

VITA *in* COPPIA

Anno 5° - n°5 - SETTEMBRE-OTTOBRE 2013



Autunno, tempo di prevenzione per i più piccoli

Accogliere il cambiamento per crescere assieme:

LA STERILITÀ
PSICOGENA



Le problematiche sessuali e riproduttive nel medulloleso



Omocisteina e cuore: Colpevole o innocente?

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

SAMSUNG



@ Visita il nostro sito internet:
www.vitaincoppia.it

Anno 5° n°5 bimestrale Settembre/Ottobre 2013

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

STILE DI VITA

4: Omocisteina e cuore

ORTOPEDIA



8: Non trascuriamo i piedi dell'automobilista

PSICOLOGIA

10: La sterilità psicogena

IN GRAVIDANZA

13: Come riconoscere le perdite da impianto

13: Assunzione di vitamine prenatali

GINECOLOGIA

14: I bacilli amici della salute

PEDIATRIA

16: Autunno: tempo di prevenzione per i più piccoli



17: Silent night?

18: Come si tagliano le unghie ai bambini

19: Andare a letto da soli

BELLEZZA

22: Come migliorare l'interno cosce

24: Come combattere sul viso le conseguenze del tempo che passa

ANDROLOGIA



26: Le problematiche sessuali e riproduttive nel medulloleso

SESSUOLOGIA

28: La frattura del pene

SOCIETA'

31: Lavoro minorile

EVENTI

32: The Micam

36: Macef

Le aziende informano

35: Allergie: attenzione anche in autunno

43: Urban style

44: Effetti dei flavonoli del cacao

LUOGHI



42: Ma&ma Grand Hotel Resort 5*L

CONSIGLI DI LETTURA

47: Corpi nella nebbia
Il cassetto delle parole nuove
Alex Cross La memoria del killer

CORSO DI INGLESE

48: Idioms - Lesson number seven

CINEMA

49: Tutti al cinema

RUBRICA

46: Il meteo

51: I nomi del mese

ASTROLOGIA

50: 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:

Christophe Buratto
Domenico Careddu
Antonio De Palma
Francesco De Seta
Marco Gasparotti
Stefano Lello
Paolo Maraton Mossa
Alessandro Natali
Federico Sandri
John Peter Sloan
Carlo Trombetta

di Antonio De Palma

Esperto in Medicina Naturale, psicoterapeuta
Ex Dirigente pediatra ASL RME

OMOCISTEINA e CUORE: colpevole o innocente?

Livelli elevati di omocisteina sono pericolosi per le arterie, anche se hanno bisogno di altri fattori per generare il danno.

Quando il ricercatore statunitense Kilmer McCully a partire dal 1969 cominciò a pubblicare alcuni studi sulla relazione patologica tra l'**omocisteina (un prodotto della degradazione di un aminoacido essenziale chiamato metionina)** e le arterie, la faccenda destò parecchio scalpore nell'ambiente scientifico.

In effetti, il vero e indiscusso colpevole di ogni patologia del sistema circolatorio (a parte i fattori aggravanti connessi allo stile di vita) era e tuttora rimane il **colesterolo**, almeno nella visione della maggioranza dei medici.

L'omocisteina appariva un'intrusa, giunta a rompere le uova nel paniere di una teoria consolidata, con i farmaci anti colesterolo (le statine) arrivati a conquistare la leadership delle vendite sul mercato dei farmaci.

Tuttavia, gli studi più seri non avevano e non hanno sinora rilevato per il colesterolo una sicura correlazione causa-effetto rispetto alla malattia arteriosclerotica.

Sappiamo tutti che il livello medio della colesterolemia si è elevato negli ultimi trent'anni nella popolazione generale, senza generare tuttavia un aumento della patologia, anzi in molti paesi si nota una netta regressione. Anche valutando l'incidenza delle migliori cure e degli effetti della prevenzione, non si arriva a comprendere questo calo se il maggior accusato resta sempre e solo "lui".

La verità che andrebbe finalmente resa pubblica è che il colesterolo cosiddetto cattivo o LDL è di per sé innocuo (iniettato nelle arterie degli animali da esperimento non genera alcun danno); diventa invece pericoloso se si ossida.

L'ossidazione è un evento naturale ma evitabile. Ad esempio, le patatine fritte e il latte in polvere (quando non disidratato in corrente d'azoto, ma in corrente d'aria contenente appunto ossigeno) contengono ossicolesterolo. Per quanto riguarda le uova sappiamo che si possono assumere senza problemi appena sbollentate, tuttavia la frittata contiene già il "nemico". Insomma, i grassi in origine sono innocui per le arterie (tranne quelli idrogenati o già ossidati per il contatto prolungato con l'ossigeno dell'aria), ma il calore e per l'appunto l'esposizione all'aria li rendono pericolosi.

Se poi si assumono molte sostanze antiossidanti, contenute soprattutto nella frutta e nella verdura cruda, persino l'assunzione di una moderata quantità di grassi ossidati (ad esempio, la carne cotta) può farla del tutto franca.

Da quanto detto, si deduce che non sono i grassi in sé il vero nemico, ma il modo con cui li usiamo. Gli studi in generale non tengono particolare conto di questo fattore, generando dati discordanti, a seconda dei soggetti studiati.

Capita perciò di rilevare infarti del miocardio in persone con livelli di colesterolo persino inferiori alla norma e in contrapposizione, arterie senza alcuna traccia di arteriosclerosi in persone con livelli di colesterolo elevatissimi.

Detto questo per il colesterolo, passiamo invece ad analizzare l'omocisteina, come possibile fattore di rischio per la malattia arteriosclerotica.

Esiste più di una connessione tra



Non sono i grassi in sé il vero nemico, ma il modo con cui li usiamo

i due possibili colpevoli. Infatti, il colesterolo LDL trasporta l'omocisteina nelle arterie e dunque un suo livello ematico elevato, anche se non in forma ossidata, può favorire l'azione patologica della sua "rivale". L'omocisteina, a sua volta, facilita la formazione di ossicolesterolo.

Un terzo fattore che può unirli nel causare danni arteriosi, è la presenza di un livello elevato di ferro, che migliorando il trasporto di ossigeno alle pareti arteriose, faciliterebbe in via diretta la formazione di ossicolesterolo, ma anche in via indiretta, tramite l'incentivazione dell'abilità dell'omocisteina alla sua formazione.

Le donne in premenopausa sarebbero protette da questi meccanismi, a causa delle perdite ematiche mensili e dunque anche di ferro, così come i vegetariani che assumono poco ferro assimilabile rinunciando alla carne.

Come si forma l'omocisteina e come si produrrebbe il possibile danno arterioso?

Abbiamo già detto che deriva dalla metionina che, essendo un aminoacido essenziale, non è possibile eliminare dall'alimentazione, anche perchè è contenuta in tutte le sostanze proteiche che assumiamo e certo non possiamo rinunciare a esse se vogliamo avere una dieta equilibrata. Anche qui i vegetariani sono agevolati dal basso contenuto di metionina presente nelle proteine vegetali (frutta oleosa, legumi, cereali integrali) in paragone a quella contenuta nella carne, pesce, uova e latticini.

Tuttavia, il corpo umano possiede un meccanismo chiamato metilazione che permette appunto di cedere un gruppo metile -CH₃ all'omocisteina riconvertendola nell'utile metionina utilizzata dai tessuti per la loro rigenerazione. La vitamina B12 e l'acido folico sono i responsabili di tale processo protettivo e vantaggioso.

Se però la metionina, assunta col cibo o rigenerata dalle due vitamine citate prima, supera il fabbisogno cellulare necessario al nostro corpo, allora il meccanismo indicato che è appunto reversibile produce nuovamente omocisteina.

Come venire a capo?

In nostro aiuto viene la vitamina B6 che è capace, con meccanismo questa volta irreversibile (detto di transulfurazione), di trasformare l'omocisteina in cistationina e poi in cisteina, un aminoacido utile ai tessuti, oppure, se in eccesso, escreto con le urine.

Da quanto esposto, le tre vitamine appaiono essenziali per mantenere i livelli adeguati di omocisteina nel sangue.

Passiamo ora al meccanismo patologico col quale l'omocisteina danneggerebbe le nostre arterie. A livello epatico, questo aminoacido, se in eccesso per fattori alimentari o per carenza delle vitamine citate, viene trasformato per via enzimatica in omocisteina-tio-lattone. A sua volta, quest'ultima



si unisce al colesterolo LDL per formare un aggregato macromolecolare. I macrofagi (o cellule spazzino del nostro corpo) arrivano in massa per eliminare tale composto ritenuto pericoloso, ma si trasformano ancor peggio in cellule schiumose nelle pareti arteriose. Questo perché non riescono a degradarlo correttamente. Cedono perciò alle eventuali placche arteriosclerotiche in formazione i grassi che possiedono, aumentando il deposito complessivo e perciò il restringimento del lume arterioso. Tale pericolosa evenienza viene intensificata dalla presenza dell'omocisteina che ha il potere di stimolare la crescita delle cellule muscolari della media arteriosa aumentandone il numero. L'omocisteina si comporta inoltre come un radicale libero danneggiando direttamente per ossidazione le cellule del rivestimento interno arterioso.

C'è di peggio, perché l'omocisteina convertirebbe l'ossido nitrico, che è un potente vasodilatatore di lungo periodo delle arterie, in ossido nitroso (con effetto vasodilatatore di breve durata). Ne deriverebbe una vasocostrizione pressochè costante, da cui ipertensione e nel tempo conseguente danno alle arterie e ai tessuti.

A questo punto, è necessario sapere quali sono i valori ematici da monitorare. Per l'uomo, secondo il dr. McCully non bisognerebbe

superare le 10 micromoli/litro (altri pongono il limite a 13). Per la donna, 8 micromoli o 10, a seconda dei due punti di vista.

È chiaro che anche l'età ha la sua influenza, perché un valore di 13 micromoli a 60 anni può essere ritenuto accettabile, mentre a 20 è prognosticamente diverso.

Altri fattori, oltre l'età, possono influenzare i valori ematici di questo aminoacido in senso peggiorativo come l'uso di medicinali (antiepilettici come la fenitoina, oncologici come il metotrexate, antipertensivi come l'idroclorotiazide etc.), la mancanza di esercizio, l'alcol, la dieta povera di frutta e verdura, il fumo, il caffè, l'ipercolesterolemia, i contraccettivi orali, la menopausa, l'ipotiroidismo, la limitata introduzione d'acqua, la carenza vitaminica (soprattutto B12, B6 e acido folico), la carenza di alcuni enzimi per causa genetica.

Per la prevenzione, infine, c'è ugualmente un certo disaccordo, perché l'American Heart Association non raccomanda l'assunzione delle tre vitamine citate per abbassare l'omocisteina (al massimo consiglia di fare una dieta bilanciata), in quanto gli studi a favore di tale indicazione limitativa, portano a ritenere inutile un abbassamento dei suoi livelli al fine di una diminuzione della patologia e del-



Omocisteina e cuore: colpevole o innocente?

la mortalità per cause cardiache e vascolari. Altri, invece, riportano studi favorevoli.

In ogni caso, per chi volesse stare con la coscienza a posto, in presenza di iperomocisteinemia, il dott. McCully prescrive una supplementazione vitaminica (a parte la dieta e lo stile di vita) che, aumentando le dosi in corrispondenza dei valori riscontrati, parte da almeno 400 microgrammi di acido folico al dì (sino ad arrivare a 5 mg), da una base giornaliera di 3mg di B6 sino a 100mg e da 100 microgrammi/die di B12 sino a un massimo di 1000.

Questa volta, sono i vegetariani ad essere svantaggiati, perché assumono poca B12 e dunque, dopo aver valutato i propri valori ematici, debbono eventualmente intervenire con l'adeguata supplementazione. A maggior ragione lo debbono fare i vegani che non toccano del tutto il cibo animale. In effetti, alcuni vegetariani e vegani, pur avendo i vantaggi susposti derivanti dalla loro dieta, hanno poi un'omocisteina elevata.

Per concludere, sappiamo che livelli elevati di omocisteina sono pericolosi per le arterie, anche se hanno bisogno di altri fattori per generare il danno.

Se ci troviamo in tale situazione, per non correre rischi, un'innocua supplementazione vitaminica, potrebbe essere intrapresa, valutandone gli effetti sui livelli ematici.

Tuttavia, non tutti hanno riduzioni evidenti di questi livelli con l'aggiunta delle tre vitamine citate e con i cambiamenti alimentari e di stile di vita, facendoci come al solito pensare all'estrema varietà di funzionamento di noi esseri umani e della necessità di studiare per ogni caso la sua propria ed a volte unica terapia.

"Prime Costruzioni"

Dalla Quercetti & C. arriva una novità pensata per la prima infanzia: nasce la gamma "Prime Costruzioni".

Con **Link** e **Poli Cubi**, Quercetti lancia una linea di giocattoli unica nel suo genere, pensata per avvicinare i piccolissimi dall'anno in su al mondo delle costruzioni.



Poli Cubi è la prima costruzione "non" ad incastro nel panorama delle costruzioni in plastica. Si compone di grandi elementi di due forme diverse che permettono infinite combinazioni per la costruzione di strutture tridimensionali o nello sviluppo di figure sul piano.

Link propone un gioco di costruzioni per bimbi dai 2 anni in su utilizzando delle barrette colorate caratterizzate da una doppia foratura, che permette infinite modalità di incastro, fino a formare strutture sempre più complesse. Per la creazione di questa nuova gamma di costruzioni Quercetti è stata attentissima alla scelta delle materie prime utilizzate, con un pack che guarda all'ambiente. Le componenti interne delle scatole sono interamente realizzate in cartoncino riciclato.



Il futuro è al femminile. A portata di un click

Il Progetto

Generazione ClicktoCare.it

Salute e benessere sono temi tra i più clickati dal mondo femminile

Le donne si pongono domande e cercano risposte online: semplici, precise, pratiche, affidabili. La salute è oggi un argomento di forte interesse per le donne, più inclini ad avere cura del proprio corpo e a confrontarsi tra loro per condividere esperienze ed opinioni. E sempre più donne cercano in rete informazioni autorevoli di salute e benessere per sé e per i propri cari.

Per questo nasce **www.clicktocare.it**. Una nuova piattaforma Web 2.0 per darti con un semplice click tutte le informazioni che cerchi sui temi di salute e benessere ma non solo. Vogliamo parlarti in modo semplice, perché oggi la semplicità è un valore. Il valore dell'armonia interiore, di quella serenità che ci fa stare bene con noi stesse e con l'ambiente che ci circonda e che è frutto di scelte consapevoli e solide che rendono più leggero il peso del quotidiano. Un modo attuale e innovativo di parlare di temi di salute al femminile: contraccezione, sessualità, disturbi del ciclo, fertilità, stile di vita salutare e finalizzato al benessere della persona nella sua interezza; questi sono solo alcuni dei numerosi argomenti che ci interessa sviluppare.

Il progetto **clicktocare.it** è realizzato con il contributo educativo di **TEVA THERAMEX**, un'azienda da anni impegnata nell'area della salute della donna.

Non trascuriamo il piede dell'automobilista



di Paolo Maraton Mossa

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

Esistono malattie dell'era moderna strettamente vincolate all'uso prolungato e continuativo dell'auto.

Il numero delle ore passate alla guida delle autovetture continua ad aumentare anno per anno, e si sta constatando un complesso di patologie da autovettura che coinvolge pressoché ogni settore della medicina.

Esistono, infatti, malattie dell'era moderna strettamente vincolate all'uso prolungato e continuativo dell'auto.

Gli esempi tipici sono: le nevrosi d'ansia, il mal d'auto, i mal di schiena da anomala posizione della colonna, il torcicollo da correnti d'aria, le periartriti della spalla sinistra, alcune sindromi vertiginose, disturbi dell'acutezza visiva nonché tutta la traumatologia tipica degli incidenti automobilistici.

Le case costruttrici di autovetture, consapevoli di questi problemi, cercano costantemente di migliorare i propri sistemi di sicurezza, eseguono studi per realizzare sedili, appoggiatesta e braccioli più anatomici, riducono la rumorosità e l'inquinamento.

Che cosa succede ai piedi durante la guida?

Sempre più frequentemente giungono all'osservazione dello specialista pazienti che attestano dolori agli arti inferiori durante la guida o per lo meno nei quali esiste una indubbia relazione tra guida e patologia del piede.

In questi soggetti non necessariamente la guida è la causa dei loro problemi, tuttavia la guida prolungata può esasperare situazioni anomale già esistenti o accendere un campanello di allarme su problemi che si presenteranno in futuro.

