

VITA *in* COPPIA

Anno 7° - n°1 - GENNAIO - FEBBRAIO 2015

**CONTRACCZIONE
e mestruazioni**

**Come vincere
LO STRESS**



**IL TUO PARTNER È UN NARCISISTA?
OSSERVA BENE COSA SUCCEDDE TRA VOI**

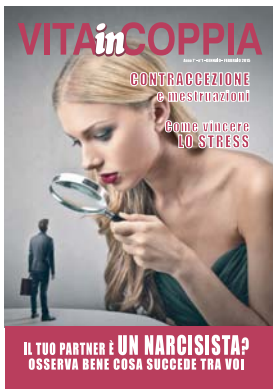
Life tastes great.



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



Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

Anno 7° n°1 bimestrale Gennaio/Febbraio 2015

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

COSTUME

4: L'UNIONE EUROPEA A EXPO 2015

MEDICINA

6: IPERTRICOSI O IRSUTISMO?

8: WWW.OSSERVATORIOINFLUENZA.IT

10: ALLERGIE CASALINGHE

11: 300 MILIARDI DI FERMENTI LATTICI
CONTRO L'INFLUENZA GASTRO-INTESTINALE

MEDICINA NATURALE

12: DEVITALIZZARE I DENTI: SÌ O NO?

DENTISTA

15: OBIETTIVO ZERO CARIE

STILE DI VITA

16: COME VINCERE LO STRESS

OCULISTA

18: SPORT SENZA OCCHIALI

20: LENTI A CONTATTO E TEMPO LIBERO

PSICOLOGIA

22: IL TUO PARTNER È UN NARCISISTA?

26: IL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO

ANDROLOGIA

28: FIMOSI E CIRCONCISIONE

GINECOLOGIA

30: CONTRACCEZIONE E MESTRUAZIONI

32: CONTRACCEZIONE 10 E LODE!

EVENTI

35: HOMI

41: ARTEFIERA

45: MIPEL

MODA

48: MODA E SPORT

RUBRICA

49: IL METEO

53: I NOMI

CONSIGLI DI LETTURA

50: L'AMORE È UN PROGETTO PERICOLOSO

51: LA TENTAZIONE DI ESSERE FELICI
UNA LUNGA ESTATE CRUDELE

CORSO DI INGLESE

52: IDIOMS - LESSON NUMBER FIFTEEN

ASTROLOGIA

54: OROSCOPO

CINEMA

55: TUTTI AL CINEMA

Casa editrice:

Laborweb srl
Autorizzazione ROC
n°21563 del 21/09/11
Da giugno 2009 fino ad agosto 2011
edita da Global Medical Service srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Mariangela Gerletti

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

Stampa:

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

Garanzia di riservatezza per abbonati:

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

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

Redazione Scientifica:

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

Hanno collaborato:

Lucio Buratto
Valentina Danzi
Antonio De Palma
Antonio Dessi
Rossella Fonte
Mariangela Gerletti
Alessandro Natali
Alessandro Pratelli
John Peter Sloan
Patrizio Tatti

L'Unione Europea a Expo2015

*Sostenibilità e salute,
un patrimonio da condividere*

di Mariangela Gerletti

Direttore Responsabile Vita In Coppia

Oltre a circa 140 nazioni da tutto il mondo (di cui 20 europee), ad Expo2015 saranno presenti anche molte istituzioni sovranazionali, tra cui l'Unione Europea, che rappresenterà ben 20 stati europei.

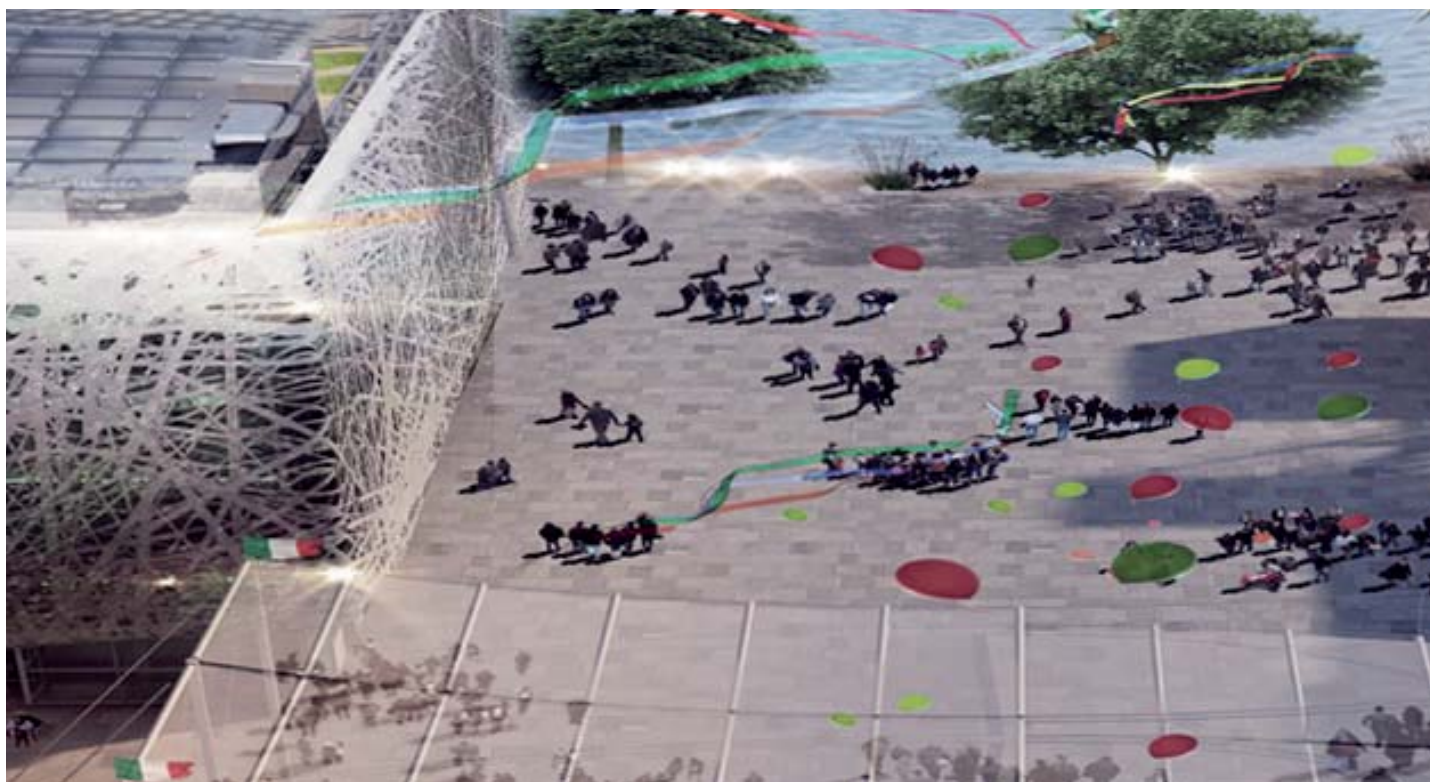
Sostenibilità e salute, è l'ambito di intervento scelto dall'Ue per il proprio padiglione, condensato nel tema "Coltivare insieme il futuro dell'Europa per un mondo migliore".

"Expo Milano 2015 sarà la prima esposizione mondiale a svolgersi in Europa dopo 15 anni e il suo tema, "Nutrire il pianeta, energia per la vita", è di vitale importanza per il nostro continente e il resto del mondo. In quanto protagonista mondiale del dibattito su generi alimentari e sostenibilità, l'Unione europea dovrebbe puntare a rafforzare la sua posizione, mettere in risalto i suoi successi e, cosa più importante, cogliere quest'opportunità per trovare soluzioni comuni ai problemi insieme alle altre nazioni e organizzazioni internazionali e agli operatori del settore privato - si legge nel tema della partecipazione dell'Ue ad Expo - L'UE è all'avanguardia nel promuovere la qualità dei prodotti alimentari e garantire la sicurezza degli alimenti e la sostenibilità ambientale".

Sono oltre 800 milioni le persone che soffrono la fame nei paesi economicamente meno avanzati e, considerando gli elevati e crescenti tassi di obesità e l'aumento delle malattie non trasmissibili nei paesi sviluppati, è giunto il momento di intervenire: "Le scelte alimentari sbagliate, il depauperamento delle risorse naturali, i cambiamenti climatici e le minacce alla biodiversità del pianeta sono tutte questioni che vanno affrontate con urgenza. Expo Milano 2015 concentrerà l'attenzione del mondo sulla necessità di far fronte a tali sfide e offrirà una piattaforma per prendere decisioni riguardo a questi problemi pressanti".

Le norme europee in materia di sicurezza alimentare sono tra le più rigorose al mondo e l'UE è considerata per questo come un modello di riferimento. Sostenuta da una rigorosa attività di ricerca scientifica e di valutazione dei rischi, la politica di sicurezza alimentare dell'UE protegge la salute lungo l'intera filiera agroalimentare.

Un intero corpus legislativo è alla base del principio "dal campo alla tavola", che garantisce agli europei alimenti sicuri e nutrienti, prodotti con piante e animali





sani, consentendo nel contempo al comparto alimentare, il principale settore industriale e la maggiore fonte di occupazione in Europa, di operare nelle migliori condizioni possibili. Ciò significa anche che proteggere la salute degli esseri umani, degli animali e delle piante in tutte le fasi del processo di produzione è una priorità assoluta dal punto di vista sanitario ed economico.

Grazie a tali norme, l'Europa è riuscita ad evitare o attenuare costose crisi e frodi alimentari, salvando vite e posti di lavoro. Si è tenuto conto anche degli aspetti etici, promuovendo il benessere degli animali e riducendo gli sprechi alimentari lungo l'intera catena di produzione alimentare.

L'UE punta anche a combattere i fattori di rischio per la salute, come abuso di alcol, fumo, abitudini alimentari errate e mancanza di attività fisica, tenendo conto dell'esigenza di ridurre le disuguaglianze sanitarie in Europa, di accrescere la sostenibilità dei sistemi sanitari e di incoraggiare l'innovazione.

Temi quanto mai attuali che verranno sviluppati nel Padiglione dell'Unione Europea attraverso mostre, esperienze sensoriali e incontri a tema.

L'obiettivo sarà quello di dare al visitatore una maggiore consapevolezza dei risultati conseguiti dalla UE negli ultimi cinquant'anni e delle sfide principali che affronterà nei prossimi decenni sulle tematiche di Expo Milano 2015. Il padiglione presenterà una storia basata sui personaggi di Alex, un agricoltore, e Sylvia, una ricercatrice. Sarà la loro storia a far capire l'importanza della collaborazione tra tradizione ed innovazione, tra culture ed esperienze diverse, tra agricoltura, amore per l'ambiente e scienza. Lo spazio espositivo della UE si trova all'interno del Padiglione Italia, di fronte al Palazzo Italia



Ipertricosi o irsutismo?

di **Patrizio Tatti**

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

La presenza di peluria nelle donne è sempre causa di disagio, ma vanno distinte due situazioni;

- **Ipertricosi** è la presenza di peluria nelle zone tipiche del sesso femminile, (peluria non sessuale). In genere si tratta di peli chiari, morbidi e presenti dalla pubertà o prima. Questa condizione, anche se può disturbare psicologicamente, non è causata da disturbi endocrinologici e può essere indotta dall'uso di alcuni farmaci;

- **Irsutismo**. In questo caso la peluria è spessa, più scura e invade nella donna le zone caratteristiche del sesso maschile (peluria sessuale), come il triangolo superiore del pube, il mento, il labbro superiore, l'area periareolare, la zona mediana del torace, la linea mediana dell'addome sopra e sotto l'ombelico, la parte superiore del braccio, la parte superiore della schiena e talora le natiche. Nei casi estremi si può associare a calvizie, aumento di profondità della voce, aumento di volume del clitoride, aumento della massa muscolare, riduzione di volume della mammella.

L'irsutismo è causato da un disturbo ormonale. Peraltro nella valutazione dell'eccesso di peluria si deve tener conto della diversità genetica razziale. Ad esempio nelle donne asiatiche, che sono le più glabre del mondo, anche un minimo irsutismo può indicare eccesso di ormone o iperattività dei recettori.

L'irsutismo, infatti, non è una malattia ma segnala la presenza di una disfunzione endocrinologica che può avere implicazioni importanti per la fertilità, rischi di malattia e può richiedere un counseling genetico.

La distinzione tra irsutismo e ipertricosi non è sempre facile. E sono state create delle scale di misura che si basano sul grado di coinvolgimento di queste zone "sessuali".

Cause

Gli ormoni che causano comparsa di eccessiva peluria nelle zone "sessuali maschili", condizione che si definisce "irsutismo" sono gli Androgeni. Il principale è il testosterone prodotto dalle ovaie e trasformato in "dihidrotestosterone" nella cute. In genere oltre all'aumento della secrezione di questi ormoni coesiste maggiore sensibilità alla loro azione nella cute. Talvolta i tassi di androgeni nel sangue sono normali e l'unica anomalia sta nell'esagerata risposta alla loro azione nei tessuti periferici "sessuali maschili" dove la crescita dei peli risulta esaltata. Per questo motivo in casi di irsutismo conclamato il testosterone può essere normale o solo lievemente aumentato. In questi soggetti è



Questa immagine viene conservata nel Museo del Prado ed è il ritratto di Magdalena Ventura che allatta.

Alle spalle il marito. Dipinto nel 1631 con il titolo "La Mujer Barbuda" da Jusepe de Ribera.

aumentata la sensibilità tessutale. Più raramente anche i surreni possono contribuire all'iperandrogenismo con l'ormone DHEAS.

I peli crescono in maniera asincrona (non simultaneamente) e la fase di crescita, nota come "anagen" è diversa nelle diverse aree del corpo. Ad esempio nel viso la crescita del pelo richiede circa 4 mesi. Proprio per questo gli effetti della terapia ormonale richiedono circa 6 mesi per comparire, e l'effetto massimo si raggiunge dopo circa 9 mesi.

La patologia più frequentemente alla base di questa eccessiva produzione di ormoni è la Policistosi Ovarica (PCOS), caratterizzata più tipicamente da irregolarità del ciclo, ovaie "policistiche" ed obesità centrale. Queste caratteristiche non sono però sempre presenti. E' molto frequente la resistenza all'insulina, che può portare a diabete conclamato. Le altre cause sono molto rare e rappresentano meno del 5% del totale.

La terapia

Ci sono due possibilità, la terapia farmacologica e la rimozione diretta del pelo o del follicolo pilifero.

TERAPIA FARMACOLOGICA

In genere la prima scelta è la pillola contraccettiva. Alcune contengono Ethinil estradiolo, più uno dei molti progestinici disponibili. La maggior parte di questi progestinici deriva dal testosterone e quindi ha deboli effetti androgenici che non li rendono favorevoli. Il migliore è il ciproterone acetato, che non ha alcun rapporto con il testosterone, anzi funziona da antagonista bloccandone la attività sui recettori. Questa sostanza viene usata per tali caratteristiche anche nei tumori della prostata.

Il ciproterone ha lunga durata di azione, e spesso viene usato con la "terapia inversa". In pratica mentre nella pillola consueta si dà prima l'estrogeno e poi il progesterone, in questo caso si dà prima il progesterone acetato. Questo tipo di terapia ha effetto anticoncezionale più debole per cui si consiglia lo stesso precauzione nei primi due mesi di terapia se si vuole evitare la gravidanza. Va anche sottolineato che il ciproterone acetato ha effetti teratogeni, per cui non va usato da solo nelle donne in età fertile, ma associato ad estrogeni per ottenere un effetto anticoncezionale.

Spiroglattone: si tratta di un antagonista dell'aldosterone, altro ormone prodotto dal surrene, che tra le altre azioni inibisce anche la sintesi e l'azione degli androgeni. E' abbastanza efficace, il costo è modesto, ed ha effetto diuretico che può essere fastidioso. Dà anche irregolarità del ciclo mestruale e per questo va spesso associato alla pillola contraccettiva, anche perchè ha un potenziale teratogeno che ne sconsiglia l'uso in gravidanza.

Finasteride: altro antiandrogeno che viene usato spesso nella terapia delle malattie della prostata. La sua efficacia è più o meno sovrapponibile a quella dello spiroglattone.

Esistono altre terapie ormonali che comunque sono una seconda scelta o non andrebbero usate. Quella che segue è una lista compilata dalla American Endocrinological Association.

Flutamide. Un antiandrogeno più frequentemente usato in passato per il cancro della prostata ed anche per la Sindrome dell' Ovaio Policistico. Può dare seria tossicità epatica. NON ANDREBBE USATO.

