

VITA *in* COPPIA

Anno 8° - n°1 - GENNAIO - FEBBRAIO 2016



CRESCERE INSIEME: DALLA SIMBIOSI ALL'AUTONOMIA

Le tappe, non sempre facili,
di quell'avventura chiamata
maternità



CYBERCONDRIA

Le Diagnosi del Dott. Google



UNO SGUARDO DIVERSO SULLA CRESCITA

Crescere, un compito che
ci impiega in tutte le fasi della
nostra vita

BATTERE L'INFERTILITA', UNA CORSA AD OSTACOLI
COME SONO CAMBIATE LE NORME CHE REGOLANO
LA PROCREAZIONE MEDICALMENTE ASSISTITA IN ITALIA



PRUNETI

Tradizione Toscana

San Polo in Chianti, Firenze (Italia).

PRESS 2015





Visita il nostro
sito internet:
www.vitaincoppia.it

Anno 8° n°1 bimestrale Gennaio/Febrario 2016

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

PSICOLOGIA

- 4 **CYBERCONDRIA:**
le diagnosi del dott. google
- 16 **SEPARAZIONE E FIGLI:**
parlare e' necessario
- 18 **UNO SGUARDO DIVERSO**
SULLA CRESCITA

ALIMENTAZIONE

- 8 **ASCORBATO DI POTASSIO:**
un alleato contro il cancro
- 11 **PIANTE BIOFORTIFICATE:**
contro la carenza di acido folico

MEDICINA

- 14 **DOTTORI A QUATTRO ZAMPE:**
i cani sentinella che fiutano
la glicemia
- 30 **BATTERE L'INFERTILITA':**
una corsa a ostacoli

MATERNITA'

- 21 **CRESCERE INSIEME:**
dalla simbiosi all'autonomia

STORIA

- 24 **MIO PAPA' E' UN ASTRONAUTA**

OCULISTA

- 26 **A CACCIA DI MOSCHE VOLANTI**
- 28 **LENTI A CONTATTO:**
uomini e donne a confronto

GINECOLOGIA

- 34 **PILLOLA:**
tra benefici e sensazionismi

ANDROLOGIA

- 36 **DISFUNZIONE ERETTILE:**
soluzioni meno..pungenti

FIERE

- 37 **HOMI: la casa a 10 dimensioni**

CINEMA

- 47 **TUTTI AL CINEMA**

RICETTE

- 50 **OGGI IN CUCINA**

RUBRICA

- 52 **I NOMI**
- 56 **IL METEO**

ASTROLOGIA

- 53 **OROSCOPO**

LUOGHI

- 54 **VINI LOMBARDI:**
rossi e bianchi apprezzati in tutto
il mondo

MODA

- 57 **I MUST HAVE DEL 2016:**
quattro capi moda che devi
assolutamente avere nell'armadio
per il nuovo anno

CONSIGLI DI LETTURA

- 58 **UNA MORTE SEMPLICE**
HAVANA STORM
- 59 **E' COSI' CHE SI UCCIDE**

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

ART DIRECTOR
Chiara Montani
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 riserva-
tezza 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 casella postale 158,
21100 Varese

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

Laborweb srl
casella postale 158,
21100 Varese
Tel. 0332.288.199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Hanno collaborato:

Cristina Bellon
Antonio De Palma
Antonio Dessi
Rossella Fonte
Alessandro Natali
Giuditta Pasotto
Patrizio Tatti
Elisa Vignali



CYBERCONDRIA: le diagnosi del Dott. Google

La rete internet e le sue applicazioni sono spesso definiti come pericoli anche se in realtà rappresentano una fonte di informazione molto importante, rapida e potente.

E' infatti grazie a ciò che le nostre conoscenze si possono ampliare più velocemente, nella misura in cui il sapere diventa accessibile e fruibile.

Tuttavia, è ormai riconosciuto che il più importante motore di ricerca al mondo, Google, è spesso abusato come propiziatore diagnostico in ambito sanitario e psichiatrico. Non di rado mi capita che persone giungano al mio studio con una diagnosi preconfezionata, spesso parziale, proprio perché i sistemi di attenzione selettiva portano la persona a ricercare quei segni e sintomi che, nella logica della cybercondria, abbassano il livello di attivazione (ansia). Ciò che resta irrisolto è ovviamente l'emozione che sta sotto la ricerca compulsiva di sintomi e segni su Google prima di rivolgersi ad uno specialista, nel caso di patologia organica, e il sistema di schemi psicologici della manifestazioni fobico-ossessive della cybercondria.

Studi recenti Censis mettono in evidenza che in Italia circa il 35% della popolazione si affida a Google e altri strumenti web per trovare senso ai propri sintomi prima di rivolgersi ad uno specialista. E' un dato sicuramente interessante sugli aspetti legati alla costruzione della conoscenza. Infatti, non è più solo una ricerca legata a questioni di storia, geografia, e altro ... ma la perturbazione innescata dai sintomi e tradotti in problema legati al dubbio/certezza viene allargata anche alla sfera della salute. Ora, non possiamo certamente tratteggiare questo fenomeno in termini di causa-effetto, in quanto molto probabilmente anche nei precedenti decenni le persone soffrivano delle stesse attivazioni davanti a sintomi di tipo fisico.



Ma molto probabilmente, in un sistema complesso, l'aumento delle informazioni crea anche sacche di vuoto di senso che potrebbero essere colmate e lo sviluppo di sintomatologie ansiose (genericamente parlando). Sicuramente c'è molta differenza tra l'ansia cybercondriaca di una personalità con organizzazione fobica e una per esempio di tipo ossessivo. Entrambe però mirano al controllo, sebbene con sfumature diverse.

In ogni caso oggi se si riscontrano dei dubbi sulla propria salute è molto spesso Dottor Google ad essere intervistato per primo.

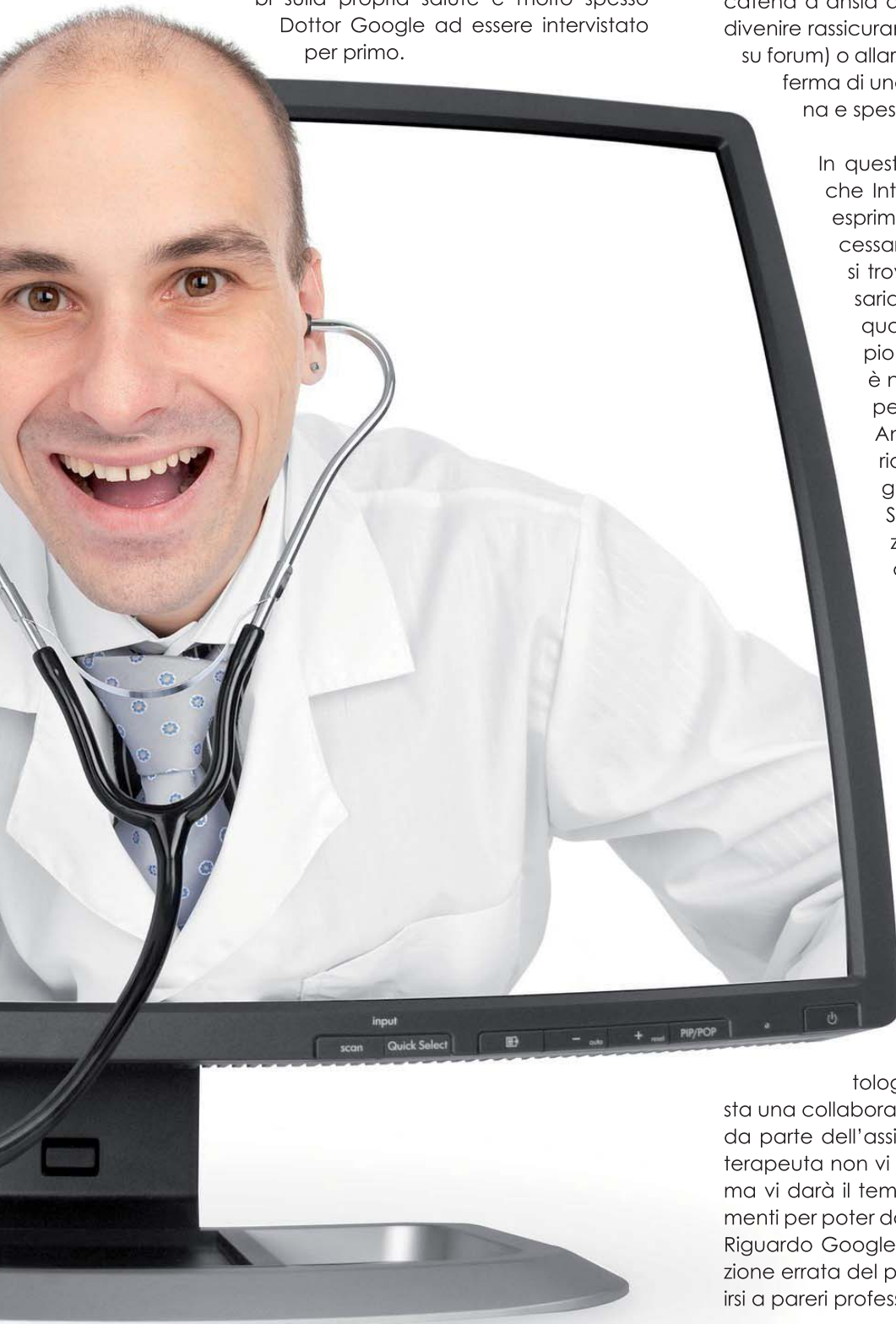
Sappiamo benissimo che la valutazione obiettiva in studio, sia in ambito medico ma anche psicologico con l'esame psichico, è fondamentale per poter ricostruire una diagnosi, di cui la raccolta di segni e sintomi sono solo una parte del processo.

Da un punto di vista descrittivo il Dott. Google è semplice da usare, gratuito e soprattutto risponde a qualsiasi domanda gli venga posta sebbene in maniera dispersiva e confusa. A seconda del peso che la persona dà a queste risposte, si può innescare una catena d'ansia ancora più forte. Dott. Google può divenire rassicurante (soprattutto nella lettura di post su forum) o allarmistico. Il rischio maggiore è la conferma di una diagnosi già pensata dalla persona e spesso l'auto-medicazione.

In questo senso è sempre bene ricordare che Internet è una jungla e ognuno può esprimere la propria opinione. Non necessariamente gli articoli, commenti che si trovano in prima pagina sono necessariamente quelli più validi rispetto alla quarta, quinta, sesta pagina per esempio. Allo stesso modo oggi su Google è nata una sorta di cyber-lotta anche per quanto riguarda i professionisti. Anche in questo caso, non necessariamente chi emerge in prima pagina è più competente degli altri. Spesso è una questione di indicizzazione del proprio sito, molto spesso a pagamento, che garantisce la posizione nella prima pagina. E' molto importante anche in questo caso dare un'occhiata a quanto "vivo" è il professionista. Che contatto ha con il popolo dei social network e internet. Parla di disturbi e sintomi o cerca un legame con le persone?

Questi sono indicatori molto importanti che lasciano intravedere la personalità del professionista, importantissima in ambito medico e ancora di più quando si ricerca uno psicoterapeuta o psicologo.

I sintomi psicologici non possono essere trattati come patologia. Anche in questo caso è richiesta una collaborazione e assunzione di responsabilità da parte dell'assistito. Senza questo un buon psicoterapeuta non vi fisserà un prossimo appuntamento, ma vi darà il tempo per riflettere e raccogliere strumenti per poter davvero intervenire sul vostro disagio. Riguardo Google, questo conduce ad una ricostruzione errata del proprio problema, e non può sostituirsi a pareri professionali più articolati.



I problemi che emergono sono tra i più svariati.

Ci sono molte persone che giungono dagli specialisti con autodiagnosi costruite a partire dalle informazioni reperite in rete, dalla partecipazione ai forum, dalla condivisione di esperienze mediante chat. E ancora, ci sono persone che, non convinte dalla diagnosi e cura suggerite dagli operatori sanitari, si affidano ai lumi di Google per essere certe di non avere qualcosa di più grave o anche per mettere in discussione le terapie (capita molto spesso nel caso di terapie psicofarmacologiche).

Sembrerà strano, ma questa spasmodica ricerca e interrogazione del Dottor Google talvolta apre i sentieri della "non comprensione" del proprio disagio, e apre viceversa il varco verso un "cyber-ansiolitico" che ha effetti molto brevi. E' il processo di incasellamento del proprio malessere che talvolta è vissuto dalle persone come risolutivo, comprensibile, controllabile. In realtà è proprio quello che si prova davanti ai sintomi che si manifestano che necessiterebbe di cure. La paura di una persona fobica davanti alla minima influenza è sicuramente una questione medica rispetto alla valutazione dei sintomi dell'influenza, ma certamente una questione psicoterapeutica rispetto all'organizzazione di personalità che in alcuni casi si è strutturata principalmente sulle esperienze di paura (e in questo c'è tutta una storia personale, di attaccamento alle figure di riferimento).