La posizione guida è senza dubbio contro natura: la pedaliera stimola il piede in modo anomalo e discontinuo e la velocità delle reazioni moto-

rie impedisce di mettere in moto adeguati meccanismi di compenso muscolare.

Non trascuriamo il piede dell'automobilista

Esaminando la scarpa di un camionista la calzatura risulta consumata sul tallone, prevalentemente sul lato esterno a destra, in posizione centrale a sinistra, la suola è consumata in punta e all'interno a destra anteriormente ed in posizione centrale a sinistra. Senza dubbio quindi due organi simmetrici, quali sono i piedi, vengono stimolati in modo asimmetrico dal complesso acceleratore - freno - frizione.

La stimolazione asimmetrica di organi simmetrici porta, alla lunga ad alterazioni dei sistemi motori che, nel caso particolare, si riflettono sul piano clinico come difetto di andatura od anomalie di posizione degli arti inferiori durante la marcia. Se un piede normale può generalmente accettare questo stato di cose, un piede malato o potenzialmente malato, reagisce negativamente.

La posizione dei piedi durante la guida ed il tipo di lavoro cui vengono sottoposti realizzano quasi perfettamente le condizioni sperimentali di un piede cavo, ovvero piede con grave riduzione delle superfici di appoggio e conseguentemente eccessiva stimolazione delle teste metatarsali e del calcagno.

Queste situazioni si esasperano quando il guidatore è già portatore di piede cavo o presenta, anche durante la marcia, dolori all'avampiede o al tallone. Funzionalmente la pedaliera dell'auto realizza in modo forzato ed alternato quella che comunemente viene chiamata marcia sulle punte e marcia sui



calcagni, mai realizza l'equivalente della marcia sulla volta che realizza l'armoniosa e fisiologica stimolazione del piede. Anche i tendini e soprattutto quelli dei muscoli peronei ed il tendine di Achille possono essere coinvolti in processi infiammatori o degenerativi da alterata biomeccanica.

È difficile dare consigli di carattere generale. Un piede sano può essere aiutato mediante calzatura adeguata e plantare opportunamente studiato.

In un piede malato bisognerà curare la malattia di base caso per caso con quanto le tecniche chirurgiche, le terapie mediche e fisioterapiche ci mettono a disposizione. Esistono tuttavia malattie del piede che in soggetti che guidano per parec-

chie ore al giorno possono sicuramente essere la conseguenza di questo stile di vita.

Le fasciti plantari per esempio sono un'inflammatione dolorosa della fascia plantare del piede.

Il morbo di Morton, piccolo tumoretto dolorosissimo tra terzo e quarto dito, può avere nella sua origine una componente meccanica legata alla frequente pressione dei pedali sull'avampiede.

Le tendiniti del tibiale anteriore spesso sono la conseguenza della flessione dorsale del piede forzata durante la guida.

Le dita a martello sono spesso la conseguenza reattiva di una situazione di stress tipica della guida caotica in situazioni difficili prolungate.



informazione pubblicitaria

After Shave



Mercedes-Benz Perfume

La prima fragranza uomo firmata dal profumiere Oliver Cresp per Mercedes-Benz diventa **After Shave**.

Il dopobarba, dalla profumazione moderna e avvolgente, è disponibile nella formula Balsam da 120 ml e Natural Spray da 100 ml. Rinfresca e idrata la pelle dopo la rasatura.

PREZZO AL PUBBLICO:

AFTER SHAVE NATURAL SPRAY	120 ML	56,00 €
AFTER SHAVE BALSAM	100 ML	35,00 €

In vendita nelle migliori profumeria e farmacie

La sterilità *psicogena*

*Accogliere il cambiamento
per crescere assieme.*



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

*Ci sono più cose nella vita di ogni uomo
di quante ne ammettano le nostre teorie su di essa.*
James Hillman

Per molte coppie l'idea di trovare una nuova dimensione affettiva e relazionale nell'esperienza della genitorialità può essere stimolante ed edificante.

La coppia che si appresta a diventare famiglia, anche senza rendersene conto, lascia spazio a vecchi modelli per accoglierne di nuovi: ci si predispone con gioia, trepidazione, a volte anche con un po' di sano timore, nella ricerca di una gravidanza che implicitamente viene ricoperta di moltissimi significati. Per uomo e donna essere genitori vuol dire attestare il cambio di un ruolo sociale, predisporre davanti ad altre famiglie con una veste differente, accettare nuove interazioni anche lasciandone andare di vecchie. La famiglia felice, quella vacanza al mare assieme ad altre famiglie, la possibilità di allattare, di

insegnare la vita, quella casa con il giardino sognata con un po' di pudore, quell'idea di sentirsi più completi, più uomini e più donne, più giusti, più in linea con qualcosa di inspiegabile, rimbomba nelle fantasie dei futuri genitori.

È un cambiamento epocale, soprattutto in una società come la nostra in cui sembra necessario (e di fatto lo è), per essere ritenuti famiglie a tutti gli effetti, avere figli ed avere un progetto che li riguardi.

Ma quando un figlio non arriva che cosa succede? Che cosa accade quando le aspettative riempite si svuotano di colpo, quando la natura sembra non voler fare il suo corso, quando il ventre non si arrotonda come dovrebbe, quando fare l'amore diventa una forzatura, un protocollo da seguire nei giorni pari della settimana? Quando il periodo

fertile viene vissuto come ancora di salvezza a cui aggrapparsi, quando i significati della sessualità vengono soppiantati da bisogni di altra natura, quando essere famiglia è un compito che bisogna portare a termine?

Per alcune coppie la ricerca della gravidanza può risultare più difficile del previsto, e più il tempo passa più gli insuccessi aumentano, più frustrazioni, ansia, stress diventano ingestibili. La rabbia diventa la compagna delle proprie giornate, i dubbi, i "perché?" sono martellanti sussurri nel silenzio dell'insonnia.

Solitamente dopo vari fallimenti, e dopo aver digerito un po' di timori, la coppia si rivolge ad un clinico, frequentemente al medico di base, che poi propone suggerimenti sulle



visite di elezione. Le analisi mirate vengono di norma prescritte dopo che le prove di gravidanza si reiterano per più di 12 mesi, dopo di che si può iniziare a parlare di infertilità. Questo termine fa riferimento alla mancanza di concepimento dopo tentativi che si prolungano da più di un anno; è sottinteso, ma è sempre meglio ripeterlo, che questo periodo va conteggiato da quando si iniziano ad avere dei rapporti non protetti e finalizzati alla gravidanza. Quando le indagini e gli esami specifici non mettono in luce nessuna problematica medica, allora si parla di un particolare tipo di sterilità, quella psicogena. L'aggettivo "psicogeno" sottolinea la natura non fisiologica di questa problematica che, è ormai assodato, ha le sue radici nella psiche della coppia.

Ma quali possono essere le cause? Questo tipo di sterilità è in aumento e nell'ultimo decennio sono molto incrementati i casi di coppie che ne soffrono. Come per molti degli eventi che riguardano la sfera psichica e l'interazione psicosomatica, non è sempre possibile rintracciare le cause alla base di questa problematica. Quello che possiamo sottolineare è che questa difficoltà sottintende temi di indurimento e di rigidità identitaria che molto spesso riguardano il sesso femminile. La gravidanza sembra essere immaginata, frequentemente nella mente delle donne, come un evento che determina un forte cambiamento, sia nella sfera psichica che in quella fisica; tale transizione è vissuta con sospetto, difficoltà e dubbio. L'incapacità di accogliere inconsciamente la transizione, quindi potrebbe essere alla base di questa problematica.

La gravidanza è gestita, tenuta sotto controllo, come se fosse una malattia, un ospite desiderato ma temibile, un tiranno accolto nell'intimità della nostra casa.

Diventare genitori, padri, ma soprattutto madri, è vissuto come evento ambivalente, voluto e temuto, tuttavia mai fluidamente integrato. Il corpo è rigido, i tempi sono rigidi, le stesse idee, le modalità, i bisogni sono irrigiditi sotto il peso di un imperativo categorico: diventare genitori. Sono spesso le donne che

soffrono maggiormente la perdita d'identità legata alla sterilità, mentre per l'uomo, solitamente, è minore il trauma, forse perché vissuto in modo meno biologico. L'uomo soffre tuttavia di più per la vergogna, quel senso di perdita e fallimento dovuto soprattutto allo stereotipo dell'impotenza o di una perdita di virilità. L'uomo teme di essere giudicato negativamente perché mancante in qualcosa. Essere maschio, forte, attivo, performante è ancora fra i motivi che ricorrono nelle parole degli uomini che, con sbigottimento e sorpresa, si permettono momenti di lucidità.

Sono di più le donne che si rivolgono allo psicologo perché vivono il proprio corpo come un traditore. Nei colloqui emergono sentimenti di rabbia, colpa, tristezza oltre che un disagio profondissimo nei confronti del partner, vissuto, spesso, come ipocrita o fintamente accondiscendente. Realmente il senso di colpa, denso e vischioso, invade le viscere della gestazione:

la sola vista di un ventre gravido e di una mamma con il proprio bambino, può essere vissuto con invidia, disagio, dolore, rammarico.

Tuttavia mentre per le donne è più frequente, e culturalmente più "normale", rivolgersi allo psicologo o al medico, il maschio vive in secondo piano il disagio: anche per lui qualcosa cambia anche se non ha parole per dichiararlo. A volte gli uomini, soprattutto in questi ambiti, soffrono dolori muti che non sanno descrivere perché nessuno gli ha insegnato (o forse non hanno imparato) le parole del cuore.

Ma questa non è una gara a chi sente o soffre di più e a chi comunica di meno: la scoperta di questa patologia implica per tutti quelli che sono coinvolti una perdita in termini di obiettivi individuali e collettivi, e coinvolge sia il piano psicologico sia quello sociale e relazionale. Non essere genitori significa non dare nipoti ai nonni e agli zii, non andare a prendere il figlio a scuola, dare

giustificazioni fino a che saremo sufficientemente stanchi e vecchi che nessuno ci chiederà più il perché, è non dare la possibilità a se stessi di portare avanti la propria matrice biologica, significa rinunciare a quel sogno di infinito.

Per accettare ciò che si sta prospettando è necessario avere tanto coraggio, iniziare un lavoro di analisi delle tematiche che, come abbiamo detto, riempivano di significato il desiderio della gravidanza e non avere timore dei propri demoni.

Un punto fondamentale alla base della gestione di questo evento, che non solo in termini psicologici ma anche pragmatici, può essere paragonato ad un lutto, è cercare

di analizzare, contenere e accogliere le emozioni e i sentimenti legati alla

tematica del fallimento e dell'ineadeguatezza.

Spesso la coppia entra in una crisi profonda che riguarda l'ambito dei valori, dei desideri e dei sogni, ed è necessario, per la sua

sopravvivenza e per la sua

trasformazione, mettere mano in modo consapevole alle fantasie e agli ideali che individualmente, o in modo collegiale, avevamo costruito attorno all'ideale gravidanza.

È necessario fare un salto in avanti, verso nuove prospettive, anche se con malinconia manteniamo un giudizio su ciò che idealmente era giusto per noi, e continuiamo ad essere arrabbiati con chi ce lo ha tolto o non ce lo ha concesso.

Non è detto che il processo psicologico, medico, psicoterapico sia sufficiente a favorire lo sblocco, soprattutto quando le coppie si presentano già dopo molti anni di tentativi, di fallimenti, di disagi ingoiati. Credo tuttavia che ragionare in termini di crescita e non di obiettivo, sia anche la cosa più onesta e l'unica possibile per diventare una coppia, genitoriale o non, più felice.

L'aggettivo "psicogeno" sottolinea la natura non fisiologica di questa problematica che, è ormai assodato, ha le sue radici nella psiche della coppia che ne è coinvolta

Colori e luci, musica e cristalli in elegante armonia.

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

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




KristallLang

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

MADE WITH
SWAROVSKI
ELEMENTS

Come riconoscere le perdite da impianto

Sanguinamenti durante la gravidanza possono causare molta paura, è comunque importante sapere che queste perdite non significano sempre che stai per avere un aborto.

Le perdite da impianto possono essere un primo segnale di gravidanza che si verifica approssimativamente tra la prima e la terza settimana dopo il concepimento.

L'uovo fecondato viaggia attraverso le tube di Falloppio e dentro l'utero dove si adagia l'ovulo impiantato.

Quando questo avviene i tessuti che si formano intorno per nutrire l'embrione, conosciuti come trofoblasto, possono danneggiare alcuni vasi sanguigni che si trovano lì con conseguente perdita di piccole quantità di sangue dalla cervice o dalla vagina.

Imparare a riconoscere le perdite da impianto può essere un primo segnale che la gravidanza è iniziata per alcune donne. Le perdite da impianto, conosciute come spotting, durano circa due giorni.

Lo spotting non sarà rosso vivo ma apparirà marrone o nero questo perché il sangue non è "fresco" dal momento che richiede tempo dall'utero per arrivare all'esterno.

Può essere più leggero del ciclo e di solito appare circa una settimana prima dell'arrivo previsto delle mestruazioni.

Le perdite da impianto possono provocare moderati crampi visto che l'utero si sta preparando ad accogliere l'embrione. Questi sono solitamente molto più lievi di quelli che si provano di solito con il ciclo.

Solo un terzo delle donne incinta ha perdite da impianto, ricorda quindi che se non hai avuto nessun tipo di spotting non vuol dire che tu non sia incinta.

Dal momento che questo tipo di perdite possono essere confuse con il normale flusso, molte donne sono sorprese di scoprire che la gravidanza è iniziata un mese prima di quanto calcolato.



Le vitamine prenatali sono tra le più importanti che assumerai durante la gravidanza. L'ideale sarebbe che iniziassi a prenderle quando ancora stai cercando di concepire così da preparare il corpo al difficile compito che lo attende. Alcuni esperti ritengono che l'assunzione prima di restare incinta riduca gli aborti spontanei.

Per alcune persone prenderle prima della gravidanza non è sempre possibile ma durante la gestazione è essenziale. Gli integratori contengono dei nutrienti fondamentali per una neo mamma come l'acido folico o folato che nelle prime quattro settimane è praticamente un imperativo perché previene problemi come la spina bifida. Sarebbe buona norma prendere l'abitudine di assumere periodicamente folato anche se non stai pianificando una gravidanza.

L'acido folico si può assumere dagli alimenti, viene infatti aggiunto a molti tipi di pasta, ed è presente nella verdura specialmente quella a foglia verde e di color arancione.

Tuttavia, pur mantenendo le quantità assunte con il cibo, prendere integratori è consigliato per aumentare la protezione contro la spina bifida.

Assunzione di vitamine prenatali



Se sei in gravidanza dovresti cercare di assumere almeno 0,4 mg di acido folico al giorno (tipicamente le capsule che potresti andare a comprare hanno già questo dosaggio).

Alcune donne riferiscono di non riuscire a prendere vitamine specialmente nel primo trimestre segnalando problemi di stomaco o costipazione che possono essere causati dall'alta dose di ferro spesso presente negli integratori.

Se scopri di non riuscire a prendere vitamine, o di essere in qualche modo "intollerante", parlane con il tuo medico che ti consiglierà quelle più adatte a te.

i bacilli amici della nostra **SALUTE**

di Stefano Lello

Ginecologia Endocrinologica, Fisiopatologia della Menopausa ed Osteoporosi, Istituto Dermatologico dell'Immacolata-IRCCS, Roma

di Francesco De Seta

Clinica Ostetrica e Ginecologica, Università di Trieste.

*Una moltitudine di microorganismi
condivide lo spazio del nostro corpo e
lo aiuta a mantenersi sano.
Questo vale anche per l'ambiente vaginale.*



Il Microbioma è la comunità ecologica, commensale, simbiotica e patogena di microorganismi che letteralmente condividono lo spazio del nostro corpo. Tutte le varie aree del nostro organismo sono colonizzate da specie di microorganismi.

Un ampio studio denominato "Human Microbiome Project" ha valutato l'interazione tra il microbioma e varie zone del corpo umano; in particolare, si è valutato l'impatto di vari microorganismi a livello nasale, orale, cutaneo, gastrointestinale e urogenitale.

Il principale obiettivo degli studi sul microbioma umano è di determinare se esista un "nucleo" di specie microbiche associate con il corpo dell'uomo. Viene postulato che i cambiamenti di questo "core microbico" possano essere correlati con cambiamenti nella salute della persona o nel rischio di sviluppare

patologie. Lo scopo dello studio è appunto di caratterizzare le comunità microbiche trovate in siti multipli del corpo umano e di cercare le correlazioni tra i cambiamenti del microbioma e la salute umana.

