vegetale ai preparati di origine lattiero-caseari. Nata solo dai migliori semi di soia provenienti da filiera garantita NO OGM, **Soia Cucina Light Céréal** è una preparazione completamente vegetale a basso contenuto di grassi, ideale per sostituire la classica panna o besciamella e particolarmente indicata per chi non può o non vuole consumare lattosio. Adatta a preparazioni sia dolci che salate, **Soia Cucina Light Céréal** ha il 70% di grassi in meno rispetto alla media delle principali preparazioni alimentari vegetali, rappresentando così una valida alternativa per restare leggeri senza rinunciare al gusto.



**Soia Cucina Light Céréal** offre tutte le proprietà nutrizionali e salutistiche della soia e in particolare:

- proteine vegetali, indispensabili alla crescita e al rinnovo delle cellule muscolari;
- acidi grassi polinsaturi.

Ideale per chi desidera arricchire le proprie preparazioni in cucina in un modo sano e leggero, **Soia Cucina Light Céréal** è sicura perché:

- utilizza soia proveniente da Agricoltura Biologica;
- la soia proviene da filiera garantita non OGM;
- è 100% vegetale;
- ha solo il 5% di grassi;
- non contiene conservanti né coloranti.

Utilizzare **Soia Cucina Light Céréal** nell'ambito di un'alimentazione variata ed equilibrata e di un sano stile di vita.

SOIA CUCINA LIGHT - 200 ml - 1,35 €  
IN VENDITA NELLA GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA  
Per informazioni e suggerimenti chiama 800-018124 o visita [www.prodotticereal.it](http://www.prodotticereal.it)



# levofolene<sup>®</sup>

Calcio Levofolinato Pentaidrato



**ALFA WASSERMANN**

# Intima ROBERTS

## L'igiene e la goderti sole e

L'arrivo delle stagioni calde ci offre tante occasioni di stare all'aria aperta, passeggiando, giocando o pedalando assieme ai nostri bambini. Le temperature, l'attività fisica e l'ambiente esterno, tuttavia, richiedono un'attenzione ancora maggiore all'igiene intima: gli indumenti che lasciano scoperte gambe e braccia fanno aumentare il rischio di entrare in contatto con batteri e microrganismi potenzialmente dannosi, mentre il sudore favorisce la loro moltiplicazione, oltre che causare prurito e irritazioni.

Manetti & Roberts da sempre offre tutta la qualità e la fiducia che ricerchi per te e per i tuoi bambini in queste occasioni: **Intima Roberts è la linea di detergenti intimi** ideale quando il bisogno di sentirsi sempre freschi e puliti intimamente aumenta, perché **unisce l'igiene a una delicatezza imbattibile**, garantendo assieme cura ed efficacia.

### Intima Roberts Camomilla

**Intima Roberts Camomilla è il detergente intimo che assicura a donne e bambine extra delicatezza e protezione**, grazie alla **speciale formula agli estratti di Camomilla Recutita**, in grado di offrire grande efficacia rispettando l'equilibrio fisiologico delle pelli più delicate.

Gli estratti di fiori di Camomilla – una delle erbe officinali utilizzate fin dall'antichità per la cura dei disturbi ginecologici – possiedono riconosciute proprietà anti-infiammatorie, calmanti e lenitive. Ideale per una **detersione naturale, dolce e delicata e per alleviare rapidamente sensazioni di irritazione e prurito**, Intima Roberts Camomilla è particolarmente indicato per le pelli sensibili, specialmente quelle dei bambini: è infatti **testato sotto controllo ginecologico e in clinica pediatrica**.



### Intima Roberts con Antibatterico naturale

Quando fa più caldo e si trascorre molto tempo fuori casa – e, soprattutto, si suda di più – affidarsi a un qualunque detergente può non bastare. **Intima Roberts con Antibatterico è il detergente intimo che aiuta a ridurre il rischio rappresentato dal contatto coi batteri.**

Intima Roberts con Antibatterico naturale è extra delicato, arricchito con **estratti naturali di Timo e Malva**. La sua formula deterge delicatamente e aiuta a difendere le parti intime in modo naturale, senza aggredirle, per una protezione efficace e sicura. L'estratto di Timo è noto per le proprietà **antisetliche** e per un'efficace **azione antibatterica**. La Malva è da sempre utilizzata per le sue **proprietà calmanti, rinfrescanti e disinfiammatorie**.

Intima Roberts con Antibatterico naturale è ideale anche per l'attività fisica, quando frequentiamo luoghi affollati come palestre e piscine e ambienti umidi come le docce e gli spogliatoi, ambienti ideali per i microrganismi potenzialmente dannosi. **Testato sotto controllo ginecologico e in clinica pediatrica.**





# protezione intima per natura con i tuoi bambini



## Intima Roberts Dermazero

Per rispettare il naturale equilibrio delle mucose – anche quelle più sensibili – e assicurare massima tollerabilità, Intima Roberts ha creato **Intima Roberts Dermazero**, il nuovo detergente intimo che rispetta anche le parti intime più sensibili, grazie a una **speciale formula ipoallergenica priva di alcuni ingredienti potenzialmente aggressivi**. Intima Roberts Dermazero contiene infatti: **0% coloranti, 0% alcool, 0% sapone, 0% parabeni**. Una nuova dimensione della delicatezza, studiata per ridurre al minimo il rischio di allergie e irritazioni! La formula di Intima Roberts Dermazero è stata sottoposta a **test di ipoallergenicità e a test clinici di tollerabilità condotti da ginecologi professionisti che operano in strutture sanitarie italiane**.



Rispetta il pH fisiologico necessario alla difesa delle parti intime, anche quelle più delicate, e assicura extra delicatezza perché senza sapone e facile da risciacquare. Per garantire una protezione intima completa, semplice ed efficace.

Intima Roberts è da sempre al fianco delle mamme e lo dimostra anche con le iniziative che le rendono protagoniste assieme ai loro piccoli, **come il concorso Mamma e Bimbo dell'anno – seconda edizione**. Per partecipare basta **acquistare una confezione di detergente Intima Roberts** e caricare su [www.intimaroberts.it](http://www.intimaroberts.it) una foto che vi ritrae con il vostro bambino/a. Tra le venti coppie più votate, una giuria tecnica di qualità selezionerà le **3 finaliste che vinceranno un book fotografico**. Una di queste potrà diventare **testimonial di Intima Roberts per un anno**. In più, ogni settimana in palio **2 favolosi kit Dermazero**.

*Concorso valido dal 15/04/2013 al 29/09/2013.*

*Regolamento completo disponibile su [www.intimaroberts.it](http://www.intimaroberts.it)*



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

# DANTE

## ConDisano

Inquadra il QR CODE  
e scopri la vitamina D.



### 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



# Le voglie in gravidanza

**In Gravidanza**

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

*Hai voglia di gelato o arancini?*

*E se ti dicessi peperoni e nutella? Se sì, probabilmente sei incinta e starai impazzendo per trovare quella vaschetta di gelato che hai nascosto in frigo.*

**D**urante la gravidanza ogni donna incinta si trova ad avere qualche voglia particolare. Le più comuni sono quelle per i dolci, i prodotti caseari e per i cibi salati (patatine e snack) ma anche per la più comune "pasta". Ci sono, tuttavia, anche delle voglie assai strane: si sa di donne che hanno messo le olive nere sulla cheesecake, mentre altre immergono la frutta nella maionese; ma qualsiasi voglia possa essere, nella maggior parte dei casi, è sana.

Le nostre nonne dicono che le voglie siano dei buoni indicatori per conoscere il sesso del bambino: se hai una voglia di dolci, probabilmente è una bambina, se invece vuoi mangiare carne e formaggio, c'è la possibilità che sia un maschietto.

A te se crederci o meno.

La maggior parte dei medici ritiene che le voglie siano dei messaggi che manda il nostro corpo, per dire di cosa ha bisogno: se hai voglia di cibi salati, forse hai bisogno di più sodio, poiché il volume del sangue aumenta.

Se le voglie sono di frutta, magari hai bisogno di più vitamina C.

Il vero problema è che il messaggio si perde da qualche parte, prima di arrivare al cervello, così al posto di mangiare un frutto, ti ritrovi a divorare una barretta al cioccolato in un boccone; se il messaggio è confuso, quindi, le voglie potrebbero farti purtroppo ingrassare.

## **Come fare a gestire le voglie in gravidanza?**

Per iniziare, fai una buona e abbondante colazione perché potrebbe aiutarti a non farti venire fame più tardi. Nel caso ti venga in mente di abbuffarti di patatine, prova al loro posto qualche snack alla soia e al posto del gelato, prova a mangiare un po' di yogurt congelato.

Se ti viene voglia di caramelle, prova a mangiare dell'uva fresca, se invece hai bisogno di mangiare qualcosa di salato, prova i cracker oppure delle gallette di

riso, mentre un buon sostituto delle bibite gassate può essere un po' di succo di frutta con acqua frizzante.

Il passo successivo è pensare in piccolo. Vuoi la cioccolata? Non ti serve mangiarne una stecca intera, te ne bastano due pezzetti. Se ti vanno i biscotti, basta che ne mangi uno. Non c'è niente di male a soddisfare questi languori, l'importante è non esagerare.

Poi, tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare, lo sappiamo, e forse le tue voglie non si faranno ingannare dai sostituti di cui sopra ma vale la pena tentare qualora tu stia mettendo su un po' troppo peso.

Indulgere nel mangiare un po' di più in gravidanza non fa di te una brutta persona e non ti devi sentire in colpa; è una cosa normale e se non ti coccoli un po', rischi di vivere male la gravidanza; assicurati solo di non esagerare.



# L'ora *del* bagnetto

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

*Un'occasione perfetta per genitori e figli per conoscersi  
e trascorrere del tempo di qualità insieme.*

Il modo in cui affronti questi momenti dipende da te. Molti genitori lo considerano un dovere e quasi lo temono e di conseguenza anche i loro figli. In molte famiglie l'ora del bagnetto è noiosa quanto lavarsi i denti. Tu però puoi scegliere di trasformarlo in un momento speciale, che sia tu che tuo figlio aspetterete ogni giorno. Per un bambino dovrebbe essere il momento di transizione fra il mondo rumoroso e indaffarato della giornata e quello pacifico della nanna. Con un piccolissimo sforzo puoi renderlo un momento magico per entrambi.

## **Come fare a mettere della magia nel bagnetto?**

Per prima cosa, rendendolo una priorità. Stabilisci un orario incastrandolo fra pasti, cucinare, arrivo del papà, telefonate serali e relax, e fai in modo che quel momento sia tutto per te e il tuo bambino. Se suona il telefono, lascia rispondere la segreteria. Cerca di riordinare un po' prima del bagnetto, in modo che tu non debba affrontare il disastro dopo. In questo modo diventerà un momento di transizione dal giorno alla notte anche per te. Assicurati di garantire al bagnetto il tempo necessario, in modo da non dover andare di fretta e stratonare il bambino per finire al più presto.

E ora, ecco qualche suggerimento per rendere il momento magico e divertente.

## **Bagnoschiuma**

Procurati un vasto assortimento di bagnoschiuma. Non è necessario scegliere quelli per bambini, l'importante è non usare prodotti troppo aggressivi, con odori e colori innaturali. All'acqua aggiungi un po' di bagnoschiuma e dei sali terapeutici nei giorni in cui ha bisogno di più energia. Metti in mostra tutte le bottiglie e ogni sera sceglينه una con qualche gesto teatrale. Magari se ti ha aiutato a mettere in ordine puoi permettere a lui di scegliere.



### Oli essenziali

Due gocce (non di più) di olio essenziale di lavanda o camomilla aggiunte all'acqua aiuteranno a calmare un bambino agitato dopo una lunga e intensa giornata.

### Lume di candela per le occasioni speciali

Questo va bene solamente se riesci a tenere sotto controllo la situazione, i bambini adorano l'atmosfera di una candela in bagno. Ti suggeriamo di accenderle solo quando il bambino è nella vasca, e di spegnerla prima che ne esca, in modo che il tutto sia sicuro. Se accendi una candela, devi necessariamente essere presente per tutto il tempo del bagnetto e non distrarti mai.

### Asciugamani e pigiama caldi

Particolarmente apprezzato in inverno: i bambini adorano uscire dalla vasca per essere avvolti in un caldo asciugamano e un caldo pigiama. Sono i piccoli dettagli che fanno la differenza.

### Giocattoli

Fai ruotare i giocattoli spesso in modo che ci sia sempre qualcosa di interessante con cui giocare. Di tanto in tanto puoi cercare qualche strumento in più anche in cucina – i bambini adorano giocare con setacci, frullini, misurini e bicchieri di plastica o imbusti. Uno scapolasta di plastica è perfetto anche come cestino per raccogliere tutto il resto.

### Spugne divertenti

Puoi trovare delle spugne con forme per bambini, o puoi ritagliarle tu come vuoi. Puoi cambiarle in abbinamento alle stagioni o alle vacanze – fiori per la primavera e l'estate, alberi di Natale, uova e conigli per Pasqua... Le spugne ti aiutano anche a inventare delle attività in cui insegnare loro colori, forme, numeri o l'alfabeto, e aiutarli a creare gruppi, a mettere in ordine i vari pezzi secondo vari criteri, eccetera.

### Scultura di schiuma da barba

Mettigli un po' di schiuma da barba fra le mani o sul bordo della vasca (raccomandandogli di non avvicinarla alla bocca e agli occhi) e lascia che la sua fantasia si scateni!