Inoltre, l'esperienza con il Dottor Google crea non pochi disagi ai professionisti. Per esempio, una persona che si rivolge ad uno psicologo per attacchi di panico, verrà sicuramente invitata a descrivere cosa intende per "attacco di panico", affinché questa definizione non sia per l'ennesima volta un etichettamento di Dottor Google.

Le problematiche emergono quando la ricerca di informazioni sul motore di ricerca divengono un'ossessione. In questi casi si parla di Cybercondria, un termine che ne fonde due "cyber" e "ipocondria" e che due studiosi di nome White e Horvitz l'hanno definita come "l'infondata escalation di preoccupazioni riguardo una sintomatologia comune, basata sui risultati di ricerca e articoli trovati sul web".

Il problema delle persone che ricorrono compulsivamente a Dott. Google è molto spesso l'attivazione sensoriale (ansia) e il controllo. Ogni persona poi ha una sua storia individuale dove i significati di questi sintomi trovano collocazione.

La pratica del Dott. Google è stata esponenzialmente crescente negli Stati Uniti, e questo sicuramente anche per motivi più sociali, legati all'elevato costo delle consultazioni mediche. Non è escluso che questo fenomeno possa riguardare anche l'Europa, se pensiamo che tutte le prestazioni di tipo psicologico sono a carico dell'assistito attraverso richieste di consultazione in studi privati.

La psicoterapia nelle strutture pubbliche è quasi impossibile.

In realtà già in passato si parlava di ipocondria, ovvero la convinzione di soffrire di una patologia, sindrome etc... E' tendenzialmente un disagio che può strutturarsi come forma di scompenso ad alcune organizzazioni di personalità. Soprattutto di tipo fobico e ossessivo. L'ansia, l'attivazione, sarà di conseguenza un'ansia-fobica o un'ansia-ossessiva.

Nello sviluppo del disagio è molto importante considerare che le persone spesso, a seguito di informazioni rassicuranti, continuano la ricerca spinte dal bisogno di certezze. Insistendo sulla navigazione spesso le notizie allarmanti possono confermare la presenza di quadri diagnostici gravi.

E' sufficiente pensare che la cybercondria è spesso focalizzata principalmente sulla ricerca di sintomi riguardanti i tumori, malattie neuro-degenerative e sindrome da hiv.

CHI SOFFRE DI CYBERCONDRIA MANIFESTA TENDENZIALMENTE QUESTI COMPORTAMENTI:

- Ricerca costante di siti medici e forum riguardanti il disturbo immaginato (attenzione selettiva);
- Tendenza a parlare di questi timori nelle relazioni faccia a faccia, social network, forum del settore;
- Scrivere in maniera dettagliata tutti i sintomi e passaggi;
- Aver consultato esperti on-line che hanno invitato a consultazioni in studio;
- Mantenere un'attenzione selettiva per le spiegazioni più allarmanti di sintomi banali;
- Condotte compulsive legate alla pulizia (personale e dell'ambiente circostante: casa, auto, etc...) che causano un disagio relazionale (litigi con i genitori, partner etc...);
- Presenza di sintomi di carattere psico-somatico (addome, testa...) per i quali la persona cerca spiegazioni attraverso Dott. Google;

La cybercondria è un disagio di natura psicologica, la quale necessita della ricostruzione della fase di scompenso e inserimento nella storia personale di chi ne soffre. La psicoterapia è lo strumento che può depotenziare il disturbo, o nei casi più resistenti, una terapia psico-farmacologica combinata. In generale il lavoro su come la persona sta costruendo la sofferenza, i temi affettivi sottostanti e la restituzione di senso, risultano essere elementi, il cui lavoro psicoterapico, può depotenziare significativamente la sintomatologia emergente (ciò che si vede nel comportamento compulsivo e nei pensieri ossessivi).

Da City Bag la borsa cambio è cambiata

Da Babymoov la borsa cambio che... non sembra una borsa cambio!

Il regalo perfetto per la futura mamma preoccupata di dover rinunciare al suo lato fashion una volta nato il bebè? Una borsa cambio che... non sembri una borsa cambio!

L'idea nasce in casa Babymoov (distribuito in Italia da Damblé), dove ogni mamma e ogni papà può trovare il modello di borsa cambio più adatto ai suoi gusti e alle sue esigenze.

Per la mamma modaiola amante dei look grintosi e ricercati, Babymoov ha creato City Bag e Glitter Bag, le borse cambio compatte ma spaziose, eleganti ma con un lato rock, perfette da abbinare a qualsiasi outfit.

CITY BAG

Una borsa cambio "travestita" da borsetta, modaiola, elegante e femminile. Si chiama City Bag, ed è firmata Babymoov (distribuito in Italia da Damblé)

Disponibile in nero e grigio, è tutta in ecopelle, accessori inclusi.

Perfetta per la neo - mamma, rimane un'amica fedele anche quando arriverà il momento di lasciare pannolini e biberon a casa.

L'apertura ampia con zip permette alla mamma di riporre e ritrovare con facilità tutto l'occorrente per una giornata fuori con il bebè.

Super accessoriata, la City Bag è completa di:

TRACOLLA REMOVIBILE

FASCIATOIO RIPONIBILE NELL'APPOSITA TASCA ESTERNA CON ZIP

CONTENITORE ISOTERMICO ESTRAIBILE PORTA SUCCHIETTO

CONTENITORE TRASPARENTE MULTIUSO

DUE TASCHE LATERALI SUL FRONTE

DUE TASCHE INTERNE CON ZIP

AGGANCI UNIVERSALI PER ATTACCARLA A QUALSIASI PASSEGGINO.



Prezzo al pubblico: 110,00 euro ca.

ASCORBATO DI POTASSIO, UN ALLEATO CONTRO IL CANCRO

Una sostanza a basso costo che ha rivelato interessanti doti preventive e curative

La ricerca scientifica cerca disperatamente un rimedio che possa prevenire e curare il cancro che attualmente rappresenta la seconda causa di morte dopo le malattie cardiovascolari.

La storia dell'ascorbato di potassio può farci riflettere seriamente sull'utilizzo di questa sostanza semplice, quasi naturale e a basso costo.

Tutto comincia con la scoperta del dottor Pantellini, chimico fiorentino, membro dell'Accademia delle Scienze di New York, che nel 1946, per un caso fortuito, prende coscienza delle doti curative dell'ascorbato di potassio nei tumori.

Il primo paziente curato dal dottor Pantellini fu un orafo con cancro allo stomaco, a cui lo stesso dottore aveva consigliato come semplice palliativo dei suoi dolori di assumere limone spremuto con bicarbonato di sodio. L'orafo si sbagliò e miscelò invece il bicarbonato di potassio e guarì, dando inizio così alla storia dell'ascorbato di potassio.

Dopo anni di sperimentazione, Pantellini pubblicò i suoi studi nel 1970. Tali studi dimostravano un incredibile 100% di pazienti rimasti sani, dopo averli tenuti per anni in cura preventiva, e rilevavano anche ottimi risultati nella cura dei tumori già manifesti, con frequenti casi di totale regressione, comunque con notevoli miglioramenti.

Tuttavia, tali studi non furono oggetto di attenta valutazione da parte degli enti statali preposti alla salvaguardia della Sanità pubblica.

Non ci addentreremo sul perché di questa scarsa considerazione, ma non è l'unico episodio. Citiamo solo il caso del dott. Gerson che negli anni '60 fu preso per un cialtrone perché curava il cancro con centrifugati di frutta e verdura con aggiunta di potassio.

Oggi però gli stessi oncologi cominciano a rilevare l'importanza preventiva e curativa di una dieta vegetariana, dell'alcalinizzazione e di frutta e verdura crude come alimenti in grado di contenere enzimi, vitamine e sali minerali molto benefici per il nostro sistema immunitario. Alimenti che contengono grandi quantità di vitamina C e potassio che sono appunto i componenti dell'ascorbato di potassio.

Se si parte dal concetto che i tumori si formano a causa di situazioni stressanti acute e croniche che conducono alla formazione dei famosi radicali liberi ossidanti, i quali a loro volta aggrediscono la cellula portandola a degenerare, si comprende che l'ascorbato funziona opponendosi a questa pericolosa ossidazione, grazie al suo grande potere riducente. Esso infatti cede elettroni vitali alla cellula e le ridona vitalità. Inoltre, la vitamina C è il vettore del potassio nell'interno della cellula.



Noi sappiamo che la cellula mantiene il suo delicato equilibrio grazie alla pompa sodio/potassio, un meccanismo atto ad espellere il sodio in eccesso dalla cellula ed a permettere l'ingresso del potassio mancante al suo interno.

Se tali valori non sono mantenuti stabili la cellula degenera e provoca la maggior parte delle malattie croniche, a partire dal cancro.

Sappiamo inoltre, che noi siamo tra i pochi organismi biologici incapaci di produrre autonomamente la vitamina C, e la dobbiamo introdurre dall'esterno con l'alimentazione, proprio con frutta e verdure crude. Da tutti questi fatti, accertati scientificamente, appare chiaro che l'utilizzo dell'ascorbato di potassio nella prevenzione e cura dei tumori ha un suo perché logico e ben evidenziato.

Vanno anche messe in evidenza le capacità rigenerative della vitamina C o acido levoascorbico sul collagene e sul connettivo, la procurata maggior resistenza alle infezioni, il maggior assorbimento del ferro nel caso di anemie, il migliorato accrescimento osseo. L'ascorbato di potassio ha dimostrato inoltre capacità regolatrici sulla pressione arteriosa e un'influenza positiva sulla fertilità nella donna.

Come assumere l'ascorbato? Si può assumere tramite bustine preconfezionate e predosate di bicarbonato di potassio e di acido levoascorbico da miscelare in un po' d'acqua e da assumere tre volte a settimana in prevenzione e tre volte al giorno nella terapia dei tumori, integrandolo nella terapia principale. Altrimenti, si possono acquistare in farmacia le polveri cristalline sfuse dei due componenti, badando a non far prendere loro umidità e ad usare un cucchiaino di plastica nel prelevarle. Una dose consta di una puntina di cucchiaino di acido e due puntine di bicarbonato (all'incirca 0,15 gr di uno e 0,3 gr dell'altro componente).

Le controindicazioni dell'ascorbato sono praticamente inesistenti alle dosi consigliate. Solo coloro che soffrono di favismo dovrebbero astenersene, così come probabilmente chi soffre di calcoli di acido ossalico, che è anche un prodotto di degradazione della stessa vitamina C. E' invece indicato nei calcoli da acido urico.

La Fondazione Pantellini per la ricerca e lo studio delle malattie degenerative, usa insieme all'ascorbato anche il ribosio. Questo zucchero rafforza la penetrazione del potassio nella cellula e chimicamente è simile all'acido ascorbico.

Anche in questo caso si trovano bustine preconfezionate che lo contengono, oppure si può aggiungere d-ribosio alla soluzione.

La quantità prescritta è una puntina di cucchiaino. Tuttavia, alcuni atleti ne usano dosi ben superiori che partono dai 2 grammi al giorno in su. Infatti, il ribosio è in grado di rigenerare i nucleotidi componenti del DNA cellulare ed ha un'azione rigenerante anche sulla molecola base del nostro metabolismo energetico, chiamata ATP.

Ritengo che le dosi consigliate dei tre componenti siano le minime efficaci e perciò ritenute prudenziali. Sappiamo che il premio Nobel Linus Pauling consigliava diversi grammi di vitamina C al giorno e che il potassio anche se assunto in eccesso rispetto ai bisogni dell'organismo viene poi escreto a livello renale. Tuttavia, non bisogna esagerare nella sua assunzione (anche se alle dosi indicate non vi è alcun pericolo), tenendo presente che una funzionalità renale alterata ne limita l'assunzione.

Infine un consiglio: usare l'ascorbato di potassio nella spremuta di arancio o di limone a mio avviso ne potenzia l'efficacia, visto che altri fattori naturali possono così intervenire a coadiuvare le sue funzioni fisiologiche.

BIG: La pista delle biglie da spiaggia

Il regalo preferito dai papà?