A livello vaginale, i risultati dallo studio suggeriscono che non vi sia un solo core microbico.

La composizione del microbioma è rappresentata da trilioni di microorganismi, con 800 specie di microbi ed un numero di cellule 10 volte maggiore del numero posseduto dall'intero corpo umano. Inoltre, esiste un set stimato di 3.3 milioni di geni microbici (150 volte maggiore del patrimonio genetico umano.) Ogni volta che si verifica una alterazione significativa del microbioma ("disbiosi"), ci può essere un impatto potenzialmente importante sulla salute dell'uomo.

Per ciò che riguarda più specificamente l'ambiente vaginale, nel 1894 Döderlein descrisse una flora vaginale "normale" dominata dalla presenza di batteri che producevano acido Gram-positivi (Lattobacilli). In realtà, la Flora di Döderlein è rappresentata da una moltitudine di specie batteriche.

La flora batterica vaginale presenta una composizione dinamica, nel senso che può risentire di vari fattori, come fluttuazioni ormonali endogene, età, razza/etnia, comportamento sessuale e frequenza dei rapporti sessuali, uso di lavande vaginali e prodotti di igiene femminile, uso di antibiotici, ormoni esogeni, caratteristiche del sistema immunitario dell'ospite.

Riguardo al ruolo dei lattobacilli nell'ecosistema vaginale, essi utilizzano vari meccanismi per proteggere la mucosa vaginale contro gli agenti patogeni; infatti, i lattobacilli possono esercitare l'inibizione della adesione alle pareti vaginali, l'inibizione della crescita e l'inibizione della moltiplicazione /propagazione dei patogeni.

Infine, i lattobacilli si legano anche alla fibronectina, una glicoproteina presente a livello vaginale, e producono surfattante, una sostanza che riduce la adesività dei patogeni. Ad esempio, attraverso la produzione del surfattante, i lattobacilli riducono la capacità di adesione dell'Enterococco Fecale in misura dell'82 %.

In altre parole, i lattobacilli sono in grado di produrre un biofilm a livello della superficie della mucosa vaginale che protegge l'ambiente dall'azione dei patogeni. Quando questo biofilm viene alterato o distrutto o sostituito dai patogeni (Escherichia Coli, Stafilococco Aureo, Gardnerella Vaginale, Candida Albicans, etc.), allora si verifica una condizione patologica (vaginite o vaginosi), perchè il meccanismo protettivo viene meno.

Dal punto di vista ormonale, indubbiamente il livello di estrogeni rappresenta un fattore chiave. Infatti, quando gli estrogeni sono presenti in concentrazioni adeguate il glicogeno a livello delle pareti vaginali è ben rappresentato e può fungere da substrato per

l'azione dei lattobacilli che, trasformandolo in acido lattico, acidificano il pH vaginale proteggendo così l'ambiente dall'attacco dei batteri patogeni.

Le forme più frequenti e conosciute di alterazione della flora batterica vaginale (Disbiosi vaginale) sono la Vaginosi Batterica, la Infezione da Candida e la Vaginite Aerobica.

Vari studi hanno dimostrato come l'uso di probiotici in donne con vaginosi batterica possa essere utile nel trattamento e nella prevenzione delle recidive di tale forma, proprio attraverso tutti quei meccanismi che sono stati ricordati prima.

In particolare, tali studi hanno riportato come la somministrazione orale o intravaginale di Lattobacillus Acidophilus, Lattobacillus Rhamnosus GR-1, Lattobacillus Reuteri RC-14 può aumentare il numero dei lattobacilli vaginali, ristabilire la normale composizione del microbioma vaginale e curare la Vaginosi Batterica, anche se altri studi non hanno confermato tali dati.

Un altro dato interessante sull'uso clinico dei probiotici è che la somministrazione di lattobacilli per via orale (Lattobacillus Rhamnosus GR-1 e Lattobacillus Reuteri RC-14) è in grado di ripristinare una normale flora batterica in donne in postmenopausa, nelle quali, in conseguenza della carenza degli estrogeni, i lattobacilli sono scarsamente rappresentati predisponendo le pazienti allo sviluppo di disbiosi vaginale.

In conclusione, l'uso dei probiotici nella prevenzione e nella terapia delle disbiosi vaginali si pone non solo come complemento alla terapia antibiotica e/o antifungina, ma appare recitare un ruolo di primaria importanza nella gestione clinica di tali condizioni.

L'uso dei probiotici nella prevenzione e nella terapia delle disbiosi vaginali appare recitare un ruolo di primaria importanza nella gestione clinica di tali condizioni

Autunno, tempo di prevenzione per i più piccoli



Dr. Domenico Careddu

Specialista in pediatria
Specialista in idrologia medica
Vicepresidente della S.I.M.N.
(Società Italiana di Medicina Naturale)

Un fenomeno molto frequente nei bambini che frequentano comunità infantili, sono le infezioni respiratorie. Sarà cura del pediatra di fiducia, monitorare la situazione e richiedere eventuali terapie di sostegno.

Le infezioni respiratorie ricorrenti, sebbene non abbiano, ad oggi, una definizione condivisa, rappresentano un fenomeno molto frequente in età pediatrica, in particolare nei bambini che frequentano comunità infantili (nido, scuola materna), caratterizzato da ripetute e recidivanti infezioni respiratorie nello stesso soggetto.

È nozione comune, soprattutto tra i genitori, che con l'avvicinarsi dell'autunno e l'inizio della frequenza scolastica, vi sono bambini che passano da una malattia respiratoria all'altra, senza quasi soluzione di continuità, con conseguente perdita di giorni di scuola, di giornate lavorative per i genitori (per la necessaria assistenza) ed il frequente ricorso a terapie farmacologiche, spesso apparentemente prive di efficacia. Questi episodi, possono ripetersi anche 8-10 volte nello stesso bambino ed interessano per lo più l'apparato ORL (faringiti, riniti, tonsilliti, otiti) e le vie respiratorie (tracheiti, bronchiti), accompagnandosi per lo più a febbre, sintomi locali (otalgia, faringodinia, tosse) e malessere generale. Nella maggior parte dei casi essi sono di origine virale (e quindi non richiedono l'immediato ricorso alla terapia antibiotica) e benché frequenti e fonte di grande preoccupazione per i genitori, generalmen-



te non richiedono accertamenti diagnostici specifici e non sottendono a patologie di rilievo, rappresentando un fenomeno para-fisiologico, legato al fatto che il sistema immunitario deve andare incontro ad un vero e proprio processo di "maturazione", per il quale l'incontro con virus e batteri rappresenta uno dei meccanismi di sviluppo.

Alla componente infettiva si associano inoltre componenti quali l'inquinamento ambientale (il fenomeno delle polveri sottili è una triste realtà nelle nostre città), il fumo passivo, la convivenza in ambienti affollati e/o insalubri, fattori nutrizionali e costituzionali, situazioni patologiche concomitanti, etc...

Va da sé che sarà cura del pedia-

tra di fiducia, unitamente alla valutazione clinica ed ai dati forniti dai genitori, monitorare la situazione e cogliere eventuali segnali che richiedano sia accertamenti più approfonditi che eventuali terapie di sostegno e/o specifiche.

In ogni caso, sarebbe auspicabile ed utile mettere in atto un'azione "terapeutica" preventiva, volta ad evitare o quanto meno a ridurre, la frequenza di questi episodi. Ciò premesso, valutiamo insieme quali sono le possibilità offerte in questo contesto dal mondo vegetale, rimandando ad altri articoli, per quanto riguarda l'analisi di opportunità terapeutiche/preventive di diversa natura.

Silent night?

Per la maggior parte dei bambini l'atmosfera giusta per dormire richiede una relativa (ma non sempre completa) oscurità. Tapparelle e veneziane aiutano a regolare la luce lunare, quella dei lampioni e quella del sole al mattino.

Se a tuo figlio non piace il buio completo, una luce notturna potrebbe esserti di grande aiuto (così ti eviterai anche di sbattere contro i mobili quando gli darai la buonanotte o lo andrai a controllare).

Tuo figlio potrebbe non volere il silenzio quando è ora di dormire e potresti quindi fargli un torto enorme attutendo tutti i rumori di casa perché una condizione simile lo farebbe svegliare al primo rumore.

Certo, se ti rendi conto che ad ogni minimo suono si sveglia allora muoviti più silenziosamente. Non dare comunque per scontato che a lui serva totale tranquillità non prima almeno di aver fatto alcune prove.

In realtà un rumore costante e prevedibile (un ronzio, un rumore di fondo come per esempio quello della lavastoviglie, di una tv distante, di un ventilatore, di un condizionatore, di una macchina genera rumori bianchi, di suoni intra uterini o musicali) potrebbe aiutare tuo figlio a riposare meglio e in modo più completo rispetto ad un ambiente completamente silenzioso; probabilmente perché quei suoni gli ricordano quelli che ha sentito mentre lo portavi in grembo prima che nascesse.



BASTA NASINO CHIUSO

Aspiratore nasale e soluzione fisiologica trasformano la pulizia del nasino in un momento piacevole

Fin dai primi attimi di vita, tra mamma e bambino s'instaura una relazione esclusiva e speciale, un rapporto che si fonda sul contatto fisico e si alimenta nel tempo grazie ai gesti di affetto e di cura che la madre compie per il suo piccolo. Per rafforzare questo legame è importante che i momenti dedicati alle coccole, alla poppata, al bagnetto e all'igiene del bimbo siano vissuti serenamente da entrambi.

Tra questi riti quotidiani, c'è anche la **pulizia del nasino**: un gesto necessario per **favorire la respirazione e renderli meno irritabili**, soprattutto durante la poppata e il sonno; un'attenzione importante, anche per **prevenire l'insorgere di infezioni più serie quali la rinosinusite e l'otite media**. Purtroppo questo momento è solitamente sgradevole per i bimbi.

Occorre però tranquillizzare le mamme. L'aspirazione del muco, se effettuata nel modo corretto, può avvenire in modo rilassato e piacevole. In particolare, affinché la pulizia del nasino sia rapida e indolore, è necessario uti-

lizzare una **soluzione fisiologica sterile**, in grado di ammorbidire il muco, e un **aspiratore specifico per i nasini più piccoli**, capace di aspirare dolcemente il muco in eccesso, liberando le vie respiratorie.

La soluzione:
METODO NARHINEL
(NARHINEL soluzione fisiologica + aspiratore nasale soft)

Per il nasino chiuso del tuo bambino prova il metodo Narhinel delicato come una carezza.

NARHINEL SOLUZIONE FISIOLOGICA

Sterile, pronta all'uso e senza conservanti, ammorbidisce il muco permettendone una facile aspirazione, ristabilisce un giusto grado di idratazione delle mucose nasali secche e incrostate. Può essere usata anche in aerosolterapia.

NARHINEL ASPIRATORE NASALE SOFT

Usato in combinazione con la soluzione fisiologica consente di aspirare il muco in eccesso.



Il metodo narhinel facilita una buona respirazione favorendo il momento della poppa e consentendo un sonno tranquillo

NARHINEL fa parte di BimbinSalute, il mondo di prodotti e servizi dedicati all'infanzia di Novartis Consumer Health

www.bimbinsalute.it/narhinel.html

in collaborazione con www.bravibimbi.it

Come si tagliano le unghie

ai bambini
*Per igiene e per evitare che
si graffi, ecco la tecnica
corretta per tagliare le unghie
al tuo bambino.*



Lo avrai già notato: al tuo bambino le unghie crescono alla velocità della luce!

Una vecchia credenza popolare diceva che fino ai due mesi le unghie dei bebè non vanno tagliate.

In realtà, e con un po' di logica, capirai da sola che è bene invece tagliare le unghie, non solo per una questione di igiene ma anche per evitare che il bimbo si possa graffiare e ferire per sbaglio.

I passi sono semplici ed eccoti qualche piccolo suggerimento:

La posizione giusta

L'ideale è tenere il piccolo seduto tra le tue gambe, con la schiena appoggiata al petto. Per evitare che si chini in avanti e perda l'equilibrio, avvolgilo con l'avambraccio.

Prendi un dito alla volta

Con delicatezza afferra tra l'indice e il pollice un dito per volta, tenendo il pollice sopra l'unghia. Con le forbicine per le unghie (se hai paura di fargli male perchè è troppo vivace, non usare quelle per gli adulti, ma quelle dei bambini che hanno le punte arroton-

date e che trovi nei supermercati o in farmacia) fai un movimento unico seguendo la naturale curvatura del dito.

Usa la lima

Se il piccolo si muove troppo e hai paura di usare le forbicine, puoi accorciare e tenere ordinate le sue unghiette usando una lima di cartone e seguendo il profilo del dito. Le unghie dei neonati si sfaldano ancora molto facilmente, non è come limare quelle degli adulti.

Dopo i sei mesi

Quando le unghie sono più robuste, puoi usare anche un tronchesino. Scegli un modello specifico per i bambini ed esegui un taglio dritto. Poi, smussa gli angoli con una limetta di cartone.

Adesso tocca ai piedini

Tenendo il piccolo seduto, lima le unghie dei piedi seguendo la linea orizzontale. È meglio non arrotondarle per evitare che si incarnino. Puoi usare anche in questo caso il tronchesino apposito.



Andare a letto **da soli**

Far andare a letto il tuo bambino non è un compito facile. Sono pochi quelli che ci vanno senza fare tante storie. Stiamo parlando ovviamente di bambini di qualche anno, non di qualche mese.

Un bambino ha semplicemente troppo da fare per dormire, non importa quanto rigenerante possa essere il sonno.

Cosa succede in giro per casa? Dove sono mamma e papà?

Questi interrogativi - anche se non articolati - sono costantemente nella mente dei vostri figli.

C'è sempre qualcosa che vorrebbero fare o che non vorrebbero perdere.

È per questo che tantissimi genitori usano ogni trucco presente nei libri per provare a far addormentare il proprio bambino. Cullarlo, coccolarlo, accudirlo, nutrirlo, leggergli qualcosa, raccontargli una storia, sedersi con lui, lasciarlo da solo, sgridarlo. Ed è semplicemente passata un'ora. Molti genitori alla fine ammettono la sconfitta e ci rinunciano. Naturalmente bisogna ricominciare a pensare a come fare, ripartendo da zero.

Prima inizierai a far dormire tuo figlio da solo, più facile sarà.

Quindi che cosa devi fare?

Una notte di punto in bianco gli dirai buonanotte e sparirai? No, perché naturalmente lui si opporrà.

E se te ne vai lasciandolo piangere per lui dormire diventerà qualcosa di pericoloso e spaventoso.

Andare a letto non deve essere una tortura ma anche in questo caso torna comoda una parola che avrai sentito mille volte negli ultimi anni: ROUTINE.

La routine è importante. Ed è altrettanto importante che i tuoi bambini vadano a letto presto.

Quindi una routine tipo potrebbe essere: cena, un momento di svago, a lavarsi i denti e poi a letto.

Questo significa che per le 21 i tuoi figli dovrebbero essere a letto, soprattutto se già vanno alla materna.

Non fargli guardare i cartoni animati dopo cena. Si guardano al massimo prima, mai dopo.

Rendi divertente il momento in cui si mettono il pigiama (gioca con loro, fai la lotta), poi portali a lava-

re i denti e poi... a letto. Di loro che se vogliono possono giocare con qualche loro giochino per qualche minuto (al buio o con un luce di cortesia) ma che poi devono fare la nanna.

Lasciali quindi da soli e vai in un'altra stanza.

È probabile che le prime volte ti chiameranno, diranno che hanno sete, che non riescono a dormire... tu vai sempre da loro, accontenta le richieste, possibilmente mantenendoli a letto e senza accendere le luci.

Ci vorrà del tempo ma se riuscirai a mantenere questa routine, vedrai che poi non si lamenteranno più.

Ricorda: questo è un tuo compito come genitore. Dovrai sacrificare un po' del tuo tempo. Sarai stanco perché magari mettere a letto tuo figlio arriva dopo una lunga e faticosa giornata di lavoro ma... senza il tuo impegno non otterrai risultati.

Dai tempo alla cosa e vedrai che i tuoi sforzi saranno ricompensati.

Intima
ROBERTS
DERMAZERO

INTIMA ROBERTS DERMAZERO:

Le donne di oggi prestano sempre più attenzione alle formulazioni dei prodotti che acquistano. La delicatezza e l'assenza di alcuni elementi e sostanze potenzialmente irritanti diventano caratteristiche essenziali. Ciò diventa ancora più importante quando si tratta di scegliere un detergente che aiuti a difendere le parti intime in modo delicato, senza aggredirle.