Antiandrogeni per uso locale (pomata, gel). Non si sono dimostrati realmente utili. Possono esercitare una minima azione che comunque è legata all'assorbimento sistemico. Gli eccipienti possono irritare la pelle. NON ANDREBBERO USATI

Farmaci che riducono la insulinemia. Non esiste prova della efficacia, ed alcuni, ad esempio il pioglitazone, possono dare effetti dannosi. Unica eccezione è la metformina nelle donne con Policistosi ovarica. Va anche chiarito che la Metformina può essere utile su tutto il quadro di questa patologia, ma non ha effetti dimostrati sulla peluria. NON ANDREBBERO USATI

Glucocorticoidi (cortisonici). Sono indicati esclusivamente nelle rarissime forme di irsutismo indotte da iperplasia surrenale da deficit di 21 idrossilasi. Si tratta di una condizione presente in circa 1 su 15000 neonati. Nei casi meno seri può comparire irsutismo e tendenza alla calvizie senza altri sintomi. Ad eccezione di questi casi NON ANDREBBERO MAI USATI. Comunque anche queste forme rispondono ai contraccettivi orali.

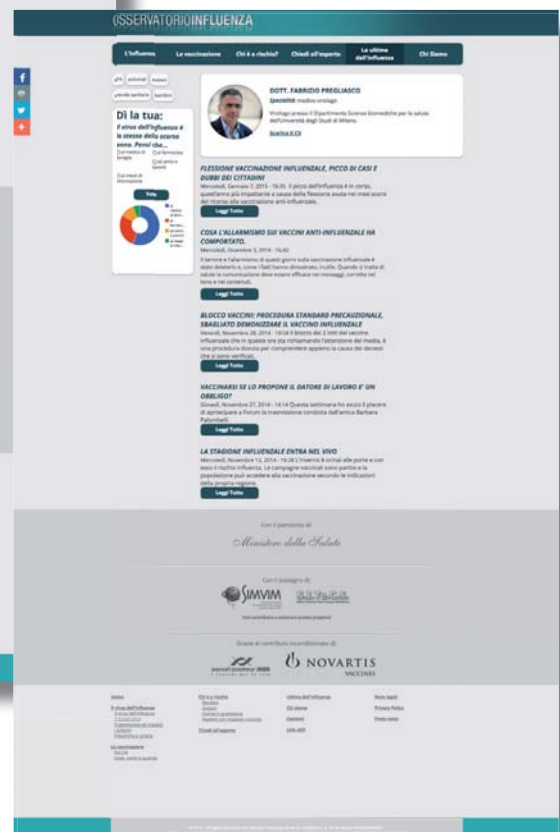
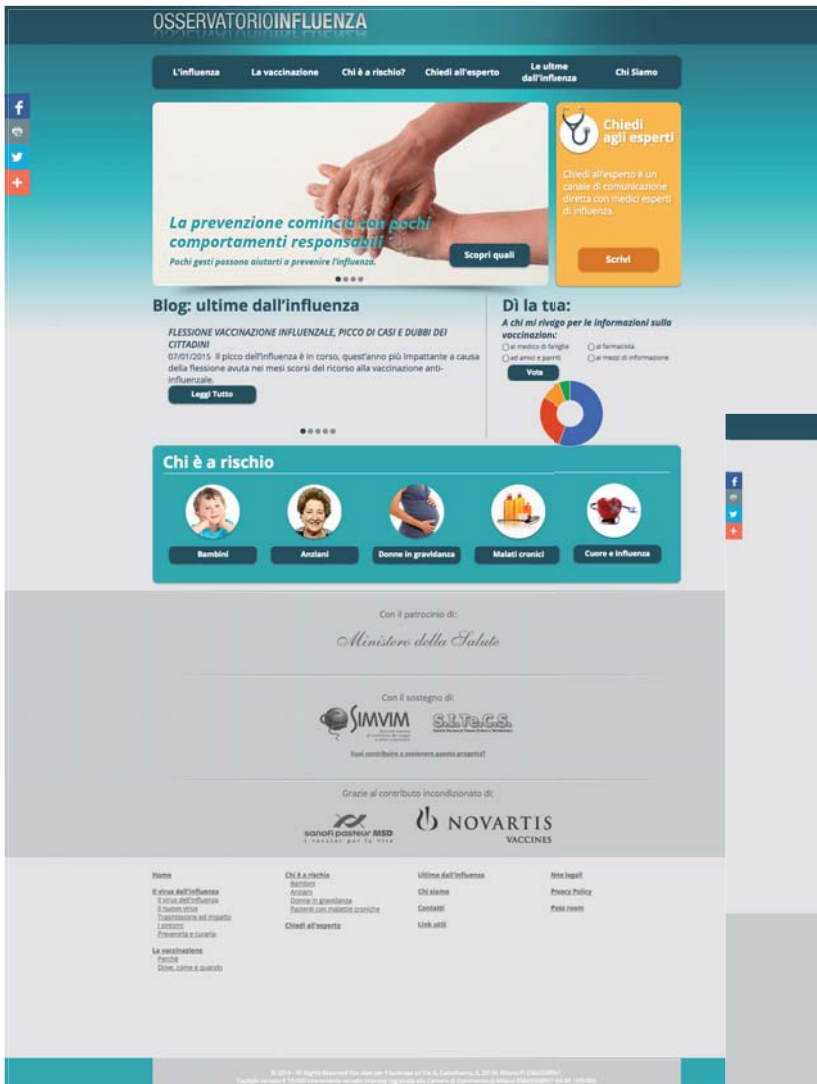
Antagonisti del GnRH. Si tratta di sostanze che aboliscono lo stimolo della ipofisi alla secrezione di ormoni nelle ovaie (Mettono a riposo le ovaie). Ci sono stati molti studi sull'uso di queste sostanze: in alcuni casi possono essere utili ma non si sono mai dimostrate superiori ai contraccettivi orali. Anche sul piano pratico sono molto scomodi perchè vanno usati per via iniettiva, sono molto più costosi, e se non si associano gli estrogeni danno spiacevoli sintomi di menopausa. NON ANDREBBERO USATI

Metodiche di intervento diretto

I sistemi diretti di rimozione del follicolo includono le metodiche di rimozione della base del pelo dalla cute (depilazione) e quelli che estraggono il pelo sino a sopra il bulbo pilifero (epilazione). Radere il pelo non ha influenza sulla durata dell'anagen o sul diametro del pelo, e piuttosto lascia in evidenza una base scura che dà un'impressione negativa sul piano estetico. Esistono altre metodiche chimiche, che prevedono l'iniezione di composti contenenti zolfo ma che lasciano un pessimo odore ed irritano la pelle. Ci sono metodi di attenuazione del colore del pelo, e metodiche di risoluzione permanente. Tra queste ultime, che in realtà danno più una riduzione della peluria che una eliminazione perenne, ci sono la fotodepilazione e l'elettrolisi.

Indipendentemente dai loro meriti e dai risultati andrebbero comunque affiancati da una terapia medica.

In sintesi mentre l'ipertricosi si può considerare un danno estetico, l'irsutismo dovrebbe essere sempre valutato con grande attenzione perchè è spia di una disfunzione endocrina importante che va trattata da specialisti.



*Il portale si rinnova
nei servizi e spiega perché
vaccinarsi è importante*

Una sezione dettagliata sulle patologie cardiache e l'opportunità di vaccinarsi, un blog aggiornato sull'andamento dell'influenza, il sostegno della SIMVIM, Società Italiana di Medicina di Viaggi e delle Migrazioni e della SITECS, Società Italiana di terapia clinica e sperimentale, sono state le principali novità del 2014.

Ora www.osservatorioinfluenza.it, il portale di informazione sull'influenza, si presenta per la stagione 2014/2015 con nuovi servizi e un numero maggiore di sezioni, per essere sempre più utile ai cittadini e incrementare il successo ottenuto nel primo anno di pubblicazione.

“La vaccinazione influenzale rimane lo strumento di maggiore protezione per evitare di ammalarsi e la difesa migliore per limitare la diffusione del virus che, quest'anno, non varia nelle sue componenti rispetto alla passata stagione (A/H1N1/California, A/H3N2/Texas B/Massachusetts) - afferma Fabrizio Pregliasco, virologo presso il Dipartimento Scienze biomediche per la salute, Università degli Studi di Milano - Il ricorso alla vaccinazione non è importante soltanto per le categorie a rischio ma per tutti i cittadini. Ogni anno l'influenza colpisce milioni di persone con conseguenze considerevoli sia in termini di costi sanitari che di costi sociali”.

www.osservatorioinfluenza.it vuole divenire il luogo di riferimento a cui le persone possono rivolgersi per capire, in modo semplice ma approfondito, come l'influenza vada contrastata e perché la vaccinazione sia uno strumento efficace per farlo.

Quest'anno il sito amplia i suoi contenuti con una sezione interamente dedicata a coloro che soffrono di cardiopatie.

“Tutte le categorie a rischio, indicate dalla circolare del Ministero della Salute, è necessario si vaccinino per evitare che l'influenza possa diventare fattore di rischio - continua Fabrizio Pregliasco. - Coloro che hanno problemi cardiaci trovano nella vaccinazione un alleato importante. Vaccinarsi contro l'influenza protegge anche dagli eventi cardiovascolari acuti come infarti e ictus. Esiste, infatti, una 'relazione pericolosa'

fra infezioni respiratorie ed eventi cardiovascolari; un dato che a prima vista potrebbe sorprendere, ma che è dimostrato da un gran numero di ricerche. Si tratta di osservazioni che possono avere un notevole impatto sulla salute della popolazione se si considera come le patologie cardiovascolari ischemiche costituiscono una delle principali cause di malattia e di mortalità nei paesi industrializzati”.

Mantenere un contatto costante con i cittadini che hanno necessità di chiarimenti è un altro obiettivo importante del sito. Il servizio esperti on-line, confermato anche per il 2015, durante i mesi scorsi ha risposto a molteplici quesiti rispetto all'opportunità della vaccinazione in soggetti che presentavano un quadro clinico complicato, o anche semplicemente rispetto all'influenza e alla sua sintomatologia.

Un blog aggiornato e attento sarà il collettore di tutte le notizie che, durante le prossime settimane, riguarderanno l'epidemia influenzale e, in un'ottica di ascolto, continueranno i brevi sondaggi d'opinione tra gli utenti per rilevare sentimenti e atteggiamenti nei confronti delle argomentazioni trattate dal sito.

“Il servizio proposto si è mostrato utile e la bontà dell'iniziativa quest'anno è stata premiata da due importanti riconoscimenti, - conclude il dott. Fabrizio Pregliasco - La SIMVIM, Società Italiana di Medicina di Viaggi e delle Migrazioni, e la SITECS, Società Italiana di terapia clinica e sperimentale, hanno deciso di sostenere l'iniziativa con il loro endorsement a conferma di quanto il percorso iniziato rappresenti un reale servizio per la popolazione”.

Il progetto Osservatorio Influenza ha ottenuto il Patrocinio del Ministero della Salute.

Con l'inverno ATTENZIONE alle ALLERGIE CASALINGHE!

Starnuti, lacrimazione e pizzicore agli occhi non sono solo i sintomi delle allergie legate ai pollini; anche gli ambienti chiusi, che con l'arrivo della stagione fredda sono frequentati per periodi lunghi, possono rivelarsi potenzialmente rischiosi per gli allergici.

La casa, il luogo di lavoro o la scuola non sono al riparo dagli allergeni. Le allergie "casalinghe" si sviluppano negli ambienti chiusi e possono essere suddivise in 3 categorie:

- allergie agli acari;
- allergie alle muffe;
- allergie ai peli degli animali domestici.

L'**allergia all'acaro** è quella che spesso viene definita erroneamente "allergia alla polvere"; è dovuta alla presenza di acari nella polvere e nei letti (materassi, cuscini, trapunte, imbottiture). Anche se sono artropodi che non mordono, date le loro dimensioni, possono essere inalati, e determinare le più frequenti cause di sintomi a carico dell'apparato respiratorio.

Con **allergie alle muffe** si definiscono quelle tipiche allergie da ambiente chiuso, dove le muffe proliferano in presenza di umidità: sui muri, sui tappeti, moquette e tappezzeria, filtri di condizionatori e deumidificatori d'aria. Possono crescere nel terriccio e sulle foglie delle piante da appartamento, sulla frutta e sugli alimenti anche conservati all'interno del frigorifero.

Anche gli **amici a quattro zampe** possono essere causa di reazioni allergiche sotto forma di riniti, congiuntiviti, orticaria o dermatite. L'allergia può essere scatenata da:

- albumina, una proteina presente nella saliva, nelle ghiandole sebacee e nel sudore;
- forfora;
- urina.

Adottare alcune regole di pulizia, ove possibile, permette agli allergici di diminuire il rischio di contatto con questa tipologia di allergeni:

- sostituire i materassi e i cuscini di lana o di piume con altri in gomma-piuma o poliuretano;
- rivestire i letti con federe e lenzuola antiacaro;
- escludere il ricorso a tappeti, moquette e carte da parati di stoffa (soprattutto in camera da letto) perché trattengono maggiormente la polvere;
- evitare che gli animali circolino liberamente per la casa e abituarli a dormire esclusivamente in spazi predisposti;
- integrare alla pulizia effettuata sui luoghi di lavoro, alcuni interventi

con prodotti specifici sugli strumenti più utilizzati (PC, telefono, scrivania) e mantenere l'ambiente ordinato.

Una gestione attenta dell'ambiente unitamente all'intervento tempestivo in caso di manifestazione dei sintomi sono una strategia ottimale per non precludere lo svolgimento delle attività quotidiane.

In caso di manifestazione dei sintomi allergici è raccomandabile il ricorso a prodotti a base di cetirizina e pseudoefedrina che agiscono velocemente senza compromettere le performance del soggetto allergico. Quando il sintomo è circoscritto come nel caso del pizzicore e della lacrimazione oculare può essere utile ricorrere ad antistaminici ad azione rapida e locale come i colliri a base di levocabastina.

Per approfondire il tema delle allergie indoor: www.infoallergie.it



300 Miliardi di fermenti lattici *contro l'influenza gastro-intestinale*

Come ogni anno, la curva epidemica dell'influenza ha raggiunto il picco all'inizio del mese di febbraio, ma già da inizio novembre si sono registrati i primi casi isolati. A questo stato di malessere si deve aggiungere l'azione dell'influenza gastrointestinale, una tra le patologie più fastidiose del periodo invernale.

L'influenza gastrointestinale si manifesta con sintomi quali scariche diarroiche e crampi, colpendo spesso in modo violento e improvviso, e si protrae per 2-3 giorni.

Trattandosi di una patologia che normalmente si risolve in breve tempo, non è necessario il ricorso al medico curante, e si può optare per un farmaco di automedicazione. La scelta del farmaco può essere fatta in autonomia dal paziente, previamente e opportunamente informato e dal farmacista.

Un valido aiuto per una ripresa efficiente dell'organismo è rappresentato dai fermenti lattici (o più propriamente, probiotici), che, una volta assunti in quantitativi adeguati, esercitano effetti benefici (terapeutici o preventivi) sulla salute di chi li assume, grazie alla loro capacità di inibire la crescita di batteri enterici patogeni.

I fermenti lattici per essere efficaci ed essere ben tollerati durante il trattamento devono avere delle specifiche caratteristiche:

- non devono essere patogeni e non devono causare infezioni o altre patologie a chi li assume;
- devono essere in grado di superare gli ostacoli che incontrano nel tragitto verso l'intestino (in particolare resistere all'acidità del succo gastrico e alla bile);
- devono essere in grado di colonizzare, almeno temporaneamente, l'intestino;
- devono essere in grado di produrre sostanze antimicrobiche (ossia attive nei confronti di altri microrganismi dannosi per il nostro organismo).

Tra l'altro, i fermenti lattici non agiscono solo nel ripristino dell'equilibrio della microflora intestinale, ma possono determinare altri positivi effetti:

- di tipo protettivo, soprattutto nei confronti delle infezioni sulla mucosa intestinale;
- di modulazione positiva sul sistema immunitario;
- di inibizione dell'adesione dei batteri causa di infezioni o di altre patologie sulla parete intestinale;
- di inibizione della crescita dei batteri sopradescritti.

Per ripristinare la naturale flora batterica, combattendo così i disturbi intestinali, può essere davvero utile integrare la dieta con un prodotto che contiene 300 miliardi di fermenti lattici di 9 ceppi diversi, tra cui Lactobacilli, Bifidobatteri e Streptococchi.



DEVITALIZZARE I DENTI: *SI O NO?*

L'odontoiatria classica adopera frequentemente la devitalizzazione di un dente tramite terapia canalare (endodonzia). In pratica, si asporta la polpa malata di un dente affetto, ad esempio, da carie profonda.

La polpa è la parte interna del dente, costituita da vasi e nervi che servono a nutrirlo ed a dotarlo di sensibilità. Essa ha da uno a tre prolungamenti che seguono gli omologhi canali della radice dentale (la parte del dente che s'inserisce nell'osso e che può avere conformazione unica, doppia o tripla). Una volta estratta la polpa dal dente, al suo posto si applica un cemento medicato che occlude gli spazi rimasti vuoti. In questo modo, si

cerca d'impedire la possibile proliferazione batterica ed il conseguente ascesso, seguito da una eventuale estrazione.