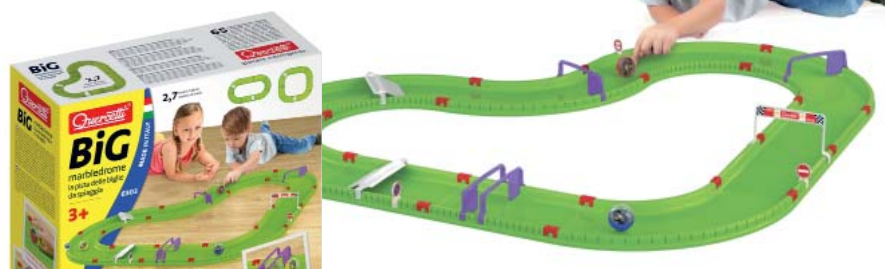
Tante spensierate ore di gioco da condividere con i propri bimbi! Magari con un gioco che anche lui amava fare da bambino.

Da Quercetti & C. arriva **BIG** - La pista delle biglie da spiaggia, il tradizionale gioco da spiaggia, mai passato di moda, in una versione che permette di rimontarlo comodamente in casa.

2,7 metri di curve e ostacoli.

Basta tirare la biglia con un dito e la corsa ha inizio.

Perché i giochi più belli sono quelli



crisci

C R I S C I S H O E S



Calzaturificio Nuova Crisci SRL - Via Bordiga, 10 - 80011 Acerra (NA)

+39 0818857768

info@criscishoes.com

www.criscishoes.com



Di **Elisa Vignali**

Studentessa in Biotecnologie Molecolari
e Industriali presso Università
degli Studi dell'Insubria

Alimentazione

Piante "biofortificate": contro la carenza di acido folico

La manipolazione genetica di alcune specie potrebbe risolvere il problema della carenza di questo micronutriente

Molto spesso si sente parlare di "acido folico" e dell'importanza di un suo corretto apporto soprattutto durante la gravidanza. Si tratta di un falso mito o è realmente una sostanza essenziale per la nostra salute?

Con il termine generico di "folati" si identifica un insieme di vitamine idrosolubili del gruppo B molto importanti per il benessere del nostro organismo. Svolgono infatti molte funzioni implicate nella corretta divisione cellulare ed intervengono durante la formazione e maturazione dei globuli rossi (emopoiesi).

A questo gruppo di vitamine, appartiene anche l'acido folico, una variante della forma naturale che viene utilizzata come supplemento alla dieta.

I folati sono in grado di essere sintetizzati esclusivamente da piante e da alcuni microrganismi, motivo per cui l'uomo deve assumerli con la dieta. Le principali fonti alimentari di folati, secondo dati pubblicati nel 2008 dal Policlinico Gemelli, sono i vegetali a "foglia verde" (spinaci, cavoli, broccoli), la frutta, i legumi, il fegato e il lievito di birra.

Gli Istituti Nazionali della Salute degli Stati Uniti, hanno stabilito che la dose giornaliera raccomandata (RDA) di folati per un adulto è pari a 400 microgrammi (che salgono a 500 microgrammi durante l'allattamento e a 600 microgrammi durante la gravidanza).

La carenza di questo gruppo di vitamine può portare a gravi alterazioni dello stato di salute dell'organismo che possono sfociare in casi di malnutrizione per carenza di micronutrienti. Si tratta di un problema molto serio, che affligge milioni di persone nel mondo, soprattutto in quei Paesi dove manca un'alimentazione varia ed equilibrata. In particolare, la carenza di folati si manifesta attraverso disordini neurologici e psichiatrici, disturbi gastrointestinali e anemia megaloblastica (una forma di anemia dovuta alla scorretta maturazione dei globuli rossi). Durante la gravidanza, carenze di folati possono determinare cardiopatie nel nascituro e malformazioni a carico del sistema nervoso centrale (ritardo mentale, spina bifida).



Per sopperire ad eventuali carenze alimentari di folati, due sono le strategie tradizionalmente usate: il trattamento farmacologico e la fortificazione del cibo. Nel primo caso, si ricorre all'assunzione di specifici medicinali contenenti acido folico (previa prescrizione medica), mentre nel secondo caso l'acido folico viene addizionato tal quale ad un certo alimento. In generale per "cibo fortificato", si intende un alimento per il quale è stato migliorato il contenuto di alcuni micronutrienti (ad esempio vitamine, sali minerali, ferro) mediante loro sintesi artificiale e successiva aggiunta durante le fasi industriali di preparazione.

Per scongiurare i gravi rischi per la salute legati alla carenza di folati, la fortificazione del cibo con acido folico è stata resa obbligatoria in numerose parti del mondo, come negli Usa, in Australia, in alcuni stati dell'Africa e del Sud America.

Oltre a questi metodi classici per combattere eventuali carenze alimentari di folati, il mondo delle biotecnologie ci offre una strategia innovativa: la biofortificazione. Questo metodo si propone di manipolare geneticamente le piante in modo da renderle in grado di produrre esse stesse quantitativi superiori di un certo micronutriente.

Si parte con lo studio di tutti i meccanismi e i passaggi messi in atto dalla pianta per produrre folati, dopo di che lo sperimentatore interviene apportando piccole modifiche sulla sequenza di tali passaggi di sintesi naturale. L'effetto che si ottiene è un incremento della quantità del micronutriente desiderato.

Numerosi sono gli studi sperimentali che a partire dal 2004 hanno coinvolto varie specie vegetali (pomodoro, mais, riso, lattuga) nel trattamento di biofortificazione per migliorare il loro contenuto di folati. I risultati ottenuti sono molto interessanti; infatti per alcune piante di pomodoro biofortificate si è osservato un contenuto di folati 25 volte superiore rispetto alla pianta non modificata. Per il riso biofortificato, il contenuto di folati è aumentato addirittura di 100 volte. Le piante biofortificate risultano sotto ogni aspetto (sia fisiologico sia agronomico) identiche ad una pianta non geneticamente modificata, ma vantano un più elevato valore nutrizionale. Nemmeno l'occhio più attento o il palato più sensibile riuscirebbero a trovarvi differenze. In una parola, sono indistinguibili.

I buoni risultati ottenuti supportano quindi il fatto che la biofortificazione delle piante possa essere una risposta concreta al problema della carenza di folati nella popolazione mondiale. Questo tipo di approccio (rispetto alla strategia farmacologica e a quella della fortificazione del cibo) potrebbe infatti essere messo in atto anche nelle aree rurali più remote del mondo, dal momento che è molto più economico rispetto alla fortificazione del cibo fatta industrialmente e non richiede particolari infrastrutture presenti sul territorio per la somministrazione di farmaci.

Tuttavia, ad oggi l'introduzione di piante biofortificate sulle nostre tavole, nonostante esistano leggi europee che ne consentirebbero e regolamenterebbero la coltivazione e il commercio, incontra ostacoli soprattutto a livello culturale tali da scoraggiare gli imprenditori del settore agricolo.

Biorepair® PRO SCUDO ATTIVO

La nuova frontiera della protezione totale

Placca, tartaro e carie sono i principali nemici dei nostri denti. La presenza di microscalfiture sullo smalto può facilitare l'attacco da parte dei batteri che si insinuano nella superficie dentale causando le principali patologie orali.

Dalla ricerca Coswell, in collaborazione con il LEBSC (Laboratorio di Strutturistica Chimica Ambientale e Biologica), nasce Biorepair® PRO Scudo Attivo, la nuova frontiera dei dentifrici anticarie grazie alla sua doppia azione attiva tutto il giorno: attacco immediato dei batterie e difesa continua dello smalto.

Biorepair® PRO Scudo Attivo ha una formula imbattibile data dalla combinazione dello Zinco PCA dalle proprietà antibatteriche con Xilitolo, che contrasta la formazione dello Streptococco Mutans, il principale responsabile della carie. A completare la formula troviamo i microRepair®, l'innovazione brevettata Made in Italy, presente in tutta la gamma Biorepair®.

Informazione pubblicitaria



Printaboutme.it

Torino



DOTTORI A QUATTRO ZAMPE:

I cani sentinella che fufano LA GLICEMIA

Addestrati a dovere alcuni cani possono segnalare in anticipo crisi ipoglicemiche nei pazienti diabetici

Gli uomini da sempre utilizzano il particolare fiuto del cane e la capacità di questi animali di comunicare quanto percepito.

I cani sono stati usati per la caccia, per la ricerca di cibi particolari (cani da tartufo), e più di recente per la sicurezza, per fiutare esplosivi, droga e persino denaro. Esistono i "cani molecolari" che vengono impiegati in criminologia, e cani in grado di trovare persone sepolte sotto le valanghe o i detriti dei terremoti. Questi animali hanno capacità letteralmente "sovraumane" di percepire quello che noi non sappiamo percepire.

Capacità che non solo non possediamo ma non sappiamo nemmeno riprodurre, come dimostra il fallimento del tentativo di costruire un "naso elettronico" per identificare le patologie.

Legioni di ingegneri, chimici ed altre figure professionali con ampie risorse economiche non sono riusciti finora ad eguagliare le capacità di questi meravigliosi animali.

Date queste risorse non ha sorpreso la scoperta che alcuni cani possono percepire e segnalare pericolose variazioni della glicemia in soggetti diabetici.

Come spesso avviene tutto è iniziato per caso, con sporadiche segnalazioni di cani che hanno richiamato l'attenzione quando il padrone diabetico ha avuto quella particolare e pericolosissima condizione nota come "ipoglicemia". Si tratta di una situazione in cui per eccesso di uso di una terapia che serve a normalizzare la glicemia, o per errori nella dieta, o per inadeguato esercizio fisico, la glicemia del soggetto diabetico diminuisce a livelli tali da provocare gravi disturbi o, fortunatamente più di rado, coma che può anche essere mortale. L'ipoglicemia è un evento particolarmente grave per alcuni soggetti che dopo anni di malattia perdono la capacità di percepire i segni ed i sintomi e quindi non possono difendersi assumendo per tempo degli zuccheri.

Da osservazioni sporadiche si è passati ad uno studio più accurato di questa capacità del cane, con una serie di studi che cercano di rispondere ad alcune domande:

Il cane sente sempre l'ipoglicemia?

Ci sono razze particolari di cani che la sentono? Sente un odore particolare, magari attribuito alla sudorazione, o vede altre alterazioni, come movimenti del corpo?

Si può utilizzare questa capacità per scopi terapeutici?



Attualmente una parte di questi dubbi è stata risolta. Sappiamo che alcune razze hanno maggiore capacità di percepire la ipoglicemia. Sappiamo che il cane fiuta le alterazioni molecolari che avvengono quando la glicemia si altera e che il cane può imparare a segnalare cosa sta accadendo. Al momento esistono però molte incertezze per quanto riguarda l'impiego di questi animali per la tutela del soggetto diabetico, a partire dalla mancanza di sufficienti dati scientifici.

Perché un cane sia utile per segnalare l'ipoglicemia devono esserci alcuni requisiti. Deve essere selezionato tra le razze idonee, deve essere allenato per lungo tempo a percepire, e soprattutto a segnalare l'evento, e deve stabilire un profondo rapporto di simbiosi con il padrone.

Il cane è un essere vivente capace di vivere sensazioni ed emozioni come noi. Un cane troppo giovane, ad esempio, non è adatto, perché nella crescita la sua emozionalità può variare e può non essere più idoneo al compito. Deve essere allenato per lunghissimo tempo per essere certi della sua "attendibilità".

Deve essere addestrato a dare un segnale particolare nella situazione di pericolo.

E' altrettanto importante che il cane venga addestrato a non distrarsi. L'animale come abbiamo detto ha sensazioni e sentimenti analoghi agli esseri umani ed eventi esterni possono distrarlo dal suo compito di sorveglianza. Questo può accadere per la presenza di altri cani, per rumori o qualsiasi altra ragione.

Va anche ribadito che il "cane da allerta diabete" ("Diabetes detection Dog") non può essere in antagonismo con i moderni sistemi di monitoraggio in continuo della glicemia. Piuttosto li può integrare, con il vantaggio addizionale di apportare il benessere documentato della "pet therapy". Inoltre un cane ben addestrato può essere in grado di attivare dei sistemi di allarme, o addirittura rendere disponibili degli antidoti, come fiale di glucagone o di glucosio da bere. In conclusione, la capacità di un cane ben addestrato di segnalare il pericolo di ipoglicemia per un bambino diabetico, o per un adulto che abbia perso la capacità di percepire i sintomi della ipoglicemia, può dare un apporto meraviglioso al benessere della persona e della sua famiglia, ma non può sostituire i sistemi tradizionali di controllo della glicemia.



Occhio alla truffa!

guarda il tema dei cani in grado di "annusare il diabete", sono comparsi soggetti privi di scrupoli che hanno spacciato cani non idonei come soluzione miracolosa ad altissimo costo. Purtroppo per mancanza di sufficienti dati scientifici e di una regolamentazione, ancora prematura, questa situazione è al momento incontrollabile.