### Musica e racconti

L'ora del bagnetto è un bel momento per far loro conoscere la musica o per ascoltare una storia speciale in CD.

Infine, ricordate che in pochi anni il rituale del bagno sarà solo un ricordo e i vostri bambini saranno abbastanza grandi per lavarsi da soli.

Avete notato come la nonna si diverte a fare il bagnetto al nipotino e ci resta il più a lungo possibile? Vi dirà che anche voi dovrete godervi questi momenti finché potete. Tutto ciò che fate ora per rendere magico il momento del bagnetto sarà ripagato mille volte in ricordi sia vostri che dei vostri figli.



# Acetone

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

*Quali sono i sintomi e come curarlo.*

**S**e l'alito del tuo bambino ha un inconfondibile odore di frutta matura, ha la febbre alta, è inappetente e magari ha avuto una crisi di vomito o di diarrea... potrebbe avere un attacco di acetone.

Non c'è da preoccuparsi. Capita a tutti prima o poi.

La febbre alta e lo stomaco vuoto, infatti, alterano momentaneamente il metabolismo degli zuccheri: così, per recuperare le energie, l'organismo del piccolo brucia gli acidi grassi. In questo modo si liberano alcune particolari sostanze (detti "corpi chetonici"), responsabili del

malessere del bambino e del caratteristico odore di frutta matura/cattivo del suo alito.

Chiama il tuo pediatra ma, nel frattempo, fai bere al piccolo bevande dolci, come tè e camomilla zuccherate o, anche, una bibita a base di cola (quindi una coca-cola andrebbe benissimo) opportunamente sgasata. Oppure qualche cucchiaino di miele o marmellata. Non forzarlo a mangiare cibi solidi nè fagli ingurgitare troppi liquidi tutti in una volta o potrebbe vomitare tutto.

Se il bambino è molto noioso per via della febbre o del malessere in generale, potrebbe non avere voglia di bere dal bicchiere: prova a farlo giocare con una cannucchia di plastica oppure usa

una siringa di quelle grandi somministrandogli la bevanda poco a poco.

Ma perchè dargli queste bevande zuccherate, come la coca-cola, quando ha l'acetone?

Perchè in questo modo gli fornisci zuccheri di pronto utilizzo, che permetteranno al metabolismo degli acidi grassi di normalizzarsi. I corpi chetonici verranno eliminati e anche l'alito tornerà normale.

Affianca anche una dieta in bianco, dagli dei fermenti lattici e vedrai che tutto passerà velocemente in uno o due giorni.

P.S.

Se vuoi una prova del tuo sospetto (ma sarà veramente acetone?) sappi che puoi andare in farmacia e comperare degli stick urinari per la ricerca della chetonuria.



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 buckle is resting on the bench. The background consists of green foliage.

NANNINI

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

# Il diabete

*Quasi tutti ne sanno qualcosa, ma sfortunatamente si tratta spesso di informazioni errate o confuse. Cerchiamo di fare chiarezza, partendo da quelli che sono gli errori più comuni.*

Il diabete è conosciuto fin dall'antichità. Un papiro egiziano di circa 4000 anni or sono ne descrive i sintomi. Quasi tutti ne sanno qualcosa, ma sfortunatamente si tratta spesso di informazioni errate o confuse. Cercheremo quindi di fare chiarezza, partendo da quelli che sono gli errori più comuni.

## Cosa è il diabete?

Si tratta di una condizione in cui il sistema di controllo della glicemia presente in tutti gli esseri viventi funziona male e nel sangue circola più zucchero (più correttamente "Glucosio", da cui il termine glicemia) di quanto sia necessario, causando i danni che conosciamo con il nome di complicanze. Per curarsi efficacemente bisogna per prima cosa comprendere cosa accade nel soggetto non diabetico. Va premesso che la presenza di glucosio nel sangue è assolutamente necessaria per permettere la sopravvivenza. La grave mancanza di glucosio (ipoglicemia) può portare a morte nel giro di pochi minuti.

## Perché il glucosio è necessario?

Il nostro organismo è costituito da miliardi di cellule che hanno bisogno continuamente di zucchero per sopravvivere. Mediamente servono circa 200 grammi di zucchero al giorno per un adulto. Il sangue trasporta continuamente lo zucchero a tutte le cellule. Per comprendere meglio questo fenomeno possiamo pensare ad una serie di camion che trasportino generi alimentari a molti supermercati. Ovviamente una volta consegnato il carico di zucchero alle cellule, dove viene consumato per produrre l'energia necessaria a sopravvivere, il sangue ha bisogno di fare un nuovo carico, come farebbero nell'esempio i nostri camion.



## Come fa il sangue a caricarsi di zucchero in continuazione?

La risposta usuale è "prelevandolo dal cibo che mangiamo". Ed è una risposta solo in parte corretta. La quantità di zucchero che noi assumiamo ai pasti è sufficiente a nutrirci solo per le poche ore successive, in genere 4 o 6. Se al termine di questo periodo non ci fosse un successivo rifornimento di zucchero noi andremmo incontro a morte per ipoglicemia. Invece tutti gli esseri viventi possono digiunare per molti giorni restando in vita. È evidente quindi che deve esistere un altro meccanismo in grado di assicurare sempre la presenza di zucchero nel sangue in quantità sufficiente. In realtà ne esistono due. Uno è un meccanismo di risparmio: quando assorbiamo lo zucchero di un pasto una certa quantità viene messa da parte nel fegato, e poi rimessa in circolazione quando serve. Questa riserva può bastare per circa altre tre ore. L'altro, il più critico di tutti, è rappresentato dalla capacità del fegato di trasformare altri nutrienti, principalmente il grasso, in zucchero. Questo è il sistema di produzione che permette la sopravvivenza al risveglio del mattino e che ha permesso e permette la sopravvivenza durante le carestie.



Quindi, per ricapitolare in tutti i viventi, uomini ed animali, la presenza di zucchero nel sangue è essenziale, e proviene dal cibo e dalla trasformazione nel fegato di altre sostanze. Questo meccanismo che è di grandissima importanza, viene paradossalmente quasi sempre ignorato.

### Chi regola la formazione del glucosio nel fegato?

Questa attività viene gestita da numerosi ormoni e fattori di regolazione, tra cui il più noto è l'insulina, che ha anche il ruolo di facilitare l'ingresso del glucosio nelle cellule, dove verrà utilizzato per fornire energia vitale.

### Cosa accade invece nel soggetto con diabete?

In questo caso, per fattori genetici, e anche nella maggior parte dei casi in conseguenza di accumulo eccessivo di grasso nella pancia, si verifica una cattiva regolazione di questi fenomeni. Esistono due quadri principali di disfunzione che provocano iperglicemia. Nel Diabete tipo 1 la produzione di insulina scompare totalmente o quasi, mentre nel diabete tipo 2 quella che viene prodotta non riesce a svolgere la sua funzione, fenomeno noto come "insulino-resistenza". Di conseguenza i meccanismi controllati da questo ormone risultano sregolati: lo zucchero non entra nelle cellule, e si accumula nel sangue, mentre allo stesso tempo la produzione di zucchero nel fegato, non più regolata dall'insulina, diviene eccessiva. Tornando al nostro esempio dei camion è come se improvvisamente la fabbrica iniziasse a preparare più generi alimentari, e li spedisse con i camion a supermercati dove però non vengono scaricati. Ci sono anche altri aspetti rilevanti. Mentre normalmente la produzione di Glucosio avviene soprattutto per

trasformazione del grasso, nel soggetto con diabete vengono utilizzate prevalentemente le proteine, che costituiscono la struttura fisica del corpo. In particolare sono proteine gli enzimi, ovvero il macchinario metabolico dell'organismo, e gli anticorpi, assolutamente necessari per la difesa dagli agenti infettivi.

Per ricapitolare, nel soggetto con diabete scompensato (=valori molto alti) si verificano numerosi fenomeni che concorrono a causare danno: viene prodotto troppo zucchero che viene usato molto poco, e ristagna nel sangue insieme a quello che deriva dal cibo. Tutto questo zucchero penetra negli organi, ed in particolare nel rene, nei nervi, negli occhi, nelle arterie e nel cuore, dove provoca danni noti come "complicanze". Allo stesso tempo l'elevata produzione di zucchero a spese delle proteine provoca impoverimento della struttura e delle difese dell'organismo.

### Come funzionano le medicine?

Esistono medicine il cui effetto è prevalentemente quello di ridurre la produzione di glucosio, ed altre che aiutano a regolare l'arrivo nel sangue del glucosio alimentare. Per questo motivo è importante capire quale fenomeno prevale, se l'eccessiva produ-

zione o errori alimentari, o se coesistono entrambi. Un sistema molto semplice per comprenderlo è misurare la glicemia la mattina a digiuno e dopo i pasti. Il livello di glicemia a digiuno dipende prevalentemente dalla produzione interna (iperproduzione), quella dopo i pasti prevalentemente dal carico di zucchero alimentare. La valutazione della glicemia in questi due periodi aiuta molto nella scelta di una terapia.

### Quali valori dobbiamo avere per sentirci tranquilli e sapere che il rischio di complicanze del diabete è minimo?

Anche qui è necessario chiarire che un aumento isolato della glicemia non rappresenta di per sé un grave pericolo. Al contrario la glicemia costantemente o molto frequentemente alta lo è! Se trovo ad esempio 300 mg/dl dopo un pasto pantagruelico non si tratta di un'emergenza. È ovvio che dovrò far di tutto per perché la situazione non si ripeta, ma posso star tranquillo che al momento non mi accadrà nulla. Devo solo bere molta acqua per aumentare la diuresi e scaricare lo zucchero nelle urine, e magari fare una modesta camminata. Una reazione eccessiva magari iniettando insulina può causare un crollo dei valori glicemici (ovvero la seria situazione che definiamo "ipoglicemia".)



## Il diabete

Va comunque chiarito che se i "picchi" di glicemia si ripetono spesso bisogna intervenire per correggere la situazione. Infatti, sappiamo che una frequente e notevole irregolarità, definita "variabilità glicemica" può portare a danni cardiovascolari.

### Quali sono i valori della glicemia che non ci debbono preoccupare nei diversi orari?

Non esiste una regola assoluta per tutti, e il medico dovrebbe fissare i valori attesi in rapporto all'età, alle condizioni generali, alla fase della malattia. In linea di massima comunque in un soggetto diabetico giovane in terapia un risultato ottimale sarebbe una glicemia a digiuno inferiore a 120 mg/dl, e due ore dopo i pasti principali inferiore o uguale a 140 mg/dl.

### Come possiamo capire se la glicemia è spesso elevata senza controllarla continuamente?

Per questo abbiamo la HbA1c. Con questo acronimo si indica una sostanza presente nel sangue, anche nota come "emoglobina glicata" che fornisce un valore medio della glicemia degli ultimi tre mesi. Possiamo usare un paragone con un film per chiarire il rapporto tra glicemia ed emoglobina glicata. Le glicemie è una scena del film, l'emoglobina glicata è tutto il film. Anche se mettessimo insieme moltissime scene (ovvero tante glicemie) non sarebbe mai come vedere il film intero. Ovviamente tutto questo è una semplificazione delle cose, perché l'interpretazione del valore della HbA1c è complessa e richiede esperienza e conoscenza. Il valore normale della HbA1c è inferiore a 6%. Attualmente la HbA1c si esprime come millimoli/mole (mmol/mol), ed il valore nei soggetti non diabetici è inferiore a inferiore a 43



mmol/mole. Per ritornare da queste unità ai vecchi valori bisogna applicare una formula semplice, nuovo valore in mmol/mole  $\times 0.915 + 2.15$ .

### Come si riconosce il diabete tipo 1 dal tipo 2?

Come abbiamo anticipato nel tipo 1, che in genere compare in soggetti più giovani, anche nei neonati, e più magri, l'insulina è assente del tutto o quasi del tutto. Questo ormone di cui abbiamo descritto la principale funzione, viene prodotto dalle cellule del pancreas. Queste cellule possono venire distrutte da processi infiammatori od autoimmunitari, o scomparire perché si rende necessario rimuovere il pancreas chirurgicamente. Generalmente questo tipo di diabete viene interpretato come più grave, ma in realtà è il più semplice da trattare perché ha un solo difetto, la mancanza di insulina, ed ai nostri giorni con l'attuale tecnologia si può sostituire con facilità. Attualmente è possibile solo la via iniettiva, ma nel prossimo futuro probabilmente si potrà avere insulina per bocca o transcutanea.

Più complessa è la terapia del diabete tipo 2. In genere la malattia

compare in soggetti più avanti negli anni e obesi, e spesso si può curare con farmaci per bocca. In questa situazione il pancreas funziona, anche se non perfettamente, e prevale la difficoltà di utilizzare l'insulina nei tessuti che ne avrebbero bisogno per permettere l'ingresso e l'utilizzo dello zucchero. La criticità in questa patologia è legata alla coesistenza di molti disturbi metabolici, come l'ipercolesterolemia, la ipertrigliceridemia, l'iperuricemia, ed altre condizioni di rischio cardiovascolare come l'ipertensione. Bisogna anche dire che in questa forma di diabete l'iperglicemia e tutte le condizioni associate almeno nei primi anni di malattia rispondono alla perdita di peso.