Tuttavia, il dottor Weston Price già dagli anni trenta, ammoniva i colleghi dentisti a non usare a cuor leggero questa tecnica, avendone rilevato la pericolosità, almeno in un buon 70% dei casi trattati.

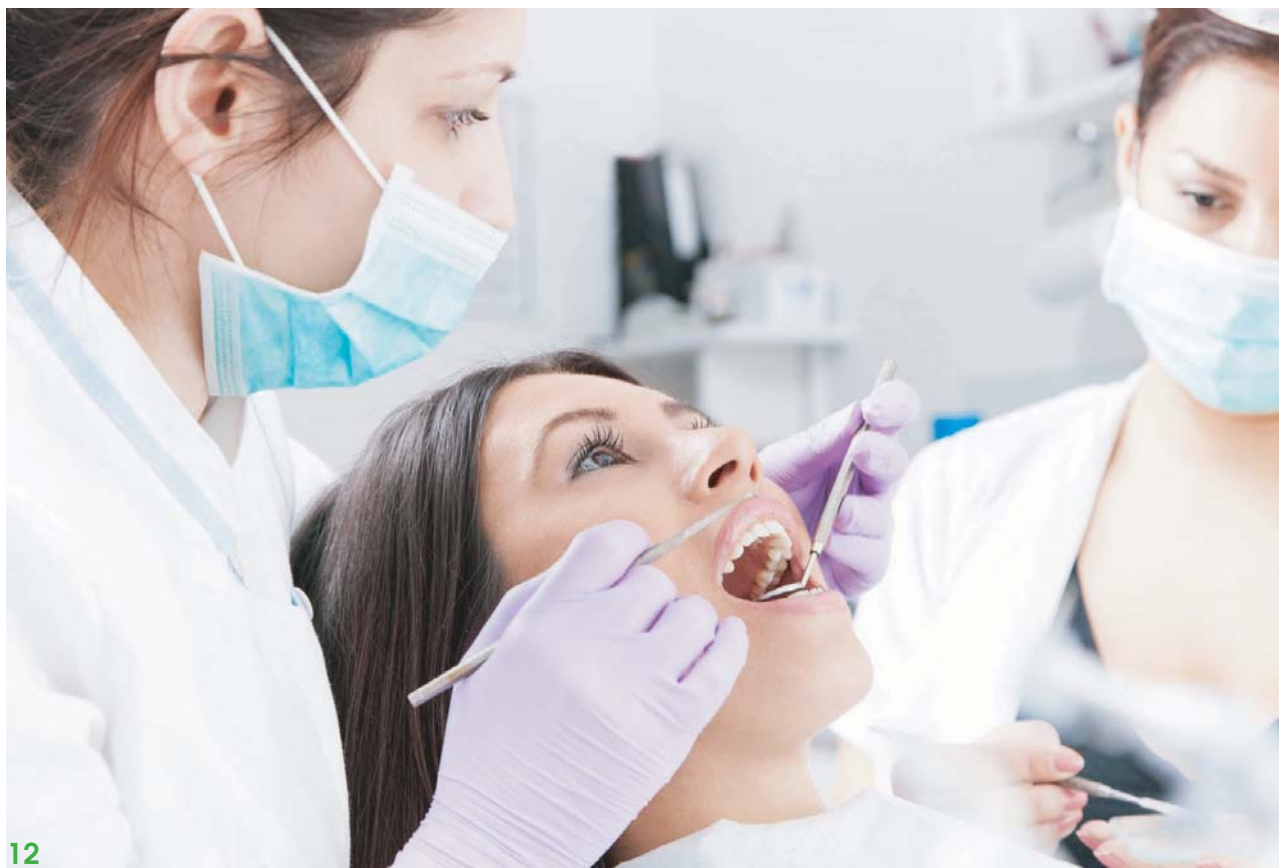
Il rimanente 30%, sempre secondo l'illustre dentista, non deriverebbe danni dall'endodonzia, grazie ad un sistema immunitario forte e ben equilibrato.

Nondimeno, anche questi ultimi, se durante la loro vita si dovessero imbattere in situazioni di grave abbas-

samento delle difese immunitarie, potrebbero sviluppare patologie di varia gravità.

I numerosi esperimenti di Weston Price evidenziarono come molte malattie croniche degenerative potessero essere in relazione con le infiammazioni del dente, del periodonto (l'apparato che circonda e tiene saldo il dente nell'osso) e dell'osso limitrofo.

I suoi esperimenti furono effettuati per la maggior parte sui conigli. Egli evidenziò, prima di tutto, che dopo aver estratto denti devitalizzati da alcuni suoi pazienti affetti da svariate malattie croniche degenerative, ne aveva spesso ottenuto la guarigione.



gione. Successivamente, introdusse nel sottocute dei conigli i denti in questione e constatò in questi animali gli stessi sintomi dei pazienti dai quali essi erano stati estratti.

I tessuti implicati in questi esperimenti e che mostrarono, a seconda dei casi, segni di guarigione o di malattia, furono i più vari, dalle articolazioni, al cuore, nervi, reni etc.

Va detto che ogni processo infiammatorio generatosi sia da un dente sano che da un dente devitalizzato può provocare tali sintomatologie a distanza. Questo perché i batteri con partenza dai tessuti dentali, dal periodonto e/o dall'osso infiammato adiacente, possono migrare tramite le vie sanguigne e trovare un luogo adatto dove moltiplicarsi: esattamente lì dove esiste un organo meiotopico, che vuol dire meno resistente.

Va però fatta una differenziazione, perché il dente devitalizzato, essendo tessuto non vitale, a causa della perdita della polpa che lo nutriva, è per forza di cose incapace di difendersi dall'eventuale attacco batterico.

Dunque, esso risulta maggiormente soggetto a creare infiammazioni e soprattutto quelle di tipo cronico, quali ascessi, carie indolenti, osteiti, cavitazioni, granulomi, cisti etc.

Inoltre, Weston Price, dopo l'estrazione di denti devitalizzati, riscontrò sempre, anche nei soggetti sani, una infezione latente nel dente e nel periodonto.

Perciò, una certa percentuale di microrganismi potenzialmente patogeni sarebbe sempre presente nel dente devitalizzato, a causa del tessuto non vitale, fermo restando che i soggetti maggiormente immunoresistenti ne possono contenere la virulenza e la carica batterica. Invece, i soggetti meno resistenti svilupperebbero infezioni degenerative in siti corporei anche molto distanti dalla sede infettiva, quest'ultima chiamata focus.

A questo punto, ci si potrebbe chiedere se con le moderne tecniche si sia potuto arrivare ad una sterilizzazione completa e duratura del

dente devitalizzato, evitando così il possibile instaurarsi di malattie cosiddette focali, cioè a partenza da un focus.

La risposta è no. Certamente, si è migliorata l'accuratezza dei procedimenti, si è avuto un miglioramento anche della strumentazione e dei materiali, ma in ogni caso non si è ancora arrivati a quella certezza di poter sterilizzare completamente un dente devitalizzato, cosa che renderebbe l'endodonzia innocua e sicura. Come mai?

Il problema risiede, prima di tutto, nell'anatomia dentale. Bisogna sapere che la polpa, la cui sede anatomica si trova nella parte alta del dente detta corona, si prolunga da qui nelle radici dentali. Queste si approfondano nell'osso periodontale come quelle di una pianta per fare da supporto alla corona stessa e per portare a tutto il dente le sostanze nutritive e la sensibilità. Tali funzioni sono possibili perché le radici hanno al loro interno dei canali che permettono il passaggio di vasi e nervi di provenienza dall'osso circostante.

In endodonzia, si svuota la camera pulpare, ma anche i suoi prolungamenti canalari. Se così non fosse, il materiale residuo andrebbe in putrefazione generando una temibile infezione.

Tuttavia, i canali principali della radice possono avere dei canali secondari che dovrebbero anch'essi essere raggiunti dal cemento del dentista, ma la perfetta sigillatura è di difficile esecuzione, con risultati alterni.

Per di più, tale cemento, col tempo, tende a restringersi, ad avere cioè una contrazione che per quanto minima può dare spazio ai batteri di giungere al dente, provenendo dal periodonto che rimane vitale e

perciò sanguificato.

Quindi, i batteri, che per loro natura, sono attratti dai tessuti non vitali (e d'altra parte il loro compito naturale, tramite l'infezione, è quello di eliminarli) arrivano al dente per due vie: tramite i canali secondari non perfettamente sigillati che terminano nel periodonto sanguificato e tramite i canali principali che, seppur inizialmente ben sigillati,

potrebbero andare incontro alla descritta contrazione del cemento endodontico.

Inoltre, tale processo può anche essere invertito. Infatti, Weston Price trovò che la dentina, cioè il tessuto dentale sottostante allo smalto che a sua volta è la parte di rivestimento visibile

del dente, è attraversata da microscopici canali che portano a queste strutture il necessario nutrimento. Questi canalicoli non possono essere sterilizzati dai disinfettanti usati in endodonzia, perché essendo infinitamente sottili e numerosissimi, sono difficilmente raggiungibili.

Perciò, tramite le vie sopra descritte, i batteri rimasti intrappolati nella dentina possono arrivare al flusso sanguigno e dare infezioni locali od anche a distanza nei vari organi. Oppure, se anche si riuscisse a sigillare perfettamente i canali radicali principali e secondari, questi batteri potrebbero inviare le loro tossine attraverso il cemento dentale che è ad esse permeabile. In effetti, tale cemento protegge la dentina nella parte sottogengivale del dente al posto dello smalto che ha invece la capacità di non farle filtrare.

Anche le suddette tossine possono di per se generare malattie croniche degenerative.

**...non si è ancora arrivati a quella certezza di poter sterilizzare completamente un dente devitalizzato...
Il problema risiede, prima di tutto, nell'anatomia dentale...**

Va inoltre segnalato il fenomeno del polimorfismo. Sembrerebbe infatti che questi batteri, originariamente aerobici, rimanendo in seguito alla terapia canalare sigillati nella dentina, si trasformino nei più pericolosi anaerobi (cioè capaci di vivere in carenza di ossigeno).

Ad ogni modo, la prevalenza dei batteri trovati come responsabili della maggior parte delle malattie croniche degenerative con origine da foci dentali fa parte del genere *Streptococcus* e soprattutto del tipo *fecalis*. Lo *Streptococcus mutans* invece sarebbe il più comune promotore della carie dentale.

Passando ora agli aspetti preventivi per evitare il più possibile la devitalizzazione, vista la sua non totale sicurezza, sembrerebbe che si possa mutare la flora della bocca utilizzando l'innocuo *Streptococcus Reuteri*. Esso viene inserito in pastiglie da succhiare e potrebbe nel tempo sostituirsi, con meccanismo competitivo, ai ben più patogeni "colleghi".

Va inoltre segnalata una ricerca del Prof. Steinman che ha evidenziato come il flusso fisiologico di liquidi nutritivi nei canali della dentina proceda ovviamente dalla polpa verso l'esterno del dente. Tuttavia, nel caso d'ingestione di zucchero, tale processo decorrerebbe all'inverso. Cioè, liquidi e batteri contenuti nella bocca potrebbero arrivare alla polpa attraversando i pori dello smalto ed i canali della dentina, provocando carie anche profonde. Ha anche dimostrato che non vi sarebbe bisogno del contatto dello zucchero con i denti per provocare la carie.

In effetti, ha introdotto lo zucchero in animali da esperimento direttamente nel loro stomaco, tramite una cannula. Di conseguenza, al dente è giunto un sangue con più alto indice glicemico che ha provocato ugualmente la carie, attivando gli streptococchi cariogeni della flora orale. Questi batteri sono infatti ghiottissimi di tale sostanza e la trasformano in acido lattico altamente



corrosivo per i tessuti dentali. Tutto questo spiegherebbe perché si possano generare carie in persone con un alto grado d'igiene dentale, ma che non abbiano rinunciato a nutrirsi spesso di zuccheri.

In conclusione, la cosa più importante per salvaguardare la nostra salute dentale e generale è quella di fare prevenzione. Se si arriva alla carie o peggio alla devitalizzazione, c'è qualcosa che non ha funzionato a livello di profilassi, oppure ci sono debolezze ereditarie o acquisite (carenze vitaminiche etc.).

In ogni caso, è importante usare lo spazzolino, il filo interdentale, praticare l'oil pulling (come spiegato in un precedente articolo), sciacquare i denti con soluzione alcalina (ad es. acqua e bicarbonato) e soprattutto fare tutto questo nei venti minuti successivi ai pasti, soprattutto se zuccherini. Si impedisce così ai batteri patogeni di proliferare.

E' importante anche ricorrere alla pulizia dentale dal dentista almeno ogni sei mesi per rimuovere il tartaro.

Inoltre, rimane basilare l'alimentazione (attenzione a zucchero, dolci, farine raffinate, miele etc), come abbiamo visto anche dalle ricerche di Steinman che dimostrano come la sola igiene orale sia insufficiente. Alcuni prodotti omeopatici sono anche utili per debellare la carica streptococcica (*Streptococcus viridans* somministrato in diluizione

omeopatica) e per attenuare o rendere meno gravi i danni da processi cariogeni, da devitalizzazioni, granulomi ecc.

Tuttavia, se nonostante tutto, ci si trovasse di fronte ad una carie profonda che mettesse in pericolo la polpa dentale potendola infettare, il dentista esperto e prudente, se le condizioni lo permettono, può sempre decidere una terapia conservativa. Si può cioè procedere al cosiddetto incappucciamento della polpa con idrossiapatite e otturazione classica, rimandando al futuro una sempre possibile endodonzia.

Si è visto che, sia pure in percentuale ridotta, l'intervento conservativo può generare una reazione del tessuto dentale a protezione della polpa, salvandola dalla terapia canalare. Quando è possibile, vale la pena di tentare, viste le possibili conseguenze negative locali e generali di una devitalizzazione. Né ho qui menzionato la possibile connessione dei denti con i nostri organi interni, secondo i concetti della Medicina cinese. Concetti questi non ancora chiariti ed evidenziati con certezza dalla pratica clinica.

Insomma, devitalizzazione sì, ma cerchiamo di non arrivarci e se ci arriviamo, dobbiamo divenire molto più responsabili nell'igiene dentale e nella corretta alimentazione, perché solo un forte sistema immunitario ci può tener lontani da possibili conseguenze negative e a volte molto gravi.

Obiettivo Zero Carie

Dall'1 al 31 marzo 2015 la XV edizione italiana del Mese della Salute Orale Colgate - SIDO con visite odontoiatriche e ortodontiche gratuite, test, guida alimentare e molto altro per aiutare a prevenire la carie

Stiamo vivendo un'epoca di cambiamenti profondi a cui non si sottrae nemmeno l'alimentazione, sia per quanto riguarda la qualità dei cibi che per il modo di assumerli. Nonostante i mutati stili di vita e i progressi della medicina, la carie rimane ancora "un pericolo pubblico" (ne soffre 1 italiano adulto su 2) e, addirittura, si manifesta in misura maggiore rispetto a quando mangiavamo alimenti ad elevata consistenza e a basso contenuto di zuccheri.

Scopo della XV edizione del Mese della Salute Orale, promosso da Colgate, in collaborazione con SIDO (Società Italiana di Ortodonzia), sarà quello di fornire una molteplicità di strumenti per far fronte al problema della carie e cercare di sconfiggerla mediante l'Obiettivo Zero Carie.

Dal 1 al 31 marzo si potrà usufruire gratuitamente di una visita odontoiatrica e ortodontica per tutta la famiglia, che verrà effettuata da medici dentisti, soci SIDO, operanti in Italia. Ottenerla sarà molto facile: basterà navigare sul sito www.prontodentista.it, cliccare nella sezione 'trova il tuo dentista SIDO', ed individuare il dentista ortodontista più vicino.

L'edizione 2015 si arricchirà di importanti servizi ai cittadini:

- Nello studio del dentista ortodontista SIDO
 - Doppia visita odontoiatrica e ortodontica
 - Test salivare gratuito (il test non ha finalità diagnostiche ma è utile per misurare il grado di infiammazione nel cavo orale dovuto alla carica batterica presente)
 - Diario alimentare per tracciare le proprie abitudini alimentari e l'impatto sull'igiene orale, imparando a bilanciare correttamente, nel corso della giornata, i cibi cariogeni, cariostatici e anti-cariogeni e contribuire a ridurre il rischio di sviluppare carie.



- Nei mercati agricoli di 8 città italiane, con un programma educativo che declina i contenuti del Regolamento e della Piramide Odonto-alimentare

- Colgate, per la prima volta, sarà presente nei mercati di 8 grandi città italiane con una postazione ricca di esperti che forniranno notizie e consigli sugli alimenti cariogeni, anticariogeni e cariostatici mentre un 'professionista del sorriso' darà suggerimenti utili per la corretta igiene orale. Rivolgendosi al personale del desk 'Obiettivo Zero Carie' sarà possibile effettuare direttamente la prenotazione per la visita gratuita.

