

VITA *in* COPPIA

Anno 6° - n°4 - LUGLIO / AGOSTO 2014

IN VACANZA NON RINUNCIARE ALLA CONTRACCEZIONE

10 preziosi consigli sulla
contraccezione, per donne e uomini
per vivere al meglio l'estate

COSA VUOL DIRE AZOOSPERMIA?

Intervista fatta al Prof. Natali

PROTEGGERE GLI OCCHI DALLE RADIAZIONI UV

Dobbiamo imparare a
difendere i nostri occhi dal
sole fin dalla tenera età

NOVITA'

SanFruit
Sant'Anna

**IL GUSTO
PIENO
DELLA
FRUTTA.**



**PURO NETTARE DI FRUTTA IN ACQUA SANT'ANNA.
SENZA GLUTINE.**



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

Anno 6° n°4 bimestrale Luglio/Agosto 2014

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

ALIMENTAZIONE

4: La corretta spesa alimentare

STILE DI VITA

6: Abbigliamento sportivo

OCULISTA

8: Proteggi gli occhi dalle radiazioni UV
10: Supercibi e nutrigenomici
44: Vedere un film in 3D

MEDICINA

14: Andare a funghi.. ma con prudenza
15: Cappuccino with Claudio Ronco
17: I colloqui dell'Altopiano
18: Nefrologia italiana alle stelle
20: Le ulcere diabetiche

ORTOPEDIA

22: Piedi: attenzione fin dai primi mesi

PSICOLOGIA

24: L'involucro psicosomatico

MEDICINA NATURALE

28: SESSO E OMEOPATIA II

ANDROLOGIA

32: Cosa vuol dire azoospermia?

SESSUOLOGIA

34: Invidia e gelosia

GINECOLOGIA

38: La vulvodinia
40: In vacanza non rinunciare alla
contraccezione

BELLEZZA

42: Chirurgia estetica delle parti intime

CURIOSITA'

46: www.chiviaggia.it

MODA

48: Consigli, moda, stile novità

CINEMA

49: Tutti al cinema

RICETTE

50: Oggi in cucina

CORSO DI INGLESE

52: Idioms - Lesson number twelve

CONSIGLI DI LETTURA

54: La Regina scalza
55: Autostop per l'Himalaya
Odiavo i velisti

RUBRICA

57: I nomi del mese
59: Il meteo

ASTROLOGIA

58: Oroscopo

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

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

DIRETTORE RESPONSABILE
Mariangela Gerletti

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

Stampa:

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

Garanzia di riservatezza per abbonati:

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a: Laborweb srl Via Vittorio Veneto, 11 21100 Varese

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

Laborweb srl
via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese
Tel. 0332.288 199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Redazione Scientifica:

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

Hanno collaborato:

Samantha Biale
Lucio Buratto
Cristina Critelli
Antonio De Palma
Antonio Dessì
Massimo Ferrari
Marco Gasparotti
Roberto Magni
Paolo Migliavacca
Paolo Maraton Mossa
Alessandro Natali
Martina Patriarca
Claudio Ronco
Federico Sandri
John Peter Sloan
Patrizio Tatti
Fabrizio Zeri



La corretta **SPESA** *alimentare*

È molto importante leggere l'etichetta del prodotto che stiamo per acquistare. Ecco come interpretarla per trasformarla nella migliore alleata per la vostra forma fisica.

di Samantha Biale

dott.ssa, nutrizionista,

Diet Coarch dell'Accademia del Benessere,
in onda su Rete4, esperto on-line sul portale
www.lemiearticolazioni.it

La prima regola per fare una spesa sana è leggere, o meglio, comprendere le etichette. Caratteri microscopici e tabelle nutrizionali poco comprensibili per chi non conosce "la materia", sono spesso un ostacolo.

Meglio rinunciare alla lettura o rinunciare all'acquisto? Nessuna delle due.

L'etichetta è importantissima: rappresenta la carta d'identità di ogni prodotto alimentare. Il suo compito è quello di aiutarvi a scegliere tra tante opportunità simili, e guidarvi alle quantità ideali con cui consumare quel cibo.

Ecco come interpretarla per trasformarla nella migliore alleata per la vostra forma fisica.

Articolazioni comprese.

Gli ingredienti

La legge prevede che vengano scritti in ordine decrescente in base alle quantità presenti nel prodotto. Il primo ingrediente della lista è quindi il più rilevante, per poi scalare sino all'ultimo. Tra i primi posti dovrebbero sempre comparire materie prime sane e genuine come farina integrale, verdure, uova e frutta. Tra varie alternative simili, scegliete il prodotto con l'elenco degli ingredienti più corto: generalmente, meno un cibo è elaborato e meno additivi sono presenti, più è genuino.

Le sigle numeriche precedute dalla lettera E, del tipo E204, identificano gli additivi: anche se alcuni sono di origine naturale, in linea di principio meno ce ne sono, meglio è.

Il valore energetico (le calorie)

Troverete questo valore espresso in due modi diversi, ovvero in Kcal (Kilocalorie) e Kj (Kilojoule).

Prendete in considerazione solo il dato espresso in Kilocalorie. Il Kilojoule è un'unità di misura che in Italia non usiamo, ma viene messa in etichetta per adeguarsi agli standard internazionali. In genere, le calorie sono espresse per 100 g di prodotto, ma fate attenzione perché a volte sono indicate "per porzione", come accade per le merendine.

Per valutare se le calorie sono tante o poche, confrontate alimenti simili e, soprattutto, tenete sempre in mente quante calorie vi servono in un giorno. In linea di massima, le donne si attestano a 1800, gli uomini a 2200.

I 3 nutrienti fondamentali: carboidrati, grassi e proteine

Nelle etichette nutrizionali troverete, espressi in grammi, quanti carboidrati, grassi e proteine sono presenti in 100 g o in una porzione di prodotto. Per quanto riguarda i carboidrati potete trovare anche una dizione supplementare «di cui zuccheri», che rappresenta la quota di zuccheri semplici presenti sul totale dei carboidrati.

Più è elevata la quota di zuccheri, più il prodotto ha un alto indice glicemico e quindi non è amico della salute. L'assunzione giornaliera raccomandata di carboidrati è intorno al 50-55% delle calorie totali, ma ricordatevi che gli zuccheri semplici non dovrebbero superare il 10-12%.

Per quanto riguarda i grassi potete trovare anche la specifica «di cui saturi», «di cui monoinsaturi» e «di cui polinsaturi», che rappresenta la rispettiva distribuzione dei vari tipi di grassi nella quota lipidica totale.

Nella valutazione di questo dato considerate che l'assunzione raccomandata di grassi è intorno al 25-30% dell'energia giornaliera totale. Tanto più è elevata la quota di grassi saturi, meno si tratta di un prodotto sano (i grassi saturi non dovrebbero superare il 10% delle calorie quotidiane totali). Grassi monoinsa-

turi e polinsaturi sono, invece, amici della salute e delle articolazioni, a patto che i lipidi totali del prodotto non siano eccessivi. In quest'ultimo caso, la moderazione nel consumo è d'obbligo! Se non trovate le specifiche sui vari tipi di grassi, ma solo l'indicazione quantitativa dei grassi totali, tornate all'elenco degli ingredienti: se compaiono «margarina» o «grassi vegetali» con o senza l'aggettivo «idrogenati», lasciate l'alimento nello scaffale e optate per un altro prodotto più sano.

Per quanto riguarda le fibre potete trovare anche la dizione «di cui fibra solubile» e «di cui fibra insolubile», che rappresenta la quota dei due tipi fondamentali di fibre.

Sono entrambi preziosi per la salute. Dovremmo consumarne circa 20-35 g al giorno (volendo essere precisi, 3 parti di fibre insolubili e 1 parte di solubili). Le solubili danno un miglior senso di sazietà e ostacolano – sebbene in minima parte – l'assorbimento degli zuccheri e del colesterolo presenti nel prodotto, mentre le insolubili agevolano il transito intestinale.

Vitamine e Minerali

Su molte etichette potete trovare anche le quantità di vitamine e mi-

nerali. Vicino al quantitativo espresso in milligrammi (mg) o microgrammi (µg) vedrete anche il riferimento percentuale alla razione giornaliera raccomandata: la cosiddetta «RDA» o «GDA», che fornisce un'indicazione di massima sul fabbisogno giornaliero dei vari nutrienti.

Per esempio, se trovate sull'etichetta nutrizionale che 100 ml di succo di frutta danno 30 mg di vitamina C (pari al 50% della GDA), significa che bevendo quella quantità vi assicurate la metà del fabbisogno giornaliero ideale di vitamina C. Se dovette fare i conti con problematiche articolari, fate in modo di assicurarvi ottime quantità di questa vitamina che protegge le cellule dall'azione dannosa dei radicali liberi, ma soprattutto è essenziale per la produzione endogena di collagene, il costituente fondamentale delle cartilagini. Non a caso, ne aumenta il fabbisogno durante le infiammazioni articolari. Nessun problema di sovradosaggio: quella in eccesso viene eliminata con le urine.

In fine, fate particolare attenzione al valore di sodio, se lo trovate indicato. Dovreste assumerne il meno possibile. Il livello raccomandato è compreso fra i 575 e i 3.500 mg al giorno, pari all'incirca a 1,5-8 g di sale.



Abbigliamento sportivo

di Paolo Migliavacca

personal trainer,
allenatore nel Settore Giovanili
F.C. Internazionale,
esperto on-line sul portale
www.lemiearticolazioni.it

Non solo un fattore estetico.

La prima cosa da tener presente nell'abbigliamento sportivo è la comodità.

Bisogna sempre indossare calzature e abiti che permettano di muoversi bene senza avere nessun tipo di intralcio al movimento.

Negli ultimi anni l'abbigliamento sportivo si è molto specializzato per tutti i tipi di sport, e questo ha portato sicuramente a notevoli miglioramenti sia in termini di comodità che di prestazione.

Sono stati introdotti nuovi materiali che hanno permesso una maggiore traspirazione, elasticità, resistenza, ammortizzazione, protezione e praticità per qualsiasi disciplina sportiva scelta. Grazie a tutto questo è aumentato il numero di persone che praticano sport in maniera sicura, comoda e con continuità.

Non solo gli sportivi professionisti devono indossare il giusto abbigliamento ma anche chi fa sport a livelli inferiori o amatoriali.

Per dare qualche consiglio prendiamo in esame tutto il corpo umano e partendo dai piedi andiamo a vedere quali sono gli indumenti più corretti da indossare.

Scarpe: devono essere comode e con una buona ammortizzazione, soprattutto a livello del tallone dove di solito abbiamo i maggiori problemi legati alle infiammazioni. Si devono sempre allacciare bene perché se il piede si muove all'interno possono presentarsi problemi traumatici. Non troppo strette altrimenti si perde sensibilità. Buone scarpe diminuiscono i problemi posturali e traumatici.

Calze: devono essere aderenti prevalentemente di spugna, di cotone o di materiali sintetici. L'elasticità è importante perché permette al piede di muoversi liberamente e naturalmente. Non si devono formare pieghe altrimenti si va incontro a vesciche. Meglio traspiranti affinché il piede possa avere una buona respirazione.

Pantaloni: si possono utilizzare sia quelli corti che quelli al ginocchio oppure lunghi. La lunghezza è una scelta soggettiva o in base al tipo di sport svolto. Elasticità,

comodità e resistenza devono essere i tre elementi principali per permettere agli arti inferiori di effettuare tutti i tipi di movimento.

Magliette: devono essere per prima cosa traspiranti per permettere alla pelle di respirare bene e per far sì che la parte bagnata non rimanga a contatto con la pelle, soprattutto se sopra a queste abbiamo qualche altro indumento come felpe, k-way o giacche che logicamente fanno sudare di più. L'elasticità è importante per quanto riguarda la comodità dei movimenti. Il fatto che siano aderenti o meno è abbastanza soggettivo e quindi non cambia la praticità.

Un altro elemento importante da tenere in considerazione è quello del **riscaldamento**. Ogni indumento sportivo indossato, dalle scarpe fino ad arrivare ai cappelli, deve avere un rivestimento fatto con materiali specifici per far sì che, se si decide di fare sport anche quando le temperature sono più basse, il corpo rimanga ben riscaldato. Oggi siamo arrivati ad avere materiali molto riscaldanti e molto leggeri, che permettono di svolgere l'allenamento senza problemi di peso in più. E' importante non esagerare con l'indossare troppi indumenti per paura di avere freddo, perché altrimenti si rischia di aumentare troppo la sudorazione e la temperatura corporea. Questo porta poi a problemi di disidratazione e/o cardiovascolari. A tal proposito sfatiamo il mito di indossare più indumenti per sudare di più pensando che questo sia il modo per perdere peso... niente di più sbagliato! Piuttosto è consigliabile vestirsi a strati in modo da poter togliere con facilità gli indumenti superflui che durante l'attività sportiva vanno ad aumentare la temperatura corporea.

Quindi, per concludere, bisogna cercare di scegliere gli indumenti e i materiali più corretti, semplici, comodi e pratici in base alla disciplina sportiva scelta e non badare solo a un fattore estetico.



**Oculista
Contattologo**



*Proteggere
gli occhi dalle
radiazioni UV*

*Come siamo abituati a proteggere la pelle
dal sole così dobbiamo imparare a difendere
i nostri occhi fin dalla tenera età,
per preservarli nel tempo in salute.*

di Roberto Magni

oculista esperto in contattologia, Erba

Il 51% degli utenti della web research www.occhioalloscatto.net ha segnalato essere la pelle la prima parte del corpo che proteggono dal sole, mentre per un 30% sono gli occhi.

Da molti anni è invalso l'uso di protezioni solari poiché è noto che la luce del sole, oltre ad alcuni importanti effetti benefici (come ad es. azione battericida e sintesi della vitamina D, la quale a sua volta serve per la formazione ossea), determina dei danni sui tessuti biologici.

La radiazione ultravioletta (UV o raggi ultravioletti o Luce ultravioletta) è una radiazione elettromagnetica, appartenente allo spettro elettromagnetico, con lunghezza d'onda immediatamente inferiore alla luce visibile dall'occhio umano. La gamma delle lunghezze d'onda UV è in genere suddivisa in UV-A (400-315 nm), UV-B (315-280 nm) e UV-C (280-100 nm). Il Sole emette luce ultravioletta in tutte e tre le bande UV-A, UV-B e UV-C, ma a causa dell'assorbimento da parte dell'ozonofera circa il 99% degli ultravioletti che ar-

rivano sulla superficie terrestre sono UV-A. Infatti praticamente il 100% degli UV-C e il 95% degli UV-B è assorbito dall'atmosfera terrestre.

Le radiazioni UV sono dannose in quanto aumentano la quantità di radicali liberi nei tessuti biologici. Denham Harman ha avanzato per primo nel 1956 la teoria dei radicali liberi, secondo la quale con il passare degli anni si accumulerebbero e svolgerebbero una potente azione ossidante, dannosa per quasi tutti i costituenti dell'organismo. Il danno da radicali liberi colpirebbe soprattutto il DNA cellulare, ovvero il patrimonio genetico, e i mitocondri, ovvero le strutture indispensabili per la produzione dell'energia. In condizioni fisiologiche normali vi è uno stato di equilibrio tra la produzione endogena di radicali liberi e la loro neutralizzazione da parte dei meccanismi antiossidanti dell'organismo (scavengers).

Nell'occhio il sole non ha alcuna azione positiva. Non serve per vedere meglio in quanto la frazione UV non è visibile per l'occhio umano.

Come siamo abituati a proteggere la pelle dal sole così dobbiamo imparare a difendere i nostri occhi fin dalla tenera età, per preservarli nel tempo in salute.

Mentre il resto del corpo, coperto dall'epidermide, reagisce all'esposizione alla luce solare, producendo melanina, gli occhi non sono in grado di "auto-protegersi" dall'esposizione al sole. Lo stesso processo di assorbimento delle radiazioni UV che avviene nell'atmosfera, avviene anche nei diversi componenti dell'occhio, quindi le parti esterne dell'occhio sono le più esposte.

Le difese, che sono state adottate nel corso del tempo, comprendono gli occhiali da sole e, l'ultima innovazione, riguarda le lenti a contatto che incorporano nel loro materiale un filtro contro i raggi del sole.

Le lenti a contatto dotate di UV Blocking contribuiscono ad aumentare il livello di protezione, ma i portatori devono sempre utilizzarle unitamente ad occhiali da sole e cappello a tesa larga.

di Fabrizio Zeri

contattologo, professore a c. presso l'Università degli Studi Roma 3.

Tempo di vacanze. Gli italiani prediligono mare, sole, ozio... Ma si pensa poco a proteggere gli occhi

Mare, sole e dolce far niente, con gli occhi chiusi e il cervello staccato: secondo una web research sponsorizzata da Acuvue e sviluppata in collaborazione con AstraRicerche e il portale www.occhioalloscatto.net, questi sono gli ingredienti della vacanza ideale per un italiano su due, senza praticamente distinzione tra uomini e donne. Il sole rimane l'elemento fondamentale del viaggio anche per chi ama invece rilassarsi nella natura o ricaricare le pile andando alla scoperta di città e luoghi d'arte.

Qualunque sia la destinazione, la metà dei soggetti interpellati si dichiara attenta a proteggere la pelle dalle radiazioni solari, mentre solo un terzo pensa soprattutto a difendere la vista.

Precauzione che invece dovrebbe essere di tutti, come sottolinea il dottor Roberto Magni, specialista in oculistica a Erba (Co): "Giusto pensare a non scottarsi, ma bisogna considerare che mentre il corpo reagisce all'aggressione dei raggi UV con la produzione di melanina, gli occhi non sono invece in grado di difendersi da soli".

Per chi soffre di difetti della vista, come ad esempio il 70% dei partecipanti alla web research sponsorizzata da Acuvue, esiste poi un'opportunità in più: le lenti a contatto che incorporano nel loro materiale un filtro contro i raggi del sole, "con una raccomandazione - aggiunge il dottor Roberto Magni - i portatori devono sempre utilizzarle unitamente ad occhiali da sole e cappello a tesa larga". Cappellino e occhiali da sole sono dunque caldamente (visto il periodo) consigliati a tutti.

Basterà chiedere al proprio contattologo di fiducia per avere maggiori informazioni in merito. Sapendo in anticipo che la Food and Drugs Administration, l'autorevole ente di controllo americano, ha classificato le lenti a contatto che bloccano gli UV in lenti di Classe 1 (capaci di fermare il 99% degli UVA e il 90% degli UVB), e lenti di Classe 2, che bloccano invece il 90% degli UVA e il 50% degli UVB.

Supercibi e nutrigenomici

Nell'ambito delle terapie oftalmologiche.



di Massimo Ferrari

Resp servizio di oculistica, ortottica e posturologia oculare applicata
H San Raffaele Resnati spa Milano
Direttore Eye technology research , Milano

Anche nell'ambito oculistico così come avviene in altre molteplici specialità, l'avvento e la prescrizione dei cosiddetti "Supercibi" e "Nutrigenomici" risulta ottimamente applicabile ed inseribile nel contesto delle più tradizionali terapie utilizzate nella cura delle principali affezioni che riguardano in maniera diretta o indiretta l'organo della vista.

Il più delle volte la prescrizione diretta o il gemellaggio fra questo genere di prodotti che sfruttano principi attivi naturali e/o fitoterapici e le terapie tradizionali, ha evidenziato tempi di guarigione e riduzione delle possibili recidive nella maggior parte delle affezioni oculari, soprattutto là dove sia implicato l'equilibrio e l'efficacia del sistema immunitario o dove vi siano alla base disfunzioni micro vascolari o su base infiammatoria cronica.

Negli ultimi anni l'acquisto ed il consumo dei "superfoods" si è quasi triplicato in tutto il mondo, basti pensare a quanti oggi conoscono ed impiegano le più conosciute bacche tibetane del Goji, forse uno dei più antichi antiossidanti presenti in natura, che da più di 2000 anni rappresenta in prezioso sostegno alla medicina orientale e naturale.

La gamma dei supercibi è davvero vasta e molto interessante e contempla varie sostanze naturali con proprietà che vanno dal più comune sostegno energetico al potenziamento del sistema immunitario, ad

azione antiflogistiche ed antimicrobiche, simulando il più delle volte gli stessi effetti ottenuti con sostanze medicali di estrazione chimica ma molto spesso non esenti dai temutissimi effetti collaterali e di tossicità a livello di vari organi.