In sintesi il diabete mellito nelle sue varie forme, tipo 1 e 2 e molte altre più rare, è una malattia complessa. Per curarla e per curarsi bisogna comprenderne i meccanismi, confrontarsi con un medico esperto e controllare con regolarità la glicemia e gli esami di laboratorio. Con gli standard attuali si può ritenere che la malattia ben curata non avrà impatto negativo sulla vita delle persone affette.



# Libera di scegliere

Semplice

Naturale

Innovativa

**50 anni  
e non  
dimostrarli**

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

# *Eiaculazione* **PRECOCE**



**Prof. Alessandro Natali**

Direttore del Servizio di Andrologia  
Urologica presso la Clinica Urologica I  
Università di Firenze.

*È il disturbo sessuale più diffuso tra gli uomini.  
Scopriamo la classificazione, la diagnosi,  
le cause e la terapia.*

**L'** eiaculazione precoce consiste nella difficoltà o incapacità da parte dell'uomo nell'esercitare il controllo volontario sull'eiaculazione ed è considerata di gran lunga il disturbo sessuale maschile più diffuso, in quanto affligge il 25%-40% degli uomini (alcune stime parlano di circa 4 milioni di italiani che ne sono affetti). Secondo Masters & Johnson (gli psicologi americani che negli anni 60 per primi affrontarono i problemi della sessualità di coppia), un uomo soffre di eiaculazione precoce se eiacula prima che il partner raggiunga l'orgasmo in più della metà dei rapporti sessuali. A questa definizione, si sono susseguite nel

tempo altre interpretazioni del fenomeno, che correlano la precocità dell'eiaculazione alla durata del rapporto sessuale, al numero di spinte coitali, alla percezione di controllo sull'eiaculazione, disgiungendo la diagnosi del fenomeno dalla soddisfazione della partner e dalla sua possibilità di raggiungere l'orgasmo. Recentemente, secondo i principi della medicina basata sull'evidenza, è stata proposta una definizione focalizzata sul tempo di latenza eiaculatoria intra-vaginale (IELT), definendo eiaculazione precoce quella eiaculazione che avviene entro 1 minuto dalla penetrazione.



### Classificazione

L'eiaculazione precoce si distingue, classicamente, in "lifelong" (primaria) o "acquisita" (secondaria).

La "lifelong" è caratterizzata da un'incapacità, fino dai primi rapporti sessuali, di controllare il riflesso eiaculatorio (IELT < 1 min) e dalla persistenza del disturbo anche nel prosieguo della vita sessuale del soggetto.

La "acquisita" è caratterizzata dall'insorgenza del disturbo nel contesto di un normale controllo eiaculatorio. Nel senso che il soggetto nel corso della sua vita sessuale si trova, a causa di un evento intervenuto, a non avere più un controllo adeguato della sua eiaculazione.

Molti uomini temono, spesso ingiustamente, di soffrire di eiaculazione precoce: questo timore è così diffuso perché, in effetti, la maggior parte degli uomini raggiunge l'orgasmo troppo in fretta rispetto ai tempi che desidererebbe, specialmente quando è in condizioni di stress o è particolarmente eccitato. Senza contare che biologicamente l'uomo e la donna hanno "tempistiche" diverse nel raggiungimento del piacere sessuale. Si può dunque parlare correttamente di eiaculazione precoce solo quando il disturbo sia persistente e ricorrente in ogni evento penetrativo che il soggetto tenti di effettuare.

### Cause

Nell'ambito dei fattori di rischio, per l'eiaculazione precoce "lifelong" si sta sempre più delineando un'ipotesi genetica. Con una sorta di imprinting genetico che certi soggetti potrebbero avere ad essere afflitti da questa disfunzione perché hanno, a livello del loro cervello, alterati livelli di una sostanza, la serotonina, che è importante nel meccanismo

dell'eiaculazione. Sicuramente anche l'ansia prestazionale e/o costituzionale costituisce un elemento importante nella genesi dell'eiaculazione precoce primaria.

Per quello che concerne l'eiaculazione precoce "acquisita", fattori di rischio che devono essere ricercati sono le infiammazioni prostatiche, i disordini degli ormoni tiroidei, stress, conflittualità familiari o lavorative, ridotta autostima, sensi di colpa derivanti da un'attività masturbatoria o rapporti con prostitute vissuti angosciosamente.

### Diagnosi

La diagnosi di eiaculazione precoce si fonda sulla raccolta dettagliata della storia clinica del soggetto, sia per abitudini e comportamenti abituali, che per eventuali malattie o condizioni morbose. Inoltre bisogna indagare approfonditamente sulla vita sessuale, frequenza e tipologia di rapporti sessuali del paziente. Poi bisogna visitare il paziente, con particolare riferimento all'area genitale e sottoporlo ad un' esplorazione rettale per rilevare le condizioni della ghiandola prostatica. Esistono infine degli accertamenti (esami strumentali ed indagini di laboratorio) per capire la prevalente componente organica del problema eiaculatorio.

### Terapia

Non esiste una terapia univoca dell'eiaculazione precoce; esistono piuttosto vari approcci terapeutici a seconda dei fattori in gioco. Se esistono alterazioni organiche (infiammazioni prostatiche, disordini ormonali, alterazioni neurologiche) bisogna in prima istanza risolvere queste problematiche. Così facendo almeno il 50-60% dei casi di eiaculazione precoce vengono risolti.

Nei restanti casi l'associazione tra psicoterapie cognitivo-comportamentali, con tecniche di rilassamento e di abbassamento dei livelli di ansia prestazionale, unitamente a terapie farmacologiche mirate risolveranno stabilmente il disturbo. Dal 1° luglio 2009 è disponibile nelle farmacie italiane il primo farmaco approvato dalla EMA (European Medicine Agency) per il trattamento dell'eiaculazione precoce. Il principio attivo è la Dapoxetina, il nome commerciale del farmaco è PRILIGY®. Farmacologicamente parlando la Dapoxetina fa parte dei SSRIs (inibitori selettivi del re-uptake della serotonina), cioè un particolare tipo di farmaci antidepressivi che già venivano utilizzati off-label (fuori indicazione) per il trattamento dell'eiaculazione precoce. Il PRILIGY® è il primo farmaco orale di questa categoria (SSRIs) che viene approvato e commercializzato per il trattamento dell'eiaculazione precoce. A differenza delle altre sostanze facenti parte di questa classe di farmaci, ha una breve durata d'azione (poche ore) e deve essere assunta da 1 a 3 ore prima del rapporto, idealmente circa 1-1.5 ore prima. L'indicazione al suo utilizzo deve essere data dallo specialista dopo adeguata valutazione clinica.

*Molti uomini temono, spesso ingiustamente, di soffrire di eiaculazione precoce. Se ne parla solo quando il disturbo sia persistente e ricorrente in ogni evento penetrativo che il soggetto tenti di effettuare*

# L'incurvamento congenito del pene

*Un'anomalia presente già alla nascita, che si manifesta durante la pubertà con implicazioni d'ordine psicologico e sociale. Le cause e la terapia.*



**di Trombetta, Chiriaco, Scati.**  
**Clinica Urologica**  
**Università degli studi di Trieste**  
**AIED di Pordenone**

**Prof Carlo Trombetta**

L'incurvamento congenito del pene è un'anomalia presente già alla nascita che può essere associato ad una ipospadia o altre malformazioni uretrali (epispadia, ecc.).

L'incidenza, in base ai dati in letteratura, va dal 3,75 al 6 per mille dei nati maschi.

Si manifesta nel 50% dei casi con una curvatura ventrale, nel 25% con una curvatura ventro-laterale (20% a sinistra e 5% a destra); nel 20% con una combinazione fra ventrale e laterale mentre è dorsale nel 5% dei casi.

Il grado di deviazione è variabile, maggiore di 60° nel 16%; fra 30° e 60° nel 44%; meno di 30° nel 40% dei casi. Questi ultimi non necessitano di correzione chirurgica.

L'incurvamento è dovuto alla disarmonia di sviluppo delle tre spugne sanguigne (corpi cavernosi e corpo spongioso) che compongono il pene. Spesso tali disarmonie, sotto la spinta del testosterone, si attenuano nel corso dell'adolescenza senza lasciare alcun segno.

Circa la metà dei peni curvi congeniti a concavità ventrale, notati nella primissima infanzia e magari associati ad una brevità del frenulo balano-prepuziale, si normalizzano con la pubertà.

Il pene curvo congenito ha generalmente una lunghezza maggiore rispetto alla media, il che compensa ampiamente il centimetro di lunghezza che, normalmente, si perde dopo l'intervento correttivo.

Il vero problema sussiste, invece, quando ci si trova di fronte ad un pene ricurvo di dimensioni ridotte; si dovranno, allora, adottare tecniche di intervento differenti per evitare accorciamenti tali da pregiudicare una normale vita sessuale.

### CAUSE

A tutt'oggi, l'eziologia rimane sconosciuta: probabilmente concorrono fattori genetici ed embrionali. Dette malformazioni possono essere evidenti fin dalla prima infanzia ma, nella maggior parte dei casi, diventano manifeste durante la pubertà o attorno ai sedici, diciassette anni, con ovvie implicazioni di ordine psicologico e sociale.

L'urologo americano Reed N. Nesbit dell'Università del Michigan, nel 1985, descrisse tre casi di giovani pazienti che presentavano una curvatura anomala del pene in erezione in cui era stata fatta una correzione chirurgica. Nesbit riportava che la curvatura, in questi pazienti, era dovuta ad una asimmetria nelle dimensioni dei corpi cavernosi. Questa anomalia (che non era mai stata descritta prima in letteratura) consiste in una asimmetria di sviluppo tra la faccia superiore e quella inferiore dei corpi cavernosi. La faccia superiore è maggiormente sviluppata (quindi più lunga), mentre quella inferiore è più corta perché non completamente sviluppata.

Tale asimmetria tra la faccia superiore e quella inferiore dei corpi cavernosi, provoca una curvatura verso il basso del pene in erezione, perché la faccia superiore si allunga di più rispetto a quella inferiore.

La curvatura verso il basso è quella che più frequentemente si riscontra ma può essere anche laterale (destra verso sinistra o viceversa)

quando l'asimmetria di sviluppo interessa la faccia laterale dei corpi cavernosi. Raramente la curvatura è verso l'alto, quando è la faccia inferiore dei corpi cavernosi ad essere più sviluppata di quella superiore.

### DIAGNOSI

Il primo passo per una corretta diagnosi è rappresentato da un approfondito colloquio accompagnato da una visita specialistica. Oggi rispetto al passato è più semplice prendere visione di autofotografie fatte in erezione che sono molto utili al clinico per quantificare l'entità dell'incurvamento. Raramente sono utili esami strumentali quali la biotesiometria (studio della sensibilità pallestesica), lo studio delle erezioni notturne e l'ecografia.

La d.ssa Scati, psicossessuologa della nostra équipe, è solita far disegnare dal paziente il proprio incurvamento: è sempre sorprendente notare come i soggetti interessati spesso sopravvalutino l'entità dello stesso.

### TERAPIA

Le svariate terapie mediche utilizzate in passato (che prevedevano trattamenti farmacologici per via orale, quelli topici per via iniettiva o le trazioni meccaniche del pene) non hanno dato risultati incoraggianti e pertanto, nei casi più complessi, il trattamento chirurgico è quello risolutivo.

Al di sotto dei 30° la deviazione viene considerata lieve e, se non ci sono problemi organici tali da impedire una efficace penetrazione, può essere sufficiente un counseling sessuologico.

Tre sono le tecniche che si possono mettere in pratica per raddrizzare il pene curvo congenito con l'obiettivo di portare i corpi cavernosi ad avere la medesima

lunghezza.

• L'intervento di Nesbit accorcia la parte di pene più lunga, mediante l'asportazione di un'ellisse di tunica albuginea (la tonaca che ricopre i corpi cavernosi del pene). Tale metodica è consigliata solo a chi ha un pene più lungo della media oppure a chi presenta una curvatura modesta.

• L'intervento di Yachia (1993) è la tecnica più frequentemente utilizzata: consiste in una incisione longitudinale della tunica albuginea e nella sua sutura trasversa. In questo modo non sono necessarie escissioni di tessuto;

• Gli Innesti prevedono l'inserimento di un'ellissi di tessuto, una sorta di toppa, nella parte concava del pene, portandola così ad avere la medesima lunghezza di quella convessa.

Il trattamento chirurgico comporta inoltre una circoncisione.

### COMMENTO

L'approccio combinato sessuologo-andrologo, oggi consente agli operatori del settore di farsi carico a 360° dei problemi del giovane maschio affetto da incurvamento congenito del pene.

È nostro auspicio che la diffusione di un'informazione corretta sull'argomento e lo sviluppo delle tecnologie di comunicazione e di trasmissione dei dati sempre più rispettose della privacy facilitino sempre di più la conoscenza dei problemi e la loro corretta risoluzione.

*L'approccio combinato sessuologo-andrologo-sessuologo oggi consente agli operatori del settore di farsi carico a 360° dei problemi del giovane maschio affetto da incurvamento congenito del pene.*

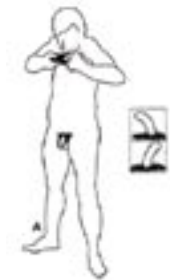
## L'incurvamento congenito del pene

### Istruzioni per l'esecuzione dell'*autofotografia*

Scopo dell'esame è di consentire al clinico di valutare l'entità di un incurvamento penieno.