Per rispondere al bisogno di delicatezza delle pelli più esigenti Manetti & Roberts, da sempre sinonimo di fiducia e qualità, ha studiato Intima Roberts Dermazero, la nuova linea di igiene intima con una speciale formula ipoallergenica extra delicata, studiata per ridurre al minimo il rischio di allergie e irritazioni.

E da oggi c'è una soluzione per le nuove esigenze delle donne che tra lavoro, divertimento e impegni familiari passano sempre più ore lontane dall'ambiente domestico. Per assicurarti protezione, delicatezza e sicurezza anche fuori casa, Intima Roberts Dermazero salviettine intime: pratiche, comode e sicure, da portare sempre con sé!

Il detergente e le salviettine Dermazero sono prive di alcuni ingredienti potenzialmente aggressivi, rispettano il naturale equilibrio delle mucose – anche quelle più sensibili – e assicurano massima tollerabilità.

La sua speciale **FORMULA 0%** non contiene alcuni elementi potenzialmente aggressivi, ed è ideale anche per le pelli sensibili.



l'igiene intima per le pelli più sensibili



In Intima Roberts Dermazero troverai:

0% COLORANTI

I coloranti sono sostanze chimiche (di origine sintetica o naturale) che vengono introdotte nelle formule con lo scopo di qualificare e arricchire i prodotti da un punto di vista estetico.

0% ALCOOL

L'alcool è una sostanza con funzione solvente, che può causare secchezza cutanea.

0% SAPONE

Sali di sodio o potassio di acidi grassi sono in grado di sciogliere lo sporco. Il potere pulente della miscela acqua e sapone è attribuito all'azione delle micelle, che disciolgono le sostanze grasse. Proprio per il suo elevato potere lavante, può seccare la pelle e risultare quindi aggressivo.

0% PARABENI

I parabeni sono conservanti usati nell'industria cosmetica, farmaceutica e alimentare, per le loro proprietà battericide e fungicide.

La linea Intima Roberts Dermazero è estremamente funzionale. Detergente intimo e salviettine intime sono stati sottoposti a test di ipoallergenicità e a test clinici di tollerabilità, condotti da ginecologi professionisti che operano nelle strutture sanitarie italiane.

Intima Roberts Dermazero deterge delicatamente ed efficacemente le parti intime rispettando il pH fisiologico necessario alla loro difesa, ed è ideale per pelli sensibili.

Come migliorare l'interno cosce



di Marco Gasparotti

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

Con il passare degli anni l'interno cosce tende a rilasciarsi. Per l'eliminazione definitiva degli accumuli localizzati di grasso dell'interno cosce si interviene con la liposcultura localizzata e un lifting cosce.

Due sono i problemi più comuni dell'interno cosce con cui spesso ci troviamo a combattere: un eccessivo accumulo adiposo localizzato, o un'estrema rilasciatezza della pelle e del muscolo.

Questi problemi sono assai difficili, forse impossibili da risolvere con il semplice dimagrimento o con l'attività fisica. Nel caso dell'accumulo adiposo, infatti, si tratta di un grasso di "riserva", cioè di cellule adipose che possono dissolversi solo in casi di forte sottopeso (con compromissione quindi della salute e dell'estetica di altre parti del corpo), e per quanto riguarda il rilasciamento della cute, assai sottile in questa area, e del muscolo, non c'è ginnastica che possa farle migliorare, poiché il muscolo gracile è estremamente sottile e di conseguenza non riesce a tonificare una pelle troppo rilasciata.

Con il passare dell'età, o a seguito di forti dimagrimenti anche in ragazze giovani, l'interno cosce a cute sottile, tende a rilasciarsi.

Questo fenomeno è abbastanza frequente anche in giovani donne che effettuano un'intensa attività fisica e seguono un regime alimentare corretto.

Spesso poi, si rivolgono al chirurgo plastico donne che fin dall'adolescenza presentano un eccesso di grasso localizzato nella regione interna delle cosce, che per anni

hanno cercato di risolvere con palestra, o macchinari, senza alcun miglioramento significativo.

Nei casi di accumulo adiposo limitato e di lieve rilasciamento muscolocutaneo, una soluzione viene dall'impiego di integratori aminoacidi (Diet Tube) presi per via orale che utilizziamo su numerose pazienti per le quali l'intervento chirurgico non sia indicato, data la lieve entità del problema.

L'accumulo adiposo, infatti, o la cosiddetta cellulite, sono dovuti ad un edema cronico del tessuto intercellulare e dall'ossidazione delle membrane cellulari degli adipociti, cioè ad un loro ispessimento che non lascia entrare nelle cellule gli ormoni tiroidei e l'adrenalina, sostanze che stimolano la lipolisi, cioè lo scioglimento dei grassi.


La **liposcultura localizzata** è il rimedio chirurgico per l'eliminazione definitiva degli accumuli localizzati di grasso o cellulite che affliggono l'interno cosce. Si effettua in anestesia locale con blanda sedazione (l'anestesia totale si riserva solo ai casi maggiori) e permette un recupero rapido (2-3 giorni di relativa convalescenza). Attraverso due minuscole incisioni situate nella piega inguinale, e quindi praticamente invisibili, il chirurgo aspira, con delle speciali cannule, il grasso posto immediatamente sotto la cute dell'in-

terno cosce, scollando ampiamente la pelle delle aree limitrofe così da permettere una sua perfetta retrazione. L'intervento dura circa 1 ora. Dopo quattro giorni verrà rimossa una striscia di gommapiuma che viene posta alla fine dell'operazione, e verrà fatta indossare una speciale guaina elastocompressiva per due settimane.

Per un miglioramento definitivo della parte interna delle cosce alla lipo viene associato un **lifting cosce**. Questo intervento permette l'asportazione della cute lassa in eccesso ed il risollevarlo della cute e delle strutture fasciali dei muscoli dell'interno cosce. È un intervento di grossa soddisfazione sia per la paziente che per il chirurgo che la effettua, ma attenzione: mai come in questo caso la scelta del chirurgo a cui rivolgersi è molto importante (per informazioni sicure Società Italiana di Chirurgia Plastica estetica e Ricostruttiva www.sicpre.org).

Un'eccessiva tensione sulle suture o una sbagliata pianificazione della rotazione del lembo di pelle che verrà sollevato, possono portare a cicatrici difficili da nascondere ed all'allargamento delle grandi e piccole labbra, con conseguenti problemi di infezioni ginecologiche croniche.

L'intervento, prevede la lipoaspirazione del grasso in eccesso dell'in-



terno cosce e l'asportazione di una losanga di cute dall'interno delle cosce, con successiva plicatura delle fasce muscolari di questa regione, con una sospensione e sutura di queste strutture verso l'alto. Residuerà una cicatrice che, se ben posizionata nella piega inguinale in senso verticale, parallelamente cioè alle grandi labbra, sarà pressoché invisibile. L'intervento si può eseguire in anestesia epidurale o locale con sedazione, e necessita di un giorno di ricovero in clinica. Qualche giorno di riposo a casa è necessario per la rimozione dei punti e le medicazioni postoperatorie, mentre il rossore della cicatrice si risolverà in 3-6 mesi.

La ginnastica si potrà riprendere non prima di tre mesi dall'intervento perché l'eccessivo movimento potrebbe allargare le cicatrici e renderle quindi più visibili. L'esposizione al sole, con un bikini anche ridotto, è consentita dopo un mese dall'operazione.

Come combattere sul viso le conseguenze del tempo che passa

di **Christophe Buratto**

Specialista in Chirurgia Plastica
e Medicina Estetica
Clinica del Viso

Per migliorare lo sguardo esistono delle pratiche mediche e chirurgiche che possono aiutare ad esaltare i nostri occhi o ritoccare piccoli difetti congeniti o conseguenti all'invecchiamento o all'affaticamento della pelle.

Gioia, dolore, tristezza, stress: sono tutte situazioni che coinvolgono e segnano lo sguardo di una persona e interessano il movimento di numerosi muscoli e di piccole porzioni di pelle, che con il trascorrere degli anni finiscono per lasciare tracce.

Insieme al trucco, per migliorare lo sguardo, esistono delle pratiche mediche e chirurgiche che possono aiutare ad esaltare i nostri occhi o ritoccare piccoli difetti congeniti o conseguenti all'invecchiamento o all'affaticamento della pelle.

La medicina estetica propone l'utilizzo di peeling chimici della regione periorbitale per migliorare la qualità della pelle e ridonare freschezza allo sguardo o peeling laser, con il doppio effetto del rinnovamento cutaneo superficiale e il rassodamento profondo.

La ricerca negli ultimi anni ha sviluppato nuovi dispositivi che permettono di ottenere ottimi risultati. Con l'utilizzo di dispositivi computerizzati e nuovi programmi di gestione dell'energia laser è nata la tecnica definita "frattale o fractal".

Questa consiste nel praticare microscopici fori attraverso la pelle che ne determina una retrazione glo-

bale. Il risultato della tecnica frattale è un lifting non chirurgico del viso e di tutte le aree trattate, senza lividi o ustioni.

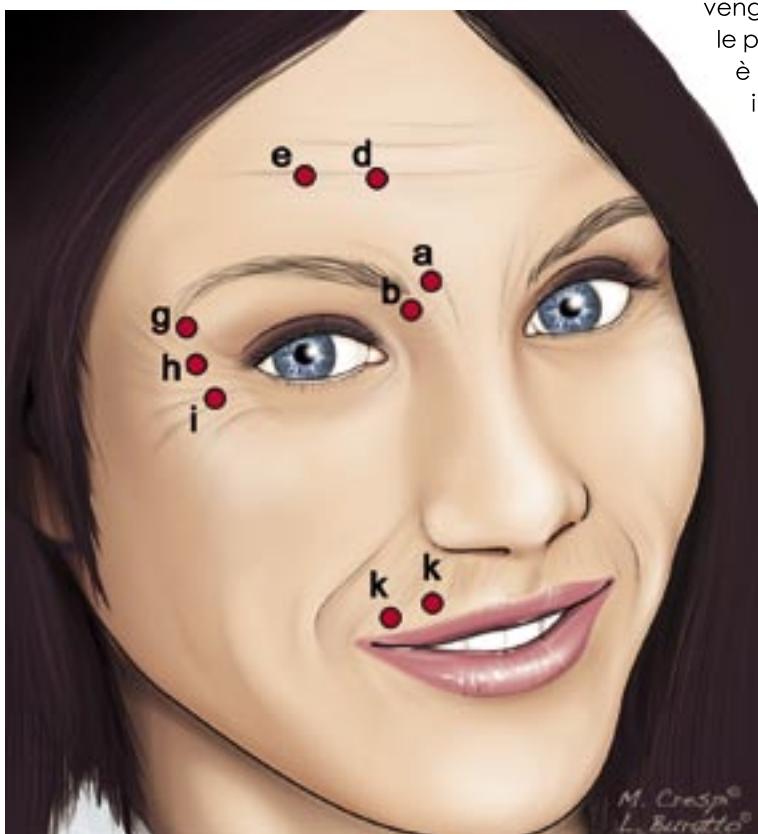
L'utilizzo di laser a luce pulsata permette invece il trattamento delle discromie cutanee tipiche dell'invecchiamento con il risultato di ridonare alla pelle un colore omogeneo e una compattezza tipiche della giovinezza attraverso la cessione di energia luminosa di lunghezze d'onda molto precise. Solo mani esperte ed un'accurata valutazione delle caratteristiche cutanee personali potranno ridare lucentezza e levigatezza ad una pelle segnata dal tempo o dal sole.

I biorivitalizzanti

La regione dello sguardo si presta molto bene anche al trattamento con biorivitalizzanti iniettati nello strato superficiale della cute: questi composti sono a base di acido ialuronico (effetto idratante), antiossidanti (effetto antinvecchiamento e anti radicali liberi), ed elementi naturali (amminoacidi, vitamine e sali minerali) che nutrono la pelle da dentro e biostimolanti per il rinnovamento cutaneo. Questi cocktail tonificanti vengono veicolati negli strati più superficiali della pelle per andare a rigenerare e stimolare la pelle lì dove è più danneggiata o dove incominciano a vedersi i segni dell'affaticamento.

L'utilizzo di farmaci come la tossina Botulinica (Botox) o di filler a base di acido ialuronico hanno permesso traguardi che fino a qualche anno fa erano ottenibili solo con la chirurgia. La tossina botulinica ha permesso il trattamento delle rughe di piccole e grandi dimensioni a carico dello sguardo e di tutto il viso ritardando la comparsa di inestetismi tipici dell'età. In alcuni distretti del viso hanno sostituito addirittura l'uso del bisturi. Il lifting frontale, per esempio, è un intervento che viene proposto solo in casi selezionati potendo, con l'associazione di filler e botox, ottenere un risultato sovrapponibile.

L'acido ialuronico con le sue proprietà reidratanti, riempitive e rivitalizzanti si utilizza oggi per riportare al turgore giovanile la cute degli occhi e per armonizzare i contorni del viso. Solo in caso di cute in eccesso o di uno sguardo affaticato da borse prominenti e rughe profonde si deve intervenire chirurgicamente.





I Filler sono materiali impiegati in medicina estetica quale soluzione per evitare alcuni interventi di chirurgia plastica, per l'aumento o modellamento delle labbra, degli zigomi, del mento e della fronte e per correggere i solchi naso-labiali, le rughe periorbitarie e zampe di gallina e peribuccali.

Il grande vantaggio dei filler è l'elevata prevedibilità del risultato e la sua reversibilità. Il risultato è immediato e non comporta problemi al rientro nell'attività lavorativa o sociale, in quanto le tecniche di infiltrazione sono semplici, se eseguite da mani esperte, e necessitano in alcuni casi solo di un'anestesia superficiale. Quelle da preferire sono a base di acido ialuronico: biologici, biodegradabili, naturali, totalmente riassorbibili e privi di rischi di infezioni.

Tutti i filler vengono iniettati localmente nell'area da trattare, con siringhe pre-riempite dotate di un ago molto sottile, per depositare la giusta quantità di prodotto. Generalmente, l'area del derma da trattare è solo pochi millimetri al di sotto della superficie cutanea. Prima dell'iniezione è possibile utilizzare un anestetico locale.

Riparti in forma con Lo Spuntino Zero24

informazione pubblicitaria

La gamma snack di Beretta si amplia con leggerezza

Per il tuo rientro lo spuntino diventa leggero e si fa in 4. **Zero24**, la gamma completa di snack salati ideata dal Salumificio Fratelli Beretta, rinnova "Lo Spuntino" con una nuova linea di carni bianche affettate e propone due nuove specialità - il **Petto di Pollo Arrosto** e il **Petto di Tacchino Stagionato** - che si aggiungono al **Petto di Tacchino al forno** e **Tacchino e Vitello Kebab**. La gamma di carni bianche, dall'inconfondibile pack verde e la finestra trasparente, è stata ulteriormente sviluppata per soddisfare la crescente domanda di prodotti con alto apporto di proteine e basso contenuto di grassi. Le quattro stuzzicanti ricette sono l'ideale per pause quotidiane all'insegna del gusto e della leggerezza: come merenda per i più piccoli o come spezza fame, antipasti o aperitivi per ragazzi e adulti... con gli Spuntini Zero24 il "back home" prenderà tutto un altro sapore!



Novità assoluta sono **Lo Spuntino Petto di Pollo Arrosto**, delicato e leggerissimo con solo l'1,5% di grassi, e **Lo Spuntino Petto di Tacchino Stagionato** con solo il 2% di grassi, un prodotto lavorato con tecniche analoghe alla bresaola che fa il suo ingresso tra gli snack salati degli Italiani con un gusto irresistibile tutto da scoprire. Due sapori diversi per stuzzicare il palato e godersi una piacevole pausa, con pochi grassi e tanto gusto, da assaggiare a qualsiasi ora su cracker e crostini o da servire con un'insalata per un secondo piatto fresco e veloce. Gli Spuntini **Petto di Pollo Arrosto** e **Petto di Tacchino Stagionato** sono disponibili, rispettivamente, nei formati monoporzione da 40 e 30 grammi.

Lo Spuntino Petto di Tacchino al forno con solo l'1,5% di grassi, è arricchito con gli Omega 3, acidi grassi essenziali che svolgono una funzione benefica a favore del sistema cardiocircolatorio. Da provare, ad esempio, tra due fette di pane per una merenda invitante e all'insegna del benessere.

Per chi ha voglia di un sapore originale e un po' etnico, **Lo Spuntino Tacchino e Vitello Kebab**, con solo il 2% di grassi, è il protagonista ideale di una merenda sfiziosa da consumare sul pane, ma anche arrotolato in una piadina o su un grissino. Gli Spuntini Petto di Tacchino al forno e Tacchino e Vitello Kebab sono disponibili nel formato monoporzione da 40 grammi.