Bacche del Goji, semi di Chia, il succo di Noni, il miele di Manuka sono forse fra le sostanze più conosciute fra i Supercibi e svolgono enormi effetti antiossidanti, anti affaticamento e anti infiammatori, e possono quindi trovare indicazione nel trattamento delle varie forme flogistiche croniche, nell'alleviare i sintomi dell'astenopia (ossia dell'affaticamento oculare) e nel limitare gli effetti dell'ossidazione e dell'invecchiamento dell'organo della vista così come avviene per altri nobili tessuti.

Lo stesso si potrebbe dire per i Nutrigenomici e Farmacogenomici che oggi rappresentano un innovativo approccio scientifico e terapeutico utile sia a scopo preventivo che di trattamento di malattie complesse, fra cui disfunzioni metaboliche, neurodegenerative, neoplastiche, flogistiche, danni da stress ossidativo o di puro invecchiamento.

La Nutrigenomica è una scienza multidisciplinare che combina la conoscenza della genetica con la nutrizione e che consente di conoscere come alcuni micronutrienti e microrganismi possono condizionare le caratteristiche dei tessuti degli organi e delle singole cellule.

Questa interazione fra sostanze nutritive e genoma umano consente di selezionare e di predisporre i singoli individui a rispondere più o meno positivamente ad una determinata dieta o all'integrazione di uno o più micronutrienti.

Viene pertanto definito **Nutrigenomico** (micronutriente) o **Farmacogenomico** (microrganismo o molecola farmaceutica) quella molecola o sostanza in grado di correlarsi col sistema immu-



Supercibi e nutrigenomici

nitario e di interagire con le sequenze genetiche il cui malfunzionamento è causa delle principali patologie infiammatorie e metaboliche.

La Farmacogenetica è un settore emergente della terapia medica generale che oggi interessa un vasto gruppo di specialità e coinvolge in Italia e soprattutto all'estero un sempre maggior numero di specialisti che si sono resi conto dell'efficacia di questi prodotti e della loro espressività e specificità farmacologica, con assenza completa dei ben noti e temuti effetti collaterali ed indesiderati, più comuni dei farmaci chimici tradizionali.

Questa nuova branca si occupa dei fattori genetici ereditari che creano differenze tra i vari individui nella sensibilità ai vari farmaci.

Gli obiettivi della farmaco nutrigenomica sono quelli di studiare i meccanismi molecolari che sono alla base delle interazioni fra sostanze nutrienti, farmaci e salute, individuare le informazioni genetiche e le connessioni esistenti al fine di individuarne le terapie più idonee e personalizzate a quel tipo di individuo.

Allo stesso modo sono state create delle sostanze che saranno in un



prossimo futuro sempre più impiegate che sono denominate nanovettori o carrier biologici, capaci di legare alcune molecole farmacologicamente attive e di veicolarle nei distretti di interesse terapeutico, effettuando una terapia mirata e limitando effetti indesiderati agli altri tessuti.

Anche nel sistema visivo, così come negli altri tessuti, fenomeni di invecchiamento, di ossidazione di alterazione fisico chimica, di infiammazione cronica sono alla base di molte affezioni, alcune delle quali come

cataratta, glaucoma e degenerazione maculare senile, rappresentano oggi nel mondo le principali cause di invalidità o di perdita della capacità visiva con enormi risvolti clinici, socio economici e di gestione di questi pazienti.

La tutela dell'organo della vista come per il resto dell'organismo deve basarsi sulla prevenzione, sui corretti stili di vita e sulla qualità della nutrizione, a partire se possibile dai primissimi mesi di vita.

Yoga tasky: la frutta migliore ...sempre pronta da gustare

I freschissimi succhi di frutta in confezione squizzy, pratica e comoda, sono ideali per dissetarsi ovunque e in ogni momento con tutta l'energia salutare della frutta

Yoga Tasky è la linea di succhi di frutta arricchiti di sali minerali e vitamine, pensata per ricaricare le energie in ogni momento della giornata. I gusti sono rigeneranti perché alla frutta sono aggiunti vitamine, sali minerali e Calcio. Yoga Tasky è il succo di frutta ideale per l'estate e il fuori casa, si può bere e gustare ovunque: grazie alla sua confezione morbida, pratica e comoda, ma anche infrangibile, può essere portato in qualsiasi luogo, per dissetarsi con piacere in ogni occasione, facendo il pieno di tutte le proprietà nutritive della frutta.

Yoga Tasky infatti non solo soddisfa la sete, ma garantisce un valido apporto di nutrienti e sali minerali utili all'organismo, soprattutto in condizioni di affaticamento e forte sudorazione derivanti da attività fisica e dal clima. Il sapore è molto gradevole e lascia una fresca sensazione di piacere che conquista anche i piccoli consumatori.



Tanta frutta in 4 gusti da assaporare

- Yoga Tasky Ananas
- Yoga Tasky Multifruit
- Yoga Tasky Arancia Rossa
- Yoga Tasky ACE

Yoga Tasky è

1. infrangibile
2. impermeabile
3. con tappo a vite richiudibile

SUMMER TIME:



Chilly Gel Formula Fresca: freschezza immediata

L'estate, si sa, è la stagione più bella, quella che tutti amiamo e desideriamo, quella che vorremmo non finisse mai. È sinonimo di tempo libero, di abbronzatura sotto il sole, di vestiti colorati, di vacanze in località esotiche ... ma ha anche qualche aspetto un po' meno piacevole, come caldo implacabile, afa, umidità e temperature elevate.

Spesso si cerca refrigerio all'ombra delle pinete, ci si tuffa in acqua e si beve molto ma, quando aumentano temperatura corporea e sudorazione, il sollievo è spesso solo momentaneo e l'esigenza è quella di sentirsi fresche, leggere, frizzanti e, soprattutto, sicure sempre e in ogni situazione.

Chilly - lo specialista dell'igiene intima - da sempre vicino alle donne - offre in aiuto un prezioso alleato: la **Linea Chilly Gel Formula Fresca**, per una **freschezza intensa** e una **protezione a lungo**. **Chilly Gel Formula Fresca**, grazie alla sua formulazione arricchita con **mentolo naturale**, dalle proprietà rinfrescanti e aromatizzanti, regala una **piacevole e profonda sensazione di freschezza** e aiuta a contrastare la formazione dei cattivi odori.



anche tu desideri una ventata di freschezza?!

Chilly Gel Formula Fresca, il **detergente intimo** a pH 5 e senza sapone, che rispetta il normale equilibrio fisiologico delle mucose, è la soluzione perfetta anche nei mesi in cui si ha una maggiore sudorazione, durante il ciclo femminile, oltre che nelle situazioni in cui più si sente il bisogno di pulizia e freschezza. **La sua formula con mentolo naturale**, derivante dalle foglie e dalle sommità fiorite della menta, dona, infatti, un sollievo immediato dalla calura per una prolungata sensazione di freschezza intensa che dura a lungo. Inoltre da oggi la sua formula è potenziata con molecola antiodore che contrasta la formazione dei cattivi odori e ne riduce la percezione olfattiva.

E per non rinunciare al piacere di freschezza immediata e ad una protezione aggiuntiva anche quando si è **fuori casa**, in vacanza, al mare o in montagna, **Salviettine intime Chilly Pocket Gel formula Fresca**, le alleate perfette per la stagione estiva!

Con la loro confezione **“Pocket”**, che permette di tenerle sempre con sé, in borsa, in viaggio o anche in ufficio, le **Salviettine intime Chilly Pocket Gel** sono arricchite con mentolo naturale che aiuta a svolgere un'**efficace e duratura azione rinfrescante**, donando protezione e una piacevole sensazione di freschezza che dura a lungo. Rispondono così al bisogno di sentirsi al meglio, in ogni momento e in ogni situazione.

Salviettine intime Chilly Pocket Gel, senza alcool e senza coloranti, a pH5, clinicamente testato, e ipoallergenico*, sono in **soffice tessuto 100 % biodegradabile e gettabili nel WC**. Una soluzione ideale per prendersi cura della propria igiene personale in ogni momento della giornata, rispettando la natura!

*La linea Chilly Gel Formula Fresca è approvata dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.
Chilly Gel Formula Fresca. Sempre con te, ovunque tu vada!*

Da oggi il detergente Chilly GEL e tutti gli altri detergenti Chilly (Delicato, con Antibatterico, Neutro, Idratante e pH 3.5) sono disponibili in formato 200ml o 300ml. Provali tutti !!!

* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie

Andar per funghi... ma con prudenza



di **Claudio Ronco**

Direttore, Dipartimento Nefrologia
Dialisi e Trapianto
Istituto Internazionale di Ricerca
Renale (IRRIV)

Per i fortunati che possono trascorrere alcuni giorni in montagna, l'uscita nel bosco alla ricerca di funghi è quasi obbligatoria, un po' per fare movimento e un po' per insegnare ai più piccoli le meraviglie della natura. Ma attenzione, la prudenza è la prima cosa da raccomandare. La commestibilità dei funghi è stata testata empiricamente sin dall'antichità. Plinio il Vecchio (I° sec d.C.) nella sua «Naturalis Historia» riconosce funghi tossici sulla base del colore, dell'habitat e di fattori esterni. Addirittura, i funghi sono stati usati nell'antichità a scopo di avvelenamento volontario e delittuoso (Agrippina uccide Claudio e mette al suo posto Nerone, mentre Papa Clemente VII viene avvelenato dai cardinali). Oggi l'avvelenamento o l'intossicazione avvengono per errori di determinazione e per scarsa conoscenza. Il padre della micologia moderna è l'abate Giacomo Bresadola che compone due volumi sulla «Iconographia Mycologica» e per primo pone l'accento sulla commestibilità dei funghi e li considera una importante risorsa per supplire alla scarsità del cibo tipica di alcuni ambienti. Da quel momento inizia la conoscenza tossicologica basata su osservazioni cliniche, studi di chimica biologica e sperimentazioni in vitro e su animali. Oggi conosciamo oltre 5000 specie di cui 300 commestibili.

Le specie velenose sono relativamente poche ma data la poca conoscenza e la facile confondibilità, le intossicazioni sono molte. Già gli antichi romani riconoscevano i funghi come potenzialmente tossici tanto è vero che Seneca dice «Fungus qualiscumque sit, sempre malignus est». Lo stesso termine "fungus" deriva da Funus = morte - Ago = porto.

Esistono nei funghi tossine termolabili, idrosolubili, liposolubili. Da questo deriva l'importanza della cottura e della conservazione. I funghi poi sono come spugne e raccolgono dal terreno e dall'ambiente tossine, metalli pesanti, pesticidi ed altro. Le intossicazioni sono varie con diverse sintomatologie e differenti periodi di latenza a seconda della specie ingerita (2-6 ore o giorni). In molti casi danno origine ad una sintomatologia gastroenterica con vomito e diarrea, e queste sono le forme più semplici. In altri casi non vi sono segni o sintomi per giorni, ma poi appaiono inesorabili i segni di una distruzione del fegato o dei reni.

Esempi di gravi intossicazioni da funghi sono la sindrome orellanica generata dalla ingestione di funghi del genere Cortinarius (C. Orellanus, C. Speciosissimus, C. Fluorescens) che porta a grave insufficienza renale e a morte nel 20% dei casi, e la sindrome falloidea, legata alla ingestione di funghi contenenti ciclopeptidi (Amanita Phalloides, A. Verna, A. Virosa e genere Lepiota), che porta a gravi danni a cellule epatiche, cervello e rene, con possibilità di esito letale o di necessità di trapianto di fegato.

La distinzione fra funghi eduli e tossici presume la conoscenza dei caratteri botanici di ogni singola specie. Ricordiamo la inaffidabilità assoluta di tradizioni popolari o metodi empirici quali cambiamento del colore al taglio o altro.

La Identificazione morfologica diretta va fatta da micologi esperti! Tutto ciò in nome della prudenza e della prevenzione. Ma detto questo, vi assicuro che non c'è niente di più squisito di una insalata di ovuli (Amanita Cesarea), una frittata di spugnole (Morchella Deliziosa) o un risotto di porcini (Boletus Edulis). Andiamo per funghi..... ma con prudenza.



Sopra: **Cortinarius Orellanus**
Accanto: **Amanita Phalloides**

di Claudio Ronco

Direttore dell' International Renal Research Institute of
Vicenza (IRRIV)

Direttore del Dipartimento di Nefrologia, Dialisi e Tra-
pianto Renale all' Ospedale San Bortolo, Vicenza

Medicina

Cappuccino

with Claudio Ronco

Nuove forme di comunicazione



I would like to invite you to take a cappuccino with me and engage in a conversation on topical issues in nephrology.

Join the YouTube channel of the International Renal Research Institute of Vicenza for a cappuccino and log in at

http://www.youtube.com/playlist?list=PL78_fieyQp35MHZ87bD0FnL1pww7lvweU

La conoscenza e la cultura sono oggi degli obiettivi da raggiungere in fretta e con la minor fatica possibile. Le nuove generazioni (digital generation) godono dei benefici delle tecnologie moderne che hanno rapidamente incorporato nel loro modus vivendi, e ne sfruttano le potenzialità fino in fondo.

Come un padre ha bisogno di conoscere il linguaggio del bambino per entrare nel suo mondo e interagire in modo compiuto, così oggi l'insegnante o comunque l'esperto di uno specifico argomento ha bisogno di conoscere i segreti del social network e delle nuove forme di comunicazione, per raggiungere il cuore dei discenti o per trasmettere importanti messaggi culturali e scientifici alla generazione dei giovani.

Vi racconto quello che mi sono inventato per ottenere l'attenzione dei giovani medici e ricercatori nel campo delle malattie renali.

Soprattutto in Italia, ma oramai in tutto il mondo, le persone si incontrano al mattino per bere un cappuccino al bar e discutere di sport, politica, attualità ed altro. Il tutto si consuma rapidamente in pochi minuti per poi correre al lavoro. Ho pensato di utilizzare il

canale Youtube del nostro istituto internazionale di Ricerca Renale di Vicenza (www.irriv.com) per invitare i miei giovani studenti e colleghi a prendere con me un cappuccino virtuale. In due o tre minuti discuto di uno specifico argomento, oggetto di una recente pubblicazione o di una ricerca in corso, per riportare in sintesi i risultati ottenuti e richiamare l'attenzione dei giovani ricercatori su quell'argomento. Quasi sempre il breve filmato (a volte girato in locations esotiche oppure girato con uno scienziato incontrato ad un convegno o seminario) termina con la raccomandazione di andare a controllare la letteratura corrente su quell'argomento e/o quella ricerca.

Una rivista internazionale (Blood Purification www.Karger.com) ha addirittura contrassegnato un lavoro scientifico ad ogni numero della rivista con il logo del cappuccino per segnalare che il lavoro viene commentato dall'esperto in maniera indipendente. Il tutto strettamente in lingua inglese ma si sa, non possiamo pensare di costruire un futuro senza una comunicazione globale.

LAURETANA

L'acqua più leggera d'Europa

La classe è ACQUA



www.sgi.to.it



Leggera e pura, Lauretana è l'acqua ideale ogni giorno, per chi si prende cura di sé.

Il suo primato è la leggerezza: con un residuo fisso di soli **14 mg/l**, è l'acqua più leggera d'Europa.

Lauretana è perfetta per accompagnare ogni piatto, rispettandone la pienezza originale, senza alterarne i sapori ed è l'acqua migliore per il consumo quotidiano di grandi e piccini.

Lauretana, un'acqua di classe, consigliata a chi si vuole bene. Anche a tavola!

tabella comparativa	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
LAURETANA	14	1.2	0.44
MONTEROSA	16.5	1.3	0.53
VOSS	22	4.28	1.2
S. BERNARDO	35.5	0.7	2.6
SANT'ANNA DI VIMACIO	42.8	1.2	3.1
LEVISSIMA	80.5	1.9	N.D.
FIUGGI	123	7.16	7
PANNA	141	6.7	10.3
ROCCETTA	177.8	4.61	N.D.
FUJI	210	4.28	9.45
SAN BENEDETTO	272	5.8	N.D.
EVIAN	309	6.5	29.1
VITASNELLA	382	3	N.D.

Indicazioni L'acqua Fata, Fatale e la durezza in gradi francesi (°F) differiscono sensibilmente dal residuo fisso (R.F.) commercializzato nel territorio italiano (Fonte: ISTAT, 2011-2012)

servizio clienti

800-233230



www.lauretana.com

consigliata a chi si vuole bene

I Colloqui dell'Altipiano

Medicina

Ad Asiago un "porta a porta" estivo.



di Claudio Ronco

Direttore, Dipartimento Nefrologia
Dialisi e Trapianto
Istituto Internazionale di Ricerca
Renale (IRRIV)

Alcuni li hanno chiamati il "porta a porta" estivo, altri li considerano un salotto montano dove incontrare giornalisti, opinion-leaders ed esperti di diverse materie. Ma quali sono gli argomenti e come funzionano i Colloqui dell'Altipiano? Da qualche anno, nella quiete del mese di agosto, quattro serate vengono organizzate dal Centro di Cultura Medica Giuseppe Roi nell'auditorium del Millepini della città di Asiago. Gli incontri offrono informazioni utili e spunti di riflessione su argomenti importanti per la salute e il benessere. Ma, si parla anche di temi fondamentali della medicina come le relazioni fra medico e paziente e virtù e vizi del sistema sanitario italiano. Non manca un tradizionale e simpatico confronto sui temi della prevenzione e della ricerca della felicità includendo spunti culinari, sportivi e filosofici. Il Millepini si trasforma da teatro a sala di conversazione e diventa dunque un brillante salotto estivo in cui turisti e cittadini ascoltano esperti ed amabili conversatori e possono informalmente interloquire con loro in un clima di piacevole convivialità. Il moderatore delle serate ed ideatore degli incontri è una vecchia conoscenza di questa rivista: il professor Claudio Ronco. Nefrologo e ricercatore di fama internazionale, Claudio Ronco ha costruito a lato del Dipartimento di Nefrologia che dirige a Vicenza, un istituto internazionale di ricerca



sulle malattie renali (IRRIV) all'interno del quale vi è un centro di cultura medica. Non vogliamo, dice Ronco, che la forte vocazione tecnologica dell'IRRIV porti a dimenticare i temi della medicina umanistica. E a questo proposito ha anche fondato con Filiberto Tartaglia, sociologo e filosofo, una scuola di medicina umanistica per giovani medici che funziona proprio ad Asiago come "summer school". Nel 2013 sono stati dibattuti temi fra il serio e il faceto come "Funghi, delizie e dolori". Fra un tourbillon di ricette e tecniche di cottura proposto da chef di chiara fama, non è mancato un accorato appello a conoscere bene questi magnifici complementi della cucina montana per evitare intossicazioni gravi ed a volte mortali dovute al consumo di specie non commestibili o velenose. Un altro argomento affrontato è stato quello della dieta come importante elemento di prevenzione cardiovascolare. Ma naturalmente alcuni esperti in gastronomia non hanno mancato di segnalare, accanto a prelibatezze offerte dall'habitat montano, possibili pericoli derivanti da sofisticazioni alimentari. Altri argomenti trattati sono stati il mondo dei trapianti ed il delicato equilibrio del rapporto medico-paziente.

Quest'anno in Agosto si ripeterà il ciclo di incontri sempre con tematiche attuali e affinenti in qualche modo salute, benessere e il territorio dell'Altipiano. Il forestale e lo storico di Asiago ci parleranno dei segreti del bosco, con accenni da parte di una fisiatra su come eseguire una giusta attività fisica fra gli abeti. A queste conversazioni si affiancheranno i temi della paura atavica del bosco per esplorare alcune aree dell'io più remoto. Parleremo di salute e bellezza. Appena pubblicato un libro da Ronco e Tartaglia su "estetica e medicina". I concetti di bellezza esteriore ed interiore verranno spiegati dal chirurgo estetico e dal filosofo che parlerà del mito della bellezza. Anche quest'anno non mancherà il tema della cucina come fonte di benessere ed elemento correlato alla salute. Finalmente vi sarà un confronto serrato fra medico e giornalista in cui Claudio Ronco e Gian Antonio Stella si intervisteranno reciprocamente. In somma, un modo come un altro per passare il tempo ed uno stimolo ulteriore a visitare l'altopiano di Asiago che in quanto a bellezza ha certamente qualcosa da dire.