Eseguite almeno tre fotografie in tre proiezioni e portatele alla prossima visita. E' possibile per il medico prendere visione delle foto eseguite con il cellulare.

Segnate su un foglio o sulla foto stessa la data in cui avete eseguito la fotografia.



#### Posizione 1

Mettetevi in stazione eretta con i piedi leggermente divaricati al di sopra di una

superficie colorata ma senza disegni tenendo la macchina davanti ai vostri occhi. Con il pene in erezione completa scattate alcune fotografie. Questa posizione consente di documentare la curvatura a sinistra o a destra.



#### Posizione 2

Mettetevi in stazione eretta con i piedi leggermente divaricati davanti ad una

parete o ad una porta colorata, ma senza disegni. Con una mano sorreggete il braccio che tiene la macchina e posizionalo lateralmente al pene. Questa posizione consente di documentare la curvatura verso l'alto o verso il basso.



#### Posizione 3

Mettetevi in stazione eretta con i piedi leggermente divaricati. Con entrambe le mani

sorreggete la macchina posizionata di fronte al pene. Con il pene in erezione completa scattate alcune fotografie. Questa posizione consente di documentare la curvatura a sinistra o a destra e l'eventuale presenza di una torsione.

## Arriva la linea uomo Mercedes-Benz Perfume

*La fragranza firmata da Olivier Cresp diventa anche Shower Gel & Shampoo, After Shave e Deodorant*

Un mix di note floreali, fresche e legnose. Una moderna fragranza uomo energetica e vibrante, dal timbro delicato e allo stesso tempo deciso, **Mercedes-Benz Perfume** diventa anche **Shower & Gel, After Shave e Deodorant**.

Un'eleganza senza tempo e verdi sfaccettature di foglie di Violetta, accompagnate dal tocco trasparente e netto di Cetriolo. Il tutto racchiuso in un equilibrio energetico tra Bergamotto, Limone e Mandarino. La nuova linea **Mercedes-Benz Perfume**,

fedele alla composizione olfattiva ideata dal famoso profumiere Olivier Cresp (Firmenich), si delinea in tre referenze pensate per l'uomo attento ai dettagli, dinamico e sofisticato:

- **Shower Gel & Shampoo**. La praticità del due in uno, shampoo e docciaschiuma insieme per offrire la massima piacevolezza di deterzione e praticità di utilizzo.

- **After Shave**. Nella formula Balsam e Natural Spray, rinfresca e idrata la pelle dopo la rasatura.

- **Deodorant Stick for Men**. Confortevole e dalla profumazione discreta, per una sensazione di freschezza da mattina a sera.



### Mercedes-Benz Perfume

IN VENDITA NELLE MIGLIORI PROFUMERIA E FARMACIE.

PREZZO AL PUBBLICO:

<b>SHOWER GEL &amp; SHAMPOO</b> - 200 ml	29,50 €
<b>AFTER SHAVE NATURAL SPRAY</b> - 120 ml	56,00 €
<b>AFTER SHAVE BALSAM</b> - 100 ml	35,00 €
<b>DEODORANT STICK FOR MEN</b> - 75 gr	25,50 €





## Storia di un paziente

### Trieste/Venezia

L'ansia di prenotare in tempo. Con un certo affanno cerco il mio posto, eccolo. Un "buongiorno" di circostanza agli altri passeggeri.

Dalla borsa da viaggio estraggo un libro sulla storia autobiografica di una nota giornalista. Seduto, in attesa che il moto del treno mi culli e mi dia quel vago senso di stordimento che solo la strada ferrata ti dà, chiudo gli occhi appoggiando la testa sull'accogliente poltrona di prima classe.

Dopo qualche minuto, sgombro la mente da tutto e dal mio lavoro in particolare, apro il libro e leggo la dedica "Alla mia famiglia di donne splendide e uomini speciali". Giro pagina.

"Mi scusi crede che arriveremo in orario?"

Solo allora mi accorgo che il vagone è praticamente deserto e che, il mio interlocutore, mi è seduto di fronte e, di sicuro, ha voglia di "parlare". Rispondo di sì mostrando un ottimismo di maniera rituffandomi nella mia agognata lettura, ma a nulla vale.

"Ho sempre ammirato quell'autrice anche se non ho letto l'ultimo suo libro", mi dice.

Bofonchio un, sì. Ma non è finita.

"Che ne pensa degli interventi di chirurgia plastica ai quali molti VIP si sottopongono, non esclusa l'autrice e protagonista del suo libro?"

Rassegnato, chiudo il libro e rispondo che laddove l'inetestismo implica una sofferenza profonda di ordine psicologico o, peggio, sia motivo di malessere esistenziale, è giusto anche ricorrere a metodiche invasive.

Sperando conclusa la conversazione riapro il mio libro ma è inutile.

"Anch'io ne ho fatto ricorso", mi dice con una ritrosia che avverto

accompagnata da un certo disagio.

Lo guardo, per la prima volta. Dimostra meno di trent'anni, direi un bell'uomo che di certo non ha avuto bisogno di alcun "liffing". Non riesco a capire dove vada a mirare.

"Vede, caro signore, non sempre ciò che appare è motivo di disagio o di vergogna, spesso si tratta di problemi che si hanno dalla nascita. Sono le malformazioni congenite".

Cerco di intervenire dicendo che si dovrebbe tentare di convivere nel migliore dei modi.

"Mi guardi", dice, "lei non sa nulla di me né saprebbe mai di quanti vivono o hanno vissuto lo stesso mio disagio che per tabù atavici o per una stupida morale imperante non hanno avuto il coraggio di parlarne. Mi ascolti, forse l'annoierò ma per me è importante. Ho 26 anni, non ho mai fumato e godo di ottima salute. Qual è, allora, o è stato il mio problema? Nel 2006 ho fatto la prima visita urologica specialistica in cui mi viene fatta diagnosi di incurvamento congenito del pene. Si tratta di una patologia congenita come il vizio valvolare cardiaco o altre malformazioni.

L'incurvamento penieno, però, è un'altra cosa... basti pensare al coinvolgimento psicologico che tale situazione può generare in un ragazzo quando prende coscienza della sua "diversità".

L'adolescenza, la formazione sessuale, la vergogna che provavo a farmi vedere negli spogliatoi in piscina, il senso di derisione, e le ragazze... Antidepressivi e tranquillanti per far fronte ad un quadro clinico non più locale ma complesso con ansia, disturbi del sonno, dell'appetito, del trarre piacere dalle cose, bassa autostima, frustrazione, sfera sessuale compromessa, dolore durante l'erezione o la penetrazione tentata con prostitute di cui tu stesso ti vergogni, il disagio per i preliminari, il timore di

non poter dare o ricevere piacere, l'impossibilità di sperimentare la sessualità in modo completo.

Sentirsi diversi dagli altri, a disagio nei confronti del mondo, evitare consapevolmente situazioni, luoghi o persone (discoteche, saune, bar, locali, feste), cercare di non farsi coinvolgere per evitare ogni tipo di rapporto sessuale che ti obbligherebbe a manifestare il tuo problema.

I tuoi genitori che cercano di aiutarti magari inconsapevolmente con quel pietismo che avverti e che ti ferisce ancor di più o, peggio, non te ne parlano per minimizzare il problema.

Il medico di famiglia benché preparato e ottimo professionista spesso non è in grado di affrontare tale tematica.

Per un uomo la capacità riproduttiva e la sessualità, millenni di storia ce lo insegnano, è la vita stessa e confesso, talvolta, l'idea del suicidio si è fatta strada in me.

Nel 2008, mi convinco a sottopormi ad intervento di raddrizzamento del pene (corporoplastica) supportato da un valido aiuto d'ordine psicologico proprio presso la Clinica Urologica della sua città.

Ora, vede, riesco a parlarne con uno sconosciuto come lei, cosa impensabile prima. Non è proprio tutto rose e fiori ma ho ricominciato a vivere una vita quasi normale, ho una donna stabile e ci sposeremo. Ma il passato non si cancella con un colpo di spugna.

Mi scusi ma devo scendere. Spero di non averla annoiata troppo. Non ci siamo ancora presentati, M.I., alla prossima."

Lo seguo con lo sguardo e penso a quanti vivono o hanno vissuto storie simili, magari senza aver mai avuto il coraggio di parlarne ad alcuno portando dentro frustrazioni, ansie e dolore.

Richiudo il libro, anche questa, appena ascoltata, è una storia.

# *La vista si offusca:* è la **Cataratta**

*Un problema visivo che sempre più  
interessa anche persone giovani o  
quasi giovani*



**di Lucio Buratto**  
Direttore del Centro Ambrosiano  
Oftalmico

**L'**intervento di rimozione della cataratta è l'operazione più frequentemente eseguita nel corpo

umano. Oltre 400.000 interventi all'anno, in Italia. Cosa è la cataratta? Consiste nella opacificazione di una piccola lente situata all'interno dell'occhio. Da vent'anni, la tecnica più utilizzata e che fornisce i migliori risultati per l'intervento è la facoemulsificazione: una sottile punta metallica, messa opportunamente a contatto con la parte più densa della cataratta, vibrando a velocità ultrasonica, la frammenta e poi un sistema adeguato di lavaggio/aspirazione effettua la rimozione dei frammenti. Ora c'è anche un altro metodo per facilitare la rimozione della cataratta...un metodo completamente nuovo che utilizza un laser a femtosecondi per "rompere" in condizioni di sicurezza il materiale costitutivo del cristallino naturale opacato. Il laser a femtosecondi permette di eseguire l'intervento di cataratta con maggior precisione e sicurezza, ma soprattutto con maggiore esattezza in alcune importanti fasi chirurgiche, ed è dimostrato che comporta inoltre un minor trauma dei tessuti oculari. Non solo ma con il laser a femtosecondi il paziente riceve un intervento in cui il chirurgo non ha più necessità di usare bisturi o altri strumenti taglienti. E questo non può che far piacere. Il vantaggio nell'utilizzo del laser in alcuni passaggi chirurgici è sicuramente la precisione del taglio, la sua prevedibilità, la sua riproducibilità, la maggior possibilità di pianificazione. Il laser a femtosecondi permette di semplificare



e rendere più sicuro l'intervento agendo in varie fasi dell'operazione; innanzitutto consente il taglio dell'involucro anteriore per il raggiungimento della porzione centrale dura della cataratta (nucleo) e di frantumare la cataratta per la successiva aspirazione; permette poi di fare quel piccolo foro che consente al chirurgo di rimuovere i frammenti della cataratta e di inserire il cristallino artificiale.. Il tutto avviene con anestesia a base di gocce, senza dolore, in tempi brevi (il tutto dura circa 20') con bassissimo rischio operatorio ed alte garanzie di risultato. Poi grazie all'ingegneria biomedica, gli specialisti sono in grado di sostituire il cristallino opaco con un cristallino artificiale pieghevole di piccolissime dimensioni. Il suo inserimento avviene tramite un'incisione molto piccola, fatta dal laser, che non richiede punti di sutura. Con il cristallino si possono correggere anche persistenti difetti di vista come miopia, astigmatismo e ipermetropia. Un grande progresso scientifico se si pensa che fino a 20 anni fa non era possibile sostituire funzionalmente il nostro cristallino ma si usavano spessi ed antiestetici occhiali. Oggi poi sono disponibili anche cristallini artificiali multifocali. La nuova generazione di queste lenti fornisce ottimi risultati per lontano e vicino ed è anche in grado di dare una buona qualità di vista, sia di giorno che di notte.



Chirurgo e assistenti pronti ad eseguire un intervento chirurgico

# I vantaggi del metodo laser sono:

- Abolizione delle lame chirurgiche e degli altri strumenti taglienti.
- L'accuratezza, la precisione, la prevedibilità del laser è superiore alla microchirurgia eseguita manualmente.
- Il laser opera all'interno dell'occhio passando attraverso le sue strutture trasparenti.
- La "luce laser" è più delicata rispetto alla tecnica chirurgica standard di facoemulsificazione a ultrasuoni eseguita di routine oggi (con risultati più che ottimi).

## Integratori in Tappo

DRENANTE ANTI-CELL 24H

*Per contrastare i liquidi in eccesso e l'effetto buccia d'arancia*



Per garantire il buon funzionamento di tutto l'organismo bisognerebbe assumere ogni giorno 2,5 litri di liquidi, di cui 1,5 litri come acqua minerale. Infatti una buona idratazione facilita il lavoro di depurazione dei reni favorendo le funzioni intestinali, aiuta a mantenere sotto controllo la pressione arteriosa e migliora l'aspetto della pelle.

L'Istituto Erboristico L'Angelica ha ideato una **linea di innovativi integratori** a base di principi attivi, pensati per soddisfare sia il bisogno di idratazione che di benessere in ogni momento della giornata.

Pratici e salutari, gli **INTEGRATOPRI IN TAPPO** L'Angelica sono salutari ed efficaci: ogni tappo contiene un concentrato di principi attivi ed estratti erboristici utili alla salute e buoni da bere.