Le problematiche sessuali e riproduttive nel **medulloleso**



di **Alessandro Natali**
Responsabile Servizio
Andrologia Urologica
Clinica Urologica 1^
Università di Firenze

I pazienti medullolesi che intendono procreare devono andare incontro a tecniche invasive e non invasive.

Una lesione del midollo spinale (SCI) è una causa significativa di disabilità. Nel mondo occidentale l'incidenza annuale di invalidità relative a SIC può essere stimato in circa 5 ogni 100.000 persone. Le cause di lesione del midollo spinale sono incidenti stradali (44,8%), cadute (21,7%), atti di violenza (16%) e infortuni sportivi (13%). Il deficit neurologico più frequente è tetraplegia incompleta (30,6%), seguito da paraplegia completa (25,8%), tetraplegia completa (22,1%), e paraplegia incompleta (19,3%). Dal momento che quasi il 60% dei casi si verifica nei giovani adulti tra i 16 e i 30 anni, la lesione spinale comporta un costo significativo in termini di assistenza a vita, perdita di produttività e problematiche nella sfera sessuale.

Le problematiche sessuali del medulloleso (erettive ed eiaculatorie), si accompagnano sempre alle altre disabilità provocate dal danno neurogeno (limitazioni motorie agli arti, disfunzioni urinarie, intestinali).

Le disfunzioni eiaculatorie sono rappresentate essenzialmente da una eiaculazione retrograda (il liquido seminale al momento dell'orgasmo va in vescica e non fuoriesce all'esterno) o da un'aneiaculazione vera e propria (si ha la sensazione dell'orgasmo anche se molto attutita, ma non fuoriesce liquido seminale all'esterno). Infatti, solo il 5-10% dei pazienti con lesione midollare completa (lesione trasversa di tutto il midollo spinale) e circa il 25% di quelli con lesione incompleta (lesione trasversa di solo parte del midollo spinale) recuperano dopo 1



anno dall'evento traumatico l'eiaculazione anterograda (emissione all'esterno del liquido seminale).

Questo comporta che i pazienti medullolesi che intendono procreare, debbano affrontare tecniche non invasive o invasive per recuperare il liquido seminale da utilizzare in ambito di programmi di Fertilizzazione Assistita.

Le **tecniche non invasive** comprendono, con utilizzo progressivo:

- terapia farmacologica con farmaci simpaticomimetici;
- raccolta del seme in vescica dopo masturbazione;
- vibromassaggio;
- elettroeiaculazione.

Le **tecniche invasive**, che possono essere percutanee (mini-invasive) e/o a cielo aperto, comprendono tutta una vasta gamma di metodiche miranti a recuperare il liquido seminale dal luogo di produzione (testicolo), fino alla fuoriuscita nell'uretra

prostatica (dotti eiaculatori).

L'incidenza di Disfunzione Erettiva (DE) del medulloleso è determinata dal livello e grado della lesione.

Normalmente il maschio presenta **due tipi di erezione**, quella psicogena e quella riflessa.

L'**erezione psicogena** è controllata dal cervello, in risposta a stimoli visivi, uditivi o mentali. Il segnale dal cervello viene inviato lungo il midollo spinale fino al livello toraco-lombare (T10-L2) e di qui al pene.

L'**erezione riflessa** avviene invece in seguito al contatto diretto col pene o con altre aree erogene, come i capezzoli, le orecchie o il collo. L'erezione riflessa è involontaria e può verificarsi senza l'intervento di pensieri sessualmente stimolanti. I centri nervosi che controllano l'erezione riflessa si trovano nei segmenti midollari sacrali (S2-S4).

La capacità di avere una erezione psicogena dipende dal livello e dalla completezza o meno della lesio-

ne. In generale, uomini con lesioni incomplete basse hanno maggiori probabilità di avere erezioni psicogene rispetto a quelli con una lesione incompleta alta.

La maggior parte degli uomini con lesione midollare è in grado di avere l'erezione riflessa con la stimolazione fisica indipendentemente dall'estensione della lesione, purché i centri sacrali S2-4 non siano danneggiati.

Considerato che le lesioni midollari differiscono l'una dall'altra, anche le conseguenze sulla funzione sessuale saranno diverse da caso a caso.

Sebbene molti uomini con lesione midollare siano in grado di raggiungere e mantenere un'erezione sufficiente per l'attività sessuale, la DE (incapacità di raggiungere o mantenere un'erezione sufficiente al soddisfacimento delle esigenze sessuali proprie e della partner) è una evenienza frequente. La disfunzione erettile può presentarsi subito dopo la lesione o anche più tardi nel tempo

Tuttavia il 60-70 % dei medullolesi necessita di una terapia temporanea o continuativa per la DE.

È indispensabile in tutti i pazienti attendere almeno 6-9 mesi dopo la lesione prima di iniziare una terapia farmacologica. Entro questo lasso

di tempo è possibile un recupero spontaneo di parte dell'erezione.

Le **terapie farmacologiche**, più utilizzate, che oggi abbiamo a disposizione nel medulloleso sono:

- Terapia farmacologica orale: Inibitori delle Fosfodiesterasi di tipo 5 (PDE5-Is) (Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil);
- Terapia farmacologica intracavernosa con PGE1 (ICPGE1): il principio attivo è l'alprostadil.

Iniziano ad essere pubblicati studi che dimostrano che i nuovi farmaci per la DE (PDE5-Is), anche nei pazienti con lesione midollare, presentano un'efficacia che può andare dal 50%, nei pazienti con erezione psicogena, fino al 70-80% dei casi nei pazienti in cui è presente un'erezione riflessa.

È necessaria, nell'utilizzo di questi farmaci, che comportano un aumento dell'afflusso di sangue al pene, una stimolazione sessuale per attivare l'effetto terapeutico. Questi farmaci sono in generale ben tollerati, ma è sempre consigliato usarli sotto controllo medico.

Nel caso di inefficacia della terapia orale, vi sono altre possibilità come l'iniezione di farmaci nel pene (ICPGE1) che può produrre un'erezione valida e protratta (da una a due ore). È un'erezione esclusivamente

"meccanica", indipendentemente da una stimolazione erotica.

Si tratta di trattamenti da eseguire sempre sotto controllo medico, non più di una volta alla settimana, con necessità di assistenza nel caso di funzione manuale alterata.

La percentuale di successi dei trattamenti con ICPGE1 in questi casi è intorno all'80 %.

Esistono anche altre possibilità terapeutiche per il medulloleso oltre i farmaci per bocca o le microiniezioni nel pene. Sono rappresentate da:

- Terapia farmacologica transuretrale;
- Utilizzo del "Vacuum device";
- Impianto chirurgico di una protesi peniena.

La terapia farmacologica transuretrale prevede l'introduzione nell'uretra di una pillola il cui contenuto viene assorbito dal tessuto circostante. Si usa l'alprostadil (lo stesso principio attivo delle iniezioni intracavernose), farmaco che rilassa i vasi del pene facilitando l'afflusso di sangue.

Il "Vacuum device" è un sistema meccanico in grado di produrre in molti casi un'erezione sufficiente per il rapporto. Il pene viene posto all'interno di un cilindro, e l'aria viene pompata fuori dal cilindro richiamando sangue nel tessuto erettile del pene. L'erezione viene mantenuta mettendo un anello alla base del pene, che va rimosso al termine del rapporto. Esistono modelli a batteria utilizzabili anche da persone con funzionalità limitata della mano.

L'impianto chirurgico di una protesi peniena è spesso l'ultima opzione dal momento che richiede una protesi permanente in silicone che viene impiantata nel pene e che procura un'erezione idraulica mediante l'attivazione di una pompetta che viene posizionata nello scroto.



La frattura del pene

*I meccanismi e le cause di questa frattura.
Sintomi, diagnosi e trattamenti*



Prof Carlo Trombetta

di Carlo Trombetta
Università degli studi di Trieste

La frattura del pene, o "passo falso del coito", è la rottura da trauma contusivo della tunica albuginea, membrana che riveste internamente l'asta del pene, associata alla rottura di uno o di entrambi i corpi cavernosi, che si verifica a pene in erezione. In circa il 20-30% dei casi si associa un trauma del corpo spongioso che ha come risultato la rottura parziale o totale dell'uretra.

La prima citazione di una frattura del pene risale ad oltre 1000 anni fa, fatta dal medico arabo Abul Kasem di Cordoba, ma la prima descrizione circostanziata è del 1925.

Si tratta di un'urgenza urologica abbastanza infrequente ma non così rara come viene riportato in letteratura (1 caso su 175.000 emergenze), poiché molti casi restano misconosciuti. Presso la Clinica Urologica di Trieste dal 1987 al 2013 sono stati ricoverati 23 pazienti con diagnosi di frattura peniena.

L'età media dei pazienti oscilla tra i 12 e gli 82 anni, con un picco che si concentra nella quarta decade.

MECCANISMI E CAUSE DI FRATTURA

La tunica albuginea, strettamente adesa al sottostante tessuto erettile del corpo cavernoso, è tra le fasce più spesse e robuste del corpo umano. Essa misura da 1,5 a 3 mm di spessore a pene flaccido e durante l'erezione si riduce fino a 0,25-0,5 mm. La lesione si verifica di norma durante l'erezione quando l'albuginea è in tensione e il suo spessore è ridotto al minimo. Quando il pene in fase di erezione si piega in maniera anormale, il brusco incremento della pressione intracavernosa supera la forza tensile dell'albuginea e solitamente ciò porta alla lacerazione trasversale della porzione prossimale del pene. La causa varia a seconda delle aree geografiche: nei Paesi Occidentali la causa più frequente è rappresentata dal rapporto sessuale, quando ad esempio il pene eretto fuoriesce improvvisamente dalla vagina ed impatta contro le ossa del bacino della donna; nei Paesi del Medio Oriente la causa più frequente è rappresentata da manovre



di manipolazione o di masturbazione impropria, per l'usanza molto diffusa in queste regioni del "Taaqaandan", che consiste nel piegare, improvvisamente ed energicamente, una parte del pene in erezione verso l'alto, il basso o lateralmente, mantenendo l'altra parte ferma, per favorire la detumescenza.

SINTOMI

La sintomatologia della frattura è molto varia. I pazienti comunemente riferiscono, al momento della lesione, di aver udito un rumore di schiocco, secco ed improvviso, solitamente avvertito anche dalla partner. L'intensità del dolore è molto variabile da paziente a paziente e non è direttamente proporzionale all'entità della lesione. Si ha inoltre rapida detumescenza, comparsa di ematoma lungo l'asta, che provoca una deviazione del pene dal lato opposto alla lesione ("distribuzione a melanzana"); talvolta l'ematoma si può diffondere anche allo scroto, al perineo e alla regione sovrapubica ("ematoma a farfalla").

Se c'è coinvolgimento uretrale si può avere comparsa di sangue nelle urine, difficoltà e/o dolore durante la minzione e ritenzione acuta d'urina. L'assenza di questi sintomi e segni tuttavia non esclude la lesione dell'uretra.

La frattura del pene

DIAGNOSI

La diagnosi è prevalentemente clinica, basata sul colloquio del paziente e la visita, che può spesso rilevare la sede della lesione del corpo cavernoso: seguendo con le dita l'asta del pene, infatti, si può apprezzare una depressione o una vera e propria interruzione della tunica albuginea.

Nei casi sospetti o con presentazione clinica anomala tuttavia può essere utile un'indagine radiologica che confermi la diagnosi. L'indagine di scelta è l'EcocolorDoppler penieno (ECD) che è una tecnica non invasiva, poco costosa, facile e rapida da eseguire. La frattura del pene entra in diagnosi differenziale con la rottura del legamento sospensorio del pene, con le lesioni vascolari del pene, come ad esempio la rottura della vena dorsale superficiale del pene, dell'arteria dorsale o dell'arteria cavernosa profonda, ed infine con il morbo di La Pryonie.

TRATTAMENTO E COMPLICANZE

Nel tempo le indicazioni al trattamento delle fratture del pene hanno subito un'evoluzione.

Il trattamento conservativo, che consiste nella somministrazione di analgesici, antiinfiammatori, antibiotici e antiandrogeni, e nell'applicazione locale di borse del ghiaccio e di bendaggi compressivi, era, un tempo, considerato il trattamento di scelta. Ad oggi si preferisce un approccio chirurgico, che prevede l'evacuazione dell'ematoma e la sutura della lacerazione della tunica albuginea. Molti studi, infatti, hanno dimostrato un tempo di degenza ed un tasso di complicanze minore con il trattamento chirurgico rispetto a quello conservativo.

Le complicanze della frattura del pene più frequenti sono: placche e noduli in sede di frattura, incurvamenti penieni, secondari al processo di fibrosi nella sede del trauma, persistenza dei dolori durante i rapporti, erezioni dolorose, disfunzione erettile e stenosi dell'uretra in caso di lesione uretrale.

ASPETTO PSICOSESSUOLOGICO

La frattura del pene ha sicuramente un impatto psico-sessuologico sulla vita di relazione e soprattutto sessuale del paziente. Molti pazienti, infatti, non cercano cure mediche, per l'imbarazzo creato dalla situazione, e/o sono reticenti nel raccontare la causa del trauma al medico. Pertanto siamo concordi nel consigliare ai pazienti un colloquio psico-sessuologico in modo da evitare eventuali ripercussioni all'interno della coppia. Da uno studio condotto presso la Clinica Urologica di Trieste è stato riscontrato che la paura di un nuovo trauma e quella di ripercussioni sulla funzionalità erettile sono risultate aumentate dopo l'evento traumatico, mentre non ci sono state variazioni significative nell'ansia da posizione e da prestazione pre- e post-trauma. Ad ogni modo la paura va scemando con il passare del tempo; dato confermato dal fatto che nella maggior parte dei casi i controlli ad un anno dal trauma sono stati interrotti dai pazienti per riferito benessere generale.

Una buona educazione sessuale che stimoli un maggior utilizzo di lubrificanti durante il rapporto sessuale può sicuramente diminuire il rischio di frattura peniena.

Torinesi senza lievito

informazione pubblicitaria

I grissini croccanti, per uno spuntino goloso

A base d'ingredienti semplici e genuini, golosi e fragranti nonostante l'assenza di agenti lievitanti, i TORINESI SENZA LIEVITO Céréal sono studiati appositamente per chi presenta intolleranza al lievito.

Ottenuti con ingredienti e metodi di produzione che garantiscono la naturalezza del prodotto, i TORINESI SENZA LIEVITO Céréal non contengono né lievito né agenti lievitanti. Sono un'ottima alternativa al pane tradizionale e la loro croccantezza li rende un prodotto davvero sfizioso: i Torinesi Senza Lievito sono perfetti per accompagnare un aperitivo tra amici o semplicemente come sostituto del pane in un pranzo all'insegna della naturalezza e genuinità.

Perfetti da portare sulla tavola di tutti i giorni, i Torinesi Senza Lievito sono presentati nella pratica confezione singola salvafreschezza, la soluzione ideale da portare sempre con sé, per un break in ufficio, o come rompidigiuno nella borsa dello sportivo...



Per informazioni e suggerimenti
chiama 800-018124
o visita www.prodotticereal.it

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

VERZELLONI

Zoe poltrone e pouf
design Lievore Altherr Molina

Verzelli Parma (Italy) - ph. + 39 0521648111 / 648424 - fx. +39 0521648626 - www.verzelli.it - verzelli@verzelli.it



Lavoro minorile

Società

Save the Children, in Italia necessarie misure di contrasto per i 260.000 minori sotto i 16 anni coinvolti e i 30.000 14-15enni a rischio sfruttamento

“I progressi fatti nel contrasto del lavoro minorile nel mondo, che secondo il nuovo rapporto ILO coinvolge nel 2012 quasi 168 milioni di minori tra i 5 e 17 anni rispetto ai 246 del 2000, non devono farci dimenticare la gravità del fenomeno che coinvolge tutto il mondo. Anche in Italia, sono ancora 260.000 i pre-adolescenti (il 5,2% del totale nella fascia di età 7-15 anni) “costretti” a lavorare già giovanissimi, a causa delle condizioni familiari, di un rapporto con la scuola che non funziona o per far fronte da soli ai loro bisogni,” ha dichiarato Raffaella Milano, Direttore dei Programmi Italia-Europa di Save the Children.

“Secondo una ricerca che Save the Children ha realizzato quest'anno con la Fondazione Trentin, coinvolgendo nel lavoro di ricerca qualitativo anche i ragazzi stessi che vivono in alcune aree urbane critiche, sono ben 30.000 i minori tra i 14 e i 15 anni a rischio di sfruttamento, di cui quasi la metà femmine (46%). Si tratta di ragazzi e ragazze che fanno un lavoro pericoloso per la loro salute, sicurezza o integrità morale, lavorando di notte o in modo continuativo, con il rischio reale di compromettere gli studi, non avendo neppure un piccolo spazio per il divertimento o il riposo necessario.”