Nefrologia italiana *alle stelle*

Gli americani, si sa, amano fare le classifiche, su tutto: i film più belli della storia, le canzoni più belle di sempre, le città dove si vive meglio, i migliori chirurghi del mondo, etc.. E finalmente è arrivata anche la classifica dei migliori nefrologi al mondo. L'ha fatta un ricercatore di una università prestigiosa, la Johns Hopkins University di Baltimora, che ha fatto una estesa revisione di tutti i lavori clinici in Nefrologia degli ultimi anni ed ha conseguentemente stilato la classifica delle migliori nefrologie del mondo tra i vari paesi e poi la graduatoria dei migliori nefrologi al mondo, facendone una classifica generale e poi altre classifiche parziali, in una trentina di settori specifici della nefrologia.

Beh, c'è da dire che l'Italia ne esce benissimo! Innanzitutto, nella classifica per nazioni siamo quarti al mondo dopo USA, Giappone e Gran Bretagna. Poi, nella classifica per singoli nefrologi, nella classifica generale delle "Kidney Diseases" abbiamo addirittura il 1° posto con Claudio Ronco, il 7° con Remuzzi e il 10° con Zoccali! A latere, esistono numerose sottoclassifiche in cui ci sono moltissimi altri nefrologi italiani. Per esempio primeggiamo anche nella Chronic Renal Insufficiency con Zoccali, Remuzzi e Locatelli. Ma è bene andare direttamente nel sito e sbirciare personalmente nei vari settori.

Come Società Italiana di Nefrologia, pur consapevoli della oggettiva difficoltà di tramutare in punteggio aritmetico la valenza clinica dei lavori scientifici, non possiamo che essere fieri di questo risultato e facciamo i complimenti ai nostri colleghi, tenendo presente che se la classifica avesse preso in esame anche la nefrologia di base, probabilmente i risultati italiani sarebbero stati ancora migliori.

Complimenti a tutti!

Giancarlo Marinangeli

Segretario Società Italiana di Nefrologia

Giovanni Capasso

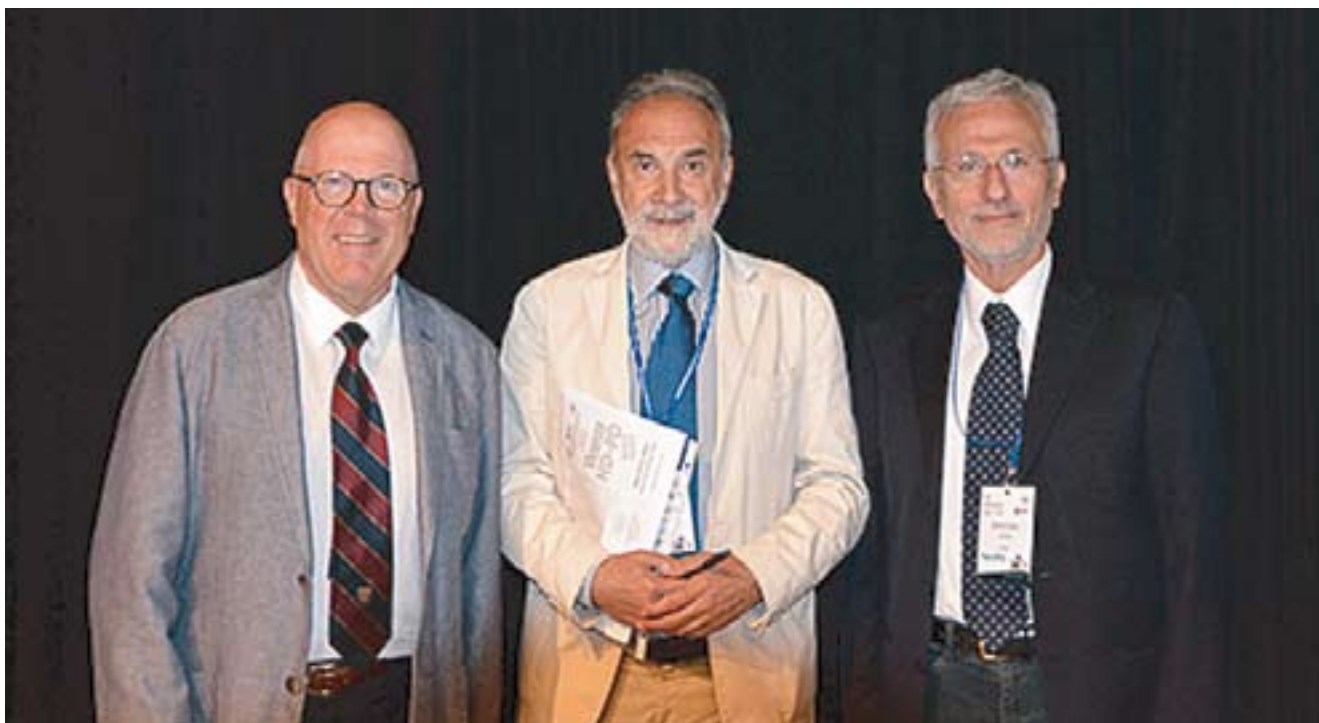
Presidente Società Italiana di Nefrologia

I magnifici tre:

Claudio Ronco (Dipartimento di Nefrologia dell'Ospedale San Bortolo di Vicenza e Direttore dell'Istituto internazionale di Ricerca renale di Vicenza)

Giuseppe Remuzzi (Direttore del Dipartimento di medicina Renale dell'ospedale civile di Bergamo e Direttore dell'Istituto Mario Negri)

Carmine Zoccali, (Direttore del Centro di Nefrologia CNR, Reggio Calabria).



*La frutta va guardata per riconoscerne il colore,
va toccata per sentirne la consistenza,
va annusata per coglierne il profumo,
va assaggiata per gustarne il sapore.*

Infine, ne va ascoltato il piacere del palato.

*È tutto questo che fa da propulsore
alla fase di raccolta dei nostri frutti
che arrivano sulle vostre tavole
sotto forma di frutta fresca e conserve.*

le Terre di Zoe

Azienda Agricola Biologica



www.letterredizoe.it

di Patrizio Tatti

Direttore della Unità Operativa di
Endocrinologia e Diabetologia della AUSL
RMH Roma www.patriziotatti.it

Le ulcere diabetiche

Le ulcerazioni della cute sono molto frequenti nei diabetici e causano seria ansietà. Peraltro non tutte le ulcere che compaiono nei diabetici sono pericolose e connesse alla malattia. Il concetto però va chiarito per non generare inutili paure e neppure indurre a sottovalutazione. Va però precisato che le ulcere diabetiche compaiono quasi esclusivamente dopo molti anni di diabete mal curato. Al contrario di quanto si ritiene NON sono un segno precoce della malattia.

Cosa è "l'ulcera diabetica"?

Si tratta di ulcerazioni che compaiono negli arti inferiori, che tendono a non guarire ma piuttosto ad allargarsi ed infettarsi facilmente. Quindi non tutte le ulcere che compaiono in una persona affetta da diabete hanno queste caratteristiche. Molte persone diabetiche hanno ulcere che non si infettano e tendono a guarire facilmente.

Perché compaiono?

Le cause delle ulcere diabetiche sono in genere comuni a tutte le altre ulcerazioni: traumi, in generale per calzature inadeguate. Il soggetto con diabete è predisposto a queste lesioni perché ha una ridotta sensibilità agli arti inferiori. In altri termini se una persona non diabetica percepisce il fastidio anche di un sassolino nella scarpa, la persona con lesione della sensibilità dovuta a diabete scompensato di lunga durata, può non percepire il dolore di un chiodo conficcato nel piede sino a raggiungere l'osso. Di rado compaiono spontaneamente per la chiusura di un'arteria che blocca l'arrivo di sangue ad una parte del piede che letteralmente si autodistrugge. Queste sono le più gravi e si deve intervenire subito.

Quando si può dire che un'ulcera è cronica?

Esistono molte definizioni di cronicità. Si parla di 2 mesi, 3 mesi, 4 mesi. Tutte queste definizioni non tengono conto della grande diversità delle ulcere, in base alla causa, all'estensione, alla profondità, alla sede in

cui compaiono. La definizione più ragionevole, che si basa sull'opinione di un medico esperto in questa materia, è "un'ulcera che perdura più di quanto ci si potrebbe aspettare sulla base dell'esperienza acquisita su soggetti non diabetici".

Perché cronicizzano?

Va precisato che la natura ci ha provveduto di un formidabile sistema di riparazione delle ferite. Comprendere questo aspetto è fondamentale per curare. Non c'è pomata, unguento o altri impiastri che sappiano far meglio della natura nel riparare le ferite. Se mai possono aiutare il processo di guarigione. Le ferite diabetiche non guariscono per due fondamentali ragioni:

- 1) la causa che le ha provocate persiste. Ad esempio l'arteria chiusa non viene riaperta, resta un corpo estraneo nella ferita, il soggetto ha perso la sensibilità al dolore e continua a ferirsi nella scarpa;
- 2) l'organismo non ha le risorse per chiudere la ferita o qualche agente esterno lo impedisce. Ad esempio è povero di proteine, è povero di minerali, di vitamine. Oppure un'in-

fezione blocca i processi di riparazione.

Queste due condizioni si verificano molto spesso nel soggetto diabetico.

Perché l'ulcera diabetica ha queste caratteristiche di maggior gravità?

Va ribadito che le ulcere in genere compaiono nel soggetto diabetico con molti anni di malattia mal controllata. Durante questo periodo compaiono molte alterazioni devastanti che facilitano la comparsa delle lesioni.

Una delle più frequenti è la chiusura delle arterie che blocca il passaggio del sangue, dell'ossigeno e delle sostanze nutritive a valle con distruzione dei tessuti. È una delle condizioni più serie perché il blocco della circolazione non permette l'arrivo degli anticorpi per combattere le infezioni, degli antibiotici, e neppure del materiale che l'organismo dovrebbe usare per ricostruire i tessuti biologici perduti.

Un'altra situazione che si verifica di frequente è la mancata sensibilità (insensibilità) al dolore, per cui i soggetti non percepiscono il contatto con agenti nocivi. Ad esempio possono non percepire la presenza di chiodi o altri oggetti nelle scarpe che finiscono con il causare profonde lesioni. O il contatto con acqua bollente che letteralmente brucia i tessuti. Per questa ragione si consiglia alle persone diabetiche di saggiare la temperatura dell'acqua con le mani o il gomito che conservano la sensibilità, prima di un pediluvio. La sensibilità si perde nel diabete perché l'iperglicemia negli anni provoca lesioni irreversibili dei nervi, ed i più lunghi, quelli delle gambe, sono i primi ad essere colpiti.

Altro problema è la facilità con cui le infezioni si diffondono nel piede per la particolare anatomia di questa struttura. Il piede umano è in grado di adattarsi a molte diverse condizioni del terreno, e può compiere un'infinità di movimenti. Per

questo è fornito di un'infinità di muscoli che fungono da leve e scivolano uno sull'altro. Gli spazi tra i muscoli sono delle "autostrade" per i germi che trasportano l'infezione ovunque. Non è raro che in poche ore, magari nello spazio di una notte l'infezione di un dito coinvolga tutta la gamba.

Il diabete non adeguatamente curato, con valori della glicemia costantemente elevati, complica la situazione anche con altri due importanti meccanismi. Il più conosciuto è l'effetto nocivo dell'eccesso di zucchero in circolazione nel sangue (iperglicemia), che interferisce con il metabolismo. L'altro effetto, meno conosciuto, ma non meno importante è la perdita del tessuto magro. Con il termine di tessuto magro si intende tutta la parte strutturale dell'organismo, composto prevalentemente da proteine, come ossa, muscoli, tendini, tutti gli organi, inclusa la pelle, e soprattutto anticorpi ed enzimi. Gli anticorpi sono una parte critica del sistema di difesa contro le infezioni. Senza anticorpi si muore. Gli enzimi sono quelli che permettono al nostro macchinario metabolico di funzionare.

In assenza totale di enzimi non c'è vita. Nel diabete non controllato una buona parte delle proteine viene trasformata in zucchero.

Va chiarito che la trasformazione di una piccola quantità di proteine in zucchero è un fenomeno

normale, che si verifica ogni giorno, e che ci difende dal pericolo che in alcuni periodi di digiuno la glicemia diminuisca troppo. Nel diabete molto spesso questo meccanismo utile va fuori controllo e di zucchero ne viene prodotto troppo, a scapito del tessuto magro.

In altri termini nel diabete scompensato il tessuto magro viene "cannibalizzato" per produrre zucchero dannoso. È un meccanismo assolutamente "antieconomico" che causa perdita di proteine strutturali, in particolare il "collagene" che è presente in gran quantità nella

cute. Di conseguenza la riparazione delle ferite diviene difettosa per mancanza di substrato necessario. Un esempio utile per comprendere questa situazione è quella di un termosifone acceso ad agosto. Nessuno lo troverebbe logico. Si crea calore inutile e dannoso per la salute, e si perde gasolio che sarebbe utile nell'inverno. Ebbene, l'organismo del diabetico si trova in queste condizioni: si perdono proteine necessarie per riparare i tessuti, e si sprecano per formare zucchero dannoso.

Di fronte a questa scarsità di tessuto magro, il nostro organismo si comporta saggiamente ed usa il ridotto materiale proteico (Tessuto magro) per mantenere il sistema immunitario e gli enzimi necessari alla sopravvivenza. Fa quello che è opportuno, in emergenza indirizza le risorse al necessario, e si trascura quello che è meno importante. Se l'organismo usasse le proteine per chiudere le ferite, sottraendole alla formazione di anticorpi e di enzimi il rischio di ammalarsi e morire sarebbe molto maggiore. Se ci sono poche proteine la ferita non guarirà mai.

In sintesi quindi dobbiamo comprendere che oltre a curare la ferita con antibiotici, drenare il pus, ripristinare il flusso di sangue con qualsiasi mezzo, rimuovere un corpo estraneo ritenuto, per la guarigione della ferita è assolutamente necessario che la glicemia venga normalizzata, bloccando quindi lo spreco di proteine, e che il deficit venga reintegrato con una buona nutrizione.

L'organismo ha da sempre riparato le ferite, anche le più gravi, con i suoi mezzi, senza che si usino paccotiglie o altre complicate procedure. Basta metterlo in condizione di farlo, ripristinando il flusso di sangue, aiutandolo a vincere le infezioni, e dandogli il materiale necessario alla riparazione.

per
la guarigione
della ferita è
assolutamente
necessario che la
glicemia venga
normalizzata

PIEDI: *attenzione fin dai primi passi*



di Paolo Maraton Mossa

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

Osservare

Anche per la salute del piede la prevenzione inizia dalla nascita, momento in cui deve avvenire il primo importante controllo che dovrebbe essere compreso nella visita neonatale di ogni bambino. Molti difetti del piede, specie durante l'infanzia, non sono facilmente riconoscibili. Tenuto conto che anche se si manifestano delle anomalie prima di due - tre anni c'è sempre la possibilità che si normalizzino spontaneamente.

I genitori dovrebbero comunque fare in modo di accorgersene per tempo: non intervenendo in modo tempestivo, infatti, le cose sono inevitabilmente destinate a peggiorare sempre più col passare degli anni, rendendo le possibilità di correzione più invasive. Se vi sono problemi evidenti, come il "piede torto" o "talovalgo" o "problematriche del tendine di Achille", le tre più frequenti malformazioni congenite alla nascita, l'ortopedico (meglio se esperto del piede) e il pediatra decideranno il protocollo più adatto da seguire, sia esso fisioterapico o chirurgico.

Se come avviene nella stragrande maggioranza dei casi constatiamo parametri di normalità, non vi è necessità di controllo fino a circa tre anni, il tempo corretto per il secondo tagliando, salvo che si notino prima anomalie importanti dell'andatu-

ra o fastidi ai piedi di particolare importanza, rotazione o scoordinamento del passo dell'andatura.

Qui però bisogna intendersi:

- Controllare sempre;
- Non allarmarsi per andature irregolari o goffe sino ai tre anni, età in cui si stabilizza lo sviluppo funzionale del piede man mano che si evolve il sistema nervoso centrale o periferico il cui armonioso sviluppo è fondamentale per una accettabile buona postura del piede.

A casa stare attenti

- Osservare come consuma le scarpine e quali sono i punti che si sporcano prima quando sono nuove. Le parti su cui di regola grava il peso



sono: il calcagno, la testa del primo metatarso che si trova un po' arretrato rispetto alla base dell'alluce e la testa del quinto metatarso che si trova più o meno nella stessa posizione rispetto alla base del mignolo. Se i punti d'appoggio suggeriti dal consumo delle scarpe sono diversi può essere che vi siano irregolarità.

- Esaminare l'impronta lasciata dal piedino bagnato sul pavimento: dopo i tre anni deve esserci un vuoto centrale, altrimenti potrebbe presentarsi il rischio di piede piatto.

- Esaminare i piedi del piccolo quando ha le gambe ciondoloni, dopo averlo fatto sedere sul tavolo: in questa posizione rilassata è facile da rilevare la tendenza al piede cavo, ossia con un arco troppo stretto.

- Valutare, soprattutto dopo i quattro anni, quando l'ossatura è già parzialmente formata, il modo di camminare del bambino: se vi sembra che penda, anche lievemente più da un lato che dall'altro o comunque se notate qualcosa che non vi sembra normale, è consigliabile farlo visitare da uno specialista.

- Controllare il bambino nella posizione dell'attenti a piedi uniti, valutando l'asse tra la gamba ed il calcagno. Quest'asse molto importante dovrà essere o a piombo, o leggermente rivolto all'esterno (calcagno valgo), mai rivolto all'interno (calcagno varo). Di solito il calcagno valgo ed il calcagno varo sono rispettivamente associati a piede piatto o piede cavo. Inoltre se il bambino non riesce ad unire i malleoli è probabile che abbia un ginocchio valgo, quest'anomalia ha certamente ripercussioni sul piede.

Una buona ginnastica lo aiuterà

Proponete al vostro bambino, sotto forma di gioco, alcuni facili esercizi di ginnastica certamente benefica:

- camminare sulle punte e sui talloni, in modo alternato;

- raccogliere oggetti di piccole dimensioni (pezzi di lego o di altre costruzioni per esempio), con le dita dei piedi.

Insegnate ai bambini, specialmente quando sono molto piccoli, a gio-

care con i piedini, aiutandoli a toccarsi e a imparare così in modo divertente a conoscerli, tutto questo svilupperà l'armonica crescita della sensibilità propriocettiva fondamentale per una perfetta cinetica del passo.

Quando è possibile lasciate i bimbi a piedi nudi: il modo migliore per rinforzare la muscolatura dei piedi e lasciar correre i bambini scalzi, soprattutto sulla sabbia.

Ultimo consiglio: non adottare mai per i bambini che iniziano a muovere i primi passi scarpe rigide con supporti di tipo ortopedico: per un piede normale le scarpina più adatta è la più semplice, costruita con materiali di buona qualità, quali la morbida pelle o adeguati tessuti, sufficientemente aderenti per non inciampare. Solo se il piede ha qualche problema confermato e diagnosticato dallo specialista occorrerà una scarpa speciale, ma in questo caso dovrà essere strettamente personalizzata. Se si opterà per l'utilizzo di un plantare attenzione: la qualità di un plantare (sicuramente più importante della calzatura nella quale verrà usato), dipenderà dalla qualità dei materiali, dallo spessore dei supporti correttivi e dal tipo di rapporto che il piede riuscirà ad instaurare con esso.

E' impensabile l'orientamento verso plantari preconfezionati: non esistono due piedi uguali e, a maggior ragione, non esistono due piedi "malati" uguali.

Il plantare sta al piede come l'occhiale sta all'occhio, pertanto l'indicazione per la costruzione di un buon plantare potrà solamente essere la diretta conseguenza di una perfetta valutazione del piede e dei suoi vizi da correggere. Una volta tale realizzazione veniva eseguita in modo empirico se pur seguendo pratiche artigianali di buona qualità.

Oggi, nell'era dei computers, possiamo avvalerci di tecnologie avanzate che visualizzano, elaborano, memorizzano, correggono ogni piccola imperfezione dell'appoggio del piede.

Una pedana elettronica con quattro sensori ogni centimetro quadrato invia ogni sei centesimi di secondo informazioni relative alla statica del piede ed alla marcia ad un elaboratore che in tempo reale analizza e corregge tutti i parametri alterati del piede.

Tale elaborato immediatamente stampato e consegnato al paziente viene memorizzato su memoria digitale e fornirà gli elementi necessari alla elaborazione

e alla costruzione del plantare che potrà correggere qualunque squilibrio statico o dinamico entro i limiti prefissati.

L'ultimo controllo, prima dell'età adulta dell'essere fatto durante l'adolescenza, soprattutto se il ragazzo ha problemi alla schiena come la scoliosi.