- **PRATICI:** Si applicano su una comune bottiglia da 500 ml
- **INNOVATIVI:** La nuova tecnologia brevettata del tappo dosatore Active Cap garantisce un'elevata concentrazione di principi attivi per un'integrazione di grande efficacia
- **SALUTARI:** Soddisfano specifici bisogni di benessere, contribuendo a integrare l'organismo con l'acqua necessario al suo buon funzionamento

### TAPPO DRENANTE ANTI-CELL 24H

Ideale per iniziare a mettersi in forma in previsione della bella stagione, l'integratore **Tappo Drenante Anti-Cell 24h** è l'alleato ideale perché la sua formulazione agisce in sinergia con l'acqua per drenare i liquidi in eccesso e per contrastare l'effetto "buccia d'arancia" durante l'arco dell'intera giornata, contribuendo a soddisfare il tuo bisogno di idratazione quotidiano, senza rinunciare al gusto.

Drenante Anti-Cell 24h è il risultato dell'accurata miscelazione di ingredienti specifici e dell'innovazione tecnologica: il pratico tappo dosatore, Active cap, da applicare su una comune bottiglia di acqua minerale naturale, garantisce un'elevata concentrazione di estratti attivi contenuti nel mix di ingredienti che, seguendo i principi della Nutraceutica, lavorano in sinergia per contrastare naturalmente il ristagno dei liquidi e favorire il metabolismo energetico.

Frassino e Orthosiphon sono utili per favorire la diuresi e quindi la riduzione dei liquidi in eccesso presenti nei tessuti; la Centella rinforza la resistenza dei capillari e contrasta gli inestetismi della cellulite; The Verde, Guaranà e Fucus hanno un positivo effetto sul consumo energetico dei grassi.



di **Marco Gasparotti**

Docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose Università italiane, dal suo studio alla Clinica Ars Medica, a Roma.

**E**sistono fondamentalmente due tipi di cicatrici patologiche: il cheloide e la cicatrice ipertrofica. Parliamo oggi di come intervenire per migliorare la qualità delle cicatrici con il Prof. Marco Gasparotti, Docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose Università italiane, dal suo studio alla Clinica Ars Medica, a Roma.

### **Prof. Gasparotti, da quali fattori dipende la migliore o peggiore qualità di una cicatrice?**

La qualità delle cicatrici, sia che si formino per eventi traumatici che in seguito ad interventi chirurgici, dipende in gran parte dal modo in cui ciascuno di noi cicatrizza, ed in minima parte dal tipo di evento che ha determinato la formazione della cicatrice stessa e dalle precauzioni adottate durante la fase di guarigione.

Le variabili che influenzano la formazione della cicatrice sono molteplici. Ad esempio, persone con carnagione chiara generalmente cicatrizzano meglio di persone con carnagione più scura.

In alcune parti del corpo, poi, le cicatrici sono generalmente più evidenti, per esempio nella regione toracica, dietro le orecchie e sulle spalle.

## *Correzione* delle **cicatrici**

*Intervenire chirurgicamente sulle cicatrici.*

### **Prof. Gasparotti, è possibile eliminare le cicatrici?**

A differenza di quanto si possa comunemente pensare, le cicatrici sono dei segni permanenti che non si possono in alcun modo eliminare, tuttavia possono essere migliorate con varie tecniche sino a diventare sottilissime, praticamente invisibili.

### **Quali sono i trattamenti indicati per migliorare le cicatrici?**

Le cicatrici cheloidee ed ipertrofiche possono essere migliorate sia con trattamenti medici che chirurgici. Generalmente si prova prima a migliorarle con trattamenti medici, e comunque si sconsiglia di intervenire chirurgicamente prima di 6 mesi da quando si è effettuato l'intervento, perchè la cicatrice all'inizio è sempre un po' arrossata e in rilievo, ma tende a migliorare spontaneamente nel giro di alcuni mesi.

I trattamenti medici più efficaci per il trattamento delle cicatrici sono, a parte dei massaggi da effettuare più volte al giorno, la occlusione e compressione della cicatrice con gel di silicone, infiltrazioni locali con cortisone, trattamenti laser.

### **E i trattamenti chirurgici in cosa consistono, prof. Gasparotti?**

Esistono due tecniche diverse per l'escissione chirurgica delle cicatrici.

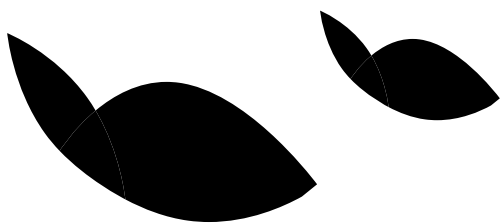
Il cheloide viene rimosso con tecnica "intralesionale", ossia senza la sua completa asportazione.

Con questa tecnica si è visto che la possibilità che si riformi un cheloide delle stesse dimensioni si riduce notevolmente.

Il trattamento chirurgico della cicatrice ipertrofica prevede, invece, l'escissione dell'intera cicatrice.

Sono interventi che si effettuano comunque in sala operatoria, con anestesia locale, in regime di day hospital.

Consiglio sempre di affidarsi a mani sicure, a specialisti in Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica ([www.sicpre.org](http://www.sicpre.org)) che operino in strutture qualificate.



# La pillola a base di solo progestinico

Desogestrel 75 microgrammi



# Piede dolente: *colonna in crisi*

*La stazione eretta è permessa da un perfetto allineamento dei così detti “assi di carico”. Quando il piede è dolente e il disagio è transitorio, niente di grave, ma se il disagio si protrae nel tempo uno degli assi di carico rimane alterato e pertanto andrà in crisi una delle articolazioni a monte del piede.*

**di Paolo Maraton Mossa**

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

**A**nche una sedia solida se ha gambe non perfettamente allineate e stabili, prima o poi andrà incontro a cedimenti durante un uso intensivo. Immagine perfettamente applicabile al nostro scheletro. La nostra stazione eretta è permessa da un perfetto allineamento dei cosiddetti assi di carico, ovvero quelle linee immaginarie che attraversando il nostro corpo gli consentono di non cadere e di muoversi con disinvoltura senza dolore.

Immaginiamo di avere un piccolo sasso in una scarpa: istintivamente appoggeremo il piede sull'esterno fino alla rimozione del sassolino.

Questo avviene quando un piede è dolente.

Se il disagio è transitorio, niente di grave ma se il disagio si protrae nel tempo uno degli assi di carico rimane alterato e pertanto andrà in crisi una delle articolazioni a monte del piede: la caviglia, il ginocchio, l'anca.

## **La caviglia**

L'istintivo appoggio esterno in presenza di dolore del piede (documentato dall'usura anomala delle calzature) predispone alle distorsioni interne, spinge il quinto dito verso il quarto ed il quarto verso il terzo. La crisi di spazio che ne consegue predispone alle callosità interdigitali ed alla formazione di callosità ed arrossamenti sotto il quinto metatarso, ove generalmente si forma una dolorosa borsite reattiva.



## **Il ginocchio**

L'asse di carico spostato all'esterno per dolore al piede, viene compensato con un maggior lavoro della parte interna del ginocchio.

Ne derivano dolore al ginocchio interno, gonfiore in questa sede, usura del menisco mediale e nei casi prolungati nel tempo le cartilagini diventano sofferenti; a volte si crea una tumefazione con liquido sinoviale nell'articolazione che si usura precocemente ed in modo anomalo.

## **L'anca**

I rapporti tra anca e ginocchio si alterano con l'appoggio esterno dovuto al dolore del piede; pertanto l'anca, inizialmente dolente, più facilmente potrà andare incontro a fenomeni infiammatori o degenerativi come la coxartrosi.

### IL PIEDE DOLOROSO E COLONNA

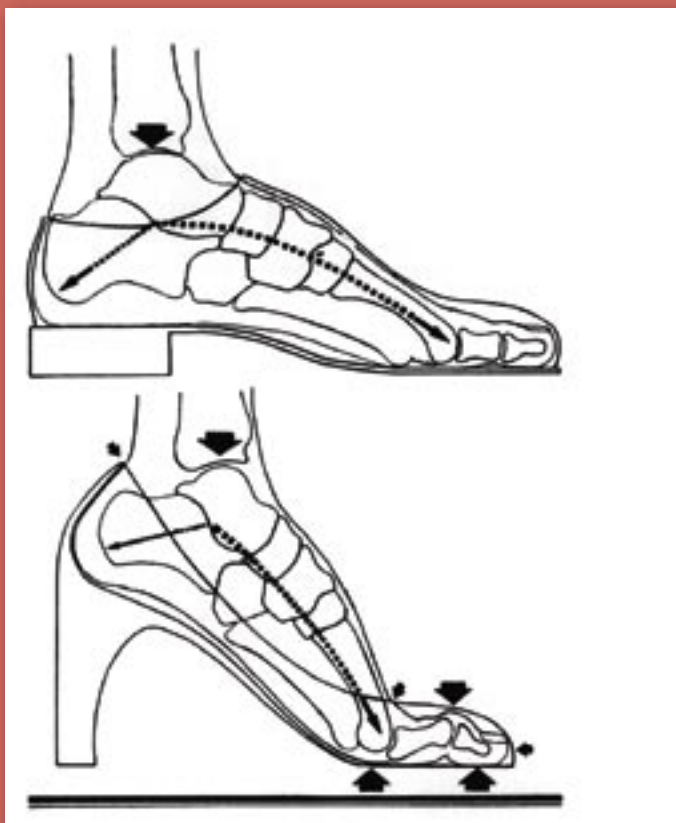
La maggior parte delle patologie del piede induce dolore e pertanto può condizionare le situazioni anomale che abbiamo citato. In particolare l'alluce valgo, le metatarsalgie, le talalgie, il Morbo di Morton ed anche la patologia minore possono indurre anomalie degli assi di carico con coinvolgimento delle articolazioni che si trovano più in alto del piede.

Il fatto di avere un piede doloroso e l'altro in buona forma dà luogo a quello che in termini tecnici indichiamo con il termine "**strabismo deambulatorio**", ovvero disturbi dolorosi di postura legati ai movimenti di torsione conseguenti alla diversità dell'appoggio tra il piede destro e sinistro.

La conseguenza più comune di questo fenomeno è la **lombalgia**, ovvero dolori muscolari alla colonna nel tratto lombo-sacrale.

### PROGRAMMI DI CORREZIONE DEL PIEDE

La correzione delle deformità dolorose del piede dovrà dunque sempre tenere presente l'assetto globale degli assi di carico di tutto lo scheletro, e dovrà mirare ad ottenere un appoggio morbido, stabile e non doloroso. Pertanto l'eventuale correzione chirurgica del piede dovrà risolvere ogni difetto, piccolo o grande, che possa interferire negativamente sul delicato meccanismo della deambulazione. L'utilizzo di un plantare post operatorio è un utilissimo strumento per prevenire il coinvolgimento delle articolazioni a monte.



Asse di carico alterato da eccessivo appoggio anteriore del piede

### LA PARTE ALTA DEL CORPO

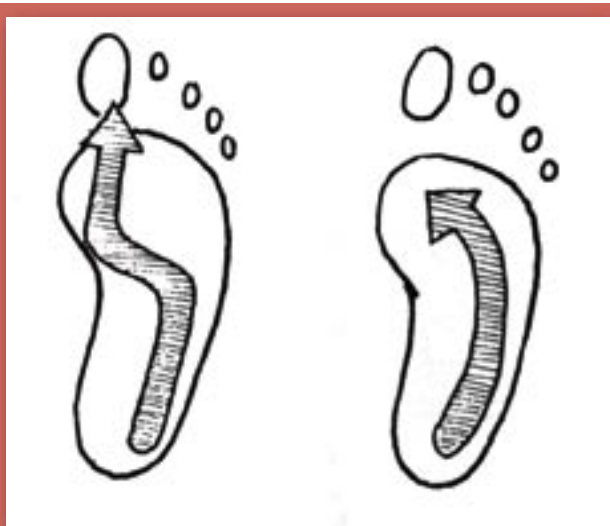
L'appoggio doloroso del piede e la conseguente alterazione degli assi di carico, in alcuni casi possono ripercuotersi negativamente anche sulla colonna dorsale, fino alla testa.

Per cercare di ripristinare il baricentro alterato dai vizi di postura, il paziente deve inevitabilmente camminare con anomale posizioni della colonna e del capo che spesso diventa inspiegabilmente dolente.

Senza quindi attribuire tutte le colpe ad un piede dolente, in molti casi di dolore agli arti, alla colonna, alla nuca, oltre agli accertamenti più frequentemente praticati, risulta utile un accurato esame del piede e del suo appoggio ed un'attenta valutazione degli assi di carico.

### LE MALATTIE DEL PIEDE CHE PIÙ COMUNEMENTE ALTERANO GLI ASSI DI CARICO

- alluce valgo: deformazione all'esterno dell'alluce frequentissima nella donna;
- morbo di Morton: tumefazione dolorosissima di un piccolo nervo tra 3° e 4° dito;
- piede piatto: appoggio eccessivo della volta plantare;
- piede cavo: appoggio eccessivamente ridotto della volta plantare;
- distorsioni con esiti dolorosi della caviglia: esiti di una distorsione mal gestita;
- metatarsalgie e piede doloroso in genere: ogni dolore che richieda "difesa".