Tutte queste iniziative dimostrano l'impegno che Colgate ha nei confronti della salute orale dei cittadini realizzando il Mese della Salute Orale che in Italia è arrivato alla XV edizione.

Per maggiori informazioni: www.prontodentista.it

di Alessandro Pratelli

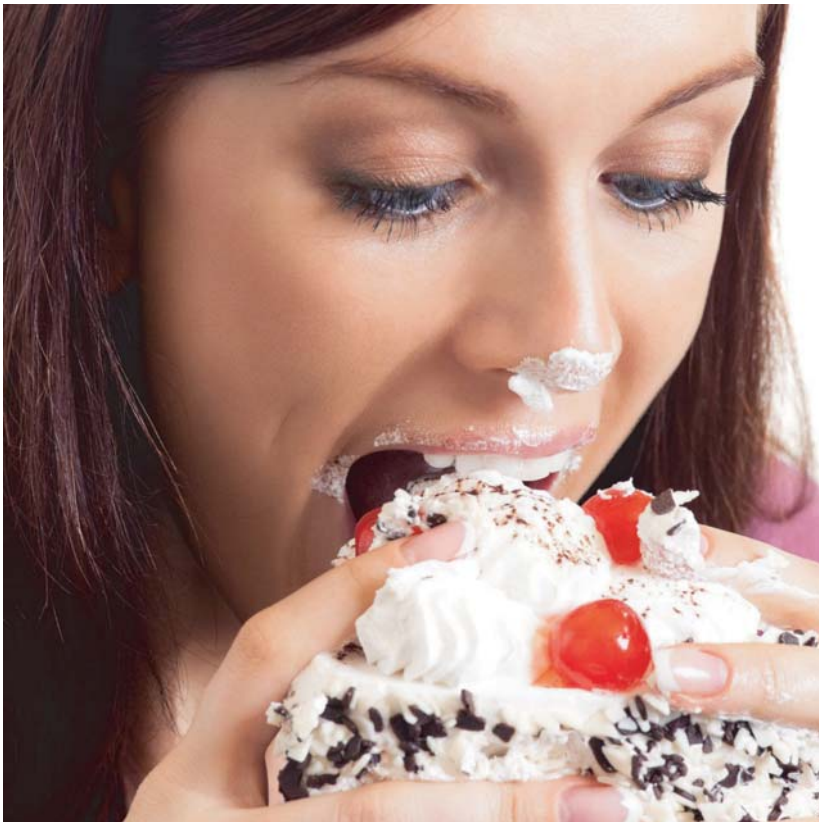
Docente di Psicologia Clinica all'Università Statale di Milano
e autore del percorso di Meditazioni del Servizio di Wellness
Coaching Mobile Yukendu per il dimagrimento



Come vincere **LO STRESS..** *l'ostacolo principale verso il benessere e il cambiamento*

Gli stili di vita moderni ci sottopongono a stimoli particolarmente "innaturali", per i quali i due milioni di anni di evoluzione umana nella savana non ci hanno certamente preparato. Questi includono l'eccesso di cibo, di grassi e di zuccheri, la scarsità di movimento, la continua vicinanza di sconosciuti (tipico delle grandi città) che alza continuamente il nostro livello d'allarme, l'inquinamento ambientale e l'alterazione dei bioritmi di veglia e sonno. Il risultato, per molti di noi, si traduce in alti livelli di stress, sostenuti per lunghi periodi. Inoltre, travolti dai ritmi della quotidianità, spesso ci accorgiamo poco di ciò che ci succede a livello emotivo.

Quante volte ci capita di mangiare per fame e quante per il piacere di farlo? E quante volte ancora solo per abitudine, per calmare le ansie, perché c'è poco tempo o perché si è in tensione?



Lo stress e le emozioni negative non solo agiscono negativamente sul nostro benessere e sulla nostra salute, ma spesso influenzano anche negativamente la nostra motivazione al cambiamento, per il timore di non riuscire a raggiungere i risultati sperati oppure per l'ansia di vedere subito il cambiamento.

Ma cosa fare? In realtà è il nostro organismo stesso, la nostra mente-corpo, che contiene tutti gli elementi per vivere meglio e più consapevolmente, assecondando e non contrastando il cambiamento, sia quello naturalmente indotto, sia quello voluto. Basta sapersi ascoltare, essere consapevoli di quello che accade, senza forzare, lasciando che le energie psicofisiche si esprimano e si ricarichino.

Lo stress che percepiamo è il risultato di una reazione "automatica" di allarme, in risposta ad uno stimolo che viene stimato come potenzialmente pericoloso dagli strati più primitivi del nostro cervello (principalmente dall'amigdala).

Imparare a riconoscere l'esistenza di questi meccanismi automatici è il primo passo per cominciare ad allontanarci dagli automatismi che generano ansia, stress e fatiche per ritrovare la calma interiore. Allenare la consapevolezza significa allenare l'ascolto rivolto al nostro corpo, cosa a cui noi moderni siamo poco abituati.

Il percorso di Mindfulness ("Consapevolezza" in italiano) introdotto nella pratica che ho sviluppato per Yukendu, ha come scopo quello di dare strumenti che, come lo sport che allena e rende più forte il corpo, allenino la nostra mente a rispondere meglio allo stress, al dolore, all'ansia e a tutte le situazioni di "agitazione" emotiva che riducono il nostro livello di benessere restituendoci così serenità, forza, vitalità e il piacere di goderci, con consapevolezza e gusto, ogni momento della nostra vita.

Nello specifico, il percorso è stato studiato per chi affronta un percorso di dimagrimento e si articola su due tipi di pratiche: esercizi di Rilassamento ed esercizi per la Mindfulness.

Le pratiche di Rilassamento costituiscono la parte iniziale del percorso. Il Rilassamento ha come obiettivo specifico quello di allentare le tensioni fisiche e mentali. Una specie di "pronto soccorso" anti-stress per momenti di particolare tensione, ansia o agitazione, in cui riconosciamo di avere lo specifico bisogno di rilassarci e di ritrovare distensione nel contatto con noi stessi. La pratica regolare dei Rilassamenti ha anche un ulteriore effetto molto positivo e di lungo termine: quello di permettere alla mente inconscia di raccogliere, durante queste esperienze, le cose utili per il nostro benessere e di metterle a disposizione quando ne avremo bisogno senza dover fare particolari fatiche.



Gli esercizi di Mindfulness arrivano in un secondo momento e richiedono una pratica un po' più duratura nel tempo. Dal punto di vista neurologico le pratiche di Mindfulness, cioè di attenzione focalizzata, rafforzano il peso della corteccia prefrontale, riducendo così l'attività dell'amigdala e conseguentemente il livello di stress ad essa correlato.

La Mindfulness ha due componenti fondamentali: l'attenzione al momento presente e l'atteggiamento che è aperto, curioso, non-giudicante.

Con la Mindfulness impariamo a riconoscere i nostri pensieri e le nostre emozioni, accogliendole così come sono, e a conquistare la consapevolezza del brevissimo istante che intercorre tra lo stimolo e la nostra reazione emozionale.

Guadagniamo così la possibilità di scegliere, in modo consapevole appunto, le nostre (re)azioni secondo ciò che riteniamo più importante e buono per noi stessi, ad esempio: mangiare sano, fare sport, dedicare tempo a chi e a ciò che ci fa stare bene, e così via. Questo sostituisce l'abitudine a rifiutare, come

spesso accade, alcune emozioni per poi lasciare il nostro agire in mano ad automatismi inconsapevoli; superiamo così anche la tendenza alla fuga da pensieri, emozioni e sensazioni che non ci piacciono, ma che invece ci sono, aprendoci ad una possibilità di reale scelta delle nostre azioni.

Questo modo semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi, prepara dunque a una trasformazione personale positiva e aiuta a mantenere il benessere acquisito. Si tratta di un processo psicologico importante, che può anche modificare positivamente il modo in cui rispondiamo alle difficoltà, come, nello specifico, quelle che possono manifestarsi nel momento in cui cerchiamo di modificare il nostro stile di vita, lo stile alimentare, il ritmo e l'intensità dell'attività fisica, le abitudini, le credenze personali.

Per maggiori informazioni www.yukendu.it

SPORT senza occhiali



di Lucio Buratto
Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico

Il centravanti di una squadra di calcio può colpire di testa la palla nell'area avversaria se con una mano deve tenere l'occhiale per evitare che gli cada? O giocare una partita quando piove? Oppure uscire indenne da uno scontro con un avversario?

E' evidente che non può: gli occhiali sul naso, oltre ad ostacolarlo, non gli consentono di valutare con precisione le distanze e gli ostacoli che si interpongono fra lui e la sua migliore performance; e poi nell'eventualità di uno scontro possono rompersi mettendo a rischio l'incolumità degli occhi.

Ed un simile discorso vale per molti altri sport.

Le lenti a contatto senz'altro hanno risolto molti dei problemi visivi nel mondo dello sport, ma non tutti riescono a portarle oppure le tollerano solo per qualche ora. E poi? Chi può pensare che un nuotatore olimpionico passa battere i suoi avversari se perde le lenti a contatto in piscina? oppure che un giocatore di

pallacanestro possa segnare i due punti della vittoria se, nel momento in cui sta per mettere la palla decisiva in canestro, la lente a contatto si sposta?

Molti forse ricorderanno come, qualche anno fa, in una finale di campionato tutti i giocatori ad un certo punto si fermarono e si misero a gattoni a cercare le lenti a contatto di un loro compagno di squadra.

Praticare uno sport quando si ha un difetto visivo può essere un problema; si può dimenticare l'occhiale a casa, si può rompere durante l'attività sportiva, si può perdere, a volte c'è sole e non si ha l'occhiale da vista colorato, oppure può esserci poca luce e si ha a disposizione solo l'occhiale da sole, e, comunque, la montatura toglie un po' di campo visivo e le lenti, se non sono perfettamente pulite, possono ostacolare l'ottimale visione.

Se poi si è portatori di lenti a contatto, può succedere di perdere una lente, può accadere che entri un brucolino nell'occhio e dia problemi, può succedere che l'aria condizionata iriti gli occhi ed altro.

Il solo modo per avere una vista sempre eguale e idonea all'attività sportiva è fare la correzione permanente del difetto presente.

Una persona affetta da miopia, astigmatismo o ipermetropia che non tollera, non vuole o non può portare la lente a contatto o l'occhiale, può trovare, quasi certamente, nella correzione con laser ad eccimeri la soluzione al suo problema; il miope forte invece lo trova nell'impianto di un cristallino artificiale.

Con il laser sono già state operate fino ad ora più di cinquanta milioni di persone, tra cui moltissimi sportivi



di grande nome; ad esempio il numero uno del golf mondiale, un due volte campione del mondo di motociclismo, un cinque coppe del mondo di sci e sei medaglie ai campionati del mondo.

Ma molti altri sportivi, famosi calciatori, grandi nuotatori, eccellenti piloti, veloci ciclisti e tanti altri campioni dello sport si sono sottoposti a trattamenti con il laser ad eccimeri per correggere i loro difetti di vista; enumerarli non serve e per molti non si può dare il nome per via della privacy e del segreto professionale.

La tecnica più avanzata e moderna è la Lasik: si fa con due tipi diversi di laser (laser a femtosecondi + laser ad eccimeri). E' una procedura "full laser", ciò vuol dire che non vengono utilizzate lame, bisturi, aghi o altri strumenti taglienti. Ha dei tempi di guarigione molto brevi e un recupero visivo molto veloce senza effetti secondari e dolore.

Occorrono comunque tre condizioni per ottenere un buon risultato:

- innanzitutto l'idoneità al trattamento laser deve essere accertata dal medico oculista esperto in chirurgia refrattiva dopo un'accurata visita oculistica, che comprenda tutti gli esami necessari a fare una completa valutazione dell'occhio;
- necessitano poi strumenti laser dotati dei più moderni ritrovati tecnologici (eye tracker standard, eye tracker rotatorio, riconoscimento dell'iride, trattamento personalizzato ed altri);
- ed infine è necessario che l'intervento venga eseguito da uno specialista oculista esperto nei problemi della chirurgia refrattiva.

OKI: INFIAMMAZIONE E DOLORE

Azione mirata contro il mal di gola

OKi infiammazione e dolore è una linea di medicinali a base di Ketoprofene sale di lisina, adatti a combattere il dolore e le infiammazioni della gola e del cavo orale.

OKi infiammazione e dolore Spray offre una soluzione indicata contro il mal di gola. Non contiene alcool, non brucia e, grazie al pratico erogatore spray, agisce in modo mirato direttamente all'origine dell'infiammazione.



OKi infiammazione e dolore Collutorio permette un'azione sul cavo orale. È indicato, oltre che per il mal di gola, anche per mal di denti, afte, stomatiti e gengiviti.

AZIONE MIRATA SUL MAL DI GOLA

- Non brucia e non contiene alcool
 - Adatto anche ai bambini
 - All'aroma di menta
- Prezzo consigliato: 8,80€



AZIONE COMPLETA SUL CAVO ORALE

- Adatto anche ai bambini
 - All'aroma di menta
- Prezzo consigliato: 8,95€

Disponibile nella formulazione più adatta alle tue esigenze. Maggiori informazioni sul sito www.okiinfiammazionedolore.it

di **Rossella Fonte**

Prof.ssa a.c. di Contattologia – C.D.L.
in Ottica e Optometria – Università
degli Studi di Milano Bicocca

Sono davvero molti i vantaggi che le lenti a contatto possono offrire, come l'ampiezza del campo di visione, la completa compensazione dei difetti visivi, la nitidezza e la naturalezza delle immagini.

Se a questo si aggiunge la sicurezza e il comfort che i materiali di nuova generazione sono in grado di garantire per tutto il periodo in cui vengono indossate, ecco che le lenti a contatto rappresentano la soluzione ideale per poter affrontare senza problemi tutte le attività del nostro tempo libero.

La vita sociale di ciascuno, al di fuori degli impegni di lavoro, è sempre ricca di appuntamenti tra cene, teatri e concerti, tutte circostanze dove la propria immagine diventa un aspetto significativo, che aiuta ad avere maggiore consapevolezza di noi stessi e a sentirci a nostro agio nelle relazioni con gli altri. Le lenti a contatto, infatti, permettono sempre di avere un aspetto naturale e dinamico senza dover fare rinunce. Ad esempio per le donne che scelgono di correggere il loro difetto visivo indossando le lenti a contatto possono truccarsi in modo più semplice e pratico, valorizzando così in modo completo il viso e soprattutto lo sguardo, senza penalizzare il make-up realizzato.

Non si possono non considerare anche i molteplici hobby e le numerose attività che adulti e teenager amano fare a contatto con la natura. In queste specifiche situazioni le lenti a contatto vengono incontro al portatore semplificando piccoli gesti, come scattare una fotografia, indossare il casco o nuotare con la maschera da sub, liberando così il movimento da ogni pensiero per godersi a pieno i momenti di benessere.

Ma non è necessario uscire dall'aria aperta per rendersi conto della comodità e della sicurezza offerta dall'utilizzo delle lenti a contatto. In attività come la



danza, dove a entrare in gioco non è solo l'aspetto relativo all'estetica, ma anche la rapidità di alcuni passi e movimenti della testa nonché la necessità di poter contare su una visione periferica perfetta.

Inoltre oggi con le lenti a contatto, grazie alle nuove e più sofisticate tecnologie, si può correggere anche la presbiopia, insieme alla miopia, ipermetropia e astigmatismo, così che tutti possano utilizzarle per sfruttare al meglio i loro vantaggi.

Immaginiamo la comodità quando si è in viaggio di poter consultare contemporaneamente una mappa o una guida mentre si ammira intorno il paesaggio, oppure visitare una mostra di arte leggendo, contemporaneamente il relativo catalogo e guardare le opere circostanti.

In questo vasto panorama di esigenze che variano non solo a seconda delle caratteristiche specifiche dei difetti visivi di una persona, ma soprattutto in base al suo stile di vita e ai suoi interessi, la figura del contattologo assume un ruolo fondamentale. Il professionista, infatti, saprà individuare la lente a contatto più idonea, e potrà guidare il portatore con indicazioni e consigli in un percorso di benessere e piacere.

Per maggiori informazioni sull'uso corretto delle lenti a contatto www.assottica.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



Il tuo partner è un narcisista?

Osserva bene cosa succede tra voi

Nel lavoro di consulenza con donne e uomini che riportano malessere nella propria vita, mi ritrovo a scoprire che il disagio nelle relazioni affettive è molto frequente. Non tutte le relazioni sono caratterizzate da caratteristiche di personalità del partner o incastri macabri destinati alla dannazione, ma è vero che alcune caratteristiche nella strutturazione di una relazione affettiva si vedono sin dall'inizio, e in questo senso aggiustare la vela per non finire alla deriva è una delle azioni più sagge che si possano fare.