Per riassumere: i "tagliandi" per la verifica del piede, per accertarsi del suo corretto sviluppo o eventualmente per correggere o curare sul nascere disturbi e difetti che potrebbero in età adulta divenire problemi molto seri, a volte tali da mettere in crisi anche altri distretti articolari (colonna, ginocchia, anche), sono tre:

- alla nascita
- dopo i tre anni
- durante l'adolescenza

Quanto detto vale per i bambini nati "a termine" ovvero dopo nove mesi di gravidanza. Se il bambino nasce prematuro i rischi di anomalie del piede e del passo aumentano drasticamente. Infatti il bambino affronta l'impatto con il mondo con un sistema nervoso non ancora preparato a tale stress che spesso lascia una traccia importante nel piede. In questi casi un approccio multidisciplinare tra chirurgo ortopedico, neurologo, fisiatra e genitori deve essere particolarmente attento e costante.

Quando è possibile lasciate i bimbi a piedi nudi: il modo migliore per rinforzare la muscolatura dei piedi e lasciar correre i bambini scalzi, soprattutto sulla sabbia.

E' sempre difficile tracciare un confine preciso cercando di definire quali elementi concreti colleghino il piano psichico a quello fisico e viceversa.

Secondo una tesi condivisa da molti psicologi ma ancora quasi rivoluzionaria in dermatologia, la pelle è luogo, specchio, e scenario nel quale vengono a declinarsi le costellazioni emozionali del nostro mondo interno. La pelle è l'organo strutturalmente più grande fra tutti i nostri sistemi biologici ed ha, secondo Anzieu, un ruolo fondante nella costituzione dell'lo psichico: è attraverso e primariamente grazie all'involucro epidermico che l'essere umano neonato prende contatto con il mondo, con la dimensione dell'esperienza non vicariata dal contenimento materno, e con le superfici affettive e sensoriali che permettono in lui l'emersione di tracce di un'identità ancora in via di definizione.

Attraverso la pelle, alla nascita e poi nel corso della vita, prende corpo la soggettività dell'individuo, si articolano frammenti di emozioni nascenti e si realizza soprattutto la rete della comunicazione pre-verbale: la pelle avampa di imbarazzo, si raffredda bloccata dalla mente zelante, trasuda dinnanzi alla tensione e orripila per la paura.



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



di Martina Patriarca
Dottoressa, Medico Chirurgo
Specilizzando in Dermatologia

L'involucro psicosomatico

Ipotesi sulle cause della dermatite atopica.

La pelle, come suggerisce Dethlefsen, non mostra soltanto il nostro stato organico interno, ma in lei si rispecchiano e si rilevano anche tutti i processi attivi nella nostra interazioni psichiche. La pelle vive, umida, delicata, soda, poi densa, coriacea e infine si rilassa arsa dagli anni; è una pelle che si sgretola rappresa dai pensieri e da transizioni di significati che descrivono una geografia biologica fatta di solchi ingrigniti e ammorbidite linee di tensione. La pelle dunque racconta e cambia e racconta nell'atto stesso del cambiare.

La pelle costituisce un luogo reale e immaginato, è baluardo di confine fra mondo interno ed esterno che nasce come avamposto del sistema sensoriale più antico, il tatto, attorno al quale si strutturano, nel neonato le prime esperienze percettive. Ma è già nella vita intrauterina che si instaura un'esperienza soggettiva fondamentalmente tattile, poi dai primi istanti dopo la nascita, il modo in cui il neonato viene tenuto, carezzato, massaggiato e l'intensità e la qualità di questo tocco, tracciano una memoria somatica profonda e assolutamente personale.

La cute è confine da mantenere per enunciare l'esistenza di un lo del limite da travalicare per l'incontro di un Tu. Il bambino sente la pressione del suo corpo contro quello dell'adulto ancor prima di comprendere la coloritura emotiva del sorriso della propria storia biologica. E' un "tutto-di-pelle" che sonda a tentoni la natura del proprio esserci attraverso un accordo diretto fra inconscio e cute.

Dall'esterno la pelle contiene ciò che deve essere preservato e non disperso nell'ambiente, un'interfaccia che permette di distinguere tra dentro e fuori e allo stesso tempo fornisce l'esperienza del contenitore.

Tuttavia contenuto e contenitore scivolano l'uno sull'altro e non sem-



Non so bene come sono fatte
le cose del mio interno...
disegnerò il mio corpo
come vivo dentro

Geneviève Guy-Gillet
in *La ferita di narciso*

pre è percepibile la differenza fra il dentro e il fuori: la pelle si prolunga e si trasfigura in un contatto ed in uno scambio fra cose e individuo: vicinanza, pressione, fruscio, tepore appartengono ai sensi vigili di una cute che trascende l'esperienza reale e si complessifica di quella pulsionale.

E' la parte visibile dell'organismo ed è un organo di frontiera e di ambivalenza: di contatto ma anche di distacco ed è porta di ingresso ed uscita per molte esperienze che si imprimono profondamente ben oltre il piano dell'epidermide. E' un perimetro paradossale perché pretende da un lato di essere osservato mentre dall'altro umilia l'esperienza dell'incontro quando non è deflorato: è di fatto nell'accoglimento della propria vulnerabilità cutanea e psichica che si rende accessibile l'esperienza della vicinanza con la fragilità che appaga e armonizza l'esperienza della sessualità.

La pelle è organo di scambio ed è un importantissimo organo di senso. Consentendo di adattarci all'ambiente, comunica benessere o disagio, assorbe gli stimoli esterni e incarna quelli interni, è un organo con funzioni e disfunzioni, da cui originano pulsioni, in cui si vive l'esperienza gratificante del tatto ma anche delle sue conseguenze, come la paura del contagio.

La pelle sente ed è sentita e, nella sua funzione autoriflessiva, è l'unico degli organi di senso in grado di sentirsi: la mano destra tocca la sinistra che non è passiva al tocco ma tocca a sua volta la destra e sente di essere toccata; è una girandola di riflessioni che rassicurano l'identità embrionale e poi adulta della sua permanenza e del suo esserci a prescindere dal mondo. Mentre mi tocco, mi accarezzo, e collaboro

alla gratificazione del mio involucro, è un gesto antico che si perde nel tempo, o nel rito di una prima madre che accoglie il nascituro dentro la culla delle sue braccia e lo rassicura con la carezza del palmo tiepido della sua mano.

La pelle permette di inviare messaggi senza bisogno di parole mentre si smarriscono le tracce di un discorso fatto di suoni si fa strada una sensibilità antica che trova nell'epitelio connessioni profonde fra ciò che la coscienza non dice e che l'inconscio tuttavia non può negare.

In ognuno di noi pensieri, emozioni, desideri, traumi mediano e generano legami profondi fra benessere e stati patologici. Le connessioni tra eventi stressanti e malattie cutanee, soprattutto infiammatorie croniche ed immunomediate, sono riconosciute da tempo.

La pelle si presta meglio di altri apparati, per le caratteristiche che abbiamo descritte, ad assumere una funzione simbolica, diventando valvola di scarico di sintomi psichici, attraverso il manifestarsi di sintomi e segni.

Se gli occhi vengono riconosciuti in molte tradizioni mistiche come luoghi di accesso alla contemplazione dell'anima, così la pelle è tela bianca su cui l'esperienza psichica, muta di parole ma mai cieca di segni esprime coloriture che descrivo-

no alfabeti a volte indecifrabili.

Non sappiamo ancora perché in alcuni pazienti una situazione conflittuale sbocchi in una malattia psicosomatica, né perché lo stress psicologico non provochi in tutti gli individui una medesima sintomatologia, non solo cutanea. Non è chiara la diretta corrispondenza fra ciò che è visibile e ciò che anche al paziente stesso è inaccessibile come materiale inconscio e a volte inconoscibile. Tuttavia permane la consapevolezza che un legame, anche se inespresso, esiste ed è tangibile.

Molte sono le patologie dermatologiche che ci offrono la possibilità di ragionare sulle riflessioni sin qui esplicitate.

La dermatite atopica, che può insorgere nel bambino al 3° mese di vita, si manifesta in una fase in cui viene a mancare il primitivo processo di fusionalità tra corpo della madre e quello del bambino. René Spitz ha ipotizzato che la coincidenza dell'avviarsi di un processo di separazione e l'insorgenza di eczema, possa esprimere una reazione di adattamento, o al contrario di difesa. Il bimbo si procurerebbe nel campo somatico gli stimoli che la madre ora, improvvisamente, gli "rifiuta". Quando l'eczema compare invece in un'età successiva, dopo i 3 anni, età altrettanto tipica



per l'esordio di dermatite atopica, è spesso legato ad altre separazioni: l'abbandono del ciuccio, l'inserimento all'asilo o a scuola possono essere vissuti dal bambino come momenti di distacco ingestibile che collaborano alla percezione di un contenimento materno insicuro. Spitz definisce le dermatosi come "malattie da carenza": è una mancanza che comunica l'assenza o una compromissione di un contatto tenero e non funzionalizzato. Dato che la mano della madre è l'oggetto emotivo che fornisce senso all'esistenza singola del bambino, ma se la stessa mano invece di essere carezza è strumento svuotato di affetto e correlato di rigidità, allora come suggerisce Musaph, le manipolazioni, la bruschezza dei movimenti, la vigorosità delle azioni possono essere recepite dal bambino come movimenti di ostilità. Ciò che appare talvolta mancare nelle madri dei bambini affetti da dermatite atopica è il piacere di tenere il neonato a stretto contatto "pelle a pelle"; non amano toccarlo né cullarlo ma compensano l'aggressività che nutrono nei confronti del figlio, e la deprivazione tattile che ne segue, con eccessive cure dirette alla pulizia o nell'igiene del bambino. Sono madri che spesso

si sentono profondamente turbate o ambivalenti dal loro ruolo emotivo e che tentano disperatamente di mettere ordine all'incontenibilità ed inadeguatezza pulsionale attraverso gesti di cura ritualizzati e svuotati di significato affettivo. L'accudimento materno esprime al figlio il senso del Sé: se il corpo del neonato viene coccolato, egli imparerà istintivamente a riconoscerlo e a dargli un valore, così come se le sue emozioni, anche negative come il pianto ed il dolore, riceveranno ascolto, egli si permetterà poi di ascoltarle senza reprimerle, dando ad esse un significato.

Secondo alcuni studi l'adulto che manifesta una dermatite atopica presenta una personalità con caratteristiche specifiche: senso di inferiorità, inadeguatezza, ostilità repressa nei confronti dei genitori, ipersensibilità affettiva, instabilità emotiva, difficoltà sessuali con tendenza al masochismo ed eroticismo cutaneo. A nostro parere appare piuttosto riduttivo fornire una lettura diretta e causalizzata del fenomeno: riteniamo piuttosto, in accordo con quanto suggeriscono alcuni studiosi del fenomeno, che vi siano in questa persona una vulnerabilità maggiore, probabilmente stabilita da conflitti e traumi acquisiti nel-

le prime relazioni significative, che conducono chi vi soffre a vivere in modo maggiormente stressante alcuni eventi di vita. La dermatite atopica, da un punto di vista psicodinamico, potrebbe rappresentare una tendenza inconscia a riempire i vuoti presenti nella propria struttura identitaria, resa frammentaria o non totalmente coesa a causa di un precoce rapporto conflittuale madre-bambino. La dermatosi sarebbe quindi una strategia adattiva nel funzionamento psichico per impedire la disgregazione della personalità, tappando con la sintomatologia cutanea le falle dell'amore materno insufficiente.

E' importante cogliere il significato di questa espressione e sofferenza, aiutando il paziente a capire il messaggio che ci dà attraverso la sua pelle martoriata, prendendoci contemporaneamente cura del processo in atto sul piano strettamente somatico e anche su quello psichico.

Scrive Valéry " Ce qu' il ya de plus profond, dans l'homme, c'est sa peau" (trad. Ciò che di più profondo c'è nell'uomo è la sua pelle).



Céréal KAMUT® DRINK BIO

Bevanda a base di **KAMUT® grano Khorasan**, biologica, 100% vegetale. Céréal KAMUT® Drink BIO offre, in modo equilibrato, tutte le qualità del KAMUT® Khorasan.

CÉRÉAL KAMUT® DRINK BIO rappresenta una valida **alternativa al latte vaccino** per tutti coloro che non digeriscono il latte, infatti non contiene lattosio tra gli ingredienti. E' una bevanda vegetale, ideale da gustare sia fresca che calda, al naturale o con l'aggiunta di caffè, cereali o cioccolato.

Il suo **gusto morbido ed equilibrato** la rende base ideale per esprimere la propria creatività in cucina.

CÉRÉAL KAMUT® DRINK BIO è adatto a tutta la famiglia, grazie ai suoi peculiari benefici:

- proviene da filiera garantita;
- non contiene OGM, né conservanti né coloranti;
- a basso contenuto di grassi saturi;
- senza zuccheri aggiunti;
- contenente KAMUT®

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

Pane a Lievitazione Naturale



Buono e sano perchè riposa piano!!

Biscò sinonimo di qualità "Altamurana".

Il Pane **DOP** di **Altamura** è un prodotto della Panetteria antica della città da cui prende il nome, caratterizzato dall'utilizzo del rimacinato di semola di grano duro, proveniente esclusivamente dai comuni presenti nell'area geografica delimitata.

Biscò da oltre vent'anni produce solo prodotti di qualità, provenienti dalla tradizione di Altamura: Pane DOP, Focacce, Biscotti, Frise, Taralli e tanto altro.

Nata dalla passione del Sig. Luigi Picerno che sin dalla piccola età ha custodito la tradizione dando il giusto impulso all'azienda, oggi Biscò stupisce la clientela riproponendo le antiche ricette unite all'innovazione e alle richieste sempre più esigenti che giungono dal mercato. La sua esperienza nasce dalla tradizione e continua con la ricerca; quella ricerca volta a selezionare solo ingredienti di altissima qualità, dalle pregiate farine alle mandorle migliori, zucchero e uova, garantendo così giorno dopo giorno e negli anni un prodotto di prima qualità, fragrante e profumato, ma soprattutto artigianale fatto solo con abilità e cura.



Via Martin Luther King, 70 - 70022 Altamura (BA)
tel 0803142713 - info@bisco.it - www.bisco.it

SESSO *e* OMEOPATIA II

La sessualità maschile

I rimedi omeopatici per affrontare i disturbi dell'erezione e i problemi legati all'eiaculazione.

Nel precedente articolo abbiamo indagato sulla mancanza o l'eccesso del desiderio sessuale nei due sessi, che è il punto di partenza della maggior parte dei disturbi che riguardano quest'area dell'attività umana.

Ora, è giunto il momento di prendere in considerazione quei disturbi della sessualità maschile di più frequente riscontro.

Cominciamo con i **disturbi dell'erezione**. Nel Repertorio Omeopatico dove sono raccolti tutti i sintomi rilevati tramite la sperimentazione dei rimedi omeopatici sull'uomo sano, leggiamo che per l'impotenza totale vi sono ben 184 rimedi, tra i quali il povero omeopata si deve dibattere per sceglierne un adeguato al proprio paziente.

Tuttavia, se approfondiamo la ricerca sulle modalità con le quali il disturbo si presenta, il campo si restringe molto e naturalmente a guidarci sarà sempre la totalità dei sintomi, cioè la ricerca del rimedio che presenta i sintomi i più simili possibili a quelli presentati dal paziente e non solo quelli sessuali.

Iniziamo perciò con l'esaminare le impotenze su base organica. In tali evenienze, soprattutto in età avanzata, le alterazioni della prostata possono assumere un ruolo causale. I rimedi cosiddetti "torpidi" come **Baryta Carbonica**, **Selenium**, **Nux Moschata**, **Calcarea Carbonica** sono quelli a cui pensare con maggiore attenzione.

Baryta Carbonica si attaglia bene al vecchio esaurito, inibito, irresoluto e

sospettoso, con memoria e volontà deboli e comportamento puerile.

Selenium a sua volta ha un carattere cupo, sempre irritabile dopo il coito, perché insoddisfatto della sua debole erezione ed è inoltre facilmente esaurito, ipocondriaco, desideroso di alcol per tirarsi su.

Nux Moschata è talmente esaurito da avere una sonnolenza continua, non riconosce gli ambienti abituali, dimentica ciò che stava per fare, si sente spesso come ubriaco ed ottuso.

Calcarea Carbonica si sente in dovere di lavorare al di sopra delle sue responsabilità e per questo si sovraccarica, non si rilassa mai, è ansioso per cose insignificanti, ha paura di mille cose e spesso è obeso e flaccido.



L'erezione dolorosa (che perciò impedisce il coito) si ritrova invece in vari altri rimedi come **Alumina**, **Cantharis**, **Capsicum**, **Conium**, **Cannabis Sativa**, **Picricum Acidum**, **Terebenthina**, **Pulsatilla**, etc. Il dolore in **Alumina** è dovuto sempre a cause prostatiche, ma degenerative.

In **Cantharis** abbiamo invece un'inflammatione acuta di tutta l'area uro-genitale dovuta alla somatizzazione di un temperamento rabbioso dai sintomi acuti e violenti.

In **Capsicum** ci troviamo di fronte ad un tizio molto sensibile per se stesso, permaloso, flemmatico, depresso ed ansioso, tutto rivolto al suo passato e perciò incapace di avere energia sessuale per il presente.

Conium presenta indurimento dei tessuti, soprattutto ghiandolari (prostate) e similmente la sua mente è indurita, superstiziosa, materialista con idee fisse, sopprime tutte le emozioni, anche quelle sessuali e ne deriva melanconia da astinenza e impotenza da continenza forzata e protratta nel tempo.

Cannabis Sativa presenta un notevole aumento del desiderio sessuale, ma il suo apparato uro-genitale è in fiamme e gli impedisce il coito; inoltre, è un tipo che ha una gran paura di perdere la salute e il controllo del suo corpo, sente di vivere in una specie di irrealtà e non trova una direzione nella vita; spesso disorientato e allucinato non ha certo l'equilibrio necessario a vivere una sana sessualità.

Picricum Acidum è talmente debole da non riuscire ad intraprendere alcunché, figuriamoci il coito.

Terebenthina è un depresso che può arrivare a pensare al suicidio e non ha di sicuro energia per l'impulso sessuale; per di più, ha una tendenza emorragica generalizzata che può comparire anche nell'eiaculazione, dramatizzando così la sua ipocondria fino a bloccare del tutto il coito.

Pulsatilla ha spesso infiammazioni genitali, ma la sua difficoltà all'erezione deriva più che altro dalla sua timidezza, la sua incapacità di rapportarsi al partner con fiducia ed abbandono.



Passando ora agli aspetti puramente psicologici connessi alle difficoltà erettili si possono prendere in considerazione vari rimedi come **Argentum Nitricum**, **Sepia**, **Phosphorus**, **Caladium**, **Agnus Castus**, **Nux Vomica**.

Argentum Nitricum è un ansioso nato, fa tutto di fretta, gioca sempre d'anticipo e perciò si preoccupa talmente di come farà il coito da procurarsi un'impotenza ansiosa.

Sepia si sente sempre in uno stato di costrizione col partner da cui non può sfuggire e perciò cade nella melanconia e nell'indifferenza che pur costituendo la sua unica arma di difesa, gli procura però l'effetto collaterale del blocco sessuale.

Phosphorus è un estroverso nato, affettuoso, fa amicizia con tutti, ma

è pieno di paure ed è così sensibile che un piccolo insuccesso sessuale gli procura un grande scoraggiamento che lo condiziona gravemente per il futuro.

Caladium inizialmente ha una vivace attività sessuale che presto però viene meno e questo lo rende nevrotico col bisogno compensatorio di fumare (si può usare in chi vuole smettere di fumare).

Agnus Castus è casto come dice il suo nome, ma non per sua volontà, bensì ricalca l'epilogo del film "Conoscenza carnale" del regista Mike Nichols del 1971, dove Jonathan, impersonato da Jack Nicholson, diventa impotente alla fine di un lungo periodo di eccessi ed abusi sessuali vissuti senza emozioni e senza amore che lo portano al totale esaurimento fisico e psichico.

Nux Vomica è un personaggio irruente che ama imporsi e comandare, ma come ci rivela la psicologia di molti politici, il desiderio di potere non si sposa bene con una sana attività sessuale, la quale necessita soprattutto di rilassamento, di capacità di abbandonarsi alle emozioni ed ai sentimenti; perciò, si scalda presto, ma non regge nel tempo.

Dopo aver esaminato, sia pure solo parzialmente, i rimedi connessi alle difficoltà erettili, passiamo ai problemi connessi con l'**ejaculazione**.