Proprio perché non esiste una letteratura medica esauriente occorre stare in guardia da soggetti che, per approssimazione, incapacità o avidità, vendono cani inadeguati, quasi sempre a prezzi esorbitanti. Fintanto che questo mercato non sarà regolamentato chi vi accede deve esercitare molta prudenza e chiedere sempre referenze e contatti con altri clienti che si siano ritenuti soddisfatti.

SEPARAZIONE E FIGLI, PARLARE È NECESSARIO

E' sempre opportuno parlare con il bambino dicendogli LA VERITÀ

Nel momento storico attuale, dove l'incremento di separazioni e divorzi riflette uno scenario frammentato della famiglia, si osserva che nella maggior parte dei casi la rottura coniugale non è un punto di arrivo, ma un punto di partenza per la ricerca di un nuovo equilibrio in cui rabbia, aggressività, frustrazione, senso di colpa circolano ancora nel contesto relazionale con possibili conseguenze negative sui figli.

La frattura del divorzio può rappresentare un ostacolo nella transizione alla vita adulta e può minare la costruzione di legami stabili, anche se in letteratura emerge che non è la separazione in sé il vero rischio per i figli, bensì l'esposizione al prolungato ed elevato conflitto genitoriale.

LE REAZIONI NELLE DIVERSE FASI DI SVILUPPO

Per salvaguardare il benessere dei figli bisognerebbe chiedersi: come reagiscono i figli e cosa provano di fronte alla crisi familiare, in particolare rispetto all'evento della separazione? Quando l'apparato psichico del bambino è pronto ad accogliere e superare il trauma di questa difficile transizione? Dai 0 ai 3 anni i bambini registrano non tanto i contenuti, ma l'intensità emotiva che li accompagnano.



Le emozioni non elaborate tendono a manifestarsi attraverso il registro psicomotorio, ad esempio sintomi di malessere fisico, incubi, disturbi del sonno o inappetenza. I bambini dai 3 ai 6 anni sono in grado di utilizzare il registro linguistico e tendono a legarsi maggiormente a uno dei due genitori.

Tuttavia, non sono in grado di comprendere l'evento separativo. Possono sentirsi responsabili dell'accaduto, diventare molto ubbidienti, oppure manifestare atteggiamenti di aggressività e ribellione.

Dai 6 ai 10 anni si sviluppa una maggiore consapevolezza che i genitori non possono essere al corrente di tutto ciò che accade; ecco allora che l'uso delle bugie diventa funzionale per individuare i confini della loro autonomia. Può anche accadere che il bambino, per evitare di demonizzare il padre o la madre, riversi la colpa su di sé, soprattutto quando è figlio unico, manifestando comportamenti autopunitivi.

Durante il periodo adolescenziale, se la struttura della famiglia viene meno, le normali spinte legate allo sviluppo possono subire una repentina accelerazione. Questa sovrapposizione tra compiti evolutivi e mutamenti nell'assetto familiare porta l'adolescente a non trovare più "funzioni adulte" che lo aiutino a trattare gli stati emotivi e i conflitti. A questa età gli adolescenti possono essere chiamati a fare i giudici dei loro genitori, a fare da mediatori, venendo investiti di un ruolo eccessivo che inibisce il normale processo di individuazione.

I CAMBIAMENTI NEL COMPORTAMENTO

Dopo una separazione è frequente che i figli mostrino cambiamenti nel quadro comportamentale (aggressività, difficoltà relazionali) ed emozionale (tristezza, rabbia, paura, vergogna, ecc.). In generale, i figli toccati da separazioni altamente conflittuali hanno una maggiore incidenza di difficoltà psicologiche, sociali e scolastiche. Di solito i maschi hanno più difficoltà nel breve termine ad adattarsi alla nuova situazione rispetto alle femmine. Tuttavia, ricerche a

lungo termine suggeriscono che la maggior parte dei bambini si adatta al divorzio e non esibisce problemi emotivi o comportamentali, ma che una minoranza continua a sperimentare problemi o a svilupparne di nuovi dopo il periodo di crisi (Hetherington, 1989).

COME DOVREBBERO COMPORTARSI I GENITORI?

Come insegna Françoise Dolto, nota pediatra e psicoanalista francese, è sempre opportuno parlare con il bambino dicendogli la verità rivelabile sulla vicenda separativa che sta vivendo, utilizzando un linguaggio comprensibile per la sua età.

La comunicazione della separazione al bambino dovrebbe essere fatta dai due genitori insieme, a rimarcare che è salvaguardata la continuità dell'esistenza della coppia genitoriale, unita all'affrontare la crisi nell'interesse del benessere del bambino. Tale comunicazione deve avvenire quando i tempi sono maturi e pertanto quando la decisione è stata agita da un reale allontanamento dal tetto coniugale.

Il sapere che è possibile parlare liberamente è il primo passo che consente al bambino di esprimere le proprie emozioni e all'adulto di riconoscerle e farle riconoscere. Il bambino deve sapere che la propria mamma e papà saranno sempre i suoi genitori, anche se il matrimonio finisce e non vivranno più tutti insieme. In quest'ottica, si può citare la recente esperienza dei "Gruppi di Parola per figli di genitori separati" di Milano, nati dall'esperienza francese di Marie Simon, in cui i bambini possono mettere parola sul dolore, accedere ai sentimenti e nominare le difficoltà che incontrano durante la separazione, affinché trovino delle soluzioni possibili e allarghino la comunicazione con i propri genitori.

È importante ascoltare il bambino e sapere da lui cosa ritiene sia meglio; questo deve avvenire in un contesto sano in cui non si deve chiedergli di schierarsi col timore di perdere l'uno o l'altro. Infatti, la disputa prolungata sulla custodia dei figli può provocare gravi problemi al bambino, aumentando gli effetti che già il divorzio crea.

Come afferma la Dolto, "il bambino sente questi stati come crepe nella sicurezza dei genitori" e prosegue: "percepisce benissimo la verità in chi è "vivo", in chi cerca di divorziare, e anche in chi "zoppica". Quindi, bisogna saper cogliere i segnali dei figli in una difficile transizione come il divorzio e sapersi sintonizzare sui loro bisogni, dare uno spazio di parola alla loro sofferenza e non lasciarli in balia degli eventi.

UNO SGUARDO DIVERSO SULLA CRESCITA

Crescere, un compito che ci impegna in tutte le fasi della nostra vita

Ai di là delle informazioni "classiche" sulla psicologia della crescita, normalmente riferite a bambini e adolescenti, può essere interessante ed utile far luce sugli angoli meno esplorati di quello che è il percorso che tutti noi abbiamo fatto per diventare la persona che in questo momento siamo, o meglio il ruolo che interpretiamo.

La parola crescere deriva dal latino *creſcere*, che curiosamente appartiene alla stessa radice di "creare", (cioè fare, produrre) dunque andare formandosi.

E qui una prima riflessione: se la crescita è, di per sé, un continuo formarsi, potrebbe riguardare non solo i bambini e gli adolescenti ma tutte le fasi della nostra vita.

Rita Levi Montalcini, una delle menti più illuminate e longeve della nostra cultura consigliò a tutti noi di "non mandare mai il cervello in pensione".

Quindi innanzitutto è utile renderci conto che anche in questo stesso istante, qualunque sia la nostra età o condizione, siamo in costante crescita e, se ci vogliamo bene, vivremo in modo da esserlo sempre.

Ora che abbiamo chiarito cosa intendiamo per crescere, vediamo come funziona.

Solitamente, quando si parla delle varie fasi di crescita di un bambino e della sua "educazione", si comincia a fare un'analisi dal momento del parto in poi. Così facendo però tralasciamo una fase fondamentale, quella che, forse più di tutte, definirà chi siamo e come siamo fatti: la gestazione.

Pensiamo ad un feto, un essere che in nove mesi forma un corpo e una mente con precise e determinate caratteristiche. Ma in base a cosa svilupperà dei "difetti" genetici o dei pregi?

Spesso a questo punto si ritiene che "tutto dipenda dalla genetica".

Alcuni affermano che la struttura della composizione dei geni che ci definirà per quelli che siamo sia frutto del caso.

Questa è un'affermazione non del tutto corretta o, perlomeno, poco utile.

Vi siete mai chiesti perché due genitori non generano mai figli uguali uno dopo l'altro pur combinando sempre gli stessi due patrimoni genetici?

Alcuni sostengono che tutto dipenda da un'apparente questione di casualità e così facendo chiudono la questione.



Immaginare la natura che "tira una manciata di dadi" sul tavolo della creazione, mi sembra una visione sbrigativa e semplicistica di una questione che, se analizzata cercandoci un senso, può essere sicuramente molto utile a comprendere meglio chi siamo.

Proviamo per un attimo a chiudere in un cassetto la parola "caso" e cerchiamo di capirci qualcosa. Dunque partiamo da un mix di due basi di geni, quelli di mamma e papà, che, come sappiamo, possono essere combinati in infiniti modi. Proviamo a supporre ora che questa combinazione sia determinata da una precisa legge di causa effetto. Vediamo allora cosa succede nell'utero nei nove mesi in cui una microscopica cellula comincia a moltiplicarsi fino a divenire un neonato con precise qualità.

Immaginiamo di tornare ad essere dei feti, esserini galleggianti nel liquido amniotico. Nel grembo materno, non solo grazie al nutrimento, riceviamo precise informazioni sul mondo esterno. Queste informazioni, o dati, ovviamente ce le dà il corpo a cui siamo collegati, quello della mamma.

Quindi in base ai dati che ci arriveranno, i nostri geni cominceranno ad organizzarsi per costruire un tipo di organismo il più possibile adatto a sopravvivere in determinate circostanze.

Ecco come il principio di evoluzione in base all'adattamento può essere applicato fin dal vero inizio della nostra esistenza di esseri umani.

Facciamo un esempio pratico citando un fatto storico realmente accaduto.

Nel 1944 in Olanda, durante l'occupazione nazista, con il blocco del settore economico, le scorte di cibo della popolazione si ridussero drasticamente, così che ci furono conseguenze severe su tutta la popolazione, quindi anche sulle madri in gestazione.

Il 98% dei feti sviluppatosi in quel periodo, una volta adulti hanno riscontrato vari disturbi, in particolare ipertensione e diabete.

Fu creata cioè un'annata di obesi. Il feto, come abbiamo detto, quando è nella pancia prende "informazioni" dall'ambiente esterno attraverso quello che succede al corpo della mamma. Se c'è scarsità di cibo, come nel nostro esempio, verranno sviluppati geni che determineranno la tendenza a mangiare il più possibile per sopravvivere, dato che "là fuori" ci viene comunicato che c'è scarsità di nutrimento. Dopo circa 11 mesi il blocco economico cessò e questi bambini si trovarono in un ambiente dove il cibo abbondava ed era alla portata di tutti.

I geni però che erano stati programmati con la tendenza ad accumulare più cibo possibile.

Proviamo ad estendere il principio su tutti i tipi di condizioni, fisiche e psichiche, nelle quali una madre può ritrovarsi durante i 9 mesi della gravidanza. In questo tipo di visione anche la figura del padre diventa importantissima, poiché più di chiunque influenzerà, nel bene o nel male, la madre in un periodo così delicato e intenso.

GenGle è...

Il primo social network dedicato ai **Gen-itori Sin-gle** per dare loro, e ai figli che lo accompagnano, l'opportunità di farsi una nuova cerchia di amici. Oggi giorno essere un Genitore Single è una circostanza comune, anzi molto diffusa. Nella maggior parte dei casi un Genitore Single si trova in tale situazione a seguito di separazione o divorzio. Tuttavia, ad esempio, può essere Genitore Single anche il vedovo o la "ragazza madre".

Nonostante la diffusione sociale di tale nuovo modello familiare, il Genitore Single è spesso escluso o emarginato ed ha maggiori difficoltà a conservare i propri rapporti sociali e/o ad instaurarne dei nuovi. Ciò si ripercuote inevitabilmente sul benessere dei figli, i quali avvertono il disagio di questa situazione e crescono sentendosi ingiustamente "diversi".

GenGle è il social network che aiuta a superare queste difficoltà; iscriversi è semplice e veloce: l'unico requisito richiesto è quello di essere un genitore single.

Lo scopo che ci proponiamo non è quello di creare nuove coppie, ma una rete di amicizie per condividere il proprio tempo libero in compagnia dei propri figli, senza sentirsi isolati o svantaggiati dalla propria situazione... ad esempio mamme separate con figli o genitori single che devono pensare alle vacanze e che hanno piacere di ricevere idee e consigli da una nuova Rete di relazioni di amici.

E ancora, gli utenti iscritti possono mettersi in contatto tra loro per scambiarsi opinioni, esperienze e consigli sulla loro vita e sulla crescita dei loro figli.

"Mai più soli!!" è il motto di GenGle!!

www.gengle.it

Come ben sappiamo, anche il tipo di parto costituisce una grande rilevanza non solo dal punto di vista fisico ma anche psichico.