Ciò che ho potuto osservare nella mia esperienza con persone con tratti narcisistici è sicuramente la grande difficoltà che questa tipologia di persone riportano, anche all'interno della relazione con uno psicologo. Spesso arrivano perché vengono messe in una sorta di "aut aut": o ti curi o ti mollo, oppure per una problematica sessuale, un ambito in cui si gioca a carte scoperte e una finestra privilegiata di accesso ad aspetti più profondi della propria personalità.

A volte queste persone arrivano a consultazione per problematiche relazionali, non solo di coppia, ma sul lavoro, nel rapporto con i colleghi a seguito del proprio atteggiamento pungente. Altre volte possono essere i periodi di depressione che una persona con tratti narcisistici incontra o si trova a fronteggiare, a portarla dallo psicologo.

La caratteristica fondamentale nella strutturazione di una relazione con una persona con tratti narcisistici, è l'instabilità. A momenti possono sembrare dei gattini da coccolare, in altri invece un cane che vuole azzannare. Questa altalena emotiva si vede sulla relazione e in generale nelle "prede" che il narcisista tiene vicine, e allo stesso tempo lontano dal contatto emotivo più profondo. In generale è frequente riscontrare che personalità narcisistiche in realtà possiedono una struttura fobica di personalità.

Uno dei possibili giochi relazionali nel contatto con un narcisista è quello per cui si ha la sensazione di non camminare in un terreno sicuro, ma che da un momento all'altro ci possa essere il vuoto o comunque una condizione ansiosa di non sicurezza, dove non ci si stringe forte, associata ad un'incapacità di reciprocità, in termini emotivi. Chi ha dei tratti narcisistici di personalità è in genere seduttivo, nell'ottica di un bisogno profondo di tenere qualcuno "in caldo", anche se poi non sa effettivamente cosa farsene o come amarlo. Non sono empatici, pertanto scordatevi che riescano a mettersi nei vostri panni e capire come vi sentite.



Alcune caratteristiche sono ricorrenti nelle persone narcisiste; tra queste una condizione della mente meglio conosciuta come egocentrismo. In questo senso il narcisista è tendenzialmente orientato come se qualsiasi cosa riguardasse lui. Nella costruzione di una relazione, iniziate a costruire una lente per osservarlo dal punto di vista delle regole esplicite ed implicite della relazione. Tendenzialmente è il narcisista che fa le regole, ed è in generale poco disponibile a scomodarsi per co-costruirne di nuove.

Osservate bene cosa succede nel momento in cui proponete voi una nuova regola, o una rimodulazione di una regola cristallizzata. Se vi rendete conto di essere troppo accomodanti, talvolta per paura di perderlo o altri sentimenti, probabilmente state costruendo una gabbia che prima o poi vi impedirà di volare via. E' importante agire subito, e fare una prova del 9. Il narcisista è tendenzialmente uno che svaluta chi ha sotto le grinfie: può confondervi svalutandovi ed allo stesso tempo dandovi un abbraccio fortissimo, ma in questo senso la regola aurea è quella di mantenere un centro di se stessi ed ascoltare ciò che quel contatto vi lascia. Spesso può attaccarvi anche utilizzando l'ironia sul vostro aspetto esteriore, sul vostro modo di parlare, sulla vostra professione, su ciò che è "bello" secondo la costruzione di un mondo di significati oggettivi per il narcisista.



In realtà è solo il suo modo di vedere la realtà, nel suo universo che poco accoglie la diversità.

E' una persona basic.

E' bene dirlo da subito: non esiste un'unica tipologia di uomo narcisista. Ci sono uomini che sono maggiormente maladattivi ed altri invece che possono mostrare un narcisismo sano o latente.

Un altro aspetto che può segnalare un pericolo nella relazione con una persona narcisista è il fatto che tendenzialmente è orientata ad essere esigente. Spesso loro stessi si descrivono in questo modo, enfatizzando la loro persona, ed esigendo "standard" che l'altro dovrebbe assecondare. Nonostante gli sforzi il partner si ritrova poi con un pugno di mosche e un sacco di fatica per vedere felice l'oggetto d'amore.

Il narcisista è spesso diffidente, o assume una posizione della mente per cui mette in discussione i gesti che vengono fatti nei suoi confronti. A momenti può comportarsi come un paranoico. Nell'osservazione clinica ho spesso riscontrato il perfezionismo, che nelle donne ho potuto osservare in forma di ossessione, derivante dall'attivazione di schemi mentali legati a standard molto severi e rigidi. Quindi, anche nelle situazioni più banali, il narcisista è tendenzialmente poco flessibile e disposto al cambiamento. Le cose "devono" essere fatte come dice lui, o lei. Non c'è possibilità di co-costruire un mondo di significati condiviso. Nel peggiore dei casi la relazione si può costruire a fronte di un sacrificio da parte del partner in termini di adattamento al mondo del narcisista.

E' come se esistessero tre poltrone, una sua, una vostra, e una per la coppia. Nella relazione con un narcisista si sta nella sua poltrona, ovviamente non vi cederà spazio, ma starete accovacciati per terra. Ecco

perché si parla di trappola. Quasi un risucchio in un mondo, quello suo, dove il partner che diviene preda diviene una sorta di colf dell'amore, sia chiaro, "on demand".

Il narcisista spesso soffre di noia e si stufa velocemente anche delle persone con cui instaura una relazione affettiva ed ha tendenzialmente la convinzione di essere meglio degli altri. Ma questo non lo dirà mai apertamente.

E' necessario rileggere ciò che succede nella relazione con loro e mettersi in salvo. Nella relazione con un narcisista è necessario sviluppare una capacità di mantenere il proprio centro. Questo consente di potersi proteggere.

La ricerca di approvazione, ammirazione, lodi, riconoscimenti è un tipico tratto narcisistico. L'aspetto importante è che tendenzialmente il narcisista non vede l'altro e non ne riconosce il valore, perché non ha occhi interiori per vedere se stesso e non può vedere l'altro. La sua forte insicurezza lo porta ad una visione verticale della realtà, pertanto c'è chi vince, c'è chi perde, c'è chi è bella, c'è chi è brutta, c'è cosa funziona, c'è cosa non funziona. Se siete convinti che i narcisisti siano necessariamente persone belle dal punto di vista estetico vi sbagliate. Possono essere anche abbastanza sgradevoli, ma capaci di sedurre le più belle farfalle in volo.

Un aspetto che viene spesso riportato da donne o uomini che hanno a che fare con narcisisti, è l'impossibilità di capire ciò che provano. "Mi ama o non mi ama?", "Gli interessa o non gli interessa?", "Prima ha detto una cosa, poi ne dimostra un'altra". Spesso capita, con alcune tipologie di narcisisti, che nel tempo abbiano imparato a parlare di amore, di coppia, di relazioni in maniera quasi enciclopedica. Questo significa che se utilizzate la lente di ingrandimento, vi renderete conto che può parlare di amore in maniera teorica, ma non sa viverlo, e dal suo discorso si sente "di pancia" che non sa cosa significhi.

Questo può confondere i potenziali partner, perché non va mai dimenticato che una delle più potenti catene del narcisista è l'illusione. E' un illusionista, può promettere amore, può promettere una vita felice, può stare a discutere anche per anni su queste questioni, ma nel frattempo, che ne sarà di voi? Del vostro equilibrio? Del vostro tempo? Delle possibilità che vi perdetevi di amare ed essere amati autenticamente? L'incastro con il tema dell'illusione è centrale nel narcisista, e può diventare uno dei problemi che vanno a costituire difficoltà relazionali come quelle della dipendenza affettiva.

Il tuo partner è un narcisista?

Il muro emotivo. Nella relazione con un narcisista non si può accedere al mondo emotivo, ed anzi, alcune tipologie di narcisista si infastidiscono e diventano svalutanti, o ironizzano sull'amore. Se non siete forti cederete a tutto questo e metterete in discussione voi stessi/e. Scordatevi che si metta nei vostri panni. Il narcisista non è empatico, ma chiede a voi di essere empatiche/ci. Inutile continuare a disegnare cuori sul muro emotivo. Il narcisista si tiene alla larga dal mondo emotivo.

Un registro su cui si può creare confusione è la sessualità, spesso perché i partner scambiano il desiderio sessuale con desiderio emotivo, affettivo, di vicinanza. Costruite la vostra lente osservando cosa succede dopo il rapporto, cosa vi dice, in che modo è in grado di entrare in intimità con voi e se vuole parlare di voi dopo aver fatto sesso. Che importanza dà agli aspetti legati al sesso, in sostanza, se vede solo una parte di voi, o se vi vede intere come persone con cui sta entrando in relazione. Se non fate questo, rischierete di scoprire prima o poi di essere state un sostituto di bambola gonfiabile. Non dare mai per scontato che il significato che voi attribuite anche nell'ambito della sessualità sia lo stesso che può dare lui/lei. Ascoltate il vostro corpo. Se non provate l'orgasmo non disperatevi. Per il narcisista spesso è un fatto meccanico, vive con la convinzione che il suo pene possa regala-

re orgasmi a go-go, e quando questo non succede in genere può attribuire a voi una difficoltà o cadere in depressione se è insicuro nel confronto da spogliatoio con il mondo maschile!! Non siete macchine da guerra e rispettatevi.

Da un punto di vista relazionale l'arma più potente che i narcisisti utilizzano è quella che fa leva sul sistema motivazionale di accudimento. Questo li rende talvolta dei gattini adorabili da coccolare ma allo stesso tempo così facendo alimentano l'illusione di essere capaci d'amore. Chiedetevi quante volte tutto questo è reciproco, e se la relazione è basata su uno scambio sano e su uno spazio di condivisione.

Un aspetto fondamentale è sempre la presenza del dubbio, le nubi sulla propria chiarezza mentale, che spesso le persone che stanno in relazione con un narcisista si ritrovano a dover fronteggiare.



Il Gioco d'azzardo patologico: da evasione a prigione



di Valentina Danzi
Psicologa, Psicoterapeuta

La propensione per il gioco, e per il rischio ad esso associato, fa parte dell'uomo già dall'antichità. Nell'epoca romana, ad esempio, la corsa dei carri era uno sport largamente seguito e tra il pubblico era diffuso un significativo giro di scommesse.

Anche nel combattimento dei gladiatori (ludus gladiatorum) venivano fatte scommesse sul possibile vincitore.

Il gioco, quindi, ha rappresentato sin dai tempi più remoti, un'efficace possibilità di evasione e di svago e, come appena detto, è stato spesso associato al rischio e al denaro.

Questi ultimi due elementi, in particolare, conferiscono al gioco un grande potere, rendendolo uno strumento potenzialmente pericoloso e psicologicamente attraente tanto da divenire per un certo numero di persone più vulnerabili, una vera e propria dipendenza patologica.

Siamo abituati a pensare alla dipendenza come a un concetto collegato a sostanze tangibili che, se ingerite o autosomministrate, producono una reazione chimica nel nostro corpo, come la droga, il cibo o l'alcol.

Nel caso del gioco d'azzardo patologico, invece, la dipendenza non scaturisce da una sostanza ma da un'attività.



Tale attività, che inizialmente è ricercata come forma di evasione e di divertimento, è comunque in grado di modificare umore e sensazioni nel soggetto che la pratica, e può trasformarsi in una vera e propria gabbia, un limite forte e devastante alla propria libertà e alla propria vita individuale e relazionale.

Il manuale diagnostico dei disturbi mentali (DSM-IV) definisce il gioco d'azzardo patologico "un comportamento persistente, ricorrente, disadattivo di gioco d'azzardo che compromette il funzionamento personale, sociale e lavorativo dell'individuo."

Il giocatore patologico, infatti, è dominato dall'impulso irrefrenabile di giocare una somma di denaro, che gradualmente tende a crescere a causa di quella che viene definita "tolleranza"; un concetto molto simile a ciò che conosciamo come "assuefazione" nelle dipendenze da sostanze.

Il bisogno di evadere dalla propria realtà, esterna e interna, percepita come insostenibile, porta il soggetto a ricercare nel gioco una condizione di anestesia mentale, in cui ogni capacità riflessiva viene compromessa e un solo ed unico pensiero diviene dominante: scommettere denaro.

Allo stesso tempo il gioco crea uno stato fortemente eccitatorio che, grazie all'adrenalina che si produce attraverso il rischio e la scommessa, tiene lontano il soggetto dai propri vissuti depressivi.

D'altro canto la caratteristica del giocatore compulsivo è la razionale convinzione di poter smettere in ogni momento. Deve solo re-impossessarsi dei soldi persi. Deve vincere per poter saldare tutti i debiti e acquisire maggior ricchezza.

Il giocatore compulsivo, inoltre, parrebbe compensare la propria bassa autostima con l'idea di poter controllare e direzionare il proprio destino, di potersi arricchire in modo più veloce rispetto al normale.

La dipendenza dal gioco ha altresì un impatto molto forte sull'universo relazionale del giocatore, che finisce per essere danneggiato dalle costanti menzogne e dall'impoverimento dovuto ai debiti creati per poter continuare a giocare.

In tale contesto è frequente la rottura di relazioni importanti e, ancor più grave, il ricorso a furti o azioni illegali per procurarsi il denaro necessario a giocare.

Si può uscire da tale dipendenza?

Nella mia esperienza professionale ritengo sia di fondamentale importanza a tal fine tenere in conto il fatto che, se da una parte i giocatori patologici sono accomunati dalle citate caratteristiche che li distinguono dai giocatori occasionali, dall'altro ognuno ha alle spalle una propria storia, diversa e unica, che ha creato le basi della vulnerabilità alla dipendenza da gioco.

A livello terapeutico, dunque, è necessario esplorare e indagare approfonditamente le motivazioni soggettive che hanno determinato la patologia del gioco e cercare nell'individualità del giocatore e della sua storia, la chiave per poter uscire dalla dipendenza.

Il percorso è complesso e spesso lungo ma il primo fondamentale passaggio consiste nel riconoscimento da parte del giocatore stesso di essere prigioniero di una dipendenza e vittima di un autoinganno razionale che lo porta a credere di poterne uscire in ogni momento. Basta solo vincere.

Fimosi e Circoncisione



di Alessandro Natali
Responsabile Servizio
Andrologia Urologia
Clinica Urologia 1
Università di Firenze

*Intervista al Prof. Natali
per saperne di più sulla Circoncisione*

Prof. Natali cosa significa "fimosi"?

In condizioni normali il pene, fin dalla nascita, è interamente rivestito da uno strato di pelle, che si estende dalla base fino a ricoprire il glande. La pelle che ricopre il glande viene chiamata prepuzio. Il prepuzio presenta due strati, uno esterno, di pelle vera e propria, ed uno interno che è una mucosa che protegge il glande. Questa pelle del prepuzio, normalmente, scorre sul glande e ne permette la pulizia e la sua fuoriuscita durante l'erezione. Quando la pelle del prepuzio non scorre sul glande, questo in genera la cosiddetta fimosi. Essa può essere congenita o acquisita. E' congenita quando dalla nascita e nei primi anni di vita si manifesta questa difficoltà o impossibilità di scorrimento della pelle del prepuzio, che magari inizialmente la madre può tentare di risolvere, mentre fa il bagnetto al bambino, utilizzando delle creme o degli emollienti cercando dolcemente di vincere la resistenza a questo scorrimento, per far acquisire progressiva elasticità al prepuzio. La fimosi è invece acquisita quando si manifesta in età adulta in un uomo che sino ad allora non aveva avuto alcun problema, a causa ad esempio di ripetute infiammazioni o infezioni del glande o del prepuzio (balanopostiti), situazioni queste che sono molto frequenti nei pazienti diabetici.

Quali sono i problemi che può creare una fimosi?

Un glande che non si scopre normalmente, oltre a creare problemi sessuali, erezioni e penetrazioni dolorose, e di igiene personale, può favorire infiammazioni e/o infezioni, con lesioni o ferite che possono interessare il glande stesso o la pelle del prepuzio. Questo può portare con il tempo e con l'incuria ad una fimosi serrata che può compromettere anche l'atto della minzione, in quanto il meato uretrale esterno può in questi casi essere quasi completamente chiuso dalla pelle infiammata del prepuzio

Quale è la terapia della fimosi?

Quando il problema crea i disturbi che abbiamo detto, l'unica soluzione terapeutica è quella chirurgica, praticando l'intervento di circoncisione

In che cosa consiste l'intervento di circoncisione e che cosa comporta per chi lo subisce?