Nel Repertorio omeopatico alla voce "ejaculazione precoce" troviamo 43 rimedi. Esaminiamone alcuni tra i più importanti.

Lycopodium è un rimedio che dietro la sua spacconeria, nasconde una profonda insicurezza e dunque proprio sul più bello si vede tradito dal suo inconscio che ne svela la vera natura.

Gelsemium è debole, pauroso di mostrarsi in pubblico, timido e nel rapporto col partner tende perciò a ritirarsi, a non reggere il confronto; la precocità inconsciamente lo libera da un rapporto con "l'altro" per lui problematico.

Natrum Muriatricum è vulnerabile, permalosissimo, di difficile consolazione, spesso chiuso ed introverso; anche per lui vale lo stesso discorso di Gelsemium, ma la causa qui non è la timidezza, bensì la paura di essere offeso dal partner tramite ad esempio un giudizio sulle sue prestazioni sessuali ed è proprio questo che lo fa "scappare" anzitempo, generando proprio ciò che voleva evitare.

Sulphur è talmente egoista che non si preoccupa del partner e fa ciò che vuole, ritenendo la sua prestazione assolutamente adeguata, grazie alla sua capacità di autoconvincimento ed autocompiacimento; d'altra parte, è capace con la sua mente filosofica di dimostrare una cosa ed il suo inverso a seconda di ciò che gli fa comodo.

Graphites è timido, lento, irresoluto, ansioso per il futuro e per delle sciocchezze; la sua lentezza però non deriva da pazienza e capacità

di controllo, bensì dall'irrisolutezza che lo rallenta nel prendere una decisione, sino a "ritrarlo precocemente" da un coito di cui non è convinto.

Zincum è irrequieto, scontento, sempre agitato nella mente e nel corpo (se è seduto, muove le gambe in continuazione); il motto "il sesso non vuole pensieri", esclude Zincum dal controllo eiaculatorio che richiede l'azione del sistema nervoso parasimpatico, quello che interviene appunto quando ci si rilassa.

Platina pensa di essere così superiore agli altri da non degnarsi neanche di discutere le sue carenti prestazioni; è così altezioso che non si abbassa neppure a impapocchiare l'altro come fa Sulphur.

China è introverso ed estremamente sensibile e permaloso; teme di essere offeso e per compenso, fantastica di essere sempre l'intangibile eroe delle situazioni; ha paura dei suoi istinti che vede come nemici e per traslato si sente continuamente perseguitato dagli altri e dal partner; perciò, fugge ed inconsciamente si ritrae precocemente dal rapporto con una persona di cui intimamente è impaurito e diffidente.

Infine, sempre rimanendo tra i disturbi dell'ejaculazione, possiamo ora esaminare i rimedi adatti alla forma ritardata. In tal caso, l'ejaculazione la si vorrebbe avere, ma essa risulta impedita.

Agaricus è un rimedio derivato dal veleno nervino di un fungo che ha la capacità di interferire con i normali meccanismi eiaculatori, impedendo il loro espletamento. Ci troviamo di fronte ad un paziente cupo, ipocondriaco che teme esasperatamente di avere un cancro e che ha, paradossalmente, il terrore di stare per morire proprio quando si sente bene. Infatti, il benessere è una sensazione talmente inusuale per lui che viene percepita come l'anticamera di qualcosa di molto grave!

Calcarea Carbonica, come abbiamo visto, non si rilassa mai e quindi se riesce nell'erezione, spesso non arriva ad eiaculare, in quanto questo è un meccanismo ancora più

dipendente dalla capacità di abbandonarsi

Fluoricum Acidum è egoista, autoritario, materialista, è avverso alla famiglia perché, avendo un forte desiderio sessuale ed anche piuttosto perverso, cerca nei tradimenti di sentirsi appagato. Tuttavia, la sua insensibilità, il suo usare e controllare gli altri, inconsciamente gli si ritorcono contro, facendogli perdere appunto il controllo dell'erezione e dell'eiaculazione nel senso della precocità o del ritardo.

Anche **Natrum Muriatricum** oltre che di eiaculazione precoce, può soffrire della forma ritardata; nel primo caso, lo spavento di uscire dal suo guscio d'introversione e di affrontare il contatto intimo con l'"altro", oltre che la sua paura di essere offeso, gli impediscono l'abbandono necessario; altre volte invece, può inconsciamente, cercare di prolungare oltre misura il coito: è il sogno di un'unione unica, indissolubile, ma impossibile a livello cosciente con l'"altro" (in effetti, spesso la paura di perdere il controllo e di annullarci, a livello inconscio, può nascondere proprio il desiderio opposto).

Per concludere, finisco col parlare di **Staphysagria**, un rimedio che è adatto in più disturbi con un denominatore comune: la repressione delle emozioni in genere ed in particolare dell'impulso sessuale. Infatti, la maggior parte dei problemi esaminati nasce proprio da qui. Staphysagria, che ha un grande senso dell'onore, è permaloso ed orgoglioso, preferisce reprimersi, piuttosto che rischiare la sua vulnerabilità.

Così come in ogni situazione della vita, la non accettazione del rischio non paga. Staphysagria è costretto a vivere una vita a metà, senza osare l'amore e senza osare il successo e finisce così per perdere comunque tutte le sue chance, spesso isolandosi in una masturbazione compulsiva ed inappagante.



GATTABUIA

L'attenzione ai dettagli e la produzione esclusivamente made in Italy, sono il segno distintivo di Gattabuia, un nuovo marchio italiano di pelletteria ed accessori.

I suoi prodotti si avvalgono della tradizione pellettiera fiorentina e dell'uso di ottimi pellami, ma sono resi innovativi dall'accostamento del cuoio ad altri materiali e dall'uso di molteplici colori accostati in modo disinvolto ma sobrio allo stesso tempo.

www.followgattabuia.com



di Alessandro Natali

Responsabile Servizio Andrologia Urologia
Clinica Urologia 1 - Università di Firenze

Cosa vuol dire **Azoospermia?**

*Intervista fatta al Prof. Natali
per saperne di più.*



Cosa si intende con il termine azoospermia?

Il termine medico "azoospermia" sta ad indicare la mancanza di spermatozoi nel liquido seminale di un uomo.

Un uomo azoospermico è un uomo "normale"?

Questa situazione, che spesso tende a sconvolgere chi ne è affetto, si realizza nel 10-15% degli uomini in età fertile. Prima di tutto dobbiamo precisare che un uomo azoospermico è un uomo "normalissimo" per quanto riguarda la sua vita di tutti i giorni ma soprattutto per quanto concerne la sessualità, perché il fatto di essere sterile, cioè di non avere la capacità di riprodursi, non ha niente a che vedere con la capacità di avere una vita sessuale piena ed appagante. Secondariamente oggi la scienza offre la possibilità anche a questi uomini di essere padri felici.

Quali sono le cause dell'azoospermia?

Classicamente possiamo riconoscere cause congenite ed acquisite. Nel primo caso un uomo può nascere azoospermico a seguito di malattie genetiche che fanno sì che non si producano spermatozoi nei testicoli o che non si formino le "tubature" (epididimi e deferenti) che dovrebbero portare all'esterno dai testicoli gli spermatozoi stessi. Nel secondo caso invece, parliamo di un uomo che nasce con il liquido seminale che normalmente contiene spermatozoi, ma che nel corso della sua vita va, purtroppo, incontro a situazioni quali infezioni, traumi, uso di farmaci tossici

per gli spermatozoi, interventi chirurgici, che danneggiano in maniera irreversibile i testicoli o le "tubature" prima indicate.

Esistono terapie mediche per risolvere il problema azoospermia?

Certe particolari situazioni, ma purtroppo non sono le più frequenti, in cui l'azoospermia è dovuta al cattivo funzionamento di alcune ghiandole quali ad esempio l'ipofisi, possono essere curate con terapie mediche.

Ed in quelle situazioni in cui le terapie mediche non risolvono il problema, cosa si può fare?

In queste situazioni la chirurgia ci può essere d'aiuto. Infatti se c'è un' ostruzione ben chiara delle "tubature", queste possono essere "riaperte" con interventi di microchirurgia. Ma questi quadri non sono i più frequenti. In tutti gli altri casi possiamo andare direttamente alla fonte degli spermatozoi, i testicoli, e, o per via percutanea, con un piccolo ago (il nome della tecnica è TEFNA), o nei casi più gravi, con un vero e proprio intervento microchirurgico, con l'ausilio del microscopio operatore (il nome della tecnica è TESE o Micro-TESE), possiamo recuperare spermatozoi che possono poi essere utilizzati in programmi di Fertilizzazione Assistita.

Invidia e gelosia



di Antonio Dessì

Psicologo iscritto all'Ordine degli Psicologi della Sardegna, sessuologo clinico e psicoterapeuta in formazione.

Emozioni umane con cui non si empatizza.

Questo articolo vuole aprire una riflessione su quelle manifestazioni emotive che hanno a che fare con il dominio del "possesso". Invidia e gelosia sono due emozioni che tendenzialmente vengono confuse e sovrapposte dalle persone, anche se in realtà hanno delle sfaccettature differenti. In particolare in questo articolo darò più spazio al sentimento di invidia, rinviando una riflessione sulla gelosia ad un prossimo articolo di VitalnCoppia.

Invidia e gelosia generano due esperienze molto diverse tra loro ed in generale possiamo dire che **la gelosia** ha a che fare sicuramente con il dominio del possesso, ma la sfumatura sta nel percepire che l'altro da un momento all'altro potrebbe abbandonarci. La sofferenza è legata all'abbandono, ed il possesso è lo sforzo che l'individuo che prova gelosia fa per evitarlo.

L'invidia, invece, è un'emozione molto complessa, dolorosa e appartiene a quelle emozioni definite "sociali" che tutte le persone possono provare o aver provato. Invidia deriva dal latino in-videre, guardare contro, guardare con ostilità e può essere definita come quello stato d'animo in cui prevalgono il desiderio di possedere ardentemente un qualcosa che qualcun altro ha, oppure il desiderio che l'altro perda ciò che ha o rappresenta.

Grimilde è la strega cattiva della favola di Biancaneve, che non riesce a godere della sua immensa fortuna tanto che perseguita una giovane orfana di cui invidia la bellezza e l'innocenza. Perché una donna bella e potente invidia una povera orfana? Prova fastidio nel vedere quella persona felice. Ma gli invidiosi non sono tutti "streghe cattive" contro "povere angeliche Biancaneve" che mangiano mele e che provano solo sentimenti di beatitudine.

L'iconografia classica non propone l'invidia come un'immagine di una bella donna, ma al contrario, l'invidia è una vecchia donna, gobba, misera, che si strappa serpenti dai capelli e li lancia contro gli altri. Tutte le persone possono provare invidia, essendo questa un'emozione umana. Il limite disfunzionale è dato dal fatto che alcune persone, accecate dal sentimento di invidia, iniziano ad attuare comportamenti che sono volti a danneggiare la persona invidiata.

Se l'invidia è un serpente, serve la fecondazione, un uovo e dopo la nascita, una tana dove stare. Non ho mai conosciuto un invidioso. Ho conosciuto persone ammalarsi per il veleno del serpente.

Antonio Dessì

L'invidia è un'emozione di cui spesso le persone non si rendono conto e che passa inosservata proprio perché, come un serpente, può strisciare silenziosamente attraverso comportamenti apparentemente meno eclatanti o suggestivi, per esempio distruggere qualcosa della persona invidiata o farle un dispetto, ma anche attraverso comportamenti più raffinati e socialmente accettati, tra questi per esempio il pettegolezzo, parlare, svalutare l'invidiato. L'invidia striscia silenziosamente anche a chi la prova.

Spesso il vissuto della persona che invidia può essere confuso, nel senso che può non prendere contatto con il proprio sentimento di invidia, e tendenzialmente è "più pensato" che "sentito". Questo significa che spesso l'impalcatura razionale funge da tana per la parte più emotiva. Spesso questo succede perché riconoscere di essere invidiosi mette il soggetto davanti ad altri sentimenti molto più penosi e frustranti (senso di colpa, angoscia di aver distrutto qualcosa...) ed in generale apre un varco verso la psicologia dell'invidioso, che spesso, nonostante le sue doti, ha una profonda disistima di sé, delle sue capacità, e non riesce a centrare degli obiettivi concreti per poter sviluppare e portare se stesso/a verso un'evoluzione.

E' scorretto pensare che siano solo le persone "poco dotate" a provare invidia per "persone più dotate", perché in realtà, come diceva Nietzsche l'invidia nasce quando uno è desideroso, ma non ha prospettive. E' un sentimento democratico, colpisce tutti, e tutte le classi sociali. Le sfumature sono certamente variegata, ma è frequente riscontrare come il germe dell'invidia si sviluppi all'interno di relazioni molto significative. Spesso anche all'interno delle coppie. Sembra strano, eppure ci possono essere partner che al di là di dimensioni più funzionali del rapporto possono covare un serpente per il partner, il cui uovo si schiude

spesso in life events significativi per la coppia. Tale dinamica solitamente si basa su questioni che risultano essere irrisolte e sulla distanza emotiva che viene riempita dal veleno, talvolta anche accompagnato da rabbia, per qualcosa che si ritiene che l'altro abbia avuto e invece l'invidioso no. Pensiamo a quanto in una coppia entrino in gioco per esempio le dinamiche con le famiglie d'origine e con le proprie storie personali.

La persona che prova invidia ha uno sguardo inconfondibile, quasi vitreo, la pelle trasmette la sensazione di freddo, come la pelle del serpente, e il calore è dato dal fuoco artificiale di parole, da quella struttura razionale che evita lo smascheramento. Chi invidia guarda un po' storto. Sarebbe troppo penoso ammettere l'invidia e riconoscere spesso che l'altro, che con gli occhi verdi dell'invidia si vede come un "miracolato", in realtà ha avuto le sue sofferenze, le sue difficoltà, e che in un modo o nell'altro ha tentato comunque di essere felice in qualche modo.

Chi prova invidia è sempre molto rigido nel pensare che un'altra persona, o anche un gruppo, abbia delle cose che lui/lei crede di non avere. Lo scopo è sempre di tipo aggressivo perché il veleno del serpente fa accedere l'invidioso ad una dimensione del pensiero, secondo la quale la persona invidiata sia la difficoltà al raggiungimento di un proprio scopo. Se si ascoltano le parole di un invidioso, ci si rende subito conto che sono completamente svuotate di sentimento, che sono taglienti come coltelli, pur nella loro semplicità. L'invidioso, che non è una "belva rara", è presente nella vita di tutti i giorni e sicuramente nella vita di ognuno si ha avuto modo di interagire. Chi prova invidia può anche mostrarsi amorevole con l'invidiato.

È un'emozione sociale, e di conseguenza è possibile provarla in relazione con un'altra persona o con un gruppo di persone. Questo significa che può essere risolta, nonostante la penosità nell'ammettere i propri sentimenti. Non esiste l'invidioso, ma si soffre per la produzione di un veleno che si chiama invidia. Alla base



può esserci anche la difficoltà di mettersi in contatto con il vissuto e le emozioni dell'altro, ma con un veleno in circolo è il minimo che possa avvenire. Nelle coppie questo viene spesso spostato su altre questioni, e c'è sempre un terzo che viene nominato. Spesso in questi casi le persone parlano di gelosia, ma, come sostengo sempre, essendo inseriti in una rete intersoggettiva, la dinamica dell'invidia porta con sé diverse cose: inizio e mantenimento della relazione sono aspetti peculiari. Per la nascita di un serpente non basta una persona.

Uno degli scopi che nella mente di chi prova invidia vengono ostacolati dall'invidiato è il potere. La persona che prova invidia spesso si confronta con sentimenti che, spesso inconsapevolmente, riguardano il ritenere una persona potente o comunque una minaccia al suo scopo di ottenere potere. Il potere può essere di vario tipo e può avere a che fare anche in relazioni a gruppi.

La dinamica cognitiva sottostante è quella di "non avere meno potere di..." e anche "avere più potere di...". Questo scatena il sentimento di invidia. Riuscire ad avere più potere dell'invidiato garantisce il mantenimento di una buona immagine di sé e rende la persona, a sé stessa, più ricercata e di valore. In questo caso ovviamente non si invidia a caso, ma si invidia chi ha "raggiunto" scopi relativi all'immagine riferiti a cui egli/ella stesso/a vorrebbe essere ammirato/a e apprezzato/a.

Questo non basta, perché a questo subentra un meccanismo di attribuzione, nel senso che se la persona non raggiunge il proprio scopo sarà in grado di "strisciare" e giustificare il suo mancato raggiungimento a cause esterne e non alle sue caratteristiche intrinseche. Questo ha una funzione molto importante nel mantenimento della sua auto-immagine.

Le componenti della dinamica presente nella persona che prova invidia sono tre:

1. Il confronto di potere che l'invidioso fa con un'altra persona rispetto ad uno scopo;
2. L'esito negativo del confronto. L'invidioso ritiene avere meno potere;
3. Il sentimento che prova verso l'altro, associato allo scopo che questi non raggiunga i propri scopi.

Le ragioni della persona che prova invidia sono spesso legate alla visibilità dell'altro, ed è come se quella persona gli/le togliesse visibilità, autostima, e la facesse sentire al di sotto. La visione è prettamente verticale, ma in generale possiamo dire che l'esibizione della superiorità è mal tollerata da un punto di vista sociale e scatena sicuramente dinamiche di invidia, perché sottolinea una presunta inferiorità dell'altro.

Psicologia dell'invidiato.

Se esiste una psicologia di chi prova invidia, sicuramente inflazionata, esiste anche una psicologia dell'invidiato, che in questo gioco relazio-



nale del "chi ha la tana per il serpente" svolge sicuramente un ruolo importante. Gli invidiati non sono certamente angeliche figure deturpate dal veleno di chi prova invidia, essendo l'invidia un sentimento che tutti possono provare. In generale gli aspetti più osservati negli studi di psicoterapia cognitiva sono quelli che studiano le difese che l'invidiato adotta nei confronti dell'invidioso. Gli espedienti sono numerosi. L'invidiato può, spesso inconsapevolmente, utilizzare la più classica, quella della "miseria". Ovvero "fingere miseria" a vari livelli, o comunque nascondendo attivamente i suoi conseguimenti e la sua soddisfazione e anzi, unendosi ancora di più all'invidioso nelle lamen- tazioni per il triste destino comune.

L'alternativa è quella di cercare di consolare l'invidioso sottolineando gli effetti collaterali del proprio successo o ridimensionandone l'importanza. Può invitare l'invidioso a festeggiare assieme, inducendolo implicitamente a tradurre lo scopo corrispettivo in uno scopo comune, con la speranza che il farlo partecipe della propria gioia ne riduca l'invidia. Può avvenire anche una redistribuzione più o meno simbolica di quanto ha ottenuto, perché spesso è raro che i successi vengano ostentati. Per ostentarli bisognerebbe essere talmente sicuri della propria posizione da essere al riparo dai sentimenti d'invidia, oppure bisognerebbe che l'invidiato abbia a sua volta, anche inconsapevolmente, uno scopo aggressivo.

Come ben descrivono i colleghi Giusti e Frandina nel loro manuale "Terapia della gelosia e dell'invidia", non esiste solo un'invidia cattiva. L'essere umano è in grado di provare anche una forma buona di invidia, che gli autori definiscono ammirazione. Questa è un catalizzatore di successo.

Le persone invidiose spesso in terapia risolvono i loro vissuti penosi lavorando su questo sentimento, utilizzandolo come leva orientata verso i propri scopi.

L'invidioso buono non auspica il fallimento dell'altro, ma il suo mantra è: "Se quella persona ci è riuscita, ci posso riuscire anche io".

L'invidia negativa resta comunque una questione aperta. Certamente è un'emozione molto complessa, spesso proveniente da delusioni e disillusioni, ma più profondamente da esistenze che si avvelenano. Continuare a perseguire i propri scopi e sogni è certamente una buona strada, ma un primo passo verso il superamento di questo sentimento è quello di provare ad iniziare ad attribuire a se stessi ciò che non va o non è andato, attraverso una piena assunzione di responsabilità. L'invidia non è altro che un pianto verso il mondo, per la propria incapacità di sviluppare appieno le proprie capacità. Può essere superata.