Successivamente, durante i primi anni, il bambino acquisisce in successione la stazione eretta, la facoltà del linguaggio, la capacità di comunicare emozioni e la facoltà del pensiero.

Nei primi sette anni di vita, cioè durante la cosiddetta infanzia, il bambino vive principalmente nel movimento e nell'emozione ed è dotato di inesauribili forze di imitazione: imita e accoglie tutto. Il gioco stesso è spesso un'imitazione dei ruoli che noi adulti interpretiamo continuamente senza nemmeno rendercene conto.

Proviamo ad osservare noi stessi dal punto di vista di un bambino che ancora non ha sviluppato una personalità precisa. Vedremo un adulto che ci parla e si avvicina come padre, con un certo tono e con certi modi. Poi improvvisamente lo vediamo cambiare e

comportarsi da marito ad esempio, nel rapportarsi con quella che un attimo prima si comportava da "mamma" e che ora invece interpreta la "moglie". Magari una volta fuori casa vedrà i suoi genitori nei rispettivi ruoli dell' "ingegnere" e magari dell'"avvocata", o dell'amica. Cosa potrà mai pensare dei grandi un bambino? Forse qualcosa del tipo: "Bellissimo questi giocano tutto il giorno! Allora gioco anch'io!".

Così facendo eleggono ed interpretano, a modo loro, i ruoli che hanno avuto come esempio. Si ritiene che questi processi consentano così la graduale manifestazione dell'adulto.

A questo punto si intuisce facilmente che "crescere ogni giorno" noi stessi migliorando nell'interpretare i nostri ruoli in casa, al lavoro e nella società, oltre a "non mandare il cervello in pensione" sarà il miglior modo di aiutare la crescita dei nostri figli. Migliori saremo noi e migliore sarà l'esempio che imiteranno.

Attenzione all'Apnea notturna

Una direttiva europea recepita dall'Italia inserisce l'Osas tra i fattori di rischio alla guida

L'apnea notturna (detta anche Osas, acronimo di Obstructive Sleep Apnea Syndrome) potrebbe diventare un ostacolo per il conseguimento della patente di guida.

L'Italia ha infatti recepito alla fine del 2015 una direttiva europea che impone controlli e verifiche preventive in caso di sospetta Sindrome di apnee ostruttive del sonno ed è imminente la pubblicazione degli indirizzi medico legali che prevedono colloqui con il medico, un questionario e un test sugli stimoli visivi. L'obiettivo è valutare se tali apnee possano costituire un pericolo per la circolazione stradale.

La direttiva prevede che, a seconda della gravità del caso, chi soffre di apnee notturne si sottoponga all'esame medico per il rinnovo della patente ogni anno oppure ogni tre, e che per ottenerlo dimostri di curarsi e di essere migliorato.



Nel colloquio del medico con gli aspiranti al rilascio o al rinnovo della patente, in base a quanto si legge nel decreto, verranno individuate eventuali condizioni di rischio: russamento, obesità, ipertensione arteriosa farmaco-resistente, diabete, cardiopatia, eventi ischemici cerebrali e broncopneumopatie.

In base al risultato, se sarà necessario verrà effettuato un approfondimento con valutare l'eventuale Osas attraverso un questionario sulla sonnolenza diurna. Da questo si individueranno i profili di basso, medio o elevato rischio per la circolazione stradale.

Per la valutazione della riduzione del livello di vigilanza si effettuerà poi il test dei tempi di reazione, della durata di 10 minuti, in cui l'esaminato deve rispondere premendo

un pulsante a una sequenza rapida di stimoli luminosi.

Il test potrà essere eventualmente associato al questionario sulla sonnolenza di Epworth.

In base al grado di rischio verrà definita la durata di validità della patente.

CRESCERE INSIEME: DALLA SIMBIOSI ALL'AUTONOMIA

*Le tappe, non sempre facili,
di quell'avventura chiamata maternità*

Figli piccoli problemi piccoli, figli grandi problemi grandi!" Solo ora che ho due bambini comincio a capire il significato di questa frase!

Dieci anni fa un fagottino d'amore di 4 chili e 200 grammi mi rese la mamma più felice del mondo! (lo so, lo dicono tutte le mamme!) . Tutto era nuovo per me, scopro con tanta curiosità ogni giorno qualcosa di più su quell'esserino che aveva alloggiato per 9 mesi nella mia pancia, cercavo di capire le sue esigenze, di interpretare i suoi bisogni.

Come mamma ero consapevole che la mia vita non sarebbe più stata la stessa e che tutto doveva essere riorganizzato.

Guglielmo (il nome del mio primogenito) si trovava di fronte a dei compiti fondamentali: imparare a mangiare, prima il latte e poi sapori e consistenze nuove,

peraltro non sempre graditi; imparare i ritmi del sonno (nel primo periodo per adeguarmi a lui andavo a dormire alle 18.30 e mi svegliavo alle 2 quando lui aveva fame); imparare a sopportare il dolore fisico provocato dalle colichine, (sofferenza che non riuscivo a limitare neppure con continui dondolii, massaggi e rilassanti canzoncine).

Ogni giorno imparavamo qualcosa di più l'una dell'altro, vivendo in completa simbiosi. Quel periodo, visto con gli occhi di oggi, mi sembra molto semplice perché richiedeva "solo" un amorevole accadimento, ampiamente ricompensato dalla magica atmosfera di tenerezza e allo stesso tempo di forza che mi faceva sentire parte del meraviglioso rito della continuità della vita.



Verso i 10 mesi Guglielmo ha iniziato a gattonare e la casa è diventata per il piccolo esploratore un luogo estremamente pericoloso: i cassetti, gli armadi e le porte costituivano una minaccia costante per le sue manine.

La conquista dell'autonomia veniva ottenuta con testate e sederate, perché questo era il prezzo necessario per arrivare alla corretta percezione dello spazio. E' stata la fase del mal di schiena, in quanto passavo le giornate ad inseguirlo e "recuperarlo" da situazioni pericolose, o lo aiutavo, sostenendolo, a muovere i primi passi.

Gherardo (il mio secondogenito) ha collezionato 3 punti in fronte, un dente rotto e 2 punti sulla nuca mentre cercava di esplorare luoghi meravigliosi e sconosciuti! Ci troviamo sempre impreparati ad affrontare la fase emotiva più difficile della vita di una mamma: il distacco.

Quando Guglielmo iniziò ad andare all'asilo nido, mi sembrava impossibile che potesse vivere senza di me e mi tormentavo al pensiero che le maestre potessero non essere adeguate a tutelare i bisogni del mio cucciolo.

I primi giorni, durante l'inserimento aspettavo ansiosa il momento di riprenderlo, girando intorno alla scuola, e quando entravo nella sua aula mi stupivo di trovarlo sereno a giocare. Con il ridimensionamento dei miei tormenti emotivi è subentrato un fattore del tutto inaspettato: ho riacquisito con soddisfazione i miei spazi potendo contare su tempo che mi apparteneva completamente. Ho deciso di rimettermi in forma andando in palestra ed è stata un'ottima scelta perché quando uscivo dalla palestra ero energica e felice, pronta a trasferire questa energia positiva nel mio bambino.

Con il secondo figlio è stato tutto più facile, mi sembrava di avere già il manuale delle istruzioni e tutte le ansie e le paure si sono notevolmente ridotte.

L'ansia del distacco si è molto ridimensionata perché c'è la consapevolezza che al nido starà bene e che sopravviverà benissimo quelle ore anche senza la sua mamma. Mi fa molta tenerezza ripensare ai tormenti che ho vissuto solo qualche anno prima!

I miei due figli hanno caratteri diametralmente opposti, Guglielmo è un osservatore, introverso e riflessivo, apre bocca solo se è sicuro di dire qualcosa di intelligente; Gherardo invece è un giullare, simpatico e acuto, par-

la anche quando farebbe bene a tacere, ma riesce sempre a strapparci un sorriso.

Il periodo dell'asilo dà modo di intuire alcuni tratti del carattere che si sta formando e non solo: se si sa ascoltare, alcune osservazioni fatte dai bambini di questa età appaiono strepitose. E infatti, come molte mamme, da quando Guglielmo ha iniziato l'asilo ho iniziato a tenere il "diario delle frasi e delle domande più belle".

La fase dei perché è fantastica, se presa con il giusto spirito. I bambini riescono a chiedere il perché di qualunque cosa, senza un'apparente logica e molto spesso non ascoltano neanche la risposta, semplicemente gli piace chiedere. Una volta Gherardo mi ha detto: "Mamma posso levarmi il golf?". Io ho risposto che poteva, e lui mi ha chiesto "Perché?".

È un esercizio continuo quello di trovare la forza per non stancarsi a rispondere, e magari trovare risposte fantasiose, per dare modo al bambino di capire che la sua interazione con l'adulto può essere ricca di soddisfacenti risposte e anche di divertimento.

Ora sto affrontando la fase della pre-adolescenza e le difficoltà mi appaiono aumentate! Guglielmo mi osserva talvolta in modo critico e si mostra compiaciuto quando può cogliermi in fallo, soprattutto su argomenti a lui familiari. La settimana scorsa se la rideva della grossa perché mentre lo aiutavo a studiare storia ho detto che i Babilonesi sono vissuti nel IV secolo a.C, mentre in realtà sono vissuti nel VII secolo a.C. Vedere i limiti dei propri genitori fa scoprire al figlio una nuova, inaspettata prospettiva.

In questo periodo inizia la fase in cui l'affermazione della propria autonomia e la mania di libertà sono palpabili. Per fortuna ho ancora Gherardo che è piccolino e si fa ancora coccolare; la pre-adolescenza non prevede grandi tenerezze e baci, poco adatti ad una persona "grande".

Veder crescere i figli ha un sapore agrodolce, ma porta con sé la soddisfazione di aver accompagnato la crescita di una persona abbandonando la sensazione di essere "padroni" della sua esistenza. Per fortuna, prima di essere genitori siamo stati figli e, se sappiamo tenerlo sempre presente, questo ci aiuta molto nella comprensione e nello svolgimento di questo arduo compito.



Libera di scegliere

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.



MIO PAPA' E' UN ASTRONAUTA

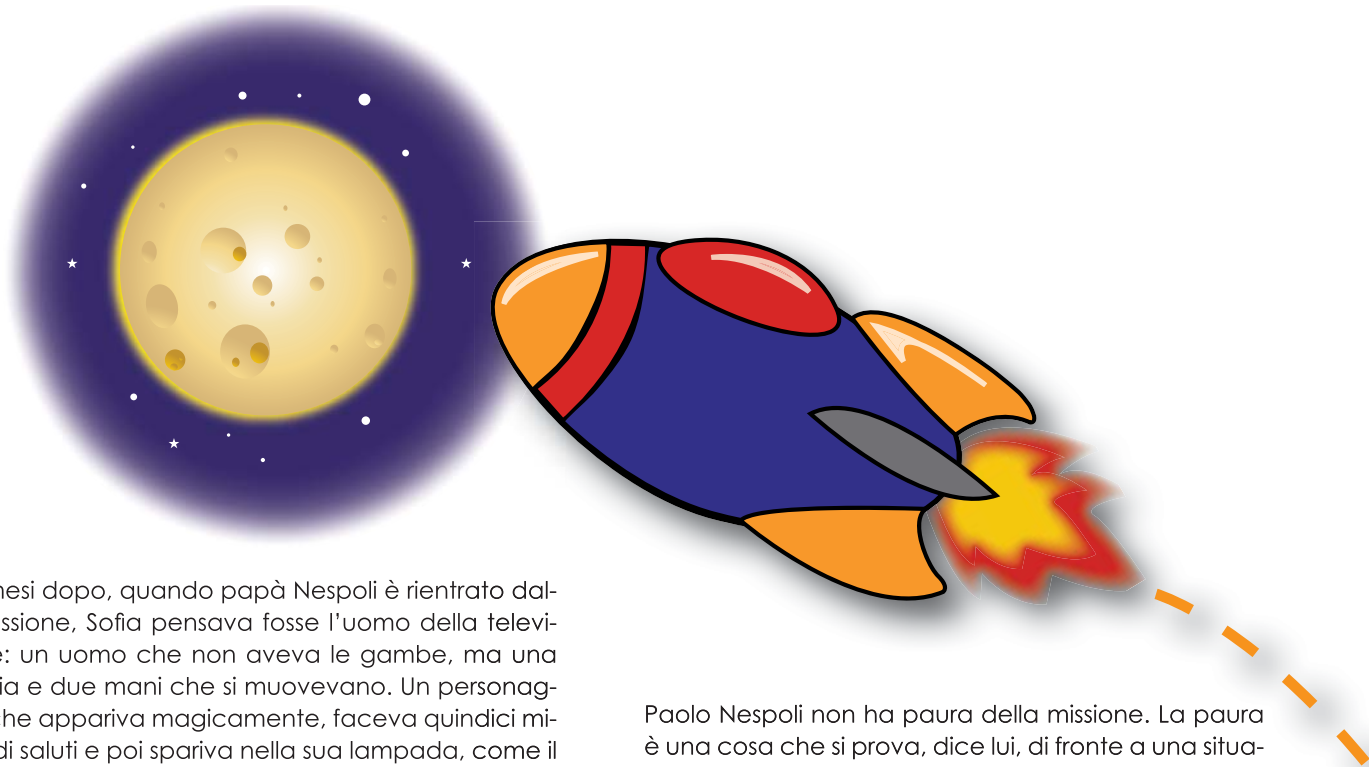
“**Mio papà è un astronauta**” così direbbe Sofia Nespoli, di anni sette, e il fratellino Maximillian di anni due. E riuscirebbero a dirlo in italiano, in inglese e in russo. Certo Max non sa parlare ancora bene e certe cose forse non le comprende, ma quando il padre non è a casa, lui guarda passare gli aerei in cielo e alza la manina.