Questa metodica (dal latino circum = attorno + cadere = tagliare - tagliare all'intorno) è un atto medico che affonda le sue radici nella storia dell'umanità. Consiste nella asportazione totale (circoncisione propriamente detta) o parziale (definita "postectomia") della pelle del prepuzio con il risultato di lasciare il glande scoperto. Ha avuto però, da un punto di vista antropologico, significato di iniziazione e religioso più che medico chirurgico. La circoncisione rituale ha avuto origini in epoca preistorica; se ne trovano testimonianze in bassorilievi egizi che illustrano la pratica. Alcune religioni, come l'ebraica e la musulmana, prescrivono la circoncisione, la prima possibilmente già all'ottavo giorno di vita, la seconda dal settimo giorno, e comunque entro l'inizio dell'età puberale. Tecnicamente è un intervento che può essere eseguito ambulatorialmente o nei casi più complessi in regime di Day Hospital con il ricovero di un giorno. Si utilizza dapprima una pomata anestetica, da applicare attorno al glande, allo scopo di fornire una prima anestesia locale, intensificata dopo pochi minuti dall'infiltrazione con ago di un anestetico locale alla base del pene. Questo nei casi che possono essere risolti ambulatorialmente. Nei casi che necessitano di un ricovero si procederà o con un'anestesia generale o spinale a seconda delle situazioni. Si procede poi all'asportazione del tratto fimotico e della cute in eccesso, suturando i margini con punti sottili e ravvicinati, costituiti da materiale riassorbibile. La parte verrà così fasciata ed il paziente potrà da subito alzarsi ed urinare per conto proprio. Nei giorni successivi comparirà pressoché invariabilmente un modesto edema (gonfiore), che si riassorbirà spontaneamente nel giro di un paio di settimane. Le medicazioni, da eseguire per circa 10-12 giorni, sono estremamente semplici ed alla portata di tutti. Le attività lavorative potranno essere riprese da subito, mentre per l'attività sportiva e sessuale occorrerà attendere circa 20-30 giorni.



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.

Contraccezione e **mestruazioni**

Quando l'assenza del ciclo non è uno svantaggio

La mestruazione rappresenta un insieme di cambiamenti ormonali legati alla fine di un ciclo ovarico.

Dopo il periodo postovulatorio, viene creato un nuovo endometrio (la mucosa che riveste la superficie dell'utero), che permetterà l'impianto dell'embrione fecondato. Se la fecondazione non avviene, dopo un periodo ristretto, l'endometrio non è più in grado di permettere l'impianto, di conseguenza si sfalda e viene eliminato con la mestruazione, per dare spazio a un nuovo endometrio.

La mestruazione ha quindi un ruolo legato all'attività riproduttiva.

Nella coscienza collettiva, avere delle mestruazioni regolari, è segno di salute riproduttiva generale, sinonimo che la ciclicità del sistema riproduttivo è ben conservata.

Dall'antichità ad oggi, il numero di gravidanze si è notevolmente ridotto, con conseguente aumento del numero di mestruazioni in un anno, da 160 a 400.

Nonostante ci sia la credenza che la mestruazione purifichi e che sia rassicurante in quanto esclude una gravidanza, circa il 70% delle donne ne farebbe volentieri a meno. La mestruazione interferisce nella vita di una donna condizionando l'attività sessuale, l'attività sportiva, l'abbigliamento.

Non solo, esistono disturbi strettamente legati alla presenza delle mestruazioni, come ad esempio crampi uterini, a volte talmente intensi da richiedere l'uso di antidolorifici, che condizionano l'attività lavorativa, sociale o di studio. La dismenorrea, il ciclo mestruale doloroso, causa il deterioramento della qualità di vita delle donne che ne soffrono.

Il flusso abbondante oltre a comportare una maggiore spesa per l'acquisto di assorbenti, provoca stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione.

Esistono altri disturbi legati ai cambiamenti ormonali che sottintendono la comparsa delle mestruazioni, come la sindrome premestruale, la cefalea, l'epilessia, malattie immunitarie.



I contraccettivi ormonali sono stati studiati per mimare questo fenomeno e per creare appunto una mestruazione mensile.

Lo scopo di indurre un sanguinamento durante la contraccezione, ha solo un significato puramente psicologico, in quanto non è indice di salute riproduttiva. Inoltre aiuta a ridurre il dolore mestruale e la sua frequenza può essere modificata.

La contraccezione è spesso usata per alleviare i disturbi legati alla mestruazione.

Inoltre, la non interruzione del contraccettivo ormonale impedisce che si realizzi il sanguinamento da sospensione. E' possibile quindi allungare l'intervallo tra una mestruazione e l'altra per un certo periodo di tempo. Sempre più donne, comprese le donne italiane, desiderano regimi prolungati tra una mestruazione e l'altra. IL 35% delle donne preferirebbe avere una ciclicità mestruale, il 30% invece non desidererebbe mai averla e la quota restante preferirebbe un lungo intervallo tra una mestruazione e l'altra, in quanto condiziona la vita sessuale delle donne, l'abbigliamento, l'attività sportive, la vita sociale.

In conclusione, la mestruazione non è sinonimo di benessere biologico. Il rallentamento dei flussi mestruali indotti dalla contraccezione non ha effetti negativi, anzi, aiuta a ridurre disturbi e patologie provocati dalla comparsa del flusso mestruale.

Il mancato sanguinamento in corso di contraccezione ormonale porta dei vantaggi, sia in termini di salute, sia a livello di qualità di vita.



CONTRACCZIONE

10 e lode!

La contraccezione è un argomento serio!

Ricorda che il tuo ginecologo è il miglior alleato in questa scelta ed è pronto ad aiutarti!

Una scelta informata e consapevole può aiutarti a **scegliere il metodo contraccettivo migliore e più adatto alle tue esigenze.**

La visita dal ginecologo è indispensabile non solo per la **prescrizione del contraccettivo**, ma anche per trovare **risposte a tutti i tuoi dubbi** e fare la giusta scelta contraccettiva.





Scopri se le tue conoscenze
sulla contraccezione
sono da **10 e lode!**
con un semplice test!

*Rispondi alle domande
e scopri quanto sei informata
sulla contraccezione orale*

Inizia il test*

- 1 La pillola fa ingrassare VERO FALSO
- 2 La pillola non va bene per le giovanissime VERO FALSO
- 3 Il mio umore peggiorerà se prendo la pillola VERO FALSO
- 4 Non posso prendere la pillola se il mio ciclo mestruale è irregolare VERO FALSO
- 5 La pillola può migliorare la mia vita sessuale VERO FALSO
- 6 Prendere la pillola per lunghi periodi rende meno fertili VERO FALSO
- 7 La mancanza di mestruazioni (amenorrea) provocata dalla pillola non è pericolosa VERO FALSO
- 8 È meglio non prendere la pillola in pre-menopausa VERO FALSO
- 9 La pillola può provocare tromboembolismo venoso (occlusione delle vene) VERO FALSO
- 10 L'uso della pillola protegge da alcuni tipi di cancro VERO FALSO

(*) Adattato da: "Il decalogo della contraccezione. Dieci punti per sfatare i luoghi comuni".
A cura del Consiglio Direttivo della Società Italiana della Contraccezione
<http://sicontraccezione.it/pdf/SICDecalogocontraccezione10aprile.pdf>

Risposte & Punteggi

1. **FALSO** Esistono molti tipi di pillole anticoncezionali. Il tuo ginecologo può aiutarti a scegliere il giusto contraccettivo che evita la ritenzione idrica e l'accumulo di grasso indesiderato.

2. **FALSO** La pillola è particolarmente adatta per le teens. Infatti agisce sulla produzione di ormoni androgeni ed è efficace nel ridurre l'acne del viso e la peluria indesiderata.

3. **FALSO** Molti studi confermano che la pillola aiuta a trattare ansia, irascibilità, depressione e difficoltà nelle relazioni interpersonali tipiche della sindrome premestruale severa.

4. **FALSO** La pillola regolarizza il ciclo mestruale "a orologio". La maggior parte delle donne che assumono la pillola sanno con esattezza il giorno del flusso mestruale.

5. **VERO** La pillola libera la sessualità dalle preoccupazioni legate al rischio di una gravidanza non desiderata, che diventa così più soddisfacente e appagante. Alcuni contraccettivi orali inoltre riducono la secchezza vaginale favorendo l'erotismo.

6. **FALSO** È sufficiente smettere di assumere la pillola quando si desidera una gravidanza. Il ciclo mestruale tornerà immediatamente ad avere le stesse caratteristiche che aveva prima di assumere la pillola. L'uso della pillola non influisce neppure su malformazioni del feto o sul rischio di aborto spontaneo.

7. **VERO** L'amenorrea provoca un beneficio in termini di anemia da carenza di ferro e di minor ricorso a interventi chirurgici. Quando si assume la pillola la perdita mestruale viene ridotta e con l'utilizzo di efficaci regimi di contraccezione orale estesi può essere addirittura eliminata.

8. **FALSO** La pillola contraccettiva protegge dal tumore dell'ovaio. Per ogni 5 anni di utilizzo della pillola il rischio diminuisce del 20%. Dopo aver sospeso la pillola l'effetto "protettivo" dura fino a 30 anni. Poiché il rischio massimo di tumore alle ovaie è tra i 60-65 anni la pillola costituisce un'efficace prevenzione soprattutto nella pre-menopausa.

9. **VERO** È stato confermato che la pillola aumenta il rischio di tromboembolismo venoso. Tuttavia l'aumento del rischio è basso (circa 10 volte meno che in gravidanza) e dipende dal dosaggio e dal tipo di contraccettivo orale utilizzato. La pillola è controindicata solo nel caso di malattie della coagulazione o di storia familiare di trombosi venosa.

10. **VERO** Assumere la pillola protegge dal tumore dell'ovaio, dal tumore del corpo dell'utero e dal tumore del colon retto. Più a lungo si utilizza la pillola minore è il rischio dell'insorgenza di tumore.

CALCOLA 1 PUNTO PER OGNI RISPOSTA CORRETTA

PUNTEGGI

1-3 Sei abbastanza confusa sull'uso della pillola e sui suoi effetti. Parlane con il tuo ginecologo per avere idee più precise.

4-6 La tua conoscenza sulla contraccezione orale è appena sufficiente. Il tuo ginecologo può aiutarti a chiarire i tuoi dubbi.

7-10 Hai un'ottima conoscenza sulla contraccezione orale e sui suoi effetti. Se desideri saperne di più puoi parlarne con il tuo ginecologo.



DOVE: Milano – Fiera Milano Rho
QUANDO: dal 17 al 20 gennaio 2015

Eventi

HOMI

La casa a 10 dimensioni

**Oltre 80mila visitatori per HOMI,
la fiera degli stili di vita**

*I cinesi lanciano l'appello:
"Amiamo il made in Italy. Producete di più"*

Sono più di **80.000** (di cui il 15% stranieri) **gli operatori professionali** che hanno visitato la terza edizione di **HOMI**, la manifestazione dedicata agli stili di vita, svolta nei padiglioni di fieramilano a Rho, con la partecipazione di **1.500 espositori**.

A un anno esatto dal debutto del nuovo format HOMI raccoglie dunque il successo di una formula innovativa sia per gli espositori che per i visitatori, confermando le stime sull'edizione.

Sul fronte dei visitatori stranieri, oltre al consolidamento dei buyer russi, rimane significativa la presenza di **Turchi, Francesi e Cinesi**. E proprio da questi ultimi arrivano gli spunti più significativi sulle prospettive del mercato italiano in Oriente. L'Italia gioca ancora un ruolo da top player nell'orientamento alla spesa dei big spender cinesi, che percepiscono il prodotto italiano non solo come oggetto d'eccellenza in qualità e design, ma anche come simbolo di un insieme di valori tradizionali senza eguali nel resto del mondo. Ad affascinare il pubblico

cinese è infatti soprattutto il concetto di stile di vita italiano, veicolato attraverso i diversi tipi di prodotto, dagli strumenti di cucina ai mobili passando per la decorazione della casa in tutti i suoi aspetti. E la rapida ascesa delle classi più ricche ha generato una domanda di prodotti e beni anche superiore all'offerta del mercato italiano.

"Dopo un anno e tre edizioni - dice il Presidente di Fiera Milano **Michele Perini** - possiamo adesso parlare di una scommessa vinta. HOMI sta reinventando l'incontro tra domanda e offerta in un settore strategico con una tradizione espositiva ultraventennale in Italia: un'altra tappa di un percorso ancora lungo verso la creazione di un vero polo di riferimento per i settori coinvolti. Per questo, con la stessa convinzione, continuiamo nel processo di internazionalizzazione grazie al legame con i più importanti eventi mondiali. Lo abbiamo già fatto a **Mosca** in ottobre, quando abbiamo portato 120 espositori davanti a oltre 8mila visitatori da tutto il mondo. Lo rifaremo a maggio a **New York**, in contem-

poranea con la prestigiosa ICFF - International Contemporary Furniture Fair, replicando il nostro format con una selezione delle migliori aziende del living. Il tutto con lo sguardo già alla prossima edizione di settembre, nel pieno dei lavori di **Expo 2015**, e poi di nuovo in Russia".

Il concept originale di HOMI continua inoltre a raccogliere l'appoggio di associazioni di categoria di primo livello. Alle collaborazioni già attive con **SMI** - Sistema Moda Italia e **Federlegno** si è aggiunta in questa edizione anche quella con **AOL** - Associazione Orafi Lombardi, tra i protagonisti dell'area Fashion&Jewels. Si alimenta così una rete di operatori altamente qualificati che contribuiscono ad alzare il livello della manifestazione, con lo sguardo già proiettato alle prossime edizioni.



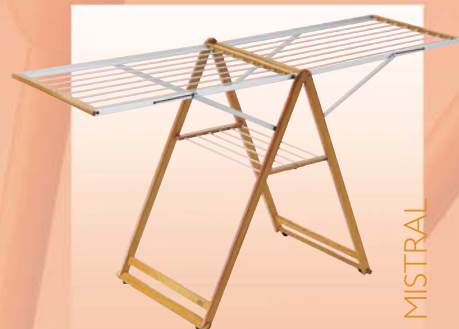
COLLEZIONE I FUNZIONALI VALSECCHI



Soluzioni perfette per due e più

TREE Design Sergio Valsecchi

JAMES Design Sergio Valsecchi



MISTRAL



FOREVER



CLIC CLAC



TOP MARKET

TESSITURA
PARDI

Summertime
Collections

Tessitura Pardi S.r.l. - Zona Industriale Bastardo - 06030 Giano dell'Umbria (PG) Italy
Tel. +39 0742 99754 - Fax +39 0742 99925
www.tessiturapardi.com - info@tessiturapardi.com



OTTAVIANI
*70th
Anniversary*

YANKEE CANDLE®

the world's best *loved* candle™

SCENTERPIECE™ - UNA NOVITA' ASSOLUTA CHE SARA' IL PREZZO FORTE DEL TUO AUTUNNO



Yankee Candle lancia le candele senza fiamma Scenterpiece™ Easy Meltcup Warmer e Easy MelrCup.

Yankee Candle, il produttore delle candele più amate al mondo, rivoluzionerà il mondo delle fragranze senza fiamma con il lancio dei nuovi Scenterpiece™ Easy Meltcup Warmer e Easy MelrCup.

Scenterpiece™ fusione delle parole "pezzo forte" e "profumato" in inglese, è un concetto totalmente nuovo per profumare la tua casa, il primissimo sul mercato. Lo abbiamo creato in seguito alle crescenti richieste per candele senza fiamma che siano in grado di fornire totale praticità senza rinunciare all'eleganza dell'estetica. Raffinato nelle linee e facile da usare, MeltCup si inserisce nel dispositivo di riscaldamento Scenterpiece™ Easy Meltcup Warmer e permette di passare senza sforzo da una fragranza all'altra, variando l'atmosfera nella tua casa. Progettato per resistere al calore restando freddo al tatto, questo nuovo sistema mantiene tutta la cera

all'interno del MeltCup, consentendo di sostituire in modo semplice e rapido tutte le profumazioni che si preferiscono.

Il nuovo Scenterpiece™ Easy Meltcup Warmer include un dispositivo di riscaldamento senza fiamma, che scioglie la cera e diffonde le autentiche fragranze di Yankee Candle in modo uniforme in tutta la stanza, fino a 24 ore per ogni fragranza MeltCup. La collezione ti offre il meglio del design contemporaneo, con un assortimento di tonalità di colori trend e la scelta fra cinque moderne varianti: Noah in Grigio e in nero, Mia in verde-mare, Weave in bianco e Robyn in grigio-bianco. Ciascun riscaldatore elettrico ha una finitura particolare: Noah con il motivo ondulato alquanto tattile, Mia con le sue diagonali che si intersecano, Weave con il suo denso intreccio e Robyn con un motivo zig-zag di grande effetto.

I MeltCup vengono proposti in un assortimento di ben 20 fragranze Yankee Candle autentiche, tra cui:

Fluffy Towels, Sparkling Snow, Clean Cotton, Midnight Jasmine, Christmas Cookie, Vanilla Cupcake, Mango Peach Salsa, Cinnamon Stick, Red Raspberry, Black Cherry, Candy Cane Lane, Christmas Eve, Home Sweet Home, Red Apple Wreath, Sparkling Cinnamon, Midsummer's Night, Pink Sands, Lemon Lavender, Turquoise Sky e Pineapple Cilantro.