Nel serpente c'è il veleno e la sua soluzione. In questo senso, la soluzione sta in un processo di cambiamento interiore, seguito da un'adeguata analisi dei propri comportamenti. In questo senso uno psicoterapeuta offre la possibilità di poter proiettare i propri sentimenti di invidia e nella relazione terapeutica di poterli elaborare. Per chi prova invidia spesso è molto duro, perché anche nel duro lavoro terapeutico di restituzione della propria unicità e soprattutto il fatto che anche egli/ella possa mettere in evidenza le proprie capacità, l'invidioso spesso non riesce perché rimane ancorato all'invidiato che ha preso come ideale. Il veleno spesso dice che è presente una bassa autostima, a volte relazioni precoci fortemente disfunzionali. In questo senso l'invidia rappresenta una di quelle emozioni con cui normalmente non si riesce ad empatizzare, pertanto per un terapeuta adeguatamente addestrato l'invidioso non diviene qualcuno da temere, ma una persona da aiutare, perché dentro una gabbia di sofferenza.



eastcoast®

BRACELET

Made in Italy

www.eastcoast.eu.com



300 COMBINAZIONI POSSIBILI - CREA IL TUO STILE

La vulvodinia

Un dolore da trattare su più livelli.

La vulvodinia, è una patologia che colpisce circa il 12-14% della popolazione femminile, ed è caratterizzata da un dolore più o meno intenso nell'area vulvare. Il dolore vulvare per molte donne è un'esperienza molto frustrante che le accompagna alcune volte per anni prima che si possa arrivare ad una risoluzione. Inoltre pur essendo il dolore quasi sempre un'esperienza spiacevole, quando coinvolge una zona intima come l'area genitale si carica di significati e di valenze che lo rendono ancora più penoso.

Per le donne che soffrono di vulvodinia, il dolore può essere così intenso da modificare pesantemente la qualità della vita e, in alcuni casi, tale da rendere assolutamente impossibile la penetrazione. Questo ovviamente può avere ripercussioni negative sull'intimità, determinando con il tempo una diminuzione del desiderio sessuale ed un allontanamento della coppia dalla sessualità. Inoltre, come ogni altro tipo di dolore cronico, anche la vulvodinia può indurre uno stato d'ansia ed una flessione del tono dell'umore.

Nella vulvodinia il dolore persiste da almeno 3-6 mesi, con carattere e localizzazione tipica. Percepito in modo continuo o intermittente, può comparire sia in modo spontaneo che provocato (rapporti, visita ginecologica, inserimento di tamponi

per la protezione mestruale). Alcune donne notano un peggioramento del dolore in fase premestruale. Per quello che riguarda la localizzazione, anch'essa può essere estremamente variabile, può essere diffuso a tutta l'area vulvare oppure localizzato (sul clitoride, intorno all'area uretrale e spesso nell'area vulvovestibolare).

Il quadro della vulvodinia è quindi caratterizzato da: un dolore nell'area vulvare associato o meno a dispareunia, cioè a dolore nei rapporti sessuali. Il dolore sessuale si localizza all'ingresso della vagina e quindi generalmente si avverte all'inizio della penetrazione. In molte donne inoltre, la vulvodinia si associa ad un ipertono dei muscoli del pavimento pelvico, cioè di quell'insieme di muscoli che circondano e sostengono la vagina, l'uretra, la vescica e il retto. Queste strutture muscolari sono fondamentali per funzioni come la minzione, la defecazione e ovviamente per la sessualità. Questi muscoli devono avere la giusta "tensione" per assicurare un funzionamento fisiologico e non doloroso. La tensione esagerata del pavimento pelvico sostiene non soltanto il dolore medio vaginale che si associa a volte alla vulvodinia (che possiamo mettere in evidenza durante la visita ginecologica) ma anche la presenza contemporanea di stipsi, difficoltà urinarie, cistiti post coitali ed emorroidi.



di Cristina Critelli

Medico Ginecologo
Sessuologo
Istituto di Sessuologia Clinica
di Roma

La donna che soffre di vulvodinia descrive il dolore in modo caratteristico: dolore urente, puntura di spilli, come aghi, bruciore intenso, come una scossa. Il dolore da vulvodinia è un dolore particolare, parliamo infatti di "dolore neuropatico", questo vuol dire che non è legato ad un danno come quello che si verifica in un trauma o in una ferita (in questi casi si parla di dolore nocicettivo), ma è legato all'alterazione nella trasmissione degli impulsi nervosi, in modo particolare alla trasmissione degli impulsi dolorosi.

Può essere difficile identificare la causa scatenante della vulvodinia e molto più spesso ci troviamo davanti ad un insieme di fattori che concorrono ad innescare un quadro di infiammazione cronica per l'iperattivazione di una cellula chiamata mastocita e di sensibilizzazione delle vie nervose. Così come avviene spesso con il dolore cronico, la vulvodinia può subire un peggioramento in occasione di periodi o eventi particolarmente faticosi o stressanti, di disturbi dell'umore, della comparsa o peggioramento di altre patologie, ecc..

La vulvodinia va quindi affrontata e trattata su più livelli; è necessario prima di tutto modificare dove presenti abitudini personali scorrette che riguardano l'igiene, l'abbigliamento, l'attività sportive, ecc. il secondo passo è il trattamento del dolore con farmaci specifici e altri presidi analgici e, ove necessario la rieducazione dei muscoli del pavimento pelvico con trattamenti mirati al rilassamento. Per tutti questi motivi il trattamento della vulvodinia richiede tempo e pazienza, e va proposto senza trascurare nessun aspetto della donna e della coppia.



“La Settimana del Benessere Sexuale, è un’iniziativa alla sua prima edizione, che nasce dal desiderio di andare incontro alle esigenze di chiarezza e informazioni rispetto ai temi della sessualità. Nonostante la sempre maggior diffusione di informazioni che arrivano soprattutto dal web, rimane ancora difficile parlare di sessualità.

Le difficoltà sessuali sono molto diffuse sia negli uomini che nelle donne, chiedere aiuto può però non essere facile. Imbarazzo, disagio in chi parla ma anche in chi ascolta, difficoltà a trovare il professionista giusto. Nei giovanissimi e negli adolescenti, nei quali il confronto/comforto avviene soprattutto all’interno del proprio gruppo di appartenenza e sul web, queste difficoltà possono essere accentuate.

Da queste e da tante altre considerazioni, la Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica ha pensato di proporre la Settimana del Benessere Sexuale, durante la quale, professionisti del settore, saranno disponibili su tutto il territorio nazionale per dibattiti, sportelli d’ascolto, consulenze.

Un’occasione importante per ribadire l’importanza della sessualità nella vita del singolo e della coppia.”



Pensiamo insieme al tuo benessere sessuale...

Che cos'è la FISS?

La Federazione Italiana di Sessuologia scientifica è nata nel 2000 e riunisce le Scuole di sessuologia attive su tutto il territorio nazionale.

Fra le finalità della FISS c'è la diffusione della conoscenza dei temi della sessualità e la tutela della professionalità di chi opera nell'ambito della scienza sessuologica.

Tutte le iniziative previste durante la Settimana del Benessere Sexuale, comprese le consulenze gratuite, saranno gestite dagli iscritti al Registro interno della Federazione in qualità di esperti in educazione sessuale, consulenza sessuale e sessuologia clinica.

Federazione Italiana
Sessuologia Scientifica
WWW.FISSONLINE.IT

Al via dal 29 Settembre fino al 4 Ottobre la settimana del Benessere Sexuale, organizzata dalla Federazione Italiana Sessuologia Scientifica (FISS).

Conferenze, seminari e dibattiti in tutta Italia. Ma anche consulenze gratuite e sportelli di ascolto dedicati alla popolazione

La prima settimana dedicata al benessere sessuale

“Pensiamo insieme al tuo benessere sessuale...”. E' questo lo slogan che accompagnerà la settimana dedicata alla conoscenza e all'approfondimento delle tematiche legate alla sessualità. Non un solo evento ma svariati appuntamenti curati dai professionisti iscritti alla Federazione in ciascuna regione.

Lo scopo è quello di diffondere una **conoscenza corretta** della sessuologia scientifica nelle sue diverse applicazioni: dall'educazione alla terapia dei disturbi per lui e per lei. Perché di sesso **se ne parla tanto** ma non sempre nella maniera adeguata.

Gli incontri pubblici. Le occasioni di divulgazione e dibattito saranno finalizzate alla sensibilizzazione dei cittadini nei confronti della **salute sessuale**, la cui promozione svolge un ruolo essenziale nel raggiungimento e mantenimento del **benessere globale della persona**.

La centralità della salute sessuale per l'individuo e per la collettività è stata ribadita dalle più **importanti organizzazioni internazionali**, come l'UNESCO, l'UNFPA, l'OMS e la WAS.

In particolare l'Organizzazione Mondiale della Sanità, negli **“Standard per l'Educazione Sessuale in Europa”**- Guida alla realizzazione, tradotti e curati dalla FISS nell'edizione Italiana, ha sottolineato il ruolo della promozione della salute sessuale, della **prevenzione precoce** dei problemi e disturbi sessuali e della promozione di stili di vita salutari.

Le sedute gratuite. Oggi i disturbi legati alla sessualità secondo le stime colpiscono 16 milioni di italiani. Insieme alle cure mediche, i pazienti possono riguadagnare la serenità grazie a un **percorso di trattamento integrato**. Spesso però il primo contatto può essere difficile. Per facilitarlo, durante la Settimana del Benessere Sexuale i consulenti sessuali e i sessuologi della FISS offriranno delle **consulenze professionali gratuite**.

Chi è interessato potrà collegarsi al **sito della Federazione www.fissonline.it** e in base alla regione di residenza scegliere lo specialista da contattare fra i 160 che hanno aderito.

Gli sportelli nelle scuole. La cultura e consapevolezza del benessere sessuale parte sin dall'adolescenza. A questo proposito la Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica attiverà durante la settimana degli **sportelli d'ascolto nelle scuole** che hanno aderito all'iniziativa. I sessuologi della FISS risponderanno ai ragazzi sia nelle occasioni di incontro di gruppo sia nei colloqui personali.

In vacanza non rinunciare alla contraccezione

Il decalogo della società italiana della contraccezione (SIC), 10 preziosi consigli sulla contraccezione, per donne e uomini, per vivere al meglio l'estate.



1. Utilizzare sempre il preservativo con nuovi partner. E' il metodo contraccettivo più sicuro contro malattie sessualmente trasmissibili come il papilloma virus, l'epatite C, l'Hiv, ecc... "E' semplice da acquistare perché si può trovare ovunque, persino al supermercato", spiega Annibale Volpe, past president della Società italiana della contraccezione (SIC). L'esperto raccomanda di evitare di custodire i condom nel portafoglio o nel cruscotto durante i giorni più caldi.

2. Pillola e caldo. Anche in questo caso si raccomanda di non lasciare la confezione sotto il sole o in luoghi particolarmente umidi. "Per quanto riguarda gli effetti che i contraccettivi ormonali possono avere in termini di tromboembolismo non c'è da preoccuparsi, nel caso in cui il trattamento sia stato prescritto dopo un'attenta analisi dei fattori soggettivi di rischio" dichiara il professor Volpe. Con le pillole naturali, che contengono estradiolo, estrogeno prodotto dall'ovaio in associazione a un progestinico, il rischio è molto basso. Le pillole con l'estrogeno naturale rappresentano un'alternativa valida, per la loro efficacia, sicurezza e tollerabilità.

3. Pillola e sole. E' ancora molto diffusa la convinzione che la pillola provochi eritemi o eczemi quando ci si espone al sole durante l'estate. "E' falso", afferma il professor Volpe. "Non è la pillola a causare episodi di foto sensibilizzazione, ma un'eccessiva esposizione al sole, senza la giusta protezione".

4. Preservativo rotto o pillola dimenticata. Se temete di essere a rischio di gravidanza potete ricorrere alla contraccezione d'emergenza. La si può richiedere presso i consultori e presso gli ospedali. Deve essere assunta sempre entro le 72 ore o le 120 ore a seconda delle formulazioni.

5. Pillola e diarrea o vomito. D'estate è frequente rincorrere in episodi di diarrea o vomito, in particolare se ci si trova in posti esotici. Se le scariche incorrono entro le 4 ore in cui si è assunta la pillola, è necessario assumerne un'altra. Il professor Volpe spiega che "le pillole con estrogeno naturale, in particolare le monofasiche sono più semplici da assumere, perché ogni compressa ha la stessa dose di estrogeno e progestinico, quindi non si fa confusione con i dosaggi".

6. Pillola e micosi. "Secondo studi clinici autorevoli, la pillola non provoca questa infiammazione", afferma il professor Volpe.

7. Non sopporto il ciclo in estate. L'assunzione della pillola può aiutare a vivere le proprie vacanze più liberamente, senza mal di pancia e senza i tipici dolori mestruali che accompagnano il sanguinamento. Il professor Volpe specifica che "in confezioni da 28, non bisogna assumere le ultime 4 (placebo), ma iniziare direttamente un nuovo blister per evitare la presenza del sanguinamento, che in realtà è una falsa

mestruazione. In altre parole, la pillola mette a riposo le ovaie".

8. Pillola e un'estate spensierata. D'estate i ritmi delle nostre giornate possono cambiare, si esce spesso, a cena o aperitivo con gli amici. Ma tutto questo non deve farci dimenticare di assumere la pillola all'ora giusta. Tuttavia, spiega il professor Volpe che l'effetto contraccettivo delle pillole di nuova generazione, anche se assunte con una variazione di orario non clamorosa, non viene compromesso.

9. Pillola e alcol. Un drink in più non compromette l'efficacia contraccettiva, a patto di non vomitare. Tuttavia è sempre meglio non esagerare con l'alcol.

10. Pillola e farmaci. Alcuni farmaci possono ridurre l'effetto contraccettivo della pillola, tra cui gli antiepilettici, alcuni antibiotici rifampicina in particolare, alcuni antifungini e l'iperico. Il livello di rischio non è alto, ma per evitare una gravidanza indesiderata è consigliabile l'uso del preservativo, se si assume per esempio un antibiotico.

Life tastes great.



La vita prende il sapore del momento che
le mere parole non sanno descrivere.



Una sensazione di perfezione. Spesso deriva da piccoli dettagli,
come ad esempio un prodotto WMF. Tre lettere per qualità,
design e innovazione. Per questo si trovano nei posti più belli del
mondo: nell'Adlon Kempinski a Berlino come nella Queen Mary 2.
E naturalmente a casa vostra. www.wmf.it

Chirurgia estetica delle parti intime



di **Marco Gasparotti**

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

Negli ultimi anni è emerso un nuovo "trend" in fatto di bellezza: il desiderio, un tempo inconfessabile, di "sentirsi a posto" anche nella zona genitale. Ecco dunque la possibilità di appagare il desiderio di molte donne di sentirsi belle, anche nell'intimità.

L'anatomia umana dell'area genitale è quanto mai variabile e non è corretto standardizzare dei precisi canoni estetici. A volte esistono comunque delle alterazioni che creano disagi, e che possono limitare la vita di relazione sia nella sua quotidianità che nella sfera sessuale. Col passare degli anni si modifica anche l'anatomia dell'area genitale: il monte di Venere diventa più voluminoso, le grandi labbra tendono ad essere meno toniche, e le piccole ed allungarsi. A seguito del parto, soprattutto se sono plurimi, la muscolatura vaginale perde tonicità. Gli interventi di chirurgia plastica dei genitali possono essere semplici rimodellamenti dell'aspetto esterno dei genitali (ad es. riduzione delle piccole labbra), oppure, come il Vaginal Tightening (restringimento della vagina), una vera e propria novità nel mondo della chirurgia estetica, hanno lo scopo di incrementare il piacere fisico durante un rapporto sessuale.

La riduzione delle piccole labbra viene eseguita sia per motivi puramente estetici, che per ridurre i fastidi dovuti alle eccessive dimensioni delle piccole labbra, specie se si pratica sport (ciclismo, ippica, motociclismo). L'intervento di riduzione si risolve in pochi minuti dopo una semplice anestesia locale oppure un minimo di sedazione, per un maggiore comfort della paziente. La piccola incisione guarirà in breve, senza lasciare tracce. L'unico accorgimento

sarà quello di non praticare attività fisica con le gambe per un paio di settimane almeno, ed astenersi da rapporti sessuali fino ad una completa cicatrizzazione. I risultati sono permanenti.

Si tratta di un intervento di chirurgia plastica molto richiesto dalle modelle di costumi da bagno e di biancheria intima.

Altro intervento molto richiesto è una micro liposcultura della regione pubica, da effettuarsi in anestesia locale in regime di day hospital. Rimosso il grasso in eccesso che sormonta il monte di Venere, il pube ritroverà un profilo più armonioso e sensuale senza cicatrici apprezzabili. Spesso questo intervento viene associato a liposcultura dell'addome, oppure a riduzione delle piccole labbra.

Aumento esponenzialmente, negli ultimi 5 anni, di interventi di ricostruzione dell'imene. Molte ragazze prima del matrimonio, o anche signore al secondo matrimonio, mi chiedono di voler rivivere una "seconda luna di miele". La ricostruzione dell'imene è un intervento il cui scopo è quello di restituire la verginità anatomica ("Revirgination").

I lembi lacerati dell'imene vengono riaccostati e suturati, creando una situazione simile a quella precedente al primo rapporto sessuale.

In Italia, al momento del parto, circa il 70% delle donne viene sottoposta ad episiotomia. Si tratta dell'incisione chirurgica della pelle e dei muscoli del perineo, nella parte posteriore della vagina, che viene praticata quasi di routine durante il primo parto, per prevenire danni al bambino e lacerazioni maggiori durante il parto, che sarebbero difficili da suturare. La chirurgia estetica, in questo caso, può sia migliorare la cicatrice residua che ridurre l'apertura della va-

"Sentirsi a posto" anche nella zona genitale.



gina. Molto spesso, infatti, in seguito al parto e all'episiotomia, o semplicemente col passare degli anni, la vagina può aumentare di volume o diventare asimmetrica. Lo scopo del restringimento della vagina, "Vaginal Tightening estetico", è quello di incrementare la sensibilità durante il rapporto sessuale, specie in donne che abbiano già partorito. Il Vaginal Tightening viene normalmente effettuato restringendo la parte terminale (più sensibile) della vagina e l'orifizio esterno. Si esegue in anestesia generale dopo esami di routine preoperatoria. E' necessaria una notte di ricovero dopo l'intervento. Anche in questo caso è possibile associare una riduzione delle piccole labbra o una micro-lipo del pube, per un completo rimodellamento delle parti intime. Dopo l'intervento è necessario astenersi dai rapporti sessuali per un periodo di 5 o 6 settimane.

Raccomando di rivolgersi a specialisti in chirurgia plastica (www.sicpre.org) o a ginecologi, che operino in strutture qualificate e alla presenza di un anestesista, per una chirurgia sicura.



10 AM
ENJOYING THE
SCENT OF MY
GARDEN FLOWERS

THE BEST PART OF THE DAY
MY OUTDOOR MOMENTS



AIR è l'ultimo gioiello della collezione MANUTTI 2014. Questa modulare collezione di imbottiti, con grandi comodi cuscini, schienali amovibili e un sottile fascio di luce a led (optional), è un vero e proprio invito a stare piacevolmente insieme. La versione con piano superiore nell'esotico legno IROKO, dona calore all'ambiente e ci riporta indietro agli anni '70.

SALONE INTERNAZIONALE DEL MOBILE - MILANO
8-13 April 2014 - Hall 12 Stand F28

Collezioni, punti vendita e informazioni
www.manutti.com



Vedere un film in 3D



di Lucio Buratto
Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico

Le giuste regole per una corretta visione di un film tridimensionale.

Iniziano a moltiplicarsi le segnalazioni da parte di spettatori che, dopo la visione della pellicola, lamentano disturbi causati dall'uso degli speciali occhialini.

Mal di testa, stanchezza alla vista, vertigini e nausea le problematiche più diffuse.

Perché l'uso di questi speciali occhiali può causare disturbi alla vista?

La tridimensionalità è una finzione ottica vera e propria che comporta uno sforzo innaturale e i due organi maggiormente sollecitati da questo straordinario lavoro sono gli occhi e il cervello.

Nella maggior parte degli spettatori questo particolare lavoro non provoca reazioni negative, ma non tutte le persone reagiscono in maniera eguale a questo tipo di esperienza.

Per chi è abituato a trascorrere lunghe ore ogni giorno davanti a uno schermo - sia per lavoro davanti a un computer, sia per divertimento davanti a un videogame - la visione di un film in 3D può infatti risultare per nulla traumatica.

Per chi conduce una vita lontano da schermi e video può facilmente comparire un senso di diffusa stanchezza agli occhi e mal di testa e, in casi estremi, vertigini e nausea.