Padre italiano, madre russa, i bimbi Nespoli vivono con i genitori in una villetta con un bel giardino, abitato da scoiattoli, nella periferia di Houston, poco distante dalla base dell'Agenzia Spaziale Americana (NASA), dove il padre si sta addestrando.

Paolo Nespoli, nato a Milano ma cresciuto a Verano Brianza (MB), è un astronauta dell'Agenzia Spaziale Europea (ESA). A maggio 2017, volerà, per la terza volta, nel cielo. Partirà dal cosmodromo di Baikonur in Kazakistan con una navicella Soyuz, insieme al comandante russo Fyodor Yurchikhin e al collega americano Jack Fischer. Saranno diretti alla Stazione Spaziale internazionale, la casa-laboratorio che ognuno di noi, talvolta, può vedere brillare nel cielo notturno. L'Expedition 52-53, alla quale Paolo Nespoli prenderà parte, è frutto di una collaborazione tra NASA e l'Agenzia Spaziale Italiana (ASI). Durerà circa sei mesi. Per Sofia e Max avere un papà astronauta è una cosa normale: c'è chi lavora sulla terra e chi lavora nello spazio, chi rientra ogni sera dopo una giornata in ufficio e chi torna a casa dopo una giornata di addestramento alla NASA. Ci sono papà che rientrano dopo sei mesi di missione di pace in Afghanistan e altri che atterrano dopo centottanta giorni di isolamento nella Stazione Spaziale. Quello che importa è la qualità del tempo che si trascorre insieme. E papà Nespoli è davvero bravo. Gioca e si diverte con i propri figli. Alla sera, racconta loro favole originali, nate dalla sua fervida immaginazione. I racconti di Cappuccetto Rosso o di Biancaneve, per lui, sono superati. La storia che a Paolo piace narrare è quella della molecola di ossigeno che entra nei polmoni, passa negli alveoli, va nel sangue, che la porta in giro, poi viene filtrata dai reni e infine si trasforma in pipì. E ci si addormenta così, a casa Nespoli.

Paolo non crede che esista un modello standard di famiglia, ma crede che per far funzionare una piccola comunità (che è la famiglia) serva attenzione, dialogo, comprensione e un po' di complicità. Ma la cosa più importante è che i bisogni delle persone care devono avere una priorità, anche quando lui è con i piedi sopra le nuvole, a 400 chilometri da Terra, là dove orbita la Stazione Spaziale Internazionale. Forse Sofia non ricorda in dettaglio cosa succedeva quando il papà chiamava dallo spazio, durante la sua ultima missione, nel 2010. Allora, la bimba aveva solo 18 mesi, e Max non era ancora nato. Ma il papà ha ben chiaro il comportamento della figlia alla prima teleconferenza in orbita. Sofia l'aveva guardato, si era avvicinata al monitor e aveva cercato di entrarci dentro, per sedersi sulle sue ginocchia, come faceva sempre a casa.





Sei mesi dopo, quando papà Nespoli è rientrato dalla missione, Sofia pensava fosse l'uomo della televisione: un uomo che non aveva le gambe, ma una faccia e due mani che si muovevano. Un personaggio che appariva magicamente, faceva quindici minuti di saluti e poi spariva nella sua lampada, come il genio di Aladino.

Oggi Sofia ha sette anni ed è consapevole che il padre, quando sarà nello spazio, le potrà parlare attraverso una televisione, e non potrà più farle le coccole. Il prezzo da pagare per avere un padre esploratore, ma anche un mezzo per affinare altri sensi, diversi dal tatto.

Ma cosa significa esplorare?
L'esploratore non è un turista che si reca in un'agenzia viaggio a comperare un biglietto di andata e ritorno. Essere esploratore significa viaggiare per mari infiniti, oltre le colonne d'Ercole, e non sapere cosa si trova e soprattutto se si riuscirà a tornare indietro.

Paolo Nespoli non ha paura della missione. La paura è una cosa che si prova, dice lui, di fronte a una situazione che non si conosce. Paolo, invece, sono anni che si addestra duramente e simula ogni evenienza. Sofia e Max sanno che il padre non è supereroe, come quelli dei cartoni animati, ma è super solo perché è il loro papà. E come tutti i bambini del mondo sono convinti che i genitori siano belli e bravi e invincibili. Una convinzione che i successi di Paolo Nespoli confermano.

L'astronauta, dice Nespoli con umiltà, è una persona normale, in buono stato di salute.

Non deve fare allenamenti intensi, non deve seguire i programmi atletici degli sportivi quando fanno competizioni e olimpiadi. Più che un eroe, l'astronauta è un uomo che deve affrontare problemi di famiglia sulla terra, e nello spazio lavorare insieme a un team, riuscendo a fare cose complesse, delicate, pericolose, in un ambiente senza gravità.

Ma, è anche colui che è capace di mettersi in gioco, di fare sacrifici per il bene comune, di offrirsì come cavia spaziale e di scoprire cose che non sono ancora state scoperte.

Tra meno di cinquecento anni, quando si apriranno le frontiere spaziali, i pronipoti di Sofia e Maximilian Nespoli, seduti sul divano della casa costruita su un pianeta extrasolare, racconteranno ai propri figli del loro trisavolo, Paolo, uno dei primi esploratori spaziali che ha volato tra le stelle. Tra le stelle, appunto. La nostra prossima tappa evolutiva.





A caccia... di mosche volanti

Quale soluzione per questo disturbo oftalmico che può essere molto fastidioso?

Mosche volanti. Chi non le vede? Metà della popolazione italiana... l'altra metà le vede!

Le mosche volanti - o corpi mobili o capelli o moscerini o puntini neri fluttuanti o filamenti ondeggianti o lampi di luce - si chiamano miodesopsie e corrispondono a piccole opacità mobili presenti all'interno dell'occhio, più esattamente nella sua posizione centrale, cioè nel vitreo.

Sono disturbi o percezioni frequenti ma generalmente non pericolosi; quando però compaiono è bene che venga fatta subito un'accurata visita oculistica, vedremo poi perché.

Sono spesso i miopi forti ad averli e, in generale, quasi tutte le persone sopra i 45-50 anni, a maggior ragione se sono state operate di cataratta, distacco di retina e in seguito ad emorragie intraoculari, infiammazioni corio-retiniche e traumi oculari.

Queste opacità o addensamenti vitreali causano la proiezione di ombre sulla retina, la membrana viva dell'occhio, e vengono percepite come macchie più o meno scure.

Le loro dimensioni variano molto, da piccoli punti appena percepibili fino a macchie che occupano buona parte del campo visivo. Anche la densità può essere molto variabile, possono essere più o meno densi e quindi più o meno visibili.

I corpi mobili sono visibili soprattutto in condizioni di piena luminosità o su uno sfondo chiaro e uniforme, come un muro bianco o il cielo azzurro. Sono visibili anche tenendo gli occhi chiusi ma rivolti verso una fonte di luce intensa.

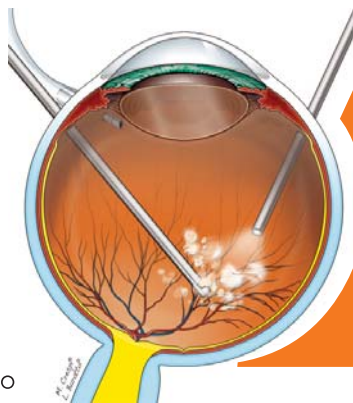


Esempio di visione con miodesopsie o "mosche volanti". Le miodesopsie sono quei puntini neri in continuo movimento che appaiono molto visibili quando si osserva una parete chiara o un cielo azzurro



Cosa fare se compaiono e mosche volanti ?

- **Farmaci:** Non esistono farmaci in grado di rimuovere i corpi mobili, ma migliorando l'alimentazione, in particolare assumendo molti antiossidanti (frutta e verdura), bevendo molta acqua e usando alcuni integratori a base di sali minerali e aminoacidi si può ridurre il fastidio.
- **Laser freddo:** Può "sciogliere" i corpi mobili ed è la terapia più efficace; si utilizza un laser freddo che, agendo sugli addensamenti vitreali, li frammenta riducendoli di dimensioni tali che non diano più fastidio. E' necessaria un'accurata visita oculistica che stabilisca l'idoneità al trattamento.
- **La chirurgia:** L'asportazione chirurgica del vitreo, cioè la vitrectomia, è un intervento impegnativo che cambia la struttura e l'idrodinamica dell'occhio; ma è una cura eccessiva. C'è sproporzione tra l'entità del disturbo e l'entità dell'intervento, per i rischi che questo comporta.



VITRECTOMIA PER CORPI MOBILI VITREALI

Il chirurgo inserisce nell'occhio del paziente un vitrectomo con il quale aspira il vitreo e tutti quegli addensamenti che provocano la visione delle miodesopsie.

- **Laser caldo per la retina:** Se il distacco di vitreo ha provocato lacerazioni retiniche è utile usare un laser caldo per saldare la retina.

In conclusione, quando d'improvviso compaiono corpi mobili è bene fare una visita dall'oculista per prevenire problemi di retina ma anche per sapere se e come trattare i corpi mobili vitreali.

CÉRÉAL NUTRIZIONE PIÙ

Biscotti ai semi di chia ricchi in fibre e fonte naturale di omega3

Céréal Nutrzione Più è la nuova gamma di BISCOTTI PIU' ricchi di nutrienti importanti per il proprio benessere.

Farina integrale di frumento e semi neri di chia, rendono i Biscotti ai semi di chia Céréal Nutrzione Più una esplosione di naturalità e benessere: i semi di chia sono una preziosa fonte naturale di Omega3 grazie anche all'acido alfa-linolenico in essi contenuto che appartiene alla famiglia degli Omega3 e aiuta a mantenere normale il livello di colesterolo nel sangue.

2 Biscotti ai semi di chia Céréal apportano il 25% della razione giornaliera raccomandata di Omega3. Concedersi una pausa coi Biscotti ai semi di chia Céréal Nutrzione Più significa essere in linea con un'alimentazione sana ed equilibrata:

oltre agli OMEGA3, l'alto contenuto di fibra è un vero toccasana per l'organismo perché importante per il nostro intestino.

Perfetti da portare sempre con sé, i Biscotti **Céréal Nutrzione Più** sono confezionati singolarmente nella pratica confezione salvafreschezza, la soluzione ideale, per un break in ufficio o come rompidigiuno nella borsa dello sportivo...

Céréal prende il meglio della natura, realizzando i suoi prodotti con la massima cura:

- Solo con oli vegetali selezionati non idrogenati,
- Senza coloranti né conservanti
- La confezione è in cartone riciclato e riciclabile.

I Biscotti ai semi di chia Céréal Nutrzione Più sono un'ottima alternativa ai biscotti tradizionali, e la loro bontà e genuinità li rendono un prodotto davvero adatto all'alimentazione di ognuno.



LENTI A CONTATTO: UOMINI E DONNE A CONFRONTO

Recenti studi hanno evidenziato differenze di genere anche nella percezione visiva

E' diventata oramai pratica consolidata e acquisita dalla comunità scientifica internazionale, quella di considerare, in un quadro generale di benessere e salute, la differenza di genere.

Uno studio recente, condotto dalla City University di New York, ha rivelato ad esempio come nella visione le donne siano più sensibili alle variazioni del colore, mentre gli uomini lo sono di più nella percezione dei piccoli dettagli e degli oggetti in movimento.