Dal 1969 Yankee Candle produce le candele più amate al mondo ed è uno dei leader globali nel settore delle candele. Impegnata a realizzare candele dal profumo autentico e duraturo, Yankee Candle offre la selezione più completa di fragranze, presentate in vari formati tra cui Giare grandi, medie e piccole, Tea light, Candele votine e Tartine.

Per scoprire di più, visitare il sito www.yankeecandle.co.uk

o chiamare il numero +441173161200



ibamboli[®]

il gioiello degli affetti

in tutte le gioiellerie nostre concessionarie

Totally
Made in Italy

Green Hill Due
Milano

www.ibamboli.it
f t p i You Tube



23 26/1/2015

BOLOGNA ITALY

fiera internazionale d'arte moderna e contemporanea

SUPERATE LE 52MILA PRESENZE, 188 GALLERIE, 218 ESPOSITORI, PIÙ DI 2000 OPERE CON OLTRE 1000 ARTISTI BOOM SU WEB E SOCIAL

“**C**on un giro d'affari che si aggira tra i 28/30 milioni di euro e un incremento del 20% delle vendite rispetto all'anno passato, Arte Fiera 2015 vince la scommessa e conferma la propria importanza culturale nella storia dell'Arte italiana”.

Si è conclusa con queste parole del presidente Duccio Campagnoli la 39° Edizione di Arte Fiera 2015, l'evento bolognese che, anche quest'anno, si conferma come la kermesse di arte moderna e contemporanea che più di tutte ha saputo concentrare e coinvolgere un vastissimo pubblico e soprattutto influenzare il mercato dell'arte. Nel lungo weekend di arte l'edizione ha visto un netto incremento dell'interesse e della partecipazione attiva di visitatori e collezionisti che hanno animato i padiglioni 25 e 26 e le affollatissime Conversation, il ciclo di incontri sull'arte dedicato ai collezionisti.

Incremento a due cifre negli ingressi, con le biglietterie della manifestazione che hanno chiuso registrando oltre 52.000 ingressi. L'edizione 2015 si era presentata con numeri record: 216 espositori tra cui 188 gallerie che hanno esposto oltre 2000 opere di più di 1000 artisti tra grandi maestri e giovani promesse suddivisi in 5 sezioni – Main, Fotografia, Focus Est, Solo Show, Nuove Proposte - e una speciale area curatoriale chiamata “I Protagonisti” dedicata alle

gallerie che hanno dato un importante contributo alla valorizzazione dell'arte contemporanea. Successo con decine di migliaia di persone in città per l'Art White Night, la Notte bianca dell'Arte che ha realizzato oltre 160 iniziative sabato 24 gennaio in una formula che fa di Bologna la capitale dell'arte italiana.

Tra i protagonisti Mike Leigh, che ha presentato l'anteprima nazionale di “Turner” al cinema Lumiere, evento promosso da Arte Fiera in collaborazione con la Cineteca di Bologna, e Foody, la mascotte di Expo 2015 che dopo il giro tra gli stand della Fiera, ha animato e divertito molte iniziative della Notte Bianca. Una serata speciale nell'ambito di Art City, il programma di eventi nato dalla collaborazione con il Comune di Bologna.

Tra le molte iniziative quelle organizzate nelle principali gallerie d'arte contemporanea che operano in città e un'importante rassegna curata dalla Fondazione Cineteca di Bologna.

E la mostra Too early, too late. Middle East and Modernity/Troppo presto, troppo tardi. Il Medio Oriente e la Modernità, curata da Marco Scotini e allestita alla Pinacoteca Nazionale di Bologna fino al 12 aprile 2015, ha registrato più di 5000 accessi nel primo weekend di apertura.

Dalla fotografia, alla pittura, alla scultura l'Arte non ha limiti ma gode

solo di oggettivi riconoscimenti, e ad Arte Fiera 2015 ci si è trovati immersi in un viaggio senza confini che ha emozionato anche i più scettici che si sono trovati travolti da questo clima di travolgente euforia.

Ottimo riscontro anche su web e sui social. Sul sito ufficiale, che si è presentato con una nuova veste grafica ed un importante arricchimento di contenuti e iniziative di successo (#Artseverywhere Contest online con oltre 60 partecipanti, Blogger e @Instameet di @IgersBologna), rispetto all'anno scorso si sono registrati il 27% in più di visite, + 25% di visitatori unici e oltre 800.000 pagine viste. L'asticella si è impennata in particolare venerdì 23 e sabato 24 gennaio.

I fan su Facebook toccano quota 28.000, oltre 4.000 i Like di questa edizione, mentre si contano 2.5 mln di interazioni solo su FB e 5.3 mln di impressions dirette delle notizie diffuse sui social. Il tag ufficiale #Artefiera su Instagram raggiunge quota 12.000. Ricca attività su Twitter, nelle prime 3 giornate Fiera oltre 1.200 tweet pubblicati con oltre 2.000 mentions e retweet. Il canale dedicato YouTube, infine, sta pubblicando continui materiali in arrivo e ad oggi conta 44 video solo relativi a questa edizione con oltre 8.000 visualizzazioni.



www.gruppoeuromobil.com



Nato nel 1972, in un periodo di grandi cambiamenti culturali, sociali ed economici, il Gruppo Euromobil, ha da subito dimostrato al mercato la sua spiccata attitudine a comprendere i nuovi scenari mondiali e ad interpretare le tendenze del nuovo abitare offrendo una risposta forte ai nuovi scenari del consumo, investendo in progetti innovativi ed esclusivi con una qualità superiore e una migliore accessibilità in termini di costo.

Questa nuova filosofia per la casa contemporanea, denominata TOTAL HOME DESIGN, comprende sistemi e complementi integrati e trasversali per il giorno, la notte e lo spazio bambini e ragazzi, rispondenti alle medesime aree di gusto, con prodotti di design di alta qualità ad un costo accessibile, dalle alte prestazioni funzionali, dal forte impatto estetico e dalla grande emozionalità. Da qui la nascita di una nuova collezione di cucine per Euromobil; proposte dinamiche e colorate per lo "Spazio ragazzi" e tutte le aree della casa di Zalf; divani dal design distintivo giovane e autorevole per Désirée.





TOTAL HOME DESIGN Concept

Il Gruppo Euromobil introduce una nuova concezione d'arredo per soddisfare in modo concreto le esigenze dell'abitare, attraverso un progetto in grado di esprimere valori e contenuti tangibili frutto di passione e ricerca. Total Home Design comprende sistemi e complementi di arredo di alta qualità integrati, trasversali, ad un costo accessibile.

Un'idea di casa contemporanea con Euromobil cucine e living, Désirée divani, poltrone e letti, e Zalf giorno, notte, bambini e ragazzi. Gli ambienti non sono più visti singolarmente, ma sono tra loro strettamente connessi in una sorte di continuum organico. Una visione di arredo in linea con i desideri di chi vuole trovare in ogni spazio la perfetta armonia. Euromobil in vista dell'Expo 2015 di Milano è stata selezionata come official furniture partner come azienda espressione del Made in Italy, per fornire tutti gli arredi degli spazi domestici del Villaggio Expo di Cascina Merlata, l'ampia zona a Nord-Ovest di Milano a ridosso del sito espositivo di Expo.

AD ARTE FIERA 2015

Premio Gruppo Euromobil under 30

Nona edizione

Alessia Xausa della Galleria Thomas Brambilla vince il Premio Gruppo Euromobil under 30

Alessia Xausa artista proposta dalla Galleria Thomas Brambilla (padiglione 25 stand A83), con l'opera "Untitled" del 2015, si è aggiudicata, la nona edizione del Premio Gruppo Euromobil under 30, promossa dai fratelli Lucchetta.

La Giuria era composta da Gaspare, Antonio, Fiorenzo e Giancarlo Lucchetta, titolari del Gruppo Euromobil e collezionisti d'arte, Claudio Spadoni e Giorgio Verzotti, direttori artistici di Arte Fiera, Beatrice Buscaroli critico d'arte, Aldo Colonetti, critico del design e Cleto Munari, designer. Segretario della Giuria: Roberto Gobbo. L'opera entrerà nelle collezioni d'arte del Gruppo Euromobil e sarà esposta nella sede del Gruppo a Falzè di Piave, nel trevigiano.

In un mercato che sembra mostrare sempre minore propensione a puntare sugli under 30, il Premio Gruppo Euromobil, va in controtendenza. E trascina un bel nucleo di gallerie presenti ad Artefiera Bologna.

In 9 anni, il Premio promosso dai fratelli Lucchetta ha preso in esame oltre 350 opere realizzate da più di 200 artisti, stimolando le gallerie a portare i più giovani ad Artefiera proprio per l'opportunità offerta dal Premio che, come si ricorderà, è un Premio acquisto.

Dall'anno scorso si aveva la sensazione che la fiducia verso i più giovani da parte delle gallerie presenti alla manifestazione bolognese fosse calata. Molti i segnali che facevano pensare che le proposte confermate, di artisti già noti e consolidati, annullassero, o quasi, l'incognita di presentare i più giovani.

Così non è stato, per cui questa edizione del Premio si è rivelata tra le più vivaci e "combattute" perché le 25 opere di 23 artisti presentate da 12 gallerie hanno dimostrato, commenta la giuria, un livello persino maggiore rispetto alle precedenti edizioni. La scelta del vincitore si è rivelata non facile, proprio perché diversi artisti si sono dimostrati di notevole interesse, con opere particolarmente originali.



Alla fine la preferenza è stata accordata a Alessia Xausa, torinese classe 1991. Vive e studia nella città nativa. Reduce di premi e riconoscimenti italiani e non solo (Premio Fondazione Ettore Fico), predilige il lavoro a olio che ama stendere con grande leggerezza. L'opera, "Untitled" acrilico e graffite su tela, vincitrice di questa nona edizione del Premio Euromobil mostra un'estrema delicatezza tonale e una profonda cultura figurativa.

Alessia Xausa è alla sua seconda presenza ad Artefiera ed è presentata dal giovane gallerista Thomas Brambilla di Bergamo.



mipel
T H E B A G S H O W

15/18 FEBBRAIO 2015



GHIBLI



*L'Arte,
La Passione per il bello*

La pittura a mano con tecniche fiorentine

ghiblisrl.com

Mipel Pad. 8 Stand F18-20
Micam Pad. 1 Stand R19

100% Made in Italy

Showroom - Milano

Via Palagina, 45/P 50054 Fucecchio (FI)



www.valentinoorlandi.it

Moda e Sport

L'occhio vuole la sua parte anche quando si fa fitness

Sentirsi belle e a proprio agio mentre facciamo sport, si può e aiuta a motivarci ancora di più. Anche in queste occasioni, dunque, non vanno utilizzati i primi capi che ci capitano tra le mani. Tuttavia c'è da dire che se ci sentiamo scomode, e se alcune imperfezioni del nostro corpo sembrano più evidenti, tenderemo ad evitare alcuni capi.

L'ABBIGLIAMENTO PIÙ ADATTO IN BASE ALLA STRUTTURA DEL CORPO

FISICO A MELA



Chi possiede un fisico a mela non ha un punto vita ben definito. Le spalle e le braccia hanno un'ampiezza maggiore dei fianchi, quindi, dovrà valorizzare la parte bassa del corpo. Vanno dunque mostrate le gambe, ad esempio con dei leggings che, anche in questa occasione sono molto comodi, purché stretti e che non cedano durante il movimento, ma se si preferisce, si può optare per dei pantaloni da fitness stretti.

Per la parte superiore, consigliamo maglie larghe, svasate in modo tale da sentirsi libere. Sconsigliamo pantaloni larghi e maglie strette che renderebbero visibili i punti deboli.

FISICO A PERA E A CLESSIDRA



Chi è dotata di un fisico a clessidra, ha l'ampiezza delle spalle uguale a quella dei fianchi e pertanto, ha un fisico bene proporzionato, andrà quindi valorizzato il punto vita.

Così, anche per il fisico a pera il punto vita è molto definito, seno poco abbondante, fianchi larghi e gambe in carne, ma andrà valorizzata la parte alta.

Sì a maglie strette nel punto vita, canotte, o maglie a mezze maniche, le quali devono essere però abbastanza lunghe e non scoprire la pancia.

Certo, in questo periodo, il freddo si fa sentire e fa specie sentir parlare di canotte, ma fare sport con felpe pesanti può risultare molto scomodo. Per quanto riguarda la parte inferiore, consigliamo pantaloni di taglio dritti anche abbastanza larghi.

Sconsigliamo leggings che creerebbero l'effetto contrario di esaltare i nostri punti deboli, così come sconsigliamo anche pantaloni che stringono i polpacci.

FISICO A TRIANGOLO INVERTITO



Chi possiede questo tipo di fisico ha spalle più ampie dei fianchi, con un seno prosperoso un bacino piccolo e gambe sottili, bisogna quindi fare attenzione a non evidenziare la sproporzione del corpo.

Tutti i pantaloni andranno bene e le gambe non sembreranno troppo gonfie perché sono sottili, tuttavia, scegliere pantaloni troppo stretti potrebbe creare sproporzione nella figura.

Non vanno utilizzati nemmeno pantaloni troppo larghi, dato che, non c'è nulla da nascondere.

Per quanto riguarda la parte alta sono adatte maglie con tessuto elastico e scollo a V o a barchetta, che minimizzano le proporzioni del seno.

UN CONSIGLIO PER TUTTE

Molte donne le odiano, tuttavia, ne va della propria salute, non vanno scelte le scarpe in base ad un senso estetico.

Absolutamente da evitare quelle a pianta piatta le quali ci provocherebbero problemi alle caviglie ma soprattutto alla colonna vertebrale.

Quindi sono perfette le scarpe con ammortizzatori e che seguono la pianta del piede.



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



L'amore è un progetto pericoloso

IL LIBRO

Il «Progetto Moglie» di Don Tillman, professore di genetica australiano in trasferta a New York, sta andando alla grande. Felicamente sposato con Rosie, la ragazza che come un ciclone ha travolto la sua vita, Don sta scoprendo che si può vivere sereni anche in un appartamento pieno di inutili oggetti decorativi, e con un frigorifero invaso di cibi dimenticati. Niente di tutto questo è facile, per il professor Tillman, perché da sempre, per la sua stessa conformazione mentale, è abituato a programmare ogni aspetto della sua vita: dal consumo dei pasti agli spostamenti casa-lavoro effettuati in nome dell'efficienza.

Ma Rosie – la «donna più bella del mondo» per Don – ha portato nella sua vita un tale grado di felicità da compensare anche i piccoli fastidi di una vita disordinata. E in fondo, Don sapeva fin dall'inizio che l'amore è un progetto pericoloso, e non può fare a meno di chiedersi ogni giorno se Rosie non sia vittima di un macroscopico abbaglio. Don teme che arrivi il momento in cui Rosie si renderà conto di non poter stare con un uomo così maniacale, rigido e refrattario agli imprevisti. Anche perché è in arrivo l'imprevisto degli imprevisti, il progetto più pericoloso di tutti. Ed è quando sente Rosie pronunciare le parole «Siamo incinti» che Don capisce di dover affrontare la prova più grande: dimostrare di essere pronto a fare il padre...

GRAEME SIMSION L'amore è un progetto pericoloso

Romanzo



State per fare la conoscenza di un irresistibile combi-naguai, un uomo che sfida il concetto (o il precon-cetto?) di normalità in modi spesso esilaranti, a trat-ti commoventi, di certo sempre intelligentemente provocatori. Don Tillman ha conquistato il cuore e la mente di milioni di lettori in tutto il mondo e anche per voi sarà indimenticabile.

L'AUTORE

Graeme Simsion, australiano, è uno sceneggiatore ci-nematografico al suo esordio nella narrativa. Ancora prima della pubblicazione ha vinto un prestigioso pre-mio in patria, il Victorian Premier's Literary Awards. I diritti di traduzione del suo romanzo sono stati venduti, fino ad ora, in oltre 30 Paesi. È stato effettivamente il romanzo più conteso alla Fiera di Francoforte 2012. L'autore ha un suo profilo facebook: Graeme Simsion, un blog: graemesimsion.com e un account twitter: @GraemeSimsion. Anche Don Tillman, il suo strepitoso personaggio, ha un suo account twitter: @ProfDonTil-lman.