“Per contrastare efficacemente il fenomeno è necessario un Piano Nazionale sul Lavoro Minorile, con un sistema di monitoraggio regolare e misure di prevenzione e contrasto del lavoro illegale, e in particolare delle peggiori forme di lavoro minorile. Tra i possibili interventi, Save the Children ha proposto, ad esempio, di includere l'estensione a tutte le famiglie dei minori in povertà dei benefici della Carta Acquisti appena varata in via sperimentale dal Governo, facendo sì che i percorsi di inclusione sociale abbinati alla Carta prevedano anche la frequenza scolastica e la prevenzione del lavoro minorile. Per i ragazzi che vivono in aree ad alta densità criminale, spesso collegata allo sfruttamento del lavoro minorile, proponiamo di promuovere “aree ad alta densità educativa”, basate sull'offerta attiva di opportunità e spazi qualificati per i più giovani, a scuola e sul territorio.”



Fonte: Ass. Trentin - Save the Children Italia

Vacanze di Settembre senza eritema! Metti in valigia Fenistil.

informazione pubblicitaria

Settembre è il mese ideale per chi vuole godersi le vacanze in piena tranquillità. In questo periodo infatti, proprio mentre le città si ripopolano e torna a pieno regime il caos cittadino, le spiagge si rivelano dei luoghi di puro relax. Le località marittime infatti, nonostante le giornate ancora soleggiate, sono ormai poco affollate e diventano una meta perfetta per un week end di svago o una gita fuori porta.

Come ogni anno, occorre partire preparati e mettere in valigia tutto l'occorrente per far fronte ai piccoli inconvenienti che potrebbero minare il successo della vacanza. Tra questi l'eritema solare, un'irritazione dovuta all'esposizione ai raggi del sole che può causare prurito, bruciore, dolore e talvolta la formazione di bolle. Ad essere maggiormente a rischio sono le persone con la pelle più chiara e delicata ma non bisogna preoccuparsi, per non rovinare le ferie è sufficiente portare con sé il medicamento giusto: **un gel ad azione antistaminica**, dalla texture leggera e rinfrescante, studiato per **calmare rapidamente l'irritazione cutanea** provocata dall'eccessiva esposizione solare. Occorre mettere in valigia un prodotto che assorbe rapidamente senza ungere, in grado di togliere rapidamente il prurito, alleviare il dolore e attenuare l'arrossamento. Per godersi le piacevoli giornate di fine estate senza preoccupazioni, l'ideale è **Fenistil Gel di Novartis Consumer Health**: a base di dimetindene maleato, **inibisce l'azione dell'istamina**, sostanza prodotta dalla nostra pelle quando viene irritata, responsabile dell'arrossamento, del gonfiore e del prurito. dalla consistenza impalpabile, inodore e incolore, si applica facilmente producendo una gradevole sensazione di sollievo.

Fenistil Gel ha una formulazione in gel che:

- **calma rapidamente l'irritazione**, togliendo la sensazione di prurito
- **si assorbe facilmente**
- **non unge** la pelle e le mani
- contribuisce ad alleviare i sintomi (fastidio, prurito)
- **è inodore e incolore**



www.sollievoinuntocco.it

15-18 Settembre 2013

theMICAM

*A Milano dal 15 al 18 settembre torna
la fiera internazionale delle calzature*

TheMICAM si veste di rock e travolge gli appassionati della calzatura italiana e internazionale con la consueta carica di energia; presenta le collezioni per la primavera/estate 2014.

La novità di questa edizione, infatti, è stata l'iniziativa "Foot Rocker", realizzata in collaborazione con il famoso magazine di musica rock "Rolling Stone". Videointerviste e testimonianze per raccontare gli stili più young fashion e i brand più street style presenti a theMICAM. Parte dell'iniziativa è stata anche il concorso "Foot rocker: l'anima ribelle di theMICAM" rivolto a giovani studenti universitari e agenzie formative del settore moda e calzaturiero.

Il vincitore è stato premiato con il Foot Rocker Award, uno stage di sei mesi presso un'azienda calzaturiera e l'evento di premiazione è stato presentato dall'ex dj di MTV Francesco Mandelli, ora affermato attore de "I soliti idioti". Ma non solo rock. Anche innovazione e alto contenuto moda sono stati al centro di theMICAM, occasioni di business reale e opportunità di incontro tra i grandi player del sistema moda calzaturiero mondiale e dove si è potuto toccare con mano le migliori proposte del sistema moda calzatura. Sono stati oltre 1.600 gli espositori, in crescita rispetto all'edizione precedente, che hanno presentato le proprie collezioni su oltre 68.000 metri quadrati di esposizione.

Per accogliere al meglio espositori e buyer, theMICAM ha offerto servizi e iniziative ideati per far sì che la loro esperienza in fiera sia semplice ed efficace e per continuare a garantire l'alto livello che da anni viene



riconosciuto alla manifestazione in tutto il mondo. In particolare, per ottimizzare gli spostamenti e i momenti di visita alla manifestazione, theMICAM ha previsto in fiera il servizio airport&tourist, accogliendo i visitatori e gli espositori, assistendoli, ad esempio, nella ricerca di informazioni sulla città di Milano, alberghi e ristoranti, oltre che nel check-in aeroportuale e in servizi annessi, come il transfer per l'aeroporto e il trasporto bagagli. Non solo, il visitatore ha potuto usufruire di consigli utili per il tempo libero, potendo anche acquistare pacchetti personalizzati di viaggio.

Oltre ai momenti in fiera, theMICAM è stata anche in città, per avvicinarsi sempre di più al pubblico appassionato di calzature, con iniziative come theMICAMpoint, fulcro di eventi, iniziative e laboratori dedicati al mondo della calzature,

con focus sulle ultime tendenze e attività riservate sia ai grandi che ai più piccoli, sensibilizzando il grande pubblico sui temi del valore, della qualità del made-in-Italy e della lotta alla contraffazione. theMICAM si configura, quindi, come appuntamento unico, riservato ai più qualificati operatori del settore, una piattaforma di business dedicata alle aziende che hanno voluto presentare le proprie collezioni ed entrare in contatto con i più grandi mercati mondiali della calzatura.

Partecipare a theMICAM ha conferito un valore aggiunto alla presenza dei marchi sul mercato internazionale, in quanto rappresenta il canale più efficace per conoscere le tendenze moda e gli orientamenti degli operatori del settore, con cui allacciare o approfondire contatti business durevoli nel tempo.

ASTORE

VENEZIA

*Dal 1929
qualità,
varietà
e originalità*



*Since 1929
quality,
variety
and
originality*



In pelle naturale dipinte a mano - Natural leather handpainted

www.astore.biz

KHRIÖ
Walks with you



www.khrio.com
shop.khrio.com

Allergie: attenzione anche *in autunno*

“**Il periodo delle allergie**” viene comunemente identificato con la primavera, ma anche la stagione autunnale riserva importanti manifestazioni allergiche.

Riniti e sinusiti allergiche, dovute al movimento di pollini nell'aria, si manifestano, infatti, nei periodi in cui il clima presenta una differenza di temperatura tra le ore notturne (7-10°C) e quelle diurne (20-22°C), tipico delle stagioni intermedie.

Accanto a questi pollini, in autunno rivestono grande importanza, per le possibili allergie, le muffe. Muffe e miceti, da parte loro, possono creare reazioni allergiche respiratorie importanti.

Le spore fungine possono generarsi in ambienti molto umidi all'aperto o al chiuso.

Le muffe o micofiti rilasciano spore che possono causare sintomi respiratori persistenti o limitati alla stagione estivo-autunnale.

Per combattere già dai primi sintomi il raffreddore allergico e lacrimazione agli occhi, può essere utile ricorrere a uno spray nasale antiedemigeno che agevoli la riduzione dell'edema della mucosa nasale per effetto osmotico, calmi i sintomi, e riduca il gonfiore.



“Pronto Intervento” alle allergie!

Riduce la congestione nasale e calma i sintomi del raffreddore allergico.



La stagione dei pollini può trasformarsi in un tormento per i soggetti allergici. Occhi che bruciano, naso che cola, starnuti a raffica: chi convive con queste problematiche sa bene quanto siano fastidiose e limitanti per lo svolgimento delle normali attività quotidiane.

Una proposta da Bausch + Lomb: BloXinus, uno spray nasale antiedemigeno, utile già dai primi sintomi di raffreddore allergico, utile in caso di **congestione nasale** nelle riniti allergiche e non allergiche, nei casi di **ostruzione nasale** causata da edema delle mucose nasali e ipertrofia dei turbinati e nella **profilassi delle recidive post chirurgiche** da poliposi nasale e patologie naso-sinusal.

BloXinus grazie ai suoi componenti:

- Agevola la riduzione dell'edema della mucosa nasale per effetto osmotico
- Calma i sintomi, riduce il gonfiore
- È adatto anche nel trattamento prolungato
- Possiede proprietà lubrificanti e idratanti
- Adatto anche ai bambini
- Privo di vasocostrittori

Modalità d'uso

Dispositivo medico. 2 erogazioni per narice. 2 volte al giorno o al bisogno

BLOXINUS- Spray nasale - € 12,00

I prodotti Bloxline di Bausch+Lomb sono in vendita esclusivamente in farmacia.

È un dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.



Con 1.300 espositori, di cui il 18% stranieri, Macef il Salone Internazionale della Casa, ha registrato 82.620 visitatori professionali (+ 2% rispetto al settembre 2012). Un incremento che rappresenta per il comparto un segnale di fiducia: i compratori italiani hanno consolidato la loro presenza in manifestazione, gli stranieri invece mostrano dinamiche differenti.

Infatti, molto positiva è la presenza degli operatori russi che con 554 buyer risulta essere il paese dal quale arrivano il maggior numero di compratori ma la performance migliore è quella della Turchia che ha portato 251 buyer in manifestazione con un aumento percentuale a due cifre rispetto alla passata edizione. Consolidata la presenza di Cina, Giappone e USA, una leggera ripresa dalle Grecia (+5%) a fronte invece di una calo di visitatori provenienti da Francia, Spagna e Germania (- 15%) a conferma di un'incertezza del mercato europeo.

I numeri di quest'edizione forniscono un assist più che positivo al lancio del nuovo progetto HOMI - il nuovo

12-15 *Settembre* 2013

MACEF
passa lo scettro a

HOMI
IL NUOVO GRANDE MACEF

*Parole d'ordine: internazionalità,
lifestyle e nuova identità*

grande MACEF che si terrà dal 19 al 22 gennaio 2014. HOMI, la nuova fiera che ruota intorno alla persona, ai suoi stili e ai suoi spazi, capitalizza così i valori e i risultati dell'ultima edizione di MACEF per investire in un originale concept di manifestazione fieristica. "HOMI nasce e crescerà a Milano dove è nato il lifestyle ma ha già nel suo DNA una vocazione internazionale – afferma Enrico Pazzali, amministratore delegato di Fiera Milano. "Dopo cinquant'anni abbiamo deciso di dare una nuova identità a Macef: il cambiamento era necessario per rispondere alle esigenze dei consumatori. Il mercato oggi è il mondo e noi non potevamo non cogliere quest'opportunità di crescita. I primi tre mercati che andremo ad affrontare – continua Pazzali – sono Asia, Russia e Stati Uniti".

Dietro ogni innovazione ci sono competenze, passioni e idee di persone capaci di lavorare in team. Questo nuovo grande progetto sarà guidato da: Cristian Preiata, exhibition manager, Alessandro Agrati, art director ed Etienne Cochet, strategic advisor.

KnIndustrie, la giovane azienda di Sarezzo, già ben conosciuta per i suoi innovativi progetti studiati espressamente per un doppio utilizzo sia in cucina che in tavola, presenta due importanti oggetti molto funzionali come strumenti di cottura e di grande impatto una volta portati davanti ai commensali. Si tratta di tipologie tipiche dell'area mediorientale che sono conosciute e ricercate sempre più nel mondo occidentale: una tajine e una couscoussiera. Entrano a far parte, con pieno diritto, della collezione Glocal - il cui nome nasce dalla contrazione di globale con locale - perché sono un chiaro esempio del desiderio di KnIndustrie di diffondere la conoscenza e l'apprezzamento delle tradizioni culinarie di varie provenienze e culture, in omaggio alla globalizzazione. Sono anche i primi progetti di una ricerca sulle cucine di viaggio condotta in: il viaggio inteso come turismo, il viaggio tra le culture "altre", il viaggio interiore, come forma di esplorazione e cura di sé. Gastronomia e artigianato vengono esplorati, studiati e valorizzati per confluire, grazie alla sapienza di KnIndustrie, in oggetti di alta qualità, all'avanguardia, sviluppati nei materiali più diversi, a volte imprevedibili, per far conoscere le cucine nel Mondo. La ricerca è solo all'inizio e proseguirà con la collaborazione del famoso chef Vittorio Castellani aka chef Kumalé. Anche questi oggetti rispondono pienamente alla filosofia aziendale: svolgono in modo professionale il loro compito di strumenti per la preparazione dei cibi, ma diventano eleganti contenitori da portata quando vengono disposti in tavola.

GLOCAL

Il nome della collezione Glocal nasce da un gioco di parole, una contrazione tra globale e locale. Si tratta infatti di una collezione di strumenti e accessori per cucinare e servire secondo tradizioni di varie provenienze e culture; un omaggio alla globalizzazione, alla diffusione della conoscenza e dell'apprezzamento delle diversità. Al Macef autunno/inverno 2013 la collezione si arricchisce di due tipologie: una Tajine e una Couscoussiera.



TAJINE

Tradizionalmente realizzata in ceramica, è una particolare pentola formata da due corpi: il recipiente vero e proprio, per contenere la pietanza, e il coperchio a forma di cono pronunciato, per facilitare il ritorno dell'acqua di condensa all'interno dei cibi in cottura, mantenerli morbidi e ricchi di sapore e aromi. La fiamma viene mantenuta bassa per dei tempi di cottura lunghi: l'alluminio antiaderente, colore testa di moro, si presta bene per questa funzione. Per sollevare il coperchio offre ottima presa senza surriscaldarsi, un anello di corda in poliestere, color grezzo.

derente, colore testa di moro, si presta bene per questa funzione. Per sollevare il coperchio offre ottima presa senza surriscaldarsi, un anello di corda in poliestere, color grezzo.



COUSCOUSSIERA

Per cucinare correttamente il couscous al vapore è necessaria la couscoussiera, composta da una parte inferiore un po' bombata, per bollire il brodo con gli aromi e gli ingredienti scelti (carni e/o legumi), e un recipiente superiore, perfettamente combaciante, con fondo a buchi per contenere i grani di couscous. Tradizionalmente tra le due parti si inter-

pone un canovaccio umido e infarinato per mantenere il vapore all'interno del sistema, così da permettere di cuocere bene la semola. KnIndustrie ha progettato la sua couscoussiera in acciaio, con finitura stone washed, mentre ha sostituito il tessuto con un elemento in silicone platinico dal doppio uso: è una guarnizione altamente performante e al contempo è un ottimo manico per una facile presa a mani nude.

TAJINE Ø cm 30 x 9 h alluminio antiaderente coperchio Ø cm 30 x 19 h alluminio antiaderente/corda poliestere

COUSCOUSSIERA Ø cm 24 acciaio/silicone

CASTAGNA

Cucine

PRINCESS



Il nome ne esprime la personalità. E' una cucina raffinata per la sua qualità e la sua decorazione, caratterizzata da un design pulito ed elegante. I decori, di disegno esclusivo, sono scolpiti nel legno ed impreziosiscono i fianconi e la cappa.

Princess è costruita in legno di rovere, con parti laccate a poro aperto e parti lasciate naturali con finitura oliata. Sua peculiarità è l'abbinamento alla boiserie, pensata sia per la cucina che per l'area living.

Della stessa collezione anche i mobili per il soggiorno, attrezzati con mensole portabicchieri, ripiani scorrevoli, cassettoni e porte a scomparsa, e le librerie, con porte scorrevoli che nascondono la tv.