La corretta visione della tridimensionalità presuppone che entrambi gli occhi funzionino allo stesso modo perché le due immagini che gli occhi devono risultare completamente identiche:

se ciò non avviene la sovrapposizione delle due immagini che sta alla base della visione 3D viene automaticamente compromessa.

Di conseguenza, tutti coloro che hanno una diversa capacità visiva tra un occhio e l'altro, a causa di un difetto visivo non ben corretto o di specifiche malattie, non possono ottenere una visione soddisfacente del 3D e vanno incontro ad affaticamento dell'apparato oculare.

I fastidi, comunque, tranne in quest'ultimo caso, non compaiono appena inizia la proiezione, ma, a seconda della condizione personale di ciascuno, anche dopo alcune decine di minuti o, addirittura, dopo la fine del film.

Si tratta in generale di disturbi momentanei e passeggeri: appena si smette di usare gli occhialini 3D gli occhiali cominciano a recuperare le loro normali funzionalità, proprio come si recuperano le forze dopo

uno sforzo fisico al quale non si è abituati.

Se durante la visione dello spettacolo si iniziano a riscontrare questi sintomi il consiglio è quello di interrompere la visione e riprenderla solo dopo aver verificato se, dopo qualche minuto di riposo, il disturbo è passato.

Qualche attenzione speciale per i più piccoli?

E' in generale molto raro che la visione di un film in 3D provochi particolari problemi a un bambino. Se però un bambino lamenta qualche disturbo durante la proiezione di una pellicola in 3D e non ha ancora fatto un'accurata visita oculistica, si consiglia di portarlo quanto prima a fare un controllo dallo specialista, ma non è il caso di essere troppo preoccupati.

I bambini hanno infatti una capacità di adattamento molto superiore



a quella di un adulto e una potenzialità di messa a fuoco straordinaria: un bimbo di 6 anni può mettere a fuoco anche 10 diottrie, una capacità che in un adulto è molto più bassa.

Come comportarsi se si portano già gli occhiali?

Se la persona che vuole vedere un filmato in 3D usa già occhiali da vista per lontano, l'indicazione degli specialisti è infatti quella di sovrapporre gli occhiali 3D ai propri; questo però può incidere sul comfort, risultando scomodo e rendendo la visione del film poco confortevole.

Disposizioni di Legge

Il Ministero della Salute e il Ministero dello Sviluppo Economico ha emesso le nuove normative circa l'uso domestico degli occhiali in 3D, elaborate con la collaborazione del Consiglio Superiore di Sanità, ciò perché gli occhiali 3D possono causare disturbi della vista e stati di malessere generale, sia negli adulti che nei bambini.

1) L'utilizzo di occhiali 3D in ambito domestico per la visione di spettacoli televisivi:

- è controindicato per i bambini al di sotto dei 6 anni di età;
- per i soggetti dai 6 anni fino all'età adulta, deve essere limitato alla visione per un tempo massimo orientativamente pari a quello della durata di uno spettacolo cinematografico;
- la medesima limitazione temporale è consigliata anche agli adulti;
- deve essere limitato esclusivamente alla visione dei contenuti in 3D.

2) Gli occhiali 3D devono essere utilizzati contestualmente agli strumenti correttivi della visione nel caso il consumatore sia portatore di lenti (occhiali da vista o lenti a contatto).

3) È opportuno interrompere la visione in 3D in caso di comparsa di disturbi agli occhi o di malessere generale e, nell'eventualità di una persistenza degli stessi, di consultare un medico.

AI GIRO del LAGO di RESIA con la croccantezza di Mela Val Venosta

Anche quest'anno Mela Val Venosta accompagnerà i corridori di una delle competizioni più suggestive dell'Alto Adige.

Sabato 19 luglio, presso le rive del suggestivo lago di Resia, si è svolta la 15ª edizione del "Giro del Lago di Resia", il più grande evento podistico in Alto Adige.

Anche quest'anno **VI.P.**, l'Associazione delle Cooperative Ortofrutticole della Val Venosta, si è fatta promotrice dell'evento richiamando amatori e professionisti dall'Italia e dall'estero incentivandoli ad uno stile di vita sano che coniughi sport e corretta alimentazione. Frutto della salute, Mela Val Venosta rappresenta infatti il **l'alimento ideale per chi svolge attività fisica**, donando energia in modo leggero e naturale.

Il percorso, che si snoda per **15,3 Km di panorama mozzafiato** lungo tutto il perimetro del Lago di Resia sino a quota 1.500 metri, è stato accessibile sia ai corridori occasionali che agli atleti competitivi, nonché a handbiker e nordic walker.

Oltre alla corsa principale vi sono state la **"Corsa delle Mele" destinata ai bambini e la gara destinata ai disabili**, mentre i partecipanti che hanno voluto godersi il panorama senza preoccupazioni di cronometraggio e classifica, hanno potuto farlo iscrivendosi alla categoria non competitiva "Just For Fun", in modo che il Giro del Lago di Resia non sia stato solo una gara podistica ma un evento per tutti gli accompagnatori e le famiglie.



ASV Rennerclub Vinschgau Raiffeisen
www.girolagodiresia.it



Difficile trovare una location più suggestiva per un evento podistico: il tracciato ha condotto i partecipanti attraverso **scenari mozzafiato con vista sull'Ortles**, il più alto ghiacciaio dell'Alto Adige, che hanno reso il Giro del Lago di Resia **un evento emozionante, da vivere insieme a tutta la famiglia**.

Nei vari punti di ristoro situati lungo il percorso, i corridori hanno potuto recuperare le energie grazie alla **Mela Val Venosta!** Le mele venostane si confermano dunque il **frutto della salute per eccellenza**: ricche di sali minerali, zuccheri semplici e vitamine, sono **indispensabili per chi fa attività sportiva** e, grazie al loro basso apporto calorico, sono indicate per chi vuole rimanere in forma senza rinunciare al gusto.

www.chiviaggia.it la piattaforma travel 2.0

Nuovi contenuti all'insegna della condivisione e interazione. E per una vacanza in salute ci pensa Lonely Planet.

www.chiviaggia.it, il portale con tutte le informazioni per affrontare i propri viaggi, si ripresenta online ancora più aggiornato sul piano editoriale e lancia la collaborazione con **Lonely Planet**.

Molte le novità per il 2014. **www.chiviaggia.it** offre ai propri utenti una vera e propria esperienza digitale, improntata sull'immediatezza delle informazioni disponibili e sulla loro condivisione in un'ottica sempre più social.

Le sezioni **Racconta Viaggio**, **Esperienza di Gusto**, **Fotoreporter**, consentono di condividere il proprio **diario di viaggio e quello di altri viaggiatori**; sarà possibile commentare i post sui luoghi visitati e ciò che hanno depositato nello spirito, anche in termini di pietanze, aromi e tradizioni culinarie, e fissare per sempre i momenti più intensi ed emozionanti.

Il modo migliore per godersi appieno il viaggio è quello di stare bene e in forma; per raggiungere questo obiettivo i visitatori potranno avvalersi della sezione **salute** completamente rinnovata, che quest'anno vede una collaborazione importante con **Lonely Planet**.

Grazie a questa partnership sarà possibile ottenere indicazioni aggiornate su:

- preparazione sanitaria al viaggio (vaccinazioni, prevenzione, assicurazione, kit farmaceutico);
- malattie più diffuse (prevenzione, diagnosi e trattamento);
- pronto soccorso (quello che non si deve mai dimenticare di mettere in valigia).

A questi servizi si aggiunge un breve ma completo focus sulle mete di viaggio più "a rischio".



Il portale è stato sviluppato da Marco e Maria, entrambi appassionati di viaggi: "Lo scenario del Travel 2.0 si sta evolvendo rapidamente, favorendo l'ingresso di nuovi soggetti turistici. - sostengono Marco e Maria - Dato il mutamento per ciò che concerne il reperimento di informazioni relative alle proprie vacanze, il nostro portale si propone come una mappa di un itinerario completamente nuovo e aggiornabile, utile a tutti i viaggiatori. Poter contare sulla partnership con Lonely Planet è stato un traguardo importante, perché ci consente di raggiungere tutti coloro che hanno fatto della cultura del viaggio la propria filosofia di vita".

www.chiviaggia.it è sponsorizzato da **Yovis Viaggio**, l'integratore probiotico orosolubile per i disturbi intestinali dei viaggiatori.



Libera di scegliere

Semplice

Naturale

Innovativa

**50 anni
e non
dimostrarli**

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

Moda

ESTATE 2014

*consigli, moda, stile
e novità*



I costumi da bagno sono il capo estivo per eccellenza, di anno in anno cambiano stile, modello e colore, per venire incontro alle esigenze di noi donne.

H&M, per questa coloratissima estate propone fantasie e tonalità che riprendono il calore tribale dell'Africa. Costumi da bagno a fascia, senza spalline, con motivi africani e inserti di pietre colorate per dare un tocco di eleganza ad ogni momento della giornata, anche in spiaggia.

L'importante è scegliere il costume più adatto in base al proprio gusto, alla propria carnagione e alle tendenze del momento.

è tempo di hipkini

Cos'è l'hipkini? Un Triangolo classico con uno slip a vita bassa, molto sgambato sul davanti, ma decisamente 'coprente' sul didietro così da apparire sexy ma senza mostrare troppo.



H&M

www.hm.com

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Luglio/Agosto 2014

Baby sitting

Una notte che spacca

Dal 3 luglio



Marc Schaudel, rimasto a corto di baby sitter per il week end, decide di affidare il figlio Remy ad un suo dipendente, Franck. Non sa che Franck quella sera festeggia i 30 anni ed i suoi amici hanno organizzato una festa. Il mattino dopo i genitori di Remy vengono svegliati da una telefonata della polizia, che gli comunica che il bambino e

Franck sono spariti. Per capire cosa sia successo sono costretti a guardare il filmato che la polizia ha trovato a casa di Franck.

Non lo so ancora

Dal 7 luglio



E' una mattina di settembre, Giulia incontra per caso l'ottantenne Ettore, all'interno del parcheggio di un ospedale.

Fin da subito tra i due si crea una forte empatia. Entrambi sono in attesa dell'esito di un esame clinico, che arriverà solo il giorno dopo. Impareranno a conoscersi.

Mai così vicini

Dal 10 luglio

Oren Little, di professione agente immobiliare, non desidera altro che vendere l'ultima casa per poter andare in pensione. Ma i suoi piani vengono stravolti dall'arrivo del figlio che gli molla la nipote, una bambina di nove anni, della cui esistenza non sapeva nulla. Affida la bambina alle cure della sua vicina, ma poco alla volta imparerà ad amare la bambina e la vita stessa.

Una notte in giallo

Dal 20 luglio

Un'aspirante presentatrice dopo una notte di baldoria si ritrova nel letto di uno sconosciuto, senza soldi, memoria e auto. Nel telefonino trova un messaggio del suo agente che le comunica di aver vinto un'audizione e di presentarsi agli studi televisivi entro le 5 di pomeriggio. Sarà un duro viaggio attraverso la caotica Los Angeles e con i postumi della sbornia.

Cattivi vicini

Dal 21 agosto

Mac, Kelly e il loro bambino si trasferiscono in un quartiere tranquillo. Tutto sembra filare liscio, fino a quando una confraternita di studenti si trasferisce nella casa accanto alla loro. In un primo momento diventano amici, ma giorno dopo giorno i dissidi e le discussioni aumentano a causa del rumore prodotto dagli studenti. E' guerra.

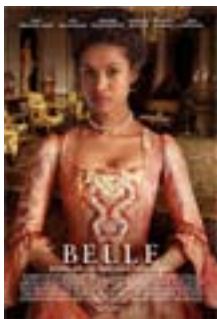
Out of the furnace

Dal 21 agosto

Indiana, 1886. Un ex detenuto, Slim, dopo aver scontato la sua pena per omicidio torna in libertà. Desidera poter ricostruire la sua vita e mantenere la promessa di nozze fatta alla sua fidanzata. Ma le cose non vanno così come aveva sperato. Slim scopre che suo fratello è stato ucciso dopo essere stato coinvolto in un giro di scommesse clandestine. Deciderà di vendicare la morte del fratello, ad ogni costo.

La ragazza del dipinto

Dal 28 agosto



Dido Belle, nasce alla fine del XVIII secolo, dall'unione tra l'ammiraglio inglese John Lindsay e una schiava africana. Quando la madre muore Dido ha sei anni e l'ammiraglio decide di portarla con se in Inghilterra. Viene affidata alle cure dello zio, il conte di Mansfield, per crescerla ed educarla come una ragazza nobile. Una volta cresciuta, Dido

avrà difficoltà a trovare un marito per via del colore della sua pelle.

The stag

Se sopravvivo mi sposo

Dal 28 agosto



Fionnan è molto concentrato sull'organizzazione del suo matrimonio e farebbe anche a meno dell'addio al celibato. La sua fidanzata Ruth non è dello stesso avviso. Convinta che il fidanzato abbia bisogno di rilassarsi lo convince a passare un fine settimana con gli amici nella natura irlandese. Ma il fratello di Ruth "the machine" deciso a partecipare

alla gita, trasformerà il week end in un'avventura folle e inaspettata.

PEPERONI RIPIENI

INGREDIENTI

- 4 Peperoni
- Riso 280 g
- Pomodori ciliegino 180 g
- Parmigiano 40 g
- Scamorza 100 g
- Olive verdi denocciolate 100 g
- Sale q.b. • Basilico q.b. • Olio q.b.

Cuocere il riso in acqua bollente salata per 5 minuti, ponetelo in una ciotola e farlo intiepidire. Nel frattempo lavare i pomodorini, tagliateli in quattro, tagliate finemente le olive e fate la scamorza a dadini.

In una ciotola condite il riso con 1 cucchiaino di olio, parmigiano e il resto degli ingredienti. Lasciate da parte qualche dadino di scamorza, aggiungete del basilico spezzettato. Lasciate riposare per 30 minuti.

Lavate i peperoni, tagliare la calotta superiore, eliminate il torsolo, i semi e i filamenti interni senza rompere il peperone. Versate il ripieno in ogni peperone aggiungendo qualche dadino di scamorza. Disponeteli in una teglia rivestita di carta forno e condite con un filo d'olio, versate mezzo bicchiere di acqua e cuocete a 180° C in forno preriscaldato per circa 45 – 50 min. Serviteli freddi o tiepidi.

COPPETTE DI YOGURT E FRUTTI DI BOSCO

INGREDIENTI

- Yogurt greco 450 g
- Cereali tipo muesli 100 g
- Amido di mais 2 cucchiaini
- Miele 1 cucchiaino
- Zucchero 20 g
- Lamponi, mirtilli, more 250 g
- Acqua 50 ml

Scaldare a fuoco dolce i frutti di bosco, tenendone da parte qualcuno per guarnire le coppette, in un pentolino con acqua e zucchero. Dopo circa 5 minuti, quando i frutti di bosco saranno sciolti passateli in un colino, per ottenere una consistenza liscia e senza semi. Sciogliete due cucchiaini di amido di mais e versateli nel composto, riponetelo sul fuoco ancora qualche minuto fino a quando non si sarà addensato, in caso aggiungere ancora 1 cucchiaino di amido di mais. Versate il composto ottenuto in 4 bicchieri, riempiendoli per 1/3 e lasciate riposare in frigo o in freezer per 20 minuti. Nel frattempo aggiungere un cucchiaino di miele allo yogurt greco e mescolate. Dividete lo yogurt tra le 4 coppette, aggiungete i muesli e guarnite con i frutti di bosco. Servire fredde.

SARDE FRITTE E IMPANATE

INGREDIENTI

- Sarde 600 g
- Farina 60 g
- 1 Limone
- 50 g di pangrattato
- 1 Uovo
- 1 Rametto di basilico
- 1 Foglia di alloro
- 1 Spicchio d'aglio
- Olio d'oliva • Olio d'arachidi
- Sale • Pepe q.b.

Sbucciare l'aglio, lavare e asciugare il basilico e l'alloro. Tritate il tutto grossolanamente. Lavare e spremere il limone. Sciacquare le sarde sotto l'acqua corrente, eliminando le squame con le dita. Tagliate a metà la sardina e staccate la testa e tirate via le interiora; eliminate la lisca centrale lasciando la coda, in modo da non far separare i due filetti della sarda. Lavare le sarde ed asciugarle delicatamente.

In un recipiente unire un cucchiaino di olio di oliva ed il succo di limone. Aggiungete sale e pepe. Unire il trito di aglio, prezzemolo e alloro e mescolate. Versate il composto in un piatto e lasciarvi immerse le sarde per un'ora.

Sbattere l'uovo, unirvi il pepe. Versate la farina su un foglio di carta da forno e il pangrattato su un altro foglio. Scolate le sarde, asciugarle e passarle nella farina. Immergetele nell'uovo da entrambi i lati e passatele nel pangrattato. Scaldare l'olio di arachidi in una padella e friggerle le sarde 5 minuti per lato, fino a farle dorare. Servitele su carta assorbente e salare.

TERRINA DI ZUCCHINE ALLO ZAFFERANO

INGREDIENTI

- 2 Uova
- Zucchine 300 g
- Grana grattugiato 300 g
- 1 Bustina di zafferano
- 1 Scalogno
- 2 Cucchiari di farina di ceci
- Olio extravergine di oliva
- Patate 300 g
- Panna fresca 80 g
- Prezzemolo • Sale • Pepe

Tritate lo scalogno, tagliate a cubetti le patate e stufare il tutto per 10 minuti a fuoco dolce, con 2 cucchiari di olio e un pizzico di sale. Tagliare le zucchine a rondelle ed unirle agli altri ingredienti. Unire la panna, lo zafferano e il prezzemolo tritato. Lasciare cuocere ancora per circa due minuti e poi aggiungere la farina di ceci. Quando le verdure sono abbastanza asciutte, toglierle dal fuoco ed incorporare il grana, le uova una per volta e schiacciate il tutto grossolanamente. Regolate con sale e pepe. Imburrate uno stampo per plumcake e versate il composto. Cuocere in forno a 180° C per circa 30 minuti e lasciate raffreddare per un'ora. Servire a temperatura ambiente.

SPAGHETTI CON ZUCCHINE E RICOTTA

INGREDIENTI

- Spaghetti 400 g
- Zucchine 600 g
- Ricotta 200 g
- 2 Cucchiari d'olio extravergine d'oliva
- 2 Spicchi d'aglio
- Basilico (a piacere)
- Sale • Pepe

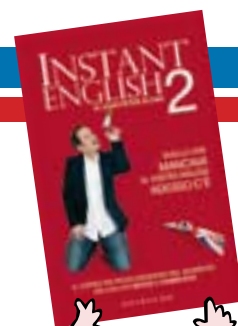
Lavate le zucchine, spuntate le estremità e affettatele sottili. Scaldate l'olio in una padella abbastanza grande e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e leggermente schiacciati. Quando l'aglio avrà preso colore, toglietelo e versate le zucchine nella padella. Tenendo la fiamma alta e mescolandole continuamente, fatele friggere finché avranno preso un leggero colore quindi salatele. Mettete la ricotta in un piatto schiacciatela con una forchetta fino a ridurla in crema. Cuocete gli spaghetti al dente, scolateli e fateli saltare a fuoco vivace per un minuto nella padella con le zucchine quindi versate tutto nel piatto con la ricotta: unite una generosa macinata di pepe, basilico spezzettato e mescolate con cura prima di servire ben caldo.

LA ZUCCHINA

La zuccina, detta anche Cucurbita pepo, è originaria dell'America centro-meridionale e dell'Asia meridionale. La sua diffusione in Europa si è avuta intorno al XVI secolo. Le varietà delle zucchine sono numerose. Il periodo di raccolta naturale coincide con la primavera/estate. Grazie al contenuto ridotto di calorie, sono particolarmente adatte nelle diete ipocaloriche. Contengono un'elevata quantità di acqua, caratteristica che rende le zucchine ideali per favorire la diuresi. Inoltre sono un alimento fondamentale nella dieta dei bambini e degli anziani grazie alla loro elevata digeribilità. Le zucchine sono un vero e proprio toccasana per la nostra salute e il nostro benessere perché contengono molte vitamine come la vitamina A, tutte le vitamine del gruppo B e la vitamina C e molti sali minerali come il ferro, il rame, il magnesio, il fosforo, il sodio e lo zinco e soprattutto il potassio.

Le zucchine sono molto delicate, si deteriorano facilmente e per questo vanno conservate in frigo. Gli usi in cucina sono molteplici, meglio consumarle crude, perché durante il processo di cottura perdono parte dei loro nutrienti.