Questo trova una corrispondenza nella scelta delle lenti a contatto, laddove le donne verificano come, una volta indossate le lenti a contatto, i colori assumano tonalità più brillanti, mentre gli uomini apprezzano maggiormente la nitidezza dei particolari e la visione ottimale di oggetti in movimento durante la guida o la pratica sportiva.

Un altro importante elemento di differenziazione di genere è che le donne sono (per il 70%) più suscettibili a complicanze legate alla condizione che prende il nome di "occhio secco"; questo soprattutto per le donne in gravidanza e in post-menopausa, a causa delle fluttuazioni ormonali che caratterizzano questi due periodi.

Anche per questo motivo è importante il supporto del contattologo, che saprà gestire al meglio queste situazioni, sia consigliando un adeguato periodo di porto delle lenti, sia scegliendo i materiali delle lenti a contatto più idonei. Al contempo, dove necessario, saprà indicare un integratore lacrimale adatto alle diverse esigenze.



La maggior parte dei portatori di lenti a contatto è donna e, di norma, si avvicina all'utilizzo delle stesse, soprattutto in età adolescenziale, oltre che per motivi funzionali, anche per innegabili ragioni estetiche.

Gli uomini risultano un po' più distratti per quello che riguarda la manutenzione delle lenti a contatto, ragione che li indirizza più facilmente verso quelle a

ricambio giornaliero, soprattutto quando vengono utilizzate durante la pratica sportiva. Proprio la pratica sportiva è spesso la ragione che porta gli uomini a scegliere le lenti a contatto, soprattutto quando gli occhiali possono essere causa di traumi, o anche solo perché con il sudore tendono a scivolare e ad appannarsi. Le lenti a contatto, inoltre, consentono un aumento del campo di visione.

L'atteggiamento verso le lenti a contatto diventa invece molto simile quando vengono impiegate per attività sociali e nel tempo libero. Entrambi i sessi apprezzano la libertà rappresentata dalle lenti a contatto, a partire dalla possibilità di poter indossare occhiali da sole di qualsiasi tipo e modello, fino all'opportunità di fare gite, in città, mare e montagna, in totale libertà.

Particolare interesse in entrambi i sessi si sta registrando in relazione alle lenti a contatto in grado di compensare anche la presbiopia, complice certamente la comodità di non dover cambiare occhiali per vedere vicino e lontano (qualora non si posseggano occhiali multifocali), ma anche per una nuova immagine della persona di mezza età che, per attività, interessi e vita, è da considerarsi un soggetto attivo a tutto tondo.

Le lenti a contatto, oltre a rappresentare una valida compensazione dei difetti visivi, sono dunque in grado di considerare le differenze di genere e le nuove prospettive di qualità di vita.

IL TOGLINGOMBRO MELICONI schiaccia bottiglie e lattine

Riduce l'ingombro delle bottiglie di plastica e delle lattine di alluminio già utilizzate.

Si possono ridurre le bottiglie di tutte le dimensioni. È facile da usare, economico ed aiuta a rispettare la natura.

È in materiale plastico ed è **100% made in Italy by Meliconi!**

Dimensioni: 14,5 cm x H 27 cm.

Prezzo: euro 7,50



In vendita nei migliori negozi di casalinghi e nella G.D.O.

BATTERE L'INFERTILITÀ, una corsa a ostacoli

Come sono cambiate le norme che regolano la procreazione medicalmente assistita in Italia

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'infertilità in una coppia quando questa, dopo due anni di rapporti non protetti, non arriva ad una gravidanza. Molte coppie per battere l'infertilità e coronare il sogno di un figlio ricorrono alla fecondazione assistita, strada non priva di ostacoli. Soprattutto in Italia, dove l'ostacolo legislativo non è trascurabile.

Vediamo dunque come è cambiata e com'è oggi la normativa che regola questo delicato tema.

La legge 40 sulla procreazione medicalmente assistita, entrata in vigore nel febbraio di dodici anni fa, è finita in tribunale 33 volte e oggi è molto diversa dalla versione originaria.

Nonostante le sostanziali modifiche alla legge sono ancora in vigore quattro divieti fondamentali, che hanno l'effetto di separare l'Italia dai Paesi più avanzati in materia:

- Divieto di accesso alla procreazione medicalmente assistita per single e coppie dello stesso sesso prevista dall'art. 5;
- Divieto di surrogazione di maternità previsto dall'art. 12 comma 6 ;
- Divieto di accesso alla fecondazione in vitro nel caso uno dei componenti della coppia sia deceduto, previsto dall'art. 5;
- Divieto di soppressione degli embrioni previsto dall'art. 14 comma 1.

	ARTICOLO 1	ARTICOLO 4	ARTICOLO 6	
2004	Era consentito il ricorso alla procreazione medicalmente assistita soltanto alle condizioni e secondo le modalità previste dalla presente legge, escludendo così le coppie con malattie genetiche.	Era permessa soltanto in presenza di uno stato di infertilità accertato e certificato dal medico	Era vietata la fecondazione eterologa, cioè con ovuli o spermatozoi provenienti da persone esterne alla coppia.	La coppia poteva recedere dall'intenzione di ricorrere alla fecondazione assistita solo finché l'ovulo non era stato fecondato.
OGGI	Il Tribunale di Roma nel gennaio 2014 con due ordinanze di rimessione solleva questione di legittimità costituzionale della norma che vieta l'accesso alle tecniche di PMA (procreazione medicalmente assistita) alle coppie portatrici di malattie genetiche per contrasto con la costituzione.	Il Tribunale di Salerno nel gennaio 2010 consente per la prima volta, a una coppia non sterili in senso tecnico, di sottoporsi alla PMA	Articolo dichiarato incostituzionale, dalla stessa Corte costituzionale nell'Aprile 2014.	Nel dicembre 2012 il ritiene costituzionalmente illegittimo il divieto assoluto di revoca del consenso alla PMA dopo l'avvenuta fecondazione dell'ovulo.

La storia della legge 40, con una moralità definita da molti troppo ferrea, è stata spesso la storia di una legge che ha tutelato singoli interessi, dimenticandosi a volte di tutelare dei diritti fondamentali, quali uguaglianza e la salute.

È stata anche una storia di giudici che sono intervenuti in difesa dei diritti e dei principi della Costituzione, così che anche in Italia la fecondazione assistita potesse far parte delle prestazioni garantite nell'ambito del Servizio sanitario nazionale.

Dove vanno gli italiani? (titoletto)

L'Italia oggi ha raggiunto un'offerta medica paragonabile ad altri Paesi, ma l'eccellenza dei centri esteri e l'influenza del fattore fisiologico e del passaparola, fanno sì che molti pazienti decidono di rivolgersi a centri esteri per essere assistiti.

Il passaparola è un fattore molto importante in medicina, ma assume una rilevanza particolare nel delicato campo della procreazione assistita.

Un altro motivo che spinge gli italiani a recarsi all'estero è il fatto che dopo la legalizzazione della fecondazione eterologa anche in Italia, il boom di richieste ha reso insuffi-

ciente il numero degli ovociti disponibili per la fecondazione, che oggi non sono sufficienti a soddisfare la domanda.

Belgio, Spagna, Danimarca, Finlandia, Regno Unito e Grecia sono i Paesi con la legislazione più favorevole, soprattutto per single o per coppie omosessuali.

Non vanno dimenticati gli Stati Uniti, che anche in questa materia sono considerati il Paese più evoluto.

Tra i Paesi citati la Spagna è la meta più ambita, anche perché i trattamenti eseguiti nelle cliniche spagnole hanno registrato percentuali di successo molto alte, superiori anche al 65%.



ARTICOLO 13

Era vietata la sperimentazione sugli embrioni, il congelamento a scopo di ricerca o di procreazione, la manipolazione e la selezione degli embrioni; gli embrioni, nel numero massimo di tre, devono essere tutti impiantati in utero ed è vietato l'aborto selettivo di gravidanze plurigemellari

Erano proibite le indagini preimpianto: se una donna portatrice di anomalie genetiche avrà un bambino sano oppure malato potrà saperlo soltanto dopo il trasferimento in utero. L'unica opzione consentita era il ricorso all'aborto terapeutico

Il Tribunale di Firenze nel dicembre 2012 solleva la questione di legittimità costituzionale del divieto assoluto di qualsiasi ricerca clinica o sperimentale sull'embrione che non risulti finalizzata alla tutela e articolo illogici e irragionevoli.

La Corte Europea dei Diritti dell'Uomo nel Corte ha condannato l'Italia poiché il divieto di accedere alla diagnosi preimpianto imposto alle coppie portatrici di malattie geneticamente trasmissibili contrasta con l'articolo 8 della CEDU.

ARTICOLO 14

Le tecniche di produzione degli embrioni, non devono creare un numero di embrioni superiore a quello strettamente necessario ad un unico e contemporaneo impianto, comunque non superiore a tre

Dopo l'intervento della Corte costituzionale che ha chiarito esplicitamente che «il trasferimento degli embrioni, da realizzare non appena possibile, deve essere effettuato senza pregiudizio della salute della donna».

In Italia il mancato decollo della fecondazione eterologa dopo la modifica della legge si deve non solo a lacune legislative, ma anche a carenze organizzative e problematiche socio culturali. È necessario che cresca una coscienza della donazione come nei Paesi esteri e vengano colmate delle falle legislative, per evitare che le donne desiderose di ricorrere a questa tecnica siano costrette a varcare i confini nazionali.

TRE PASSI DELLA TERAPIA STANDARD EUROPEA

Per quanto riguarda le procedure mediche, sia in Italia che all'Estero esistono cliniche che prevedono protocolli standard e ce ne sono altre che propongono terapie personalizzate, utilizzando sempre gli stessi principi attivi, ma con dosi differenti.

Sia in Italia, in Europa e in Extra UE i piani terapeutici delle cliniche sono molto simili come tipologie di farmaci, le differenze sono nella quantità e nella durata. Le cliniche Extra UE adottano procedure a volte più scrupolose di quelle europee sia nell'assunzione dei farmaci sia nei controlli ecografici. La

terapia deve essere assunta fino al controllo delle beta HCG tramite un esame del sangue.

NATALITA' E FECONDITA' IN ITALIA

Nel 2014 sono stati iscritti in anagrafe per nascita 502.596 bambini, quasi 12mila in meno rispetto al 2013, 74mila in meno sul 2008. La diminuzione delle nascite è dovuta soprattutto alle coppie di genitori entrambi italiani: 398.540, quasi 82mila in meno negli ultimi sei anni.

Questo perché le donne italiane in età riproduttiva sono sempre meno e hanno una propensione ad avere figli sempre più bassa.

I nati all'interno del matrimonio continuano a diminuire: nel 2014 sono appena 363.916, ben 100mila in meno rispetto al 2008. Al contrario, aumentano i nati da genitori non coniugati: oltre 138mila nel 2014, quasi 26mila in più sul 2008, con un peso relativo rispetto ai nati da coppie coniugate pari al 27,6% del totale delle nascite.

Quasi l'8% dei nati nel 2014 ha una madre di almeno 40 anni mentre in un caso su dieci (10,7%) la madre è sotto i 25 anni.

Il numero medio di figli per donna scende a 1,37 (rispetto a 1,46 del 2010). Le donne italiane hanno in media 1,29 figli, le cittadine straniere residenti 1,97; in quest'ultimo caso il calo è rilevante rispetto al 2008, quando avevano in media 2,65 figli.



ECCO I TRE STEP DI UNA TERAPIA STANDARD UTILIZZATA A LIVELLO EUROPEO

Primo step: Si inizia a sincronizzare la ricevente con la donatrice (devono trovarsi nello stesso periodo nelle condizioni in cui gli ovociti della donatrice possano essere prelevati e la ricevente sia idonea ad accoglierli); per questo si ricorre all'assunzione di una pillola anticoncezionale. La clinica fornisce un piano terapeutico in cui vengono indicate sia le date di assunzione dei vari farmaci sia le date del pick up e del relativo transfer.

Secondo step: Dopo aver mandato in stand-by le ovaie con una puntura intramuscolo vengono somministrati estrogeni in pillole o in cerotti che hanno lo scopo di preparare l'endometrio per il trattamento. Attraverso controlli ecografici si monitora l'endometrio, in quanto il transfer di embrioni è possibile con uno spessore endometriale di 8/12 mm.

Terzo step: Dal giorno del pick up la terapia cambia perché nel processo dell'impianto e dello sviluppo iniziale dell'embrione, viene integrata, tramite ovuli vaginali, con progesterone, l'ormone centrale nel





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

PILLOLA TRA BENEFICI E SENSAZIONALISMI

La pillola contraccettiva ormonale è stata introdotta sul mercato ormai da molti decenni.

Alla pillola non vengono associati solo benefici, ma anche rischi e controindicazioni, anche se è importante saper distinguere i sensazionalismi.