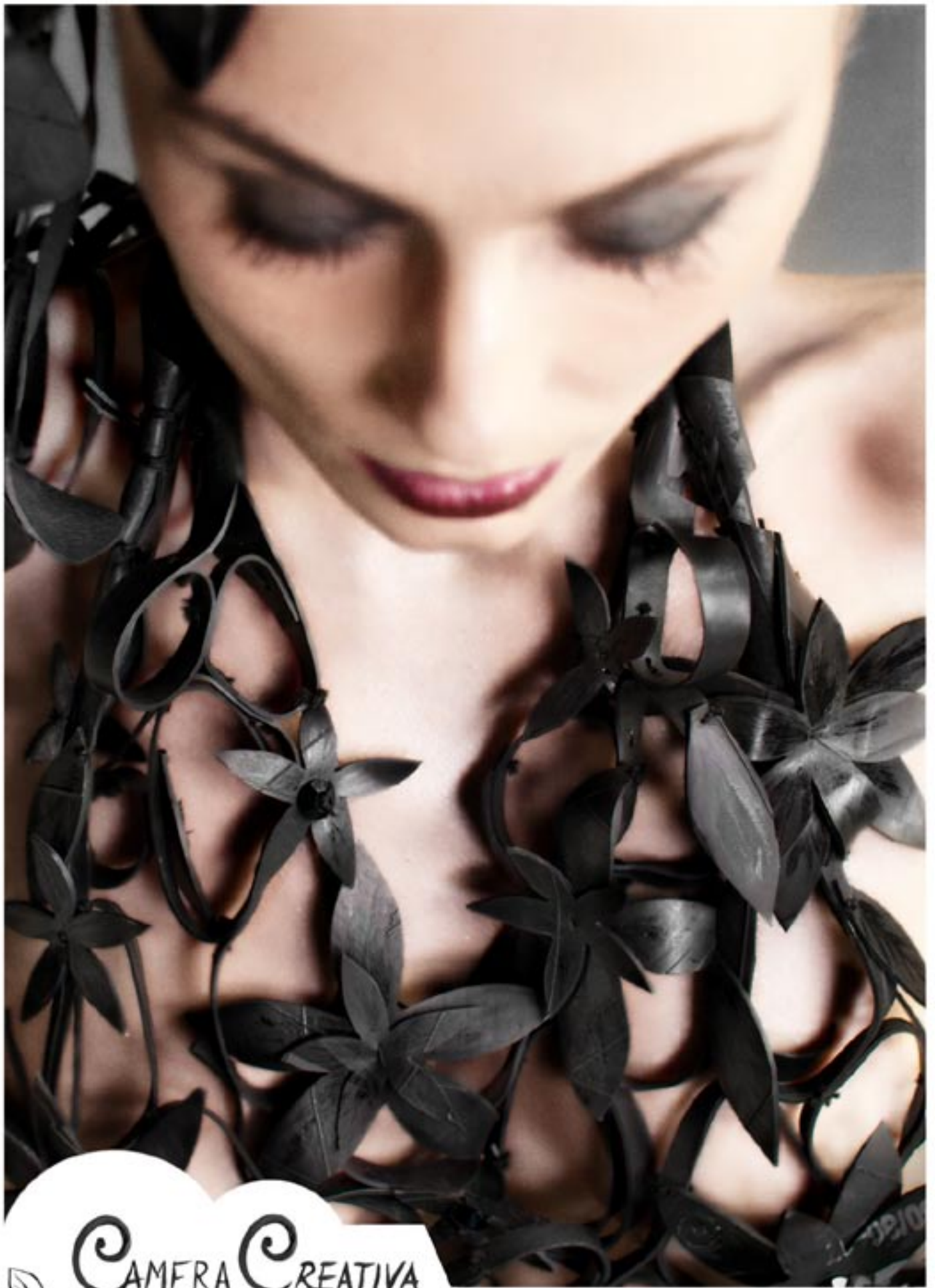


NATURA

Nella collezione NATURA abbiamo proposto il nostro sentire dei valori della terra e dell'uomo. Il legno è tornato ad essere disegnato dai suoi nodi, come in natura la pianta lo ha generato.

La pietra levigata (marmo Adria Venato) è diventata piano di lavoro, dove il cibo di qualità viene preparato per essere condiviso e gustato dalla famiglia. Il lavello scavato, in marmo Adria Venato, con una vasca profonda a sinistra e una poco profonda a destra, richiama la maniera del lavaggio di memoria.

Le colonne a parete sono proposte in una laccatura particolare, tinta bronzo, ed una colonna attrezzata centrale in legno di rovere con ante in rovere massello, abbellite da maniglie in legno di pregevole effetto. Una cantinetta in vetro, con anelli e schienale retrostante in legno massello, completa scenograficamente l'arredo della cucina.



www.camera-creativa.com



Il Brand Pigatto è presente in campo artistico sin dai primi anni '80, operando principalmente nella realizzazione di dipinti e illustrazioni, anche per la pubblicità. Fondato da Pierluigi Gatto, che ne è stato l'ideatore e il promotore, ha sviluppato nel corso degli anni anche interessi in campi diversi, con un "ritorno alle origini" per quanto riguarda la progettazione e l'ideazione di gioielli e bijoux, che si riconduce alle proprie prime creazioni in argento di fine anni sessanta. Un fuoco mai sopito che si ripresenta oggi con una serie di bijoux esclusivi, unici, completamente nuovi nel panorama della produzione di gioielleria e bigiotteria italiana.

Nati da un'idea innovativa del fondatore, si concretizza nell'abbinamento tra l'ambra sintetica - in pratica una resina acrilica o epossidica più chiara dell'ambra,- e le polveri di bronzo, o lamine, riunendo in una linea classica, una creatività moderna che abbina le trasparenze del vetro o dell'ambra, con lamine metalliche color oro o argento. Nuovi materiali, con forme antiche, oppure forme nuove e moderne, con pietre dure, gemme, o anche con materie diverse come cotone o seta, o poco "nobili" come bronzo, alluminio, rame, in una serie di collezioni esclusive, facilmente riconoscibili, assolutamente di grande impatto.

Ogni singolo pezzo è unico, prodotto artigianalmente, con la cura e la passione che contraddistingue una produzione realizzata interamente a mano.

Ogni pezzo, è diverso da tutti gli altri, sia nello schema compositivo che nella realizzazione del modello: in questo modo non esistono due bracciali, collane, anelli, orecchini esattamente uguali, anche volendolo. Ciò rende ogni oggetto singolare, personale, unico insomma.

Facili da indossare e da abbinare, sia tra loro che con altri, sono la nuova proposta per la donna moderna contemporanea.

Un must per chi vuole essere "glamour" per chi segue il fashion style, per chi si ritiene trendy.

Un prodotto artigianale, realizzato interamente a mano, Milano, Italia, con nuovi materiali brevettati, modelli depositati.

I materiali usati sono anallergici, salvo allergie o particolari sensibilità personali verso le materie utilizzate, e sono "Nichel free".

Materiali:

"Synthetic Amber (resine)" pietre dure, cotone, rame, ottone, bronzo, alluminio, seta, Argento 925, Argento 800, Argento dorato, foglia d'oro 23K.



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.

Ma&ma Grand Hotel Resort 5*L

Ristorante L'antica Isola: sapori e fragranze irripetibili per un viaggio nel mondo del gusto



Nel cuore del meraviglioso Arcipelago di La Maddalena, in località Punta Tegge, sorge il Ma&Ma Grand Hotel Resort: un angolo di paradiso dove il verde della ricca vegetazione locale e il blu cristallino del mare si fondono dando vita a colori meravigliosi e a profumi avvolgenti.

In questo incantevole scenario, oltre a rigenerare corpo e mente, è possibile abbandonarsi agli infiniti piaceri del palato. Per farlo basta assaporare **l'eccellenza della cucina dell'Antica Isola**, il ristorante del Ma&Ma Grand Hotel Resort diretto dallo **chef Daniele Fantinato**.

Qui inizia un nuovo viaggio, un itinerario sublime nel mondo del gusto: ogni portata si presenta come un'opera d'arte in grado di risvegliare i sensi, dalla vista all'olfatto oltre al gusto, per un'esperienza culinaria unica. Se è vero che anche il palato vuole la sua parte, la cucina del ristorante "L'Antica Isola", che coniuga benessere e piacere, è in grado di soddisfare anche i palati più raffinati grazie al ventaglio di proposte gastronomiche e alla qualità e alla freschezza delle materie prime locali e di stagione.

Autenticità, innovazione, ricerca, creatività, sperimentazione sono gli aggettivi che da sempre accompagnano lo chef Daniele Fantinato che con il suo curriculum stellato propone piatti della tradizione sarda e in particolare della cucina di pesce, rivisitandoli, e valorizzandone sempre la genuinità.

Un ambiente elegante e ricercato quello del ristorante "L'Antica Isola" in cui si ha la possibilità di cenare a bordo piscina, avvolti da un'atmosfera magica, per trascorrere una serata romantica all'insegna del gusto.

"L'Antica Isola" non è semplicemente un ristorante, ma un "teatro della cucina", un luogo dove, circondati dal meraviglioso paesaggio dell'arcipelago de La Maddalena, si vive un'esperienza sensoriale nuova in cui piatti ricercati e tradizioni, magistralmente interpretate, danno vita a una sublime esperienza gastronomica.

Urban Style

Fungarella Bauer,
per un piatto ai funghi porcini
da chef... in pochi minuti!

**Le aziende
informano**

informazione pubblicitaria



FUNGARELLA

Quando il sapore della tradizione si unisce alla praticità.

Fungarella Bauer è un condimento a **base di funghi porcini**, pratico e versatile, ideale per insaporire risotti, primi piatti e secondi di carne. Creato nel rispetto delle migliori ricette trentine, Fungarella è un vero "salvatempo" per creare velocemente ricette sfiziose e genuine. **Funghi porcini e verdure di primissima qualità:** sono queste le materie prime che rendono Fungarella Bauer così ghiotta da conquistare anche i palati più esigenti. Anche la **facilità e la velocità di preparazione** la rendono insuperabile: stemperata in acqua e fatta bollire per pochi minuti, Fungarella Bauer si trasforma in un sugo saporito e profumato, per ricette prelibate.

Scelta accurata e rigorosa delle materie prime, ottimi funghi porcini e **praticità ai fornelli** sono gli elementi distintivi di Fungarella. Bauer, da sempre impegnata a garantire prodotti di qualità superiore e organoletticamente impeccabili, ha selezionato solo ingredienti genuini e saporiti.

Modalità d'uso

Per preparare il **risotto ai funghi porcini**, basta stemperare Fungarella Bauer in ½ litro d'acqua e far bollire 5 minuti. Far dorare il riso in olio, burro e cipolla trita e aggiungere il sugo Fungarella, quindi portare a cottura il riso.

Per la **pasta ai funghi porcini**, stemperare Fungarella Bauer in acqua e far bollire per 5 minuti, verificando la densità del sugo. Aggiungere panna da cucina o burro per condire.

Per preparare saporite **scaloppine ai funghi porcini**, stemperare Fungarella Bauer in ½ litro di acqua e far bollire per 5 minuti. Dorare le scaloppine in olio o burro e insaporire con brandy o vino bianco. Aggiungere Fungarella e portare a cottura la carne, controllando la giusta densità del sugo ai funghi.

Diverse personalità con bisogni differenti: Salutista, Friendly, Creativo, Goloso, Sportivo, Urban Style... tanti modi di essere che possono contare sulla vasta gamma dei prodotti Bauer. Tutti naturali e creati miscelando le migliori materie prime con cura e sapienza, i prodotti Bauer sono in grado di soddisfare qualsiasi esigenza.

Spesso i **ritmi frenetici** ai quali ci costringe la vita in città possono influenzare negativamente non solo la qualità della vita ma anche le nostre **abitudini a tavola**. Presi dal bisogno di fare tutto in poco tempo si tende a **trascurare momenti fondamentali** e molto importanti come i pasti, mangiando in modo sbrigativo e non avendo cura di ciò che si cucina. Da oggi, grazie a **Fungarella Bauer, la praticità si unisce al gusto** per portare in tavola in poco tempo tutto il **sapore e la genuinità dei funghi**. Il preparato Bauer è ottimo per stupire amici e parenti cucinando un eccezionale risotto ai funghi e si presta bene ad essere utilizzato per scaloppine e carni. Con Fungarella Bauer il tempo non sarà più un problema!

Vuoi ricevere comodamente a casa i prodotti Bauer?

Basta andare sul sito **www.bauer.it** dove è attivo il nuovo e-shop. Grazie alla modalità Carrello, sarà possibile effettuare i propri acquisti in tutta tranquillità, modificando gli articoli scelti in qualsiasi momento, prima di procedere al pagamento.

Acquistare i prodotti Bauer tramite il nuovo e-shop è pratico, veloce e sicuro: una volta completato il proprio acquisto, la merce sarà consegnata tramite corriere espresso in 24/48 ore... per avere il gusto a casa propria ogni giorno!

Importanti progressi
nella ricerca scientifica sugli
effetti dei flavonoli del cacao
hanno valso a Mars il prestigioso
**“2013 FOOD TECHNOLOGY INDUSTRIAL
ACHIEVEMENT AWARD”**

L'autorevole Institute of Food Technologists premia la leadership di Mars nel campo della scienza dell'alimentazione e della nutrizione per le attività di ricerca sui flavonoli del cacao.

A Mars Inc. è stato assegnato il **2013 Food Technology Industrial Achievement Award** dall'autorevole Istituto di Tecnologia Alimentare (IFT) che ha premiato la leadership tecnologica e il costante impegno di Mars nell'attività di ricerca sui flavonoli del cacao, fito-nutrienti con molteplici effetti benefici dimostrati scientificamente sulla salute dell'uomo. Ogni anno, l'Istituto premia un'azienda o un'organizzazione per gli eccezionali progressi e l'avanguardia nel campo della scienza e nella tecnologia alimentare applicate alla produzione.

Grazie ad importanti studi scientifici, Mars ha dimostrato che **i flavonoli del cacao hanno numerosi effetti positivi sulla salute dell'uomo**, tra cui **il miglioramento della circolazione e della salute cardiovascolare**.

Nel dettaglio, le ricerche hanno dimostrato:

- miglioramenti nella funzione endoteliale, osservata nei soggetti adulti più giovani e più anziani senza malattie cardiovascolari, in soggetti adulti con salute cardiovascolare già compromessa, tra cui diabetici, fumatori, anziani, e adulti con patologie delle arterie coronarie;
- significativi miglioramenti della pressione sanguigna e nella misurazione della pressione arteriosa;
- sostegno nel mantenere in salute i vasi sanguigni e contribuito alla complessiva funzionalità del sistema cardiovascolare grazie alla stimolazione della produzione di



ossido nitrico, una molecola che svolge un ruolo chiave nei processi biologici come vasodilatazione e aumento del flusso sanguigno.

Gli studi preliminari di Mars sui flavonoli del cacao hanno inoltre dimostrato ulteriori benefici per **la salute cardiovascolare**, in particolare per **le funzioni cerebrovascolari tra cui quelle cognitive**.

Tra i potenziali effetti positivi vi sono:

- miglioramento nel flusso del sangue e nell'irroramento del cervello;
- significativo aumento del flusso sanguigno cerebrale in soggetti anziani e adulti sani;
- potenziale miglioramento della Memoria di Lavoro e dell'Esecutivo Centrale in soggetti adulti sani

che manifestano un decadimento cognitivo, condizione che comporta una precoce perdita di memoria.

Questa costante attività di ricerca testimonia come, da più di 20 anni, l'innovazione nel settore della scienza della nutrizione è l'elemento chiave dell'approccio omnicomprensivo e strutturato di Mars allo studio degli effetti dei flavonoli del cacao sulla salute dell'uomo. Parallelamente, Mars ha sempre incoraggiato la ricerca scientifica di altri enti per superare gli attuali confini delle conoscenze in questo campo. Ad oggi, Mars e i suoi collaboratori hanno pubblicato più di 140 articoli scientifici sui flavonoli del cacao in riviste di revisione paritaria e Mars possiede circa 100 brevetti in tutto il mondo.

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 CO₂: 127 g/km. Consumi (ciclo misto): 5,5 l/100 km. Emissioni e consumi omologati.

Renault sceglie

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



Consigli di lettura

Corpi nella nebbia

Sono cinque anni che l'ispettore John Rebus è andato in pensione, con grande sollievo di colleghi e superiori, che lo considerano prevalentemente un antipatico insubordinato. Quello che tutti ignorano è che Rebus sta meditando un rientro. Nel frattempo si accontenta di far parte dell'unità Cold Cases, insieme a due colleghi, Elaine e Peter, due veterani che nutrono per lui una certa considerazione. Non così il loro capo, il sergente Daniel Cowan, che ha sempre le scarpe lucide e la cravatta a posto, e considera Rebus un peso morto. Rebus non fa nulla per fargli cambiare idea, finché per caso assiste alle rimostranze di una certa Nina Hazlitt, che cerca il fondatore dell'unità, l'ispettore Margrath, in pensione da sei anni. Rebus si interessa a lei e alla sua continua ricerca della figlia diciottenne Sally, scomparsa nel 1999 la sera di capodanno. Nina è convinta che il caso di Sally sia legato alla scomparsa di altre ragazze: la sedicenne Zoe nel 2002, la trentaquattrenne Brigid nel 2008, e la più recente, la sedicenne Annette. Basta poco a Rebus per fiutare una pista e coinvolgere Siobhan Clarke, in un certo senso sua pupilla, che



ha fatto carriera ed è diventata ispettore...