Asse di carico alterato da eccessivo appoggio esterno del piede



*Bugie &*

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)



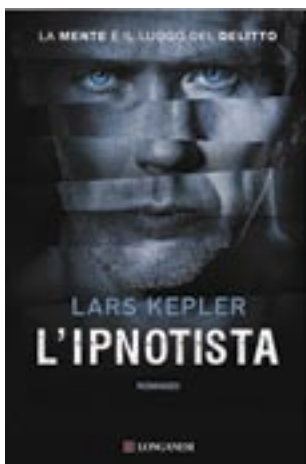
## Consigli di lettura



**D**on è un professore di genetica all'Università di Melbourne e di recente ha fatto una scoperta incredibile: gli uomini sposati sono mediamente più felici di quelli single. E vivono più a lungo! Per questo ha deciso, da scienziato qual è, di trasformare un problema – il fatto che non ha una compagna e non gli è mai riuscito di trovarne una – in un progetto: il Progetto Moglie. È semplice: basta un questionario di sole sedici pagine per escludere tutte le candidate sbagliate e trovare, finalmente, la donna perfetta per lui, una che risponda a criteri rigorosi: non deve fumare né bere, e non deve mai arrivare in ritardo o in anticipo. Grazie al Progetto Moglie Don scoprirà che la lunghezza dei lobi delle orecchie non è un indicatore affidabile dell'attrazione sessuale. Che c'è una ragione per cui non ha avuto mai un secondo appuntamento con una donna. Che una giacca sportiva in color giallo catarifrangente, benché si chiami «giacca», non è indicata per entrare in un ristorante elegante. E scoprirà che nonostante un approccio estremamente scientifico al problema, non è così che si trova l'amore. Perché è l'amore a trovarti.

**S**i chiama Erik Maria Bark ed era l'ipnotista più famoso di Svezia. Poi qualcosa è andato terribilmente storto e la sua vita è stata a un passo dal crollo. Ha promesso pubblicamente di non praticare mai più l'ipnosi e per dieci anni ha mantenuto quella promessa.

Fino a oggi. Oggi è l'8 dicembre e a chiamarlo è Joanna Linna, un commissario della polizia criminale con l'accento finlandese. C'è un paziente che ha bisogno di lui. È un ragazzo di nome Josef Ek che ha appena assistito al massacro della sua famiglia: la mamma e la sorellina sono state accoltellate davanti ai suoi occhi, e lui stesso è stato ritrovato in un lago di sangue, vivo per miracolo. Josef è ricoverato in grave stato di shock, non comunica con il mondo esterno. Ma è il solo testimone dell'accaduto e bisogna interrogarlo ora. Perché l'assassino vuole terminare l'opera uccidendo la sorella maggiore di Josef, scomparsa misteriosamente. C'è solo un modo per ottenere qualche indizio: ipnotizzare Josef subito. Mentre attraversa in auto una Stoccolma che non è mai stata così buia e gelida, Erik sa già che infrangerà la sua promessa. Accetterà di ipnotizzare Josef. Perché, dentro di sé, sa di averne bisogno. Sa quanto gli è mancato il suo lavoro. Sa che l'ipnosi funziona. Quello che l'ipnotista non sa è che la verità rivelata dal ragazzo sotto ipnosi cambierà per sempre la sua vita. Quello che non sa è che suo figlio sta per essere rapito. Quello che non sa è che il conto alla rovescia, in realtà, è iniziato per lui.



**N**ella cruenta battaglia delle Termopili, Leonida e i suoi trecento guerrieri spartani trovarono tutti la morte nel tentativo di frenare l'avanzata dell'esercito persiano guidato da Serse. Tutti tranne uno.

Figlio di Castore e nipote di Leonida, Aristodemo è l'unico sopravvissuto tra gli spartani perché ha disertato il campo di battaglia, colpito da un veleno somministratogli dal nemico. Rientrato in patria dopo la catastrofe, Aristodemo incontra il disprezzo dell'intera cittadinanza che lo accusa di tradimento e codardia. Umiliato e senza più affetti, lascia la città e decide di darsi alla macchia, per organizzare la resistenza contro l'invasore e riconquistare l'onore che sa di non avere mai perduto. Inizia così per gli avamposti dell'esercito persiano una sfianante battaglia quotidiana



contro un nemico invisibile e pronto a tutto. E per Aristodemo, il solitario lupo di Sparta della stirpe di Eracle, comincia il tempo di un'avventurosa rinascita che lo condurrà a misurare il suo onore nell'epica battaglia di Platea...

# Samsung GALAXY Camera



Scatta, personalizza e condividi con chi vuoi, subito.



## Fotosociality.

- Connessione 3G e Wi-Fi, per condividere subito
- 16 Megapixel e modalità Smart, per scattare foto perfette facilmente
- Android™ 4.1 Jelly Bean e applicazioni dedicate, per personalizzare e ritoccare le tue foto
- Ampio display HD Super Clear LCD da 4.8", per visualizzare contenuti brillanti e ultradefiniti

Scopri di più su [www.samsung.it/galaxycamera](http://www.samsung.it/galaxycamera)

**SAMSUNG**

# Da Benedetto a Francesco

Periscopio

*La rinuncia di Ratzinger porta all'elezione di Bergoglio.*



«Carissimi Fratelli, vi ho convocati a questo Concistoro non solo per le tre canonizzazioni, ma anche per comunicarvi una decisione di grande importanza per la vita della Chiesa». E' con queste parole che lo scorso 11 febbraio Benedetto XVI ha aperto il discorso che ha portato all'annuncio delle sue dimissioni da Vescovo di Roma. Prima di lui solo in sei avevano abdicato dal soglio pontificio nel corso della plurimillennaria storia della Chiesa. La motivazione di tale gesto è da ricercarsi nell'età ormai avanzata di Ratzinger (86 anni), così come è stato ammesso da lui stesso «Le mie forze non sono più adatte per esercitare in modo adeguato il ministero».

Nonostante la notizia sia arrivata come un fulmine a ciel sereno anche tra gli ambienti più ristretti del Vaticano, in quei giorni in diversi dissero che la scelta di abdicare era stata a lungo meditata. In particolare il direttore del-

*L'Osservatore Romano* scrisse in un suo editoriale dell'11 febbraio «La decisione del Pontefice è stata presa da molti mesi, dopo il viaggio in Messico e a Cuba, in un riserbo che nessuno ha potuto infrangere, e avendo ripetutamente esaminato la propria coscienza davanti a Dio, a causa dell'avanzare dell'età.».

Subito dopo l'annuncio di Benedetto XVI è iniziato il tentativo di identificare una rosa di possibili successori, tra i quali i nomi più accreditati sono stati quelli dell'arcivescovo di Milano Angelo Scola, del brasiliano Odilo Scherer, i cardinali statunitensi Timothy Dolan e Sean O'Malley, il canadese Marc Ouellet e l'argentino Leonardo Sandri.

Come è ormai noto, poco dopo le 19 di mercoledì 13 marzo il fumo bianco uscito dal camino posto nella Cappella Sistina ha annunciato al mondo che il 266esimo successore di Pietro era stato eletto. Con solo due giorni di Conclave ed alla quinta fumata il Cardinale Protodiacono ha proclamato la famosa frase "Habemus papam" dalla loggia centrale della Basilica di S. Pietro, facendo poi il nome dell'eletto: Jorge Mario Bergoglio, ovvero Papa Francesco.

Il nuovo Vescovo di Roma non era tra i più accreditati al soglio pontificio, ma fin dal suo primo discorso ha stupito favorevolmente il mondo per il suo modo di porsi. Partendo dalla scelta del

nome, quello del Santo di Assisi, ha subito indicato che vicinanza ai

poveri, pace e umiltà saranno i valori che caratterizzeranno il

suo Pontificato. In una intervista è lui stesso a spiegare la

scelta del nome Francesco «E quando i voti sono saliti

a due terzi, viene l'applauso consueto, perché è stato

eletto il Papa. E lui mi abbracciò, il Cardinale Hummes

mi baciò e mi disse: 'Non dimenticarti dei poveri!'. E

quella parola è entrata qui: i poveri, i poveri. Poi,

subito, in relazione ai poveri ho pensato a France-

sco d'Assisi. Poi, ho pensato alle guerre, mentre lo

scrutinio proseguiva, fino a tutti i voti. E Francesco

è l'uomo della pace. E così, è venuto il nome, nel

mio cuore: Francesco d'Assisi. È per me l'uomo

della povertà, l'uomo della pace, l'uomo che

ama e custodisce il creato»

In questi anni difficili per la Chiesa e per il resto

del mondo, una guida con una spon-

taneità che conquista subito e ispira

simpatia è sicuramente una nota

positiva. Non resta che aspettare

per vedere cosa accadrà.



# Pesoforma è il pasto sostitutivo

di efficacia provata e approvata,

lo afferma **L'EFSA!**

**E da oggi cambia look con un  
pack completamente rinnovato.**



I pasti sostitutivi hanno ottenuto dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA, European Food Safety Authority) il riconoscimento di essere prodotti efficaci per la perdita e il mantenimento del peso. L'importante riconoscimento dell'EFSA, autorità che dal 2002 opera a livello europeo nella valutazione e comunicazione dei rischi relativi alla sicurezza di alimenti e mangimi, fa dei pasti sostitutivi l'unica categoria di prodotti che aiutano a dimagrire e a mantenere il peso. In Europa sono autorizzati a riportare sulle confezioni tali claim, eleggendoli a categoria di prodotti di efficacia provata e approvata.

**Pesoforma**, marchio leader del segmento, seguendo le nuove indicazioni EFSA, mette in evidenza il claim perdita e mantenimento del peso sulle nuove confezioni di pasti sostitutivi Pesoforma.

Ma questa non è la sola importante novità che riguarda Pesoforma. Da oggi tutta la linea è disponibile sui punti vendita con pack completamente rinnovati nella grafica e nella ricchezza di informazioni contenute. Le nuove confezioni, sia per la linea "il mio pasto" (pasti sostitutivi) che per quella "break" (snack), si presentano infatti con layout più moderni, immagini accattivanti ed evocative, colori brillanti e d'impatto che esaltano la visibilità a scaffale e rendono i prodotti immediatamente riconoscibili, oltre alla più ampia quantità di indicazioni di impiego. Da oggi sarà quindi più facile scegliere e riconoscere la referenza Pesoforma che meglio risponde al proprio gusto ed esigenze, oltre ad essere ben informati riguardo alla tipologia e quantità di nutrienti assunti, calorie apportate, e indicazioni di consumo... il tutto senza trascurare la golosità e praticità di un pasto sostitutivo o di uno snack!

I prodotti Pesoforma con pack rinnovato sono  
in vendita nella grande distribuzione e in farmacia

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

# IDENTIKIT dei pasti sostitutivi

## Cosa sono i pasti sostitutivi?

I pasti sostitutivi sono miscele equilibrate di proteine, carboidrati, grassi e fibre alimentari, disponibili sottoforma di barrette o biscotti dolci, sandwich salati o creme al cucchiaio, che - rese golose e appetitose - appagano sia la gola sia l'appetito nonostante un apporto calorico decisamente inferiore a un pasto normale. Aiutano a perdere peso perché garantiscono un contenuto completo di nutrienti, in un apporto calorico ridotto che si traduce inevitabilmente in calo di peso. Per legge non devono apportare meno di 200 calorie, ma neppure superare le 400. La quantità dei nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, fibre), sali minerali e vitamine, rispetta la legislazione per questa tipologia di prodotti.

## I 6 vantaggi dei pasti sostitutivi

- 1) Sono alimenti in grado di garantire in modo efficace la perdita e il mantenimento del peso, garanzia validata dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA).
- 2) Consentono di mantenere il corpo in salute nell'ambito di un regime ipocalorico vario ed equilibrato e uno stile di vita sano, grazie a un apporto di macro e micro nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali) controllato e bilanciato.
- 3) Consentono di seguire un'alimentazione varia ed equilibrata perché, anche nella fase di dimagrimento, uno dei tre pasti principali della giornata può essere composto da alimenti tradizionali.
- 4) È un programma facile da seguire. Pratici da trasportare e già pronti per l'uso, i sostituti del pasto semplificano la scelta di un pasto ipocalorico equilibrato e vario e uno stile di vita sano. È inoltre molto più facile calcolare la quantità di calorie assunte rispetto ad alimenti tradizionali.
- 5) Sono generalmente molto più economici di un pasto tradizionale, persino di un sandwich: costano da 1,50 € a 2 € a pasto.
- 6) Appagano il palato: la gamma comprende una grande varietà di gusti e formati (barrette, budini, cereali), offrendo prodotti golosi che soddisfano le preferenze di tutti (cioccolato, caramello, frutta, salato).

**SI CONSIGLIA DI UTILIZZARE IL PRODOTTO  
NELL'AMBITO DI UNA DIETA VARIATA ED  
EQUILIBRATA ED UNO STILE DI VITA SANO  
ASSOCIATO AD UNA REGOLARE ATTIVITA'  
FISICA.**

SEGUICI SU  • [WWW.NOMINATION.COM](http://WWW.NOMINATION.COM) • TEL. 055 425471 • FIRENZE VIA RICASOLI 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*



*3 / 6 Marzo 2013*



*Si chiudono con successo i due appuntamenti internazionali dedicati agli accessori di moda in pelle e alle calzature.*

**theMICAM: SI CONFERMA FIERA LEADER DEL SISTEMA MODA CALZATURA GLOBALE**

Sono stati 35.389 i visitatori totali a theMICAM - rispetto ai 36.049 di marzo 2012 - di cui 19.181 gli operatori internazionali provenienti da oltre 100 paesi, tra i più importanti Russia e area CSI, Francia e Far East.