La tentazione di essere felici

IL LIBRO

"Un romanzo memorabile ambientato a Napoli, il libro è comico e cinico e, senza cambiare tono, approda al dramma e alla tenerezza" Corriere della Sera

Cesare Annunziata potrebbe essere definito senza troppi giri di parole un vecchio e cinico rompiscatole. Settantasette anni, vedovo da cinque e con due figli, Cesare è un uomo che ha deciso di fregarsene degli altri e dei molti sogni cui ha chiuso la porta in faccia. Con la vita intrattiene pochi bilanci, perlopiù improntati a una feroce ironia, forse per il timore che non tornino. Una vita che potrebbe scorrere così per la sua china, fino al suo prevedibile e universale esito, tra un bicchiere di vino con Marino, il vecchietto nevrotico del secondo piano, le poche chiacchiere scambiate malvolentieri con Eleonora, la gattara del condominio, e i guizzi di passione carnale con Rossana, la matura infermiera che arrotonda le entrate con attenzioni a pagamento per i vedovi del quartiere. Ma un giorno, nel condominio, arriva la giovane ed enigmatica Emma, sposata a un losco individuo che così poco le somiglia. Cesare capisce subito che in quella coppia c'è qualcosa che non va, e non vorrebbe certo impicciarsi, se non fosse per la muta richiesta d'aiuto negli occhi tristi di Emma...

I segreti che Cesare scoprirà sulla sua vicina di casa, ma soprattutto su se stesso, sono la scintillante materia di questo formidabile romanzo, capace di disegnare un personaggio in cui convivono, con felice paradosso, il più feroce cinismo e la più profonda umanità.

Se avete amato Barney Panofsky, l'indimenticabile protagonista del romanzo di Mordecai Richler, La versione di Barney, non potrete non innamorarvi di Cesare Annunziata.



Una lunga estate crudele

IL LIBRO

Alice Allevi, giovane specializzanda in medicina legale, ha ormai imparato a resistere a tutto. O quasi a tutto. Da brava allieva, resiste alle pressioni dei superiori, che le hanno affidato la supervisione di una specializzanda... proprio a lei, che fatica a supervisionare se stessa! E lo dimostra anche la sua tortuosa vita sentimentale. Alice, infatti, soffre ancora della sindrome da cuore in sospeso che la tiene in bilico tra due uomini tanto affascinanti quanto agli opposti: Arthur, diventato l'Innominabile dopo troppe sofferenze, e Claudio, il medico legale più rampante dell'istituto, bello e incorreggibile, autentico diavolo tentatore. E infine, Alice resiste, o ci prova, all'istinto di lanciarsi in fantasiose teorie investigative ogni volta che, in segreto, collabora alle indagini del commissario Calligaris. Il quale invece dimostra di nutrire in lei più fiducia di quanta ne abbia Alice stessa. Ma è difficile far fronte a tutto questo insieme quando, nell'estate più rovente da quando vive a Roma, Alice incappa in un caso che minaccia di coinvolgerla fin troppo. Il ritrovamento dello scheletro

di un giovane attore teatrale, che si credeva fosse scomparso anni prima e che invece è stato ucciso, è solo il primo atto di un'indagine intricata e complessa. Alice dovrà fare così i conti con una galleria di personaggi che, all'apparenza limpidi e sinceri, dietro le quinte nascondono segreti inconfessabili. Alice lo sa: nessun segreto è per sempre. E chi non impara a tenere a bada i propri segreti finisce col lasciarsene dominare... fino al più tragico e crudele dei finali.

IDIOMS

W

WAITING GAME

(GIOCO DI ASPETTARE)

Equivale all'italiano: temporeggiare

A volte è meglio aspettare senza fare nulla per vedere se ci sono degli sviluppi che possano cambiare le cose. E' una tattica.

Hannah: **Did Lenny call?** Ha chiamato Lenny?

Lisa: **No, he's clayng the waiting game. He wants to see if will go crazy without him.**

No, sta temporeggiando. Vuole vedere se diventerò matta senza di lui.



WALK ON AIR

(CAMMINARE SULL'ARIA)

Equivale all'italiano: toccare il cielo con un dito, essere al settimo cielo.

Questo *idiom* fa riferimento alla situazione in cui si è talmente felici che si cammina in aria, sollevati da terra.

Jeason: **Hey, you got the job! How do you feel?** Ehi, hai ottenuto il lavoro! come ti senti?

Lucy: **I'm walking on air!** Sono al settimo cielo!

WEAR MANY HATS

(INDOSSARE TANTI CAPPELLI)

Anche in italiano esiste il modo di dire "indossare tanti cappelli", ma è molto meno diffuso rispetto allo stesso *idiom* inglese.

Quest'espressione si usa per descrivere qualcuno che fa tanti lavori.

The school caretaker has to wear many hats. He has to a plumber, a gardener and a security gard.

Il custode della scuola deve fare molte cose. Deve fare l'idraulico, il giardiniere e la guardia di sicurezza.



Y

YOU CAN'T TEACH AN OLD DOG NEW TRICKS

(NON PUI INSEGNMARE NUOVI TRUCCHI A UN VECHIO CANE)

Non esiste un'espressione simile in italiano. In breve significa che è difficile insegnare qualcosa a chi è anziano e ha già delle abitudini molto ben radicate.

Ci sono tanti paragoni fatti tra persone e cani. Alcuni sono offensivi e altri più nobili. In inglese se si dice "you are an old dog" a una signora, questo è molto offensivo. Se si dice invece, "you are an old sea dog" a un vecchio marinaio, questa è un'espressione di ammirazione e affetto.

Con la parola *tricks* si intendono gli ordini; insegnare a un cane a dare la zampa è facile quando è giovane, ma quando è più vecchio è molto complicato, se non impossibile. Con il tempo le vecchie abitudini diventano automatiche.

My Grandmother is learning English, but she isn't making much progress You can't teach an old dog new trick.

Mia nonna sta imparando l'inglese, ma non sta facendo molti progressi. Non puoi insegnare a un vecchio cane nuovi trucchi.

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

TELEMACO

Onomastico: 1 gennaio

Il nome deriva dal greco Telemachos, in latino divenne Telemachus e significa "colui che combatte da lontano". Viene festeggiato il 1 gennaio, in ricordo di San Telemaco, monaco di origine asiatica, martirizzato a Roma nel IV secolo.

ALDO/ALDA

Onomastico: 10 gennaio

Di derivazione tedesca, l'aggettivo Ald significava "esperto, saggio". Secondo un'altra interpretazione, invece il nome deriva da walda "potere, comando" e significa "colui che comanda". Il 10 gennaio si festeggia sant'Aldo, eremita dell'XIII secolo, il 26 aprile sant'Agata da Siena, vissuta nell'XIII secolo e il 18 novembre sant'Alda, vergine di Parigi.

GILBERTO/ GILBERTA

Onomastico: 4 febbraio

Nome germanico, di tradizione longobarda, Ghisalbertus è composto da gisil, "freccia" e da berthra, "nobile". Significa "nobile nell'uso della lancia". In francese divenne Gilbert, da cui Gilberto. Gilberto di Sempringhan, vissuto in Inghilterra tra il XI e il XII secolo, fondatore dell'ordine dei Gilbertini, fu canonizzato santo nel 1202. Si festeggia il 4 febbraio.

DOROTEA

Onomastico: 6 febbraio

Deriva dal greco Doròtheos. E' composto da dòn "dono" e da theòs, "Dio" e significa "Dono di Dio". In latino divenne Dorothéus e Dorothéa, fu molto comune tra i cristiani per il culto di santa Dorotea di Cappadocia, martire di Cesarea, patrona dei fiorai, vissuta nel IV secolo. Si festeggia il 6 febbraio.

EULALIA/O

Onomastico: 10 febbraio

Eulalios, Eulaia, derivano dal sostantivo greco eulalios, composto da eu "bene" e da lelein "parlare", il cui significato è "colui che parla bene, eloquente". In latino divenne Eulalios, Eulalia. Nel IV secolo visse Eulalia, che subì il martirio nel 304. Canonizzata santa, si festeggia il 10 febbraio.

GENOVEFFA

Onomastico: 3 gennaio

Di derivazione celtica, Genovèva significa "donna dalle guance bianche". Nome molto diffuso in ambienti cristiani, è legato al culto di santa Genoveffa, vergine di Nanterre, vissuta nel V secolo. Protettrice dei tappezzieri e dei pastori, viene festeggiata il 3 gennaio.

PRISCILLA-PRISCA/O

Onomastico: 18 gennaio

Deriva dal nome maschile latino Priscus e significa "antico, vecchio". Veniva dato al membro della famiglia più anziano. La versione femminile Priscilla, "anzianotta", fu molto amata in ambienti cristiani per il culto di santa Priscilla, vissuta nel I secolo.

GASTONE

Onomastico: 6 febbraio

Nome di etimologia incerta, secondo alcuni deriva dal francese Gascon, il significato è "abitante della Guasconna", riferito alla regione francese. Secondo altri deriva invece dal germanico gastz, che significa "ospite, straniero". Il 6 febbraio si festeggia San Gastone, Vescovo di Arras, martirizzato nel 540.

RINALDO

Onomastico: 9 febbraio

Deriva dal nome germanico Reginal o Raginal. Composto da ragin "assemblea, consiglio divino", e da walda, "potente, che domina". Significa "colui che governa con il consiglio degli Dei". Il 9 febbraio si festeggia San Rinaldo di Nocera Umbra, vissuto nel XIII secolo.

FOSCOIA FOSCOLO

Onomastico:

13 febbraio

Nome di derivazione latina Fuscus, significa "bruno, scuro". Nato come soprannome, in riferimento al colore della pelle o dei capelli, in età imperiale divenne nome proprio, con la variante di Fuscus. Nel 250, Fosca figlia di genitori pagani decise di farsi battezzare. Denunciata dal padre, venne arrestata, torturata e uccisa. Dichiarata santa, si festeggia il 13 febbraio.

Rubrica



Ariete

21/3 - 20/4

"Grinta" sarà la vostra parola chiave. Preparatevi ad affrontare una vera e propria bufera cercando di prendere il toro per le corna e dimostrate finalmente di che pasta siete fatti. Attenzione però: tutta questa grinta dovrà essere gestita nel migliore dei modi per evitare di pagarne le conseguenze a livello professionale, amoroso e familiare.

Leone

23/7 - 22/8

Tutto ciò che fate è regolato dall'ambizione, dalla vostra sete di potere e dal bisogno di essere sempre al centro dell'attenzione. Purtroppo però, il vostro carattere non è affatto semplice. A volte chiudere un occhio può rivelarsi un ottimo metodo per evitare discussioni stupide.

Bilancia

23/9 - 22/10

Siete persone generalmente tranquille ma, in questo mese nuove esperienze metteranno un po' di pepe nella vostra vita, a volte è fin troppo piatta. Prenderete coscienza dei vostri limiti e farete chiarezza nella vostra vita sentimentale. Con un pizzico di coraggio in più e un sacco di pigrizia in meno, tutto è possibile.

Toro

21/4 - 21 / 5

Sarete colti da una crisi esistenziale da non sottovalutare. Prendetevi del tempo e concedetevi una introspezione che vi servirà a trovare le risposte alle vostre domande. Fate attenzione ad una persona che credete possa essere affidabile, in realtà potrebbe non essere così. Tutto sommato il mese di febbraio trascorrerà in maniera gradevole.

Gemelli

22/5 - 21 - 6

Sarà un mese nel quale sarà necessario tirare fuori gli artigli e dimostrare che il periodo buio è terminato. Non dimenticate di chi vi ha fatto del male ma, attenzione a non dare troppa importanza alla cosa. E' necessario che oltre all'equilibrio psichico ci sia anche quello fisico, quindi cercate uno sport che vi si addice.

Cancro

22/6 - 22/7

Una persona inaspettatamente dirà una frase che vi aprirà la mente e l'anima. Ultimamente siete stati egoisti ed avete pensato solo a voi stessi, quindi, dovrete lavorare per cercare di capire dove state sbagliando. Per quanto riguarda la sfera amorosa, non abbiate riserve di nessun genere, osate.

Vergine

23/8 - 22/9

Sarete molto attivi ma deciderete di non usare tutte le vostre energie, conservandole per quando ne avrete maggior bisogno. Le stelle consigliano di fare sport e mangiare sano per eliminare lo stress accumulato. In campo affettivo sarà un mese positivo, basterà uno sguardo per avere una brillante intesa con il vostro partner.

Pesci

20/2 - 20/3

Attenzione agli sbalzi d'umore che vi porteranno ad avere litigi con chi vi è vicino. La felicità ed il sorriso torneranno presto a far breccia nel vostro essere. Ottima l'idea di pensare ad una vacanza per scappare da questo mese troppo freddo per voi.

I SEGNI DEL MESE

CAPRICORNO

22/12 - 21/1

Il 2015 è proprio l'anno che stavate aspettando per le vostre forti ambizioni. Intraprenderete i primi mesi dell'anno con maggiore sicurezza che vi farà risultare cambiati in meglio, rispetto agli anni scorsi. Fate attenzione alle mani lavate.

ACQUARIO

22/1 - 19/2

Confusioni e preoccupazioni da tempo fanno breccia nella vostra mente, ma presto sarete in grado di riprendere in mano la vostra vita e vi accorgete di come è bella la vita se vissuta momento per momento senza pensare ad un domani. La confusione che regnava dentro di voi tenderà a svanire.

Scorpione

23/10 - 21/11

Quest'anno non avrete modo di lamentarvi, gli astri ce l'hanno messa tutta per consentirvi di vivere il nuovo anno appieno e con il giusto spirito. Il 2015 infatti sembra già iniziare con un piede completamente diverso, il periodo positivo influenzerà un po' tutti gli aspetti della vostra vita, la vita sentimentale e il lavoro.

Sagittario

22/11 - 21/12

Sarà un mese caratterizzato da una forte lucidità mentale. Potrete realizzare finalmente tutti gli obiettivi che in passato erano solo ipotesi irrealizzabili. Ottimo il rapporto che avete con le amicizie. Arriverà una svolta forse non del tutto voluta, ma capirete che sarà la strada giusta da intraprendere per ritrovare la vostra autostima.

Tutti al CINEMA

Cinema

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Gennaio/Febbraio 2015

American Sniper

1 Gennaio 2015



La storia del militare Chris Kyle. Grazie alla sua abilità con il fucile da cecchino a lunga distanza, e alla precisione millimetrica è protagonista di gesta eroiche, salvando vite e guadagnandosi il soprannome di "Legend". Intanto la sua reputazione cresce anche dietro le linee nemiche, finendo per farlo diventare uno degli obiettivi primari. Kyle riesce a far ritorno a casa, scoprendo che la guerra è un qualcosa che difficilmente riuscirà a lasciarsi alle spalle.

Si accettano miracoli

1 Gennaio 2015



Fulvio, vicecapo del personale in una grande azienda licenzia tutti senza rimorsi fino a che non è lui stesso ad essere licenziato e successivamente sbattuto in carcere per aver picchiato il suo superiore. La sua reazione gli costa cara: un mese di servizi sociali nella casa famiglia del fratello Don Germano, parroco di un piccolo borgo del sud d'Italia. Fulvio per aiutare il fratello e il paese, pensa che ci sia bisogno di un vero e proprio "miracolo". Quindi, all'insaputa di tutti, fa credere che la statua del santo piange. Accorrono così turisti e pellegri riempiendo le tasche degli esercizi locali.

Non c'è 2 senza te

5 Febbraio 2015



Moreno è un arredatore narcisista, pieno di sé. Alfonso è il suo compagno, "la massaia di casa", con il sogno del matrimonio e della paternità. Improvvisamente nella loro vita arriva Niccolò, nipote di Alfonso, che si trasferisce da loro per tre mesi. Inizia così una difficile convivenza a tre, complicata dal fatto che i due si fingono etero davanti al bambino. Sopraggiunge, in seguito Laura, una bella insegnante di spagnolo che incarica Moreno di arredarle l'appartamento e si infatua di lui, che la ricambia nonostante continui a professarsi gay. Completa il quadro la signora Capasso, vicina di casa di Alfonso e Moreno, acida e omofoba.

Cinquanta sfumature di grigio

12 Febbraio 2015



La studentessa Anastasia Steele incontra il giovane miliardario Christian Grey e si accorge di essere attratta dal suo fascino misterioso. Cerca di non pensarci perché non vede un futuro insieme finché lui non la invita ad uscire. Si desiderano molto entrambi. Travolta dalla passione, Anastasia scoprirà che Grey è un uomo maniaco del controllo, soprattutto ha gusti erotici insospettabili. Conoscerà per la prima volta i suoi segreti desideri.

teken 3 - l'ora della verità

11 Febbraio 2015



Continuano le avventure di Bryan Mills, ex-agente operativo, la cui riconciliazione con l'ex-moglie è tragicamente interrotta quando lei viene brutalmente uccisa. Consumato dalla rabbia e incastrato per il delitto, Mills è costretto alla fuga per eludere la ricerca implacabile della CIA, FBI e della polizia. Per l'ultima volta, dovrà usare il suo "particolare set di competenze", per rintracciare i veri assassini, imporre il suo marchio unico di giustizia e proteggere l'unica cosa che conta per lui ora: sua figlia.

EmmeBi

home italian style

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)