IDIOMS

Lesson number twelve

QUICK FIX

(aggiustamento veloce)

Si potrebbe rendere con l'espressione "modo di tamponare" o "tamponare

una situazione", ma non esiste una vera frase sostituibile a questo idiom. Sarebbe una soluzione di emergenza, improvvisata, non permanente.

There is no quick fix solution of this problem. We need time. Non c'è una soluzione di emergenza per questo problema. Abbiamo bisogno di tempo.

QUIET AS A MOUSE

(silenzioso quanto un topo)

Si potrebbe rendere con l'espressione "**muto come un pesce**", ma non esiste una vera frase sostituibile a questo idiom.

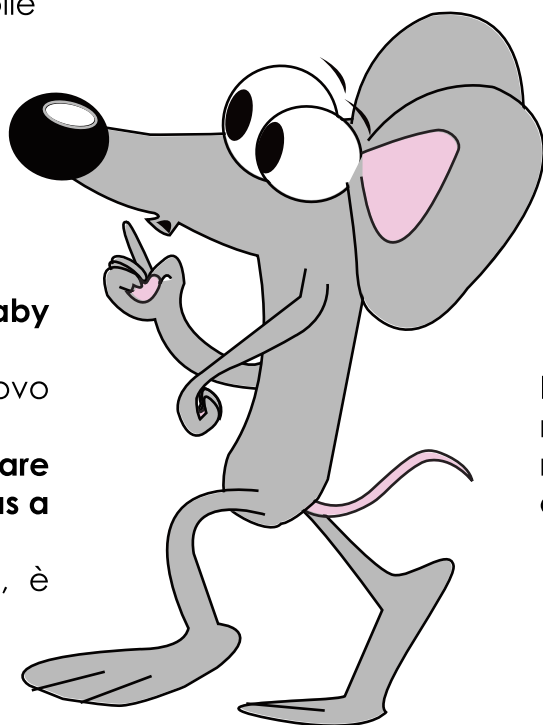
Qualcuno che sta in silenzio totale, che non fa rumore.

Mary: Is your new baby letting you sleep?

Vi lascia dormire il nuovo nato?

Olive: Oh, yes, we are very lucky, she is quiet as a mouse.

Oh sì, siamo fortunati, è molto silenziosa.



R

RAINING CATS AND DOGS

(piovendo gatti e cani)

Equivalente all'italiano:

piove a catinelle, pioggia a catinelle.

Anche per questo idiom, credo non ci sia altro da aggiungere.

Can you believe it? We finally had our holiday in Spain and it rained cats and dogs!

Riesci a crederci? Finalmente abbiamo fatto la nostra vacanza in Spagna e ha piovuto a catinelle per due settimane!



RUN OUT OF STEAM

(finire il vapore)

Si potrebbe rendere con l'espressione "si sono scaricate le batterie" o "ha perso lo smalto", ma non esiste una vera frase per sostituire questo idiom. I vecchi treni andavano a vapore. Se il vapore finiva, il treno rallentava fino a fermarsi del tutto. In inglese, quando una persona o anche una cosa dopo una botta di energia rallenta, si dice che "ha finito il vapore", ha perso l'energia, la carica iniziale, l'entusiasmo, insomma.

Manchester united started very well buth then ran out of steam in the second half of the season.

Il Manchester United ha incominciato molto bene, ma poi ha perso energia nella seconda metà della stagione.

RED TAPE

(nastro rosso)

Non esiste un'espressione simile in italiano, per rendere questo idiom che, in breve, sta a significare la burocrazia! Burocrazia: gli italiani sono i maestri dell'universo in questo campo, il popolo italiano è completamente legato al nastro rosso.

Shelley: My husband had an accident in America and nobody helped him.

Mio marito ha avuto un incidente in America e nessuno lo ha aiutato.

Diana: Why not?

Perchè no?

Shelly: Red tape.

Burocrazia.

Diana: Red Tape?

Burocrazia?

Shelly: Yes, he didn't have insurance.

Sì, non aveva l'assicurazione.

ROCK THE BOAT

(dondolare la barca)

Si potrebbe rendere con l'espressione "smuovere le acque" o "rompere l'equilibrio", ma non esiste una vera frase per sostituire questo idiom.

Se qualcuno "dondola la barca" vuol dire che causa dei problemi in una situazione che prima era, comunque e in qualche modo, stabile.

Glen: The boss does't pay enough...

I want to tell him I want more money!

Il capo non paga abbastanza. Voglio dirgli che voglio più soldi!

Dave: Dont' rock the boat please! the situation is already bad, Glen.

Non causare problemi, per favore! La situazione è già brutta, Glen.



*Una commovente storia di amicizia,
passione e vendetta nella Spagna
assolutista del XVIII secolo*

La regina scalza

Nel gennaio del 1748 una donna cammina da sola per le strade polverose di Siviglia.

È una ex schiava proveniente dai territori della colonia spagnola di Cuba. Il figlio che porta in grembo ha davanti a sé un destino già scritto. Caridad ora non ha più un padrone che decide della sua vita, ma neanche più una casa.

Lungo il suo peregrinare incontra Milagros Carmona, una giovane gitana nelle cui vene scorre il sangue della ribellione. Le due donne stringono un'amicizia sincera e incrollabile.

Milagros confessa il suo amore per l'arrogante Pedro García, dal quale la separano antichi odi tra le rispettive famiglie.

Dal canto suo Caridad si sforza di nascondere il sentimento che sta nascendo in lei nei confronti del nonno di Milagros, un uomo rude e seduttore, ma di principi ferrei quando si tratta di difendere la sua famiglia e lo stile di vita dei gitani.

Quando un editto regio bandisce i gitani come fuori legge, la vita di Milagros e Caridad ha una tragica svolta. Le loro strade si separano, ma il destino vorrà farle incontrare di nuovo a Madrid, cuore pulsante della nuova Spagna in fermento.

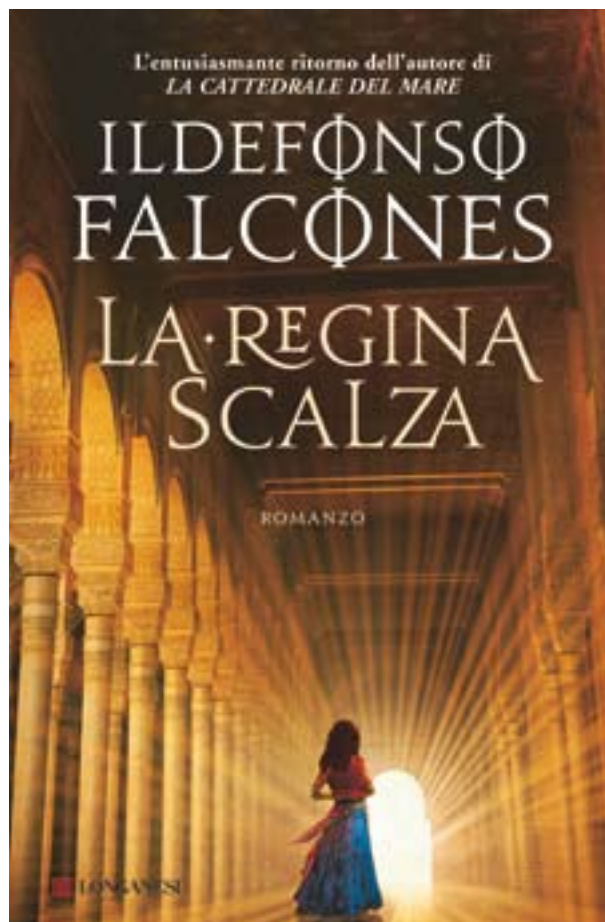
Da Siviglia a Madrid il racconto si snoda in un impetuoso affresco storico popolato da personaggi che vivono, amano, lottano e credono in ciò che è giusto. Fiero riflesso di uomini e donne che non piegarono la testa di fronte all'intolleranza e all'ordine prestabilito.

Ildefonso Falcones De Sierra (1959), avvocato, vive a Barcellona con la moglie e i quattro figli. Il suo romanzo d'esordio, *La cattedrale del mare* (Longanesi), non è stato solo un successo sensazionale in tutto il mondo, ma nel 2007 è stato anche, secondo tutte le classifiche, il romanzo d'esordio di maggiore successo in Italia, dove si è aggiudicato il Premio Boccaccio Sezione Internazionale. Longanesi ha inoltre pubblicato il best seller *La mano di Fatima* (2009), che nel 2010 ha vinto il premio Roma.

*«Il coraggio delle donne è il modo più affascinante
che io conosca per raccontare la Storia.»*

Ildefonso Falcones

I precedenti romanzi di Ildefonso Falcones, *La cattedrale del mare* e *La mano di Fatima*, hanno venduto 7 milioni di copie nel mondo di cui oltre un milione solo in Italia. Nel nostro paese i due romanzi hanno raggiunto complessivamente le 42 edizioni.





Autostop per l'Himalaya

Un viaggio avventuroso alla scoperta di un altro oriente.

Torna in libreria il libro di Vikram Seth vincitore del Thomas Cook Travel Award

Estate 1981, Vikram Seth, ventinovenne indiano che ha studiato in Europa e negli Stati Uniti, ha appena concluso un anno di studio all'università di Nanchino, nella Cina orientale, e ha il desiderio di passare le vacanze estive in India, a Delhi, con la famiglia. Ma anziché intraprendere la via più breve, quella di un viaggio aereo, sceglie un percorso più originale e interessante, grazie anche al fatto di aver ottenuto un prezioso visto per il Tibet, non facile da avere per quegli anni, che lo porta ad attraversare la terra del Dalai Lama e il Nepal prima tramite avventurosi passaggi su Tir diretti a Lhasa, poi addirittura a piedi per un buon tratto. Il viaggio è l'occasione per entrare in contatto con le popolazioni delle varie province attraversate e per scoprire culture diverse e lontane, quella intricatissima cinese e quella millenaria e martoriata tibetana, e per raccontare un'esperienza unica in questo diario di viaggio, che tra cronaca e storia racconta "il fascino che circonda l'ignoto".

Vikram Seth è nato a Calcutta nel 1952. Dopo aver studiato economia alla Stanford University, ha effettuato numerosi viaggi, trascorrendo lunghi periodi in Inghilterra, California, India e Cina. Longanesi ha pubblicato *Il ragazzo giusto* (1993), il romanzo che lo ha imposto all'attenzione della critica e del pubblico internazionali, *Una musica costante* (1999) e il memoir *Due vite* (2006).

La storia segreta di un italiano dalle mille vite che ci ha fatto sognare un'Italia vincente sui mari



Odiavo i velisti

Cino Ricci, uno dei volti più noti della vela, per la prima volta a trent'anni dalle regate di Azzurra svela la sua verità. È un lungo racconto, che attraversa la storia di un uomo, di un Paese, e di un mondo, quello del mare, vissuto a tutti i livelli, dalle prime uscite in barca con i pescatori al confronto con i campioni dell'Olimpo della vela. Uno skipper venuto dal basso, che dopo le rocambolesche dimissioni da Azzurra si è reinventato commentatore televisivo e ha seguito le gesta del Moro di Venezia e poi di Luna Rossa. Questo libro è soprattutto il dietro le quinte dell'avventura di Azzurra in Coppa America. È una galleria di grandi personaggi, dai miti velistici come Eric Tabarly a icone come Giovanni Agnelli, a tycoon come Raul Gardini, l'amico che gli svela i suoi ultimi pensieri prima di morire.

Cino Ricci (Rimini, 1934) è un velista e telecronista sportivo italiano. Si è avvicinato giovane alla vita del mare, prestando prima servizio sulle barche dei pescatori e poi sulle barche a vela da turismo dell'Adriatico. Ha iniziato nel 1965 a partecipare alle principali regate mondiali. Dopo l'incontro con Gianni Agnelli, ha dato vita al progetto di partecipare con una barca italiana all'America's Cup, la più prestigiosa competizione velistica mondiale. Abbandonato lo sport agonistico, si è dedicato al commento televisivo e giornalistico dei principali eventi nautici, organizzando anche manifestazioni velistiche, la più famosa delle quali è il Giro d'Italia a vela.



VITTORIA letto
Design Giuseppe Manzoni
Anno: 2013

Letto matrimoniale arricchito da un'imponente testata con rivestimento capitonné in pelle o tessuto, che gli conferisce un aspetto imponente ed elegante. Anche l'intero giroletto è completamente e morbidamente rivestito in pelle o tessuto completamente sfoderabile, che dona alle sue forme compatte un sapore anni '70. Il letto è imbottito in poliuretano indeformabile ad alta densità.

Dimensioni:

L cm. 170/186 x P cm. 222 x H testata cm. 90 (per materasso cm. 160X200)

L cm. 180/196 x P cm. 222 x H testata cm. 90 (per materasso cm. 170X200)

L cm. 190/206 x P cm. 222 x H testata cm. 90 (per materasso cm. 180X200)

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.



ESTER

Onomastico: 1 luglio
Colore: rosso **Pietra:** rubino

Di derivazione ebraica, il nome Ester significa "stella". E' un adattamento del nome assiro - babilonese Ishtar, la dea della fecondità e dell'amore, signora del cielo e degli inferi. Ester fu la moglie ebrea di Assuero, re dei Babilonesi. Grazie alle sue suppliche, dissuase il re ad emanare un editto contro i Giudei di Persia.

PALMA

Onomastico: 8 luglio
Colore: blu **Pietra:** zaffiro

Dal latino Palmarius, epiteto dato ai pellegrini reduci dalla Terra Santa. Per i cristiano la palma era l'albero che metteva in contatto la terra sia con il cielo sia con gli inferi, era l'albero della vita, simbolo stesso di Cristo. Nelle catacombe erano frequenti affreschi rappresentanti la palma come attributo dei martiri morti per fede.

EDGARDO

Onomastico: 8 luglio
Colore: blu **Pietra:** zaffiro

Nome anglosassone composto da ead "ricco, potente" e da gar, "lancia". Molti re inglesi portarono questo nome, uno tra tutti Edgar, re della Mercia, che fu grande ispiratore della fede cristiana, canonizzato santo viene festeggiato l'8 luglio.

CARMELO/A

Onomastico: 16 luglio
Colore: giallo **Pietra:** topazio

Dall'ebraico Karmel o Charmel e significa "giardino divino, orto di Dio". Nel XIII secolo, un gruppo di pellegrini si rifugiò in una delle valli del monte Karmel, per vivere da eremiti a imitazione del profeta, così nacque l'Ordine di Carmelo. Il 16 luglio si festeggia la Madonna del Carmine.

FILIBERTO

Onomastico: 20 agosto
Colore: bianco **Pietra:** diamante

Dal tedesco Filibert, composto da filu, "molto" e da berth, "illustre, famoso", significa "molto illustre". Giunse in Italia al seguito delle truppe germaniche. Fu molto amato dai discendenti di casa Savoia. Il 20 agosto si festeggia san Filiberto, abate che fondò il monastero di Jumièges in Alta Normandia.

ZEFIRINO

Onomastico: 26 agosto
Colore: blu **Pietra:** zaffiro

Di derivazione greca Zèphiros, in latino divenne Zèphirus, "brezza di primavera" o "colui che porta la vita". Nel II secolo visse Zefirino, che divenne papa nel 202. Fece costruire sulla via Appia una delle prime catacombe per la comunità romana, dove poi venne sepolto. Il santo viene ricordato il 26 agosto.

BERNARDO/A

Onomastico: 28 agosto
Colore: viola **Pietra:** cornalina

Nome di origine germanica, è composto da bar o berno, "orso" e da hardu, "forte, possente". Significa "forte come l'orso, valoroso". San Bernardo d'Aosta, che fondò una casa rifugio sul colle del Mons Jovis, è il patrono degli alpinisti e si festeggia il 28 agosto.

SABINA

Onomastico: 29 agosto
Colore: blu **Pietra:** zaffiro

Dal latino Sabinus, riferito alle popolazioni provenienti dalla Sabina. Santa Sabina martire, festeggiata il 29 agosto, patrizia romana, si convertì al cristianesimo. In compagnia della sua ancella scendeva nelle catacombe per aiutare i cristiani in fuga. Scoperta fu catturata e decapitata.

ARISTIDE

Onomastico: 31 agosto
Colore: bianco
Pietra: diamante

Aristéides, patronimico di origine greca del nome Aristaios, deriva dal sostantivo àristos, "il migliore". Quindi il suo significato è "figlio del migliore". Il latino divenne Aristides. Il 31 agosto si festeggia sant'Aristide di Atene, filosofo che nel II secolo di convertì la cristianesimo.

Oroscopo

Ariete

21/3 - 20/4

Buone notizie in arrivo caro ariete, le tensioni si sciolgono e ti senti ottimista. Cambia anche l'umore, meno stress e nervosismi. Hai voglia di realizzare desideri. E' il momento adatto per vivere l'avventura. Anche sul lavoro è il momento adatto per concretizzare dei progetti.

Bilancia

23/9 - 22/10

Inizi il periodo carico di energie, sei pronto ad affrontare la vita con entusiasmo. Hai voglia di riprendere in mano la tua vita, anche se il passato non ti ha ancora del tutto abbandonato. Incontri nuovi. Si a un nuovo cambio di look e allo sport, ma non esagerare.

Sagittario

22/11 - 21/12

Il periodo inizia con qualche tensione e sei molto irritabile. Ma l'umore cambierà, sii paziente e ti lascerai alle spalle i problemi. Agosto porterà un'ondata di entusiasmo e voglia di vivere. Hai voglia di realizzare progetti nuovi e intraprendere cambiamenti.

Toro

21/4 - 21 / 5

E' il momento adatto per fare chiarezza, appianare certe situazioni. Inizia a goderti la vita e la serenità che ti porterà questo periodo. Hai voglia di cambiamenti e ci saranno delle novità. Ti senti pieno di energia e con un grande appetito. Non esagerare a tavola.

Gemelli

22/5 - 21 - 6

Ti aspetta un periodo positivo, ricco di novità. Approfitta di questa positività per risolvere questioni in sospeso. Hai voglia di cambiare, conoscere persone nuove. E' il momento giusto per lasciarsi la routine alle spalle. Forma al top e voglia di praticare sport.

Cancro

22/6 - 22/7

Ti porti dietro ancora qualche tensione, piano piano volterai pagina e taglierai i ponti con il passato. Le fatiche e gli investimenti iniziano a dare i loro frutti. E' il momento giusto per applicare i tuoi progetti. Ti rimetterai in forma, lo sport ti aiuterà.

I SEGNI DEL MESE

LEONE

23/7 - 22/8



Finalmente a luglio inizia il periodo positivo, approfitta della capacità di dialogo che ti porta il mese per chiarire situazioni ancora in sospeso. Esci, lascia le abitudini e affronta il nuovo, amicizie e divertimento ti aspettano. Non esagerare con lo sport.

VERGINE

23/8 - 22/9



Il mese si apre con qualche preoccupazione, mantieni la calma e inizierai a intravedere delle soluzioni. Non abbatterti, con il passare dei giorni tutto si rasserenerà. Supera le polemiche e raccogli le energie per trascorrere un'estate con passione. Attento agli sbalzi di temperatura.

Scorpione

23/10 - 21/11

Esci da un periodo stressante, pieno di prove di resistenza. Non mollare, ancora qualche sforzo, quello che realizzerai adesso ti sarà utile in futuro. Ancora qualche tensione in ambito familiare. Lascia correre, pensa goderti le tue vacanze, nuove amicizie e divertimento in arrivo.

Pesci

20/2 - 20/3

Il mese inizia all'insegna della stanchezza e del turbamento. Stai vivendo una fase contraddittoria, fai fatica a prendere delle decisioni. Ma è solo una fase passeggera. Tornerà il buon umore e la voglia di godersi le vacanze. Insonnia e allergie porteranno fastidi per tutta la prima metà del mese.

Capricorno

22/12 - 21/1

Caro capricorno, ti porti ancora qualche strascico del passato che ti ha reso più pessimista. Ma a metà mese le cose cominciano a girare per il verso giusto. Ti sentirai più positivo. Con il tempo sei diventato astuto e sai come gestire le tue risorse.

Acquario

22/1 - 19/2

Il mese si apre con numerosi progetti che intendi realizzare. Non ti è facile stare fermo dove sei. Sei aperto ai cambiamenti ma a patto di non correre rischi inutili. Tensioni in famiglia che dovrai affrontare. Buona la forma, avrai voglia di fare sport e di divertirti.

Il meteo nella tua città

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

Trieste



Trento



Torino



Milano



Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



Gattinoni