Per la calzatura femminile del prossimo autunno/inverno theMICAM consegna un'immagine forte, decisa, tra dimensioni principesche e iper glamour: una donna fasciata in stivali altissimi, oppure elegante e bon ton con un sapore d'altri tempi. Tra gli stand si intravede anche un nuovo design con rinnovata voglia di semplificazione. Tra sfumature cangianti, laminati, glitter e metalli, si trovano forme scultoree e scarpe più moderate nelle altezze e nei decori, mocassini e tronchetti solidi e comodi, ben rifiniti e confezionati con morbidi pellami. Anche per l'uomo si alternano dimensioni eleganti, volumi importanti e atmosfere rilassate, dallo sneaker d'effetto al nuovo stivaletto da urban cow boy. Infine, spazio alle calzature da bambino divertenti, colorate e soprattutto di qualità.

**MIPEL: LA FIERA RISPECCHIA L'ANDAMENTO DEL MERCATO**

Si è chiusa la 103° edizione di MIPEL - The Bagshow, Mostra Internazionale di Borse e Pelletteria che quest'anno si è trovata sul banco di prova di una piena rivoluzione che ha interessato l'immagine, gli strumenti di comunicazione, i servizi per buyer ed espositori e il layout espositivo.

L'impegno è stato premiato con un +4% degli stranieri rispetto alla edizione del marzo precedente. I buyer internazionali si attestano a 8.009 presenze e gli italiani a 6.179, per un totale di 14.188 visitatori.

Il risultato rispecchia la situazione economica generale che rimane incerta per il mercato interno della borsa e dell'accessorio moda e in crescita per quanto riguarda i mercati esteri. Un risultato ottenuto anche grazie al nuovo layout espositivo che ha largamente agevolato il percorso dei visitatori in fiera oltre al debutto delle 4 aree speciali che hanno incuriosito e attirato numerosissimi espositori e buyer. Da settembre sarà pienamente operativo @MIPEL, un sistema che permette all'espositore di proporre al mercato le proprie collezioni in qualunque momento aggiornando i contenuti in totale libertà attraverso un pannello di controllo dedicato. Il nuovo percorso di MIPEL proseguirà e si arricchirà con l'edizione di settembre che si prospetta ancora più sorprendente, fresca e tecnologica.

L'appuntamento per **theMICAM** e **MIPEL 104** è in programma **dal 15 al 18 settembre a Fieramilano Rho-Pero.**



# CAPOVERSO

WWW.CAPOVERSO.EU



# Gattinoni







PITTURA A MANO SUL PITONE  
ORIGINAL ITALIAN QUALITY ITPI SYSTEM

HANDMADE  
HEAR.TMADE  
MADE TO EXCITE



# GHIBLI



GHIBLI srl FLORENCE  
Tel. : +39.0571.297961

MIPEL, Milano 3|6 March  
PAD. 8 stand G21



MADE IN ITALY  
100% CERTIFICATE



Ph. Luca Di Nardo

GIULIA CALCATERRA, LA NUOVA VELINA, INDOSSA LE NOSTRE CREAZIONI

DELLERA

Via S. Damiano 4 - Milano - Tel. 02 796151  
Strada Nuova 78 - Pavia - Tel. 0382 24795  
[www.dellera.com](http://www.dellera.com)

# 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



I consigli di Mario De Luigi

# Eyeliner o matita occhi?

*I tratti che definiscono lo sguardo*

Andiamo incontro alla primavera, la temperatura sale e così come ci si spoglia degli indumenti che ci hanno accompagnato durante l'inverno, anche il nostro beauty case si alleggerisce. Possiamo quindi abbandonare le basi trucco più coprenti e concentrarci su un make-up fresco e leggero; quello che invece non dobbiamo assolutamente fare è trascurare lo sguardo. Punto di forza e strumento di seduzione di ogni donna, è l'elemento centrale di questa PE 2013, assicura **Mario De Luigi** - Beauty Designer di fama internazionale. Sia che si opti per l'effetto più morbido della matita occhi o per l'altissima definizione dell'eyeliner, l'importante è che il tratto sulla palpebra sia perfetto e che le sopracciglia siano ben definite.



**Elegante e sensuale. Un classico senza tempo.**

L'**eyeliner**, soprattutto se in crema, crea una terza dimensione che sottolinea il distacco tra palpebra fissa e palpebra mobile esaltando il taglio dell'occhio. L'Eyeliner Definizione Mario De Luigi è dotato di un pennellino ad alta precisione che consente di modulare il livello di spessore del disegno - iperfina, più spesso o allungato - in funzione della pressione esercitata sull'applicatore e, in abbinamento a una base chiara o trasparente, produce un impeccabile effetto bon ton. Assicura una linea immediata e omogenea, asciuga rapidamente e resiste per ore. Prezzo al pubblico 25,00 €

## IL CONSIGLIO DI MARIO DE LUIGI

La linea deve sempre essere tracciata come se nascesse dall'interno dell'occhio e fuoriuscisse, inspessendosi verso l'esterno. Seguite armonicamente l'occhio, senza cercare di alterarne la conformazione. Per un'occasione particolare, le donne che vogliono osare, possono invece prendere spunto dalle passerelle milanesi, dove i tratti tradizionali di eyeliner sono utilizzati a grafio sull'angolo dell'occhio come elemento di rifinitura o sono stati sostituiti da forme trasgressive, talvolta geometriche e dai colori accesi.

**Duplice utilizzo, per uno sguardo netto o morbidamente definito.** Sempre attuale, **le matite occhi** dure possono essere utilizzate in veste di eyeliner per ottenere un tratto pulito, mentre quelle dalla consistenza più morbida possono essere tracciate e lievemente sfumate con l'aiuto di uno sfumino o del polpastrello. La particolare struttura della Matita Occhi Intensità Mario de Luigi, realizzata per estrusione, garantisce un tratto rigoroso e nitido ma allo stesso tempo si presta perfettamente alla sfumatura per ottenere un finish più morbido. Nera o marrone, evita la dispersione di colore nell'arco della giornata. Prezzo al pubblico 20,00 €

## IL CONSIGLIO DI MARIO DE LUIGI

Chi ha gli occhi molto chiari e non desidera creare uno stacco troppo forte tra occhio e tratto può scegliere una matita di tono marrone o antracite, più tenui ma comunque molto vicini al colore di massima definizione.



**NOME:** Mario

**COGNOME:** De Luigi

**PROFESSIONE:** Beauty Designer

Creatore della **Linea di Treatment Make-Up Mario De Luigi**, una gamma di prodotti dalle formulazioni altamente innovative, ispirate al concetto di skin care. Grazie alla presenza di attivi specifici in dose funzionale, i prodotti Mario De Luigi non sono solo colore, ma anche trattamento e cura della pelle. Ideatore e realizzatore di prodotti e collezioni per conto delle più importanti marche internazionali. Maestro di tendenze in Academia Milano, istituto internazionale di alta formazione professionale per truccatori, hair stylist e consulenti d'immagine.





**Parola d'ordine: definizione. Anche per la cornice dello sguardo.**

La tendenza di stagione per quanto riguarda le sopracciglia è sicuramente il taglio semi squadrato. Chi preferisce una forma più allungata, ad ala di gabbiano o leggermente arrotondata non si disperi, l'importante è che siano super definite.

La **Matita Sopracciglia**

Perfezione Mario De Luigi permette

di ricostruire la cornice dello sguardo, disegnare le sopracciglia e riempirne gli interspazi aumentandone l'intensità. Il suo tratto perfetto consente di ottenere maggiore omogeneità e un risultato assolutamente naturale.

Prezzo al pubblico 20,00 €



**Il tocco finale, un must da applicare sempre.**

In abbinamento all'eyeliner o alla matita occhi, con tratto definito o sfumato che sia, non bisogna mai tralasciare il **mascara**. Il motivo? Dimenticarlo significherebbe vanificare ogni precedente sforzo di intensificare lo sguardo. Infatti, se si accentua la palpebra con un tratto definito ma si lasciano le ciglia più leggere, si crea un crollo d'intensità e l'occhio sembrerà non finito. Il **Mascara Volumizzante Milleciglia Mario De Luigi** offre invece la massima scorrevolezza e cremosità per creare un effetto di ciglia foltissime. A base di cere vegetali, polimeri tecnologici, collagene e acido ialuronico non solo aumenta il volume delle ciglia ma le rinforza, idrata e protegge.



I prodotti Mario De Luigi sono in vendita nelle migliori profumerie e farmacie.



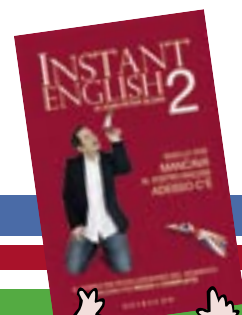
**Gossip**

# *Dona il* **cordone ombelicale**

*Belen e Stefano hanno donato il cordone ombelicale*

**L**egati da circa un anno, la showgirl e il ballerino di Amici di Maria De Filippi, sono molto felici per l'arrivo di Santiago, nato il 10 aprile alla clinica Mangiagalli di Milano.

Belen ha deciso di donare il sangue del cordone ombelicale alla banca del Policlinico per lo studio delle cellule staminali.



Lesson number Four



## DELIVER THE GOODS

(consegnare la merce)  
Equivale all'italiano:  
soddisfare le aspettative,  
mantenere le promesse

Naturalmente que-  
st'espressione è usata  
nel commercio, ma non

solo. To deliver the goods vuol dire fare quello che la gente si aspetta che tu faccia, ovvero che verranno soddisfatte le aspettative.

**The boss want us to increase sales by 50% this year, but with the global crisis it will be difficult to deliver the goods!**

Il capo vuole che incrementiamo le vendite del 50% quest'anno, ma con la crisi globale sarà difficile soddisfare le aspettative!

Noi inglesi usiamo talmente tanto questo idioms, che spesso usiamo solo il verbo to deliver.

**My husband promise me a nice holiday for our anniversary. I hope he deliver.**

Mio marito mi ha promesso una bella vacanza per il nostro anniversario. Spero mantenga la promessa.

## DIE IS CAST (THE)

(il dado è tratto)

Equivale all'italiano: il dado è tratto, non si può tornare indietro

A me piace molto questo modo di dire! Un esempio della grande saggezza di Giulio Cesare, per cui non penso serva la traduzione.

**Bill: Why did you send Gianna to the London meeting? She doesn't understand English!**

Perché hai mandato Gianna alla riunione a Londra? Non capisce l'inglese!

**Colin: Too late! The die is cast.**  
Troppo tardi! Il dado è tratto.

## DOG EAT DOG

(cane mangia cane)

Equivale all'italiano: morte tua, vita mia (mors tua, vita mea)

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.

Quest'espressione si usa quando una persona schiaccia l'altra per avere dei vantaggi. È una giustificazione per dei brutti comportamenti che portano a favorire la propria posizione, è la sopravvivenza, la legge dei forti che mangiano i deboli.

**Ian: David, you sacked Toby? But he has a family!**

David, hai licenziato Toby? Ma ha una famiglia!

**Joe: I know and I'm sorry, but it's a dog eat dog world, Ian.**

Lo so e mi dispiace, ma è un mondo dove sopravvive il più forte, Ian.

## DOGHOUSE (IN THE)

(nel canile)

Equivale all'italiano: in castigo

Quando qualcuno l'ha fatta grossa e ha fatto arrabbiare qualcun altro, in inglese si dice che "si è nel canile". In Italia quest'espressione si usa spessissimo, perché sai come sono le donne italiane, no? Se fai qualcosa di sbagliato, loro smettono di parlarti per giorni e quando chiedi cosa c'è che non va, rispondono: "Niente!" Ho capito presto che era una bugia: ora so che se una donna italiana dice che non c'è niente, sei in guai molto seri!

**Olive: Jessica, your little boy looks sad, is he ok?**

Jessica, il tuo bambino sembra triste, sta bene?

**Jessica: He ate all my biscuits, so he's in the doghouse.**

Ha mangiato tutti i miei biscotti, quindi è in castigo.

## DOWN TO EARTH

(giù per terra)

Equivale all'italiano: con i piedi per terra

Si dice di una persona realistica, pratica, posata e diretta.

**I like my boss: he doesn't make empty promises, he is very down to earth.**

Mi piace il mio capo: non fa promesse a vuoto, è molto realistico.

## DRESSED TO KILL

(vestito per uccidere)

Equivale all'italiano: "mettersi in tiro", farsi notare

Una donna, generalmente, quando desidera che la gente rimanga a bocca aperta indossa i vestiti migliori, gli accessori più belli e vistosi e le ultime scarpe acquistate. Quando una donna si veste per essere guardata e notata, in inglese "si veste da uccidere".

C'è una frase di una canzone dei **Roxy Music** che per me è geniale. La canzone è **Dance Away** e il protagonista piange per una donna persa. A un certo punto, vede lei con un altro a cena e canta "**You dressed to kill, and guess who is drying?**" Ti sei vestita per uccidere e indovina chi sta morendo? Wow!!!

## DYING FOR SOMETHING (TO BE)

(morire per qualcosa)

Equivale all'italiano: morire dalla voglia di...

In inglese, si dice che "si sta morendo per qualcosa" quando non si vede l'ora che questa cosa accada.

So, what did he say? I'm dying to know!  
Quindi, cosa ha detto? Sto morendo dalla voglia di saperlo!