Ian Rankin, nato nel 1960, prima di diventare uno dei più originali autori di gialli contemporanei ha svolto, come dice lui stesso, i lavori più disparati: «vendemmiatore, porcaro, esattore, giornalista e musicista punk». Il protagonista dei suoi romanzi è John Rebus, un poliziotto irascibile, testardo, solitario, dolorosamente umano, che si muove in una Edimburgo complessa e perfettamente ricostruita, che trascende la semplice ambientazione thriller. Vincitore nel 1991 del premio Chandler-Fulbright, nel 2004 dell'Edgar Award e nel 2005 del premio alla carriera della Crime Writers' Association, Rankin vanta milioni di lettori in tutto il mondo.

«Uno scrittore senza rivali nella crime fiction britannica.»
The Times



Il cassetto delle parole nuove

Lei non è una bambina come tante e non ha avuto molta fortuna nella vita. «Comprata» da un orfanotrofio per 365 franchi svizzeri, si ritrova catapultata nella periferia di una grande città del Nord Europa, un vivace caleidoscopio di gente di paesi e culture differenti, tra cui parecchi italiani, un mondo nuovo

dove non tutto le è chiaro, e non solo perché non ci vede tanto bene.

La bambina infatti ha qualche difficoltà a mettere insieme le parole, legarle al loro senso e al mondo che evocano. Sarà proprio la nuova famiglia adottiva a regalarle quel calore che finora le è mancato e che le permetterà di rimettere a fuoco le cose. In particolare, saranno il papà e il nonno ad aiutarla con un piccolo stratagemma: scatoline e cassette dove mettere tutte le parole nuove in cui si imbatte ogni giorno.

Nella geniale e tenerissima interpretazione del mondo che prende vita da questa fantasiosa classificazione di vocaboli, un giorno irromperanno un avvenimento e una parola tanto inattesa quanto cruciale...

Un romanzo d'esordio straordinario, una voce che muove cuore e mente. E che, in qualche modo, riesce a cambiare chi lo legge, regalandogli un nuovo sguardo sulle cose, scoprendo una luce in ciò che a prima vista pareva spento e scontato.



Alex Cross La memoria del killer

Ha affrontato serial killer, psicopatici, criminali di altissimo livello. Si è addentrato nelle pieghe più oscure della psiche umana per snidare il male. Eppure c'è una sfida che per Alex Cross rimane ancora in sospeso, da anni: l'omicidio della moglie Maria, morta tra le sue braccia in seguito

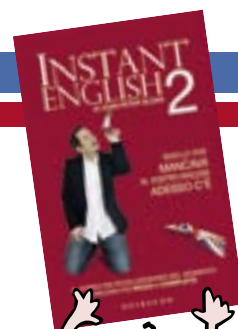
a un colpo di pistola, forse diretto a lui, o forse no...

Quando il detective John Sampson, suo amico da una vita, gli chiede aiuto per il caso di uno stupratore seriale, le cose si complicano. Perché quel caso sembra avere alcuni agganci con l'omicidio di Maria. E basta questa possibilità per far riaffiorare il dolore per quella tragedia e l'angoscia per il mistero che ancora l'avvolge.

C'è davvero un legame tra l'assassinio della moglie e il mostro? La risposta è nella memoria del killer e solo catturandolo vivo Alex Cross potrà ottenerla. O, forse, la risposta è nella memoria stessa di Alex Cross, e solo mettendola a tacere lui potrà trovare finalmente pace.

www.instantenglish.it

IDIOMS



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

IF IT ISN'T BROKE DON'T FIX IT!

(se non è rotto non
ripararlo)

Attenzione, in questa espressione il verbo broke è sbagliato grammaticalmente: perché la frase fosse corretta, ci dovrebbe essere broken, ma questo idiom è così!

A me piace tantissimo questo modo di dire e lo usavo spesso quando lavoravo nelle ditte americane; in molte occasioni la gente deve cambiare o modificare le cose e non capisci perché: insomma, va tutto bene, perché cambiare le cose?

Se non è rotto, perché ripararlo?! Assomiglia e richiama l'espressione italiana: "Squadra che vince non si cambia".

Writer (scrittore): I am going to change the story.

Ho intenzione di cambiare la storia

Fan: But the story is wonderful! Please, if it isn't broke, don't fix it!

Ma la storia è favolosa! Per favore, se va bene, perchè cambiarla?

IGNORANCE IS BLISS

(l'ignoranza è paradiso)

Equivale all'italiano:
non sapere è meglio

Se una persona non sa una cosa brutta sta meglio. Rimanere ignorante su certe cose, a volta, è meno doloroso e ci fa stare meglio.

I didn't know the neighbor was a hooligan until the police arrived. Ignorance is bliss!

Non sapevo che il vicino fosse un hooligan fino a che non è arrivata la polizia. Non sapere è meglio!

IN A NUTSHELL

(nel guscio della noce)

Equivale all'italiano:
in sintesi, in poche parole

Questa espressione si usa quando si vuole dare un breve riassunto di qualcosa, per esprimere "il succo", poche informazioni che descrivono un discorso lungo.

Boss (Capo): Did you send the e-mail?

Hai mandato la e-mail?

Linda: I wanted to but I was out of the office.

Volevo mandarla, ma ero fuori ufficio.

Boss: So, in a nutshell, no!

Quindi in poche parole, no!

Linda: Exactly! Esattamente!

IN THE LONG RUN

(nel lungo corso)

Equivale all'italiano:
a lungo termine

Si usa per parlare di qualcosa che adesso è difficile, ma a lungo termine avrà risultati positivi.

I am buying a house which is killing me financially but in the long run it is worth it.

Sto comprando una casa che mi sta uccidendo finanziariamente, ma a lungo termine ne sarà valsa la pena.

IN THE BAG

(nel sacco)

Equivale all'italiano: "è fatta!"

Questo idiom è troppo bello. Supponiamo che devi catturare un topo. Il topo è il tuo scopo. Quando lo prendi lo metti in un sacchetto. It's in the bag!

Simon: Did you ask Judy to go out with you?

Hai chiesto a Judy di uscire con te?

Len: Yes. It's in the bag!

Sì. È fatta!

K

KILL TWO BIRDS WITH ONE STONE

(uccidere due uccelli con un sasso)

Equivale all'italiano: prendere due piccioni con una fava

I gentili italiani candidamente prendono due uccelli con una fava, mentre noi inglesi barbarici li uccidiamo con un sasso!

I am going to the supermarket near David's house because I need to speak to him, that way I can kill two bird with one stone.

Sto andando al supermercato vicino alla casa di David perchè ho bisogno di parlare con lui, così prendo due piccioni con una fava.

Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Settembre/Ottobre 2013.

Cinema

Comic Movie

dal 5 Settembre 2013



Un film di Elizabeth Banks, Steven Brill, Steve Carr, Rusty Cundieff, James Duffy, Griffin Dunne, Peter Farrelly, Patrik Forsberg, James Gunn, Bob Odenkirk, Brett Ratner, con Chloe Moretz, Elizabeth Banks, Hugh Jackman, Emma Stone, Naomi Watts.

Trama: Dieci episodi per dieci superstar di Hollywood che si contendono la palma per l'idea più dissacrante e divertente.

Come ti spaccio la famiglia

dal 12 Settembre 2013

Un film di Rawson Marshall Thurber. Con Jennifer Aniston, Emma Roberts, Kathryn Hahn, Jason Sudeikis, Ed Helms.



Trama: Una finta famiglia, ingaggiata da uno spacciatore di marijuana, per poter lasciare il campo, porta a termine un ultimo lavoro: trasportare 1400 pound di droga dal Messico.

Il potere dei soldi

dal 12 Settembre 2013

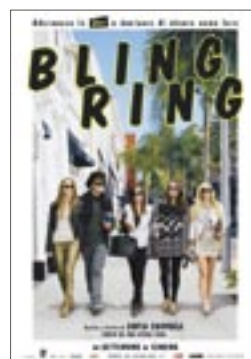
Un film di Robert Luketic con Liam Hemsworth, Harrison Ford, Gary Oldman, Embeth Davidtz, Lucas Till.



Trama: Un giovane ambizioso cerca di avanzare di livello nel suo lavoro in una ditta di telecomunicazioni, ma dopo aver causato un errore molto costoso, non verrà licenziato se accetterà di spiare una compagnia rivale.

The Bling Ring

dal 26 Settembre 2013



Un film di Sofia Coppola con Israel Broussard, Emma Watson, Taissa Farmiga, Katie Chang, Georgia Rock.

Trama: A Los Angeles un gruppo di adolescenti, attratti dal mondo delle celebrità, individuano le loro abitazioni per entrare e rubare i loro oggetti, "status symbol".

Before Midnight

dal 5 Ottobre 2013



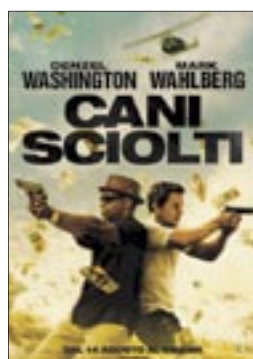
Un film di Richard Linklater con Ethan Hawke, Julie Delpy, Seamus Davey-Fitzpatrick, Xenia Kalogeropoulou, Ariane Labed.

Trama: Siamo al terzo capitolo della storia di Jesse e Celine, iniziata con "Prima dell'alba". Incontriamo Jesse e Celine nove anni dopo in Grecia. Sono passati quasi vent'anni dal loro primo incontro su quel treno per Vienna.

Cani sciolti

dal 24 Ottobre 2013

Un film di Baltasar Kormákur con Mark Wahlberg, Denzel Washington, Paula Patton, James Marsden, Bill Paxton.



Trama: Bobby e Marcus sono due infiltrati che, dopo un colpo, si trovano in fuga, ignari dell'identità dell'altro, senza il sostegno dei superiori.

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

In questi mesi ti senti stanco e fiacco. Questo calo di energie non ti permetterà di spiccare nel lavoro. Cura l'alimentazione e riposa la tua anima. Potresti essere nervoso, polemico, e spingerti ad essere troppo irruente in famiglia e con gli amici.

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

Senti che qualcosa stà cambiando nella tua vita, va tutto bene ma sei attento alle minime tensioni. Visto il tuo forte carattere riuscirai a passare tranquillamente anche questo periodo di tormenta. Ideali le gite fuori porta.

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

È il mese ideale dove potrai recuperare molte situazioni incerte del periodo precedente. Troverai un'atmosfera più distesa, maggiore disponibilità e circostanze più scorrevoli. In poco tempo la tua vita sociale decollerà.

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

Molto spazio al divertimento. Nuovi amici, nuovi incontri, ma vivrai anche momenti di nervoso, equivoci, battibecchi e discussioni, soprattutto col partner. Un periodo di alti e bassi.

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

Molte le giornate positive, avrai l'occasione di dialogare senza problemi e con serenità insieme alla tua famiglia. Potrebbero esserci tensioni in amore per motivi economici e decisioni importanti. Cerca di essere paziente e non ruggire!

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

Ottimo periodo! Vivrai un mese sereno e ricco di avvenimenti importanti. Molte saranno le soddisfazioni! Nuovi viaggi, nuovi amici. Migliore sarà il rapporto con la famiglia.

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

Viaggi ed amicizie saranno un ottimo motivo per fermarsi e pensare e a riflettere su quello che si vuole per fare nella vita, per delle decisioni importanti. Non essere troppo impulsivo. Un mese altalenante, momenti piacevoli e momenti in dubbio.

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

Sei in uno stato di tensione e potresti esplodere in conflitti aperti. Problemi familiari o in altri ambiti. Questa situazione ti fa diventare aggressivo. Cerca di mantenere la calma anche se non sarà facile.

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

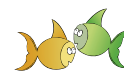
Equivoci o incomprensioni in famiglia destinati a risolversi in fretta. Passato questo periodo altalenante, l'atmosfera si rasserennerà, avrai voglia di divertirti e di conoscere nuove persone. Ricerca la pace e la tranquillità.

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

Un periodo difficile da capire, piuttosto contraddittorio. Resta con i piedi per terra e cerca di capire come agire, in qualsiasi situazione. Dipenderà tutto dalle tue scelte.

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

In arrivo buone giornate, ricche di divertimento insieme agli amici più cari, serenità in famiglia. Avrai dei momenti di irritabilità e nervosismo. Non polemizzare ogni minima cosa e fidati di chi ti è accanto!

**PECSCI**
20/2 - 20/3

Qualche tensione e battibecco con gli amici o imprevisti in famiglia. Dovrai risolvere problemi in breve tempo. Passato questo periodo ritroverai la serenità e la gioia di tutti i giorni.

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.

Rubrica



CANDIDA/O

Onomastico: 10 Settembre
Colore: Giallo **Pietra:** Pirite

Nome di origine latina, significa "bianchissimo, immacolato, luminoso, smagliante". La sua diffusione si deve al romanzo "Candido" di Voltaire. Una persona che si preoccupa solo ed esclusivamente per il benessere e la serenità degli altri. Una persona più unica che rara.

FIRMINO

Onomastico: 25 Settembre
Colore: Arancio **Pietra:** Smeraldo

Firmino è la variante del nome Fermo, di origine latina e significa "solido, costante". Affermato soprattutto nel nord Italia. Preferisce osservare le circostanze della vita senza prenderle mai di petto. Una persona fedele, rispettosa e obbediente.

MICHELA/E

Onomastico: 29 Settembre
Colore: Rosso **Pietra:** Rubino

Un nome molto diffuso in Italia, di origine ebraica, significa "chi è potente come Dio?". Michele è l'arcangelo custode dei guerrieri e del popolo eletto. Una persona lucida, sveglia, piena di energia e di forza; coraggiosa e longeva.

ROSARIA/O

Onomastico: 7 Ottobre
Colore: Verde **Pietra:** Smeraldo

Deriva dal latino rosarium e significa "rosario, roseto, corona di rose". Per i cristiani è legato al Rosario, la preghiera della Vergine ripetuta quindici volte. Una persona sempre in viaggio, sempre in lotta, accanto a una donna sempre diversa. Ma è anche paziente, fedele, generosa, affettuosa. Questa sua ambivalenza gli procura una profonda insoddisfazione senza soluzione.

MAURIZIO

Onomastico: 22 Settembre
Colore: Viola **Pietra:** Acquamarina

Nome latino Mauricius, riferito alla popolazione della Mauritania. Una persona che non riesce a non complicarsi la vita. Per lui nulla è semplice. Ama mettersi alla prova e sfidare chi gli sta attorno.

RAFFAELLA/O

Onomastico: 29 Settembre
Colore: Giallo **Pietra:** Topazio

Diffuso in Italia, la versione maschile maggiormente in Toscana. Di origine ebraica significa "Dio ha guarito". Una persona istintiva, allegra, fresca e sensibile. La sua generosità, con amici e familiari, è esemplare.

SONIA

Onomastico: 30 Settembre
Colore: Blu **Pietra:** Zaffiro

Diffuso in tutta Italia, deriva dal greco e significa letteralmente "sapienza". Tra le varianti troviamo Sonya e Sonja, diffusi soprattutto al nord. Sonia è una persona che fugge dal mondo perchè non trova la sua giusta dimensione. Ha l'anima creativa di un'artista.

SERGIO

Onomastico: 8 Ottobre
Colore: Rosso **Pietra:** Rubino

Nome dall'antico gentilizio Sergius, probabilmente etrusco, significa "curatore, guardiano, custode". Molto diffuso in Italia, soprattutto nel nord. Non ha grandi qualità, ma nella sua semplicità è ricco di amici e di persone sempre disposte ad aiutarlo. Una vita facile la sua.

GIOELE

Onomastico: 19 Ottobre
Colore: Blu **Pietra:** Zaffiro

Un nome raro in Italia, deriva dall'ebraico e significa "volente o giurante". Una persona piena di coraggio, è un amico fidato. È tutto vivacità e gioia di vivere, sempre allegro, ottimista, disponibile ed estroverso. Non è mai fermo per la sua immensa vitalità.

Gattinoni