# Nuovi cerchi per moto Guzzi California 1400 Fascino d'altri tempi



informazione pubblicitaria

## Un'interpretazione di ruote Borrani e Milleper cento

Verano Brianza, aprile 2013. Linee filanti che fendono il vento, la storia e l'artigianalità tutta italiana racchiusi in un unico componente. Sono i nuovi cerchi a raggi BORRANI per Moto Guzzi California 1400 realizzati da Ruote Borrani e distribuiti in esclusiva da Milleper cento. Un dettaglio di stile per veri appassionati, tributo alla cultura e all'industria motociclistica di casa nostra.

A pochi mesi dalla sua commercializzazione, gli estimatori della Casa dell'Aquila erano alla ricerca di quel dettaglio che potesse far rivivere nel nuovo Guzzi California, i fasti di un tempo, quell'impagabile fascino vintage. L'officina Milleper cento, concessionaria ufficiale Moto Guzzi, ne ha colto il desiderio e lo ha trasformato in vera missione. Si è quindi affidata alla straordinaria abilità di Borrani, dove nascono dal 1922 le ruote che hanno equipaggiato le più importanti e prestigiose auto e moto del mondo.

Per questo progetto si fondono ingegneria d'avanguardia e manualità artigiana per dare vita alla ruota a raggi moderna. Nascono così i cerchi tubeless a raggi omologati TÜV progettati appositamente per il nuovo modello California 1400, disponibili in finiture e colorazioni personalizzabili. Il mozzo in alluminio è interamente ricavato dal pieno e realizzato su centri di lavoro a 5 assi, mentre i canali in un pezzo unico sono prodotti internamente da Borrani con tecnologia metal spinning, quindi senza saldature, processo produttivo che consente di contenere tolleranze di salto e sbandamento inferiori a 0,3 mm. Un esclusivo intreccio di raggi in acciaio evidenzia l'elevata qualità dei materiali e delle lavorazioni. La leggerezza identifica questi nuovi cerchi, con un risparmio di 1,5 chili rispetto all'equipaggiamento di serie. Il risultato è una maggiore precisione di guida ed una migliore fluidità di marcia. Piacere senza compromessi. Ma il grande vantaggio è racchiuso nell'aspetto di questi componenti, che regalano all'ultima creatura di Mandello rinnovata raffinatezza e seduzione d'altri tempi. Un forte richiamo alla storia del design Moto Guzzi perché da essa traggono ispirazione, portandola a nuova vita. I cerchi a raggi per Moto Guzzi California sono disponibili da fine aprile per il mercato italiano.



# Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di marzo/aprile 2013.

## Amiche da morire

dal 7 Marzo 2013

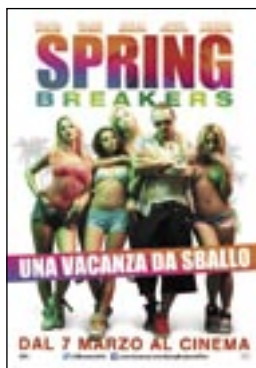


Un film di Giorgia Farina, con Claudia Gerini, Cristiana Capotondi, Marina Confalone, Sabrina Impacciatore, Corrado Farina.

**Trama:** Gilda, Olivia e Crocetta, sono tre amiche isolate dal carattere differente condividono un grande segreto: sono coinvolte da Olivia nell'omicidio del marito. Troveranno insieme la soluzione per il futuro.

## Spring Breakers

dal 7 Marzo 2013



Un film di Harmony Korine, con James Franco, Selena Gomez, Vanessa Hudgens, Ashley Benson e Rachel Korine.

**Trama:** Quattro adolescenti decidono, durante le vacanze di primavera, di derubare un fast-food per pagarsi una vacanza in Florida. Spiagge, sesso, festini, bikini. Sorprese della polizia, finiscono in carcere. La strada per le ragazze non avrà la stessa direzione.

## Buongiorno papà

dal 14 Marzo 2013



Dalla regia di Edoardo Leo, con Raoul Bova, Marco Giallini, Edoardo Leo, Nicole Grimaudo, Rosabell Laurenti Sellers.

**Trama:** Andrea è un uomo di quarant'anni che vive come un ventenne. Bello e disinvolto, vive con l'amico Paolo e divide il suo letto con ogni donna che lo trovi irresistibile. Una mattina arriva alla sua porta

Layla, una diciassettenne coi capelli viola che dice di essere sua figlia. A provare il fatto il diario della madre, deceduta qualche mese prima. Andrea si sottopone alla prova del DNA, certificando la sua paternità. Con l'aiuto dell'amico Paolo, riuscirà a seguire la strada trovando il compromesso tra uomo e padre.

Guarda il trailer del film "Buongiorno papà" sul tuo telefono cellulare.



## Jimmy Bobo

### Bullet To the Head

dal 4 Aprile 2013

Di Walter Hill con Sylvester Stallone, Jason Momoa, Christian Slater, Sarah Shahi.

**Trama:** Un gangster è costretto ad allearsi con il proprio nemico. Un personaggio imprendibile, che si muove al di fuori della legalità e tra le paludi della Louisiana.



## Bianca come il latte, rossa come il sangue

dal 4 Aprile 2013

Un film di Giacomo Campiotti con Filippo Scicchitano, Aurora Ruffino, Luca Argentero, Romolo Guerrieri, Gaia Weiss.

**Trama:** Quando Leo riesce ad avvicinarsi a Beatrice, scopre che la ragazza è scossa da un grande dolore. Si troverà così a fare delle scelte importanti.



## I Croods

dal 21 Marzo 2013

Un film di Chris Sanders, Kirk De Micco

**Trama:** I Croods sono una famiglia preistorica, molto unita, in viaggio per trovare una nuova casa, dopo che un terremoto ha distrutto la loro. Tutto era molto diverso, allora, tranne ... l'adolescenza. Eep è la figlia adolescente dei Croods, vuole uscire, curiosare, vivere. Incontra Guy, si mette al suo seguito, rivoluzionando la propria esistenza e quella di tutta la famiglia.

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





...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)

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

In arrivo tante grandi sorprese. Con qualche piccolo sforzo in più riuscirete a concludere ciò che più vi sta a cuore. Piccole discussioni familiari. Organizzate qualche viaggio, anche di breve durata, una gita fuori porta per allargare il cerchio delle amicizie.

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

In arrivo mesi tosti, con notizie positive, discussioni, ripensamenti, malinconia e allegria... Siete in una situazione di continua evoluzione. Verso la fine della primavera, affronterete giornate importanti per la vostra vita sociale e familiare.

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

Quel poco di nervosismo accumulato nei mesi precedenti sta per svanire. Muovetevi con prudenza se captate tensioni nell'aria. Un mese sereno e piacevole vi introduce alla bella stagione. Ottimo periodo per viaggi rilassanti ma anche adrenalinici.

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

Mese di alti e bassi, momenti di ripensamento e riflessioni, buone notizie e qualche attimo di malumore familiare. Periodo ideale per fare chiarezza. Per fare pace con il partner concedetevi un weekend fuori porta.

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

In arrivo grandi sorprese. Un clima piacevole e sereno è quello che desideravate da molto tempo, ed è arrivato! Affrontate le tensioni in famiglia, cercando di capire come uscirne sereni senza troppe discussioni. Siete comunicativi e favorevoli alla vita sociale, al dialogo.

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

Siete molto nervosi, e ciò provoca piccoli battibecchi in famiglia e con amici. Questo malessere passerà a fine mese, dovrete approfittarne per chiarire questioni in sospeso. Tornerà il sorriso. Arriveranno belle notizie.

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

Non andate verso un mese pacifico, ma restando in guardia potrete evitare di trascorrere giornate intere a discutere. Prima di parlare, pensate a lungo se ciò non vi porterà ad altre tensioni. Siate tranquilli e sereni, ma senza farvi mettere i piedi in testa. Siate diplomatici.

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

Un mese sereno, favorevole e piacevole. Ottimi rapporti con gli amici. Avete la carica giusta per conoscere gente nuova e partire per nuove avventure. Mantenete questo ritmo di vita e se incontrate difficoltà, affrontatele senza timore.

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

Qualche tensione da sistemare con gli amici o in famiglia, ma ne state uscendo bene da questo periodo. Non siate troppo impulsivi. Davanti a voi avete un periodo di pace e di serenità.

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

Siete in un bel periodo altalenante, tra momenti piacevoli e grosse discussioni irritanti. Tirate fuori gli artigli e non fatevi sottomettere da nessuno, ma attenzione a non esagerare con le parole. Siate ragionevoli con gli altri.

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

State vivendo mesi soddisfacenti, vi sentite in pace con voi stessi. Ma a fine mese inizieranno a farsi strada dubbi e tensioni in amore e al lavoro. Avete tanta voglia di divertirvi e di stare con gli amici.

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

In arrivo belle sorprese e un ottimo periodo per tutto, dal lavoro all'amore, dall'amicizia alla salute. Armonia e gioia in famiglia, risolverete questioni senza troppi problemi. Tutti vi cercheranno per trascorrere del tempo insieme. Aumentano le amicizie.

# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.

Rubrica

## COSTANTINO

**Onomastico:** 11 Marzo  
**Colore:** Verde **Pietra:** Smeraldo

Il cognomen latino Constans è divenuto in età imperiale nome individuale, insieme con i nomi derivati Costantino e Costanzo, usati anche al femminile. "Stare fermo, persona ferma". Con la Chiesa ha assunto il significato di "saldo nei confronti della fede". Diffuso largamente in Lombardia. Nome portato da undici imperatori romani e bizantini, tra cui Costantino I detto 'il Grande'. Amante della vita e del successo.

## GIUSEPPE

**Onomastico:** 19 Marzo  
**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Uno dei nomi maggiormente usati in Italia, ha origine ebraica e significa "Dio aggiunga (un figlio)". Molte le varianti: Beppe, Beppino, Bepi, Peppe, Pino, Peppino, Pinuccio, Giuseppantonio, Giusi, Giuseppina e Pinuccia. Padre di Gesù e sposo di Maria. Patrono dei falegnami, dei carpentieri, degli ebanisti, dei moribondi e dei papà, e viene invocato per ottenere un buon matrimonio. Le qualità di Giuseppe sono fatte per durare nel tempo: riflessione, serietà, intelligenze, cuore sincero, coraggio.

## LUISA

**Onomastico:** 16 Marzo  
**Colore:** Marrone **Pietra:** Rubino

Diffuso in Italia anche nelle numerose varianti Luisella, Luisetta, Luisita. Dalla versione germanica Luigi "guerriero valoroso", si è sviluppato il femminile francese Louise. Luisa nella vita esige la perfezione in tutto. È critica, severa e moralista. Cerca di cambiare la realtà che la circonda perché non le sembra adatta, è imperfetta per lei, quindi la cambia secondo il suo ideale di perfezione.

## SALVATORE

**Onomastico:** 18 Marzo  
**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Diffuso soprattutto nel sud Italia, anche in numerose varianti tra cui Turi, Tore, Salva- torangelo, Turiddu. Di antica devozione cristina, significa "Dio è salvezza". Sono numerosi i santi, tra cui san Salvatore da Horta, in Catalogna, confessore a Cagliari, molto venerato in Sardegna. Un uomo forte, deciso, fermo, tutto d'un pezzo, che ama i suoi familiari. Molto geloso tanto da condurlo persino alla violenza.

## AMEDEO

**Onomastico:** 30 Marzo  
**Colore:** Bianco **Pietra:** Diamante

Diffuso soprattutto nel nord Italia, ha origine latina e significa "colui che ama Dio". Utilizzato molto nel Medioevo nel casato dei Savoia. Tra i santi ricordiamo Sant'Amedeo IX di Savoia protettore dei poveri. Chi porta questo nome è uno studioso, seduttore, tranquillo e turbolento. Un animo spesso in contraddizione.

## AGNESE

**Onomastico:** 20 Aprile  
**Colore:** Verde **Pietra:** Smeraldo

Nome diffuso in Italia, di origine greco, con significato riferito alle virtù della castità e della purezza. Diffuso grazie al culto di Sant'Agnese martire decapitata in Piazza Navona a Roma sotto l'impero di Diocleziano. La purezza riflette nella persona che porta questo nome. Candida ed educata. Decisa e calma. Capace di un grande amore.

## YURI

**Onomastico:** 23 Aprile  
**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Nome che corrisponde all'italiano Giorgio. Ebbe grande diffusione grazie al romanzo "Il dottor Zivago" di Boris Pasternak, premio Nobel per la letteratura del 1958. In Russia la notizia del Nobel fu considerato come un insulto alla rivoluzione e Pasternak fu accusato di tradimento; il regime lo costrinse a rinunciare il Nobel. Yuri non ha un santo ma si festeggia il 23 Aprile, dedicato a San Giorgio.

## SELENE

**Onomastico:** 2 Aprile  
**Colore:** Blu **Pietra:** Acquamarina

Dal greco significa "luce, splendore". Nella mitologia greca Selene era la Luna figlia dei titani Iperione e Teia, dea dell'Aurora, appare nei racconti mitologici per le numerose avventure amorose degli altri dei. Selene appariva dopo il tramonto come unica luce nell'oscurità. Si festeggia la beata Selene Aleine, fondatrice dell'abbazia di sant'Anderswo, in Germania.



# RENAULT CAPTUR. CAPTURE LIFE.



TABLET MULTIMEDIALE R-LINK  
TINTE BE-STYLE  
SELLERIE ZIP COLLECTION



## DRIVE THE CHANGE



PRENOTA SUBITO  
Numero Verde  
**800-124830**

### PROVA IL PRIMO URBAN CROSSOVER RENAULT PER UN GIORNO INTERO.