Il rischio di Tromboembolismo venoso, uno dei rischi più discusso, non deve oscurare i benefici della pillola, che superano di gran lunga i rischi. Il counselling con il ginecologo rimane uno step obbligatorio e prezioso.

Molti sono i sensazionalismi non supportati da dati scientifici che creano panico e hanno l'effetto di distorcere la realtà. Contro i sensazionalismi si è pronunciata anche la Società Italiana della Contraccezione (SIC).

Per quanto riguarda l'ultima vicenda che ha coinvolto uno studio legale di Treviso contro alcuni tipi di pillole, non esistono nuovi dati che confermino l'incremento di casi di Tromboembolismo venoso (TEV) causato dalle stesse.

Nel 2015 una nota diffusa dall' Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), poi validata dall' European Medicines Agency (EMA), sul rischio TEV associato all'utilizzo di contraccettivi ormonali combinati, specifica che i benefici dei contraccettivi orali, superano di gran lunga il rischio di effetti indesiderati gravi nella maggior parte delle donne.



Si conferma così un basso rischio di TEV in tutti i contraccettivi ormonali combinati a basso dosaggio.

Nel considerare il singolo caso, si deve tenere conto del ruolo chiave giocato dallo specialista. Lo specialista ha il compito di indagare le specificità della singola paziente collegate anche al suo nucleo familiare. Le domande da rivolgere alla paziente sono state raccolte in un ricettario preparato dalla Sic, che sarà

distribuito prossimamente ai ginecologi con lo scopo di sviluppare azioni terapeutiche mirate e sensibilizzare le donne nella decodificazione dei sintomi della TEV.

Questo secondo la SIC può definirsi un atteggiamento costruttivo e scientifico, non certo muovere azioni legali volte solamente a creare confusione sulla base, peraltro, di dati inconsistenti e fuorvianti.

SMART SEX, una app per l'amore sicuro

L'applicazione per il telefonino permette anche di individuare i centri più vicini dove fare il test per l'HIV, in Italia e all'estero

Anlaids Lombardia ha sviluppato nell'ambito del progetto SM@RT@IDS, promosso da Anlaids Lombardia e supportato finanziariamente dall'ASL di Milano SC CRH-MTS, l'applicazione Smart Sex per smartphone e tablet per fornire agli utenti tutte le informazioni, scientificamente validate ed con un linguaggio accessibile, sulle Malattie Sessualmente Trasmissibili (MST), come accedere al test, etc. Inoltre, dal 1 gennaio 2016 questa app fornisce anche la possibilità di trovare i centri in cui sottoporsi al test HIV anche all'estero.

Grazie al GPS installato sul device, l'App rileva il punto in cui si trova l'utente, visualizza sulla mappa i centri più vicini dove poter effettuare il test HIV e fornisce indicazioni su come raggiungerli.

Questa funzionalità è frutto della collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità – Uniticontrolaids. Smart Sex è disponibile in 9 lingue (arabo, cinese, francese, inglese, italiano, portoghese, russo, spagnolo e tedesco) e questo rappresenta un unicum nel suo genere..





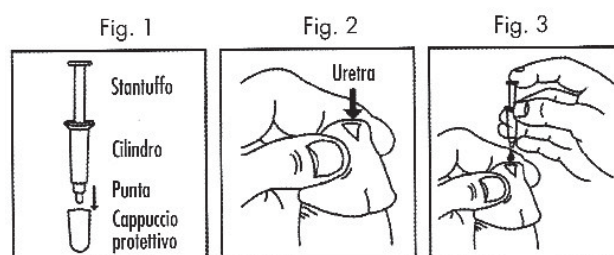
Disfunzione erettile: soluzioni meno... pungenti

*L'Alprostadil è un principio attivo efficace,
ed è ora disponibile anche in crema*

La Disfunzione erettile colpisce il 12.5% dei maschi italiani, e ha un profondo impatto sulla vita di relazione. In oltre l'80% dei casi la disfunzione ha una componente organica legata a problemi dismetabolici, vascolari e secondari a chirurgia pelvica. Fortunatamente il ventaglio delle opzioni terapeutiche, dopo un adeguato iter diagnostico da effettuarsi da parte dell'uro-andrologo, è molteplice e variegato. In oltre il 70-80% dei casi il problema trova una soluzione con trattamenti cronici oppure on demand con gli inibitori della fosfodiesterasi di tipo 5 (PDE5-Is), che rappresentano la prima linea terapeutica della disfunzione erettile.

A partire dal 2015 anche in Italia l'armamentario terapeutico a disposizione dell'uro-andrologo, si è arricchito di un altro presidio, rappresentato da una crema a base di Alprostadil (commercializzato come Vitaros®). Il principio attivo di questo nuovo farmaco e il suo utilizzo nella terapia della disfunzione erettile è conosciuto dalla metà degli anni 80, e rappresenta tutt'ora la seconda linea terapeutica in caso di disfunzione. Soltanto che fino ad ora l'Alprostadil poteva essere somministrato solo tramite una micro-iniezione intracavernosa alla base del pene, per altro assolutamente indolore, da effettuarsi da parte del paziente in prossimità del rapporto sessuale.

Una volta effettuata la micro-iniezione si ottiene in oltre il 70% dei casi un'erezione sufficiente per un rapporto sessuale, ma spesso l'accettazione da parte del paziente di questa modalità di somministrazione, cioè la micro-iniezione, a volte non è ottimale. Ecco che quindi avere a disposizione un farmaco sicuramente efficace con una modalità di somministrazione più agevole, è sicuramente un passo avanti importante in questo settore.



Il principio attivo di questo medicinale con l'aggiunta di un facilitatore del suo assorbimento cutaneo, è preparato sotto forma di una crema di colore bianco.

Il tutto è fornito in un contenitore monodose, da conservare in frigo (2-8 °C), costituito da uno stantuffo, un cilindro ed un cappuccio di protezione contenuto in una singola bustina protettiva (Fig. 1). E' disponibile in due dosaggi da 200 e 300 mcg di Alprostadil in 100 mg di crema.

Il farmaco deve essere applicato sulla punta del pene all'interno del meato uretrale esterno, circa 30 minuti prima di iniziare il rapporto, senza inserire la punta del contenitore nell'apertura del pene, ma facendo gocciolare la crema all'interno del meato uretrale esterno (Fig 2-3), come una sorta di "collirio del pene".

I pazienti che possono beneficiare di questa modalità di somministrazione dell'Alprostadil sono quelli in cui i PDE5-Is sono controindicati (18%), o in cui non sono efficaci (20%), oppure quelli già in trattamento con il farmaco intracavernoso, ma che desiderano una modalità di somministrazione più agevole.



HOMI

IL NUOVO GRANDE MACEF

L'innovativa opportunità per il business del settore lifestyle.

HOMI, LA CASA A 10 DIMENSIONI.



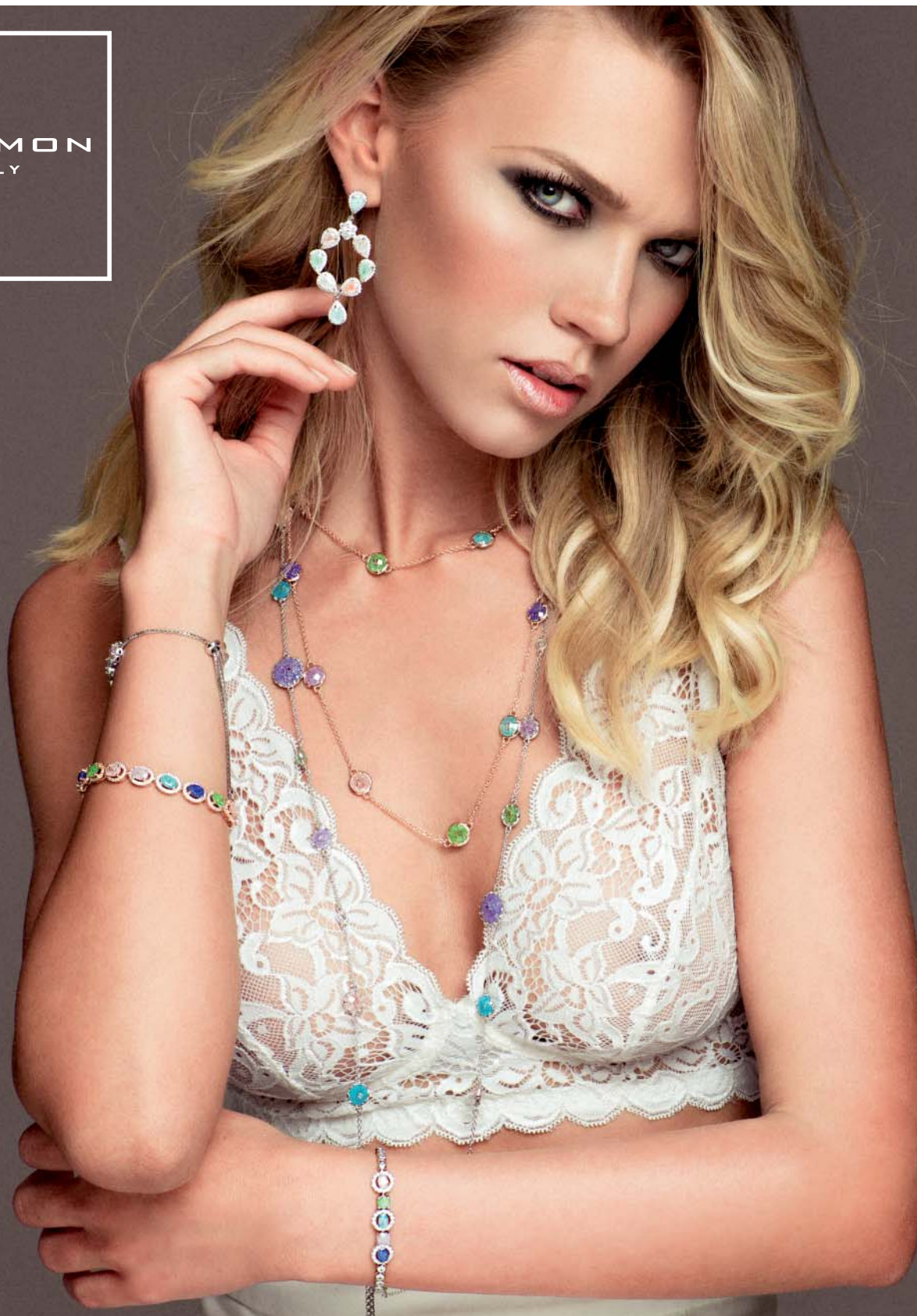
Un percorso dinamico e fluido in cui 10 satelliti definiscono il negozio di domani, ampliando le occasioni di business grazie a nuovi territori di incontro tra espositori e compratori

HOMI è l'innovativa opportunità per il business del settore lifestyle.

Il nuovo grande progetto di Fiera Milano dedicato alla persona e agli stili di vita, una nuova idea di fiera da scoprire che ruota intorno alla persona, ai suoi stili, ai suoi spazi: tutto questo è HOMI, la casa a 10 dimensioni.

IL NAMING: HOMI, un nome semplice, eppure ricco di significati, dove la "O" allude al cerchio che racchiude e avvolge simbolicamente la persona, i suoi spazi e le sue abitudini e dove la "MI" finale omaggia la città di Milano.

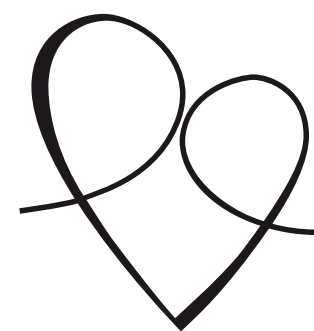
BYSIMON
ITALY



GIOIELLI IN ARGENTO 925
WWW.BYSIMON.IT



SERVIZIO CLIENTI: (+39) 0823.513830



B. A legami preziosi

www.bealegamipreziosi.it



info@vitiellojewelry.com



GAETANO VITIELLO
- JEWELRY -



L:A:S
LASER ART STYLE®
feel design

I complementi d'arredo 100% Made in Italy
per vestire con originalità
le pareti della tua casa!

WWW.LASERARTSTYLE.IT





PUNTO LUCE

portacandele

design **Gumdesign**

azienda **0.0 Flat Floor**

Due elementi si avvicinano e si fissano per costruire un elemento capace di determinare punti luce solitari o veri e propri candelabri orizzontali, mete che illuminano il nostro percorso.

www.gumdesign.it

www.gumstore.it

www.lacasadi Pietra.eu



FISKARS
STAINLESS FINLAND

Porta a casa la numero 1.

Le inconfondibili forbici con il manico arancione, le più famose al mondo, sono solo Fiskars.

Dagli anni '60 ad oggi ne sono state vendute più di 2 miliardi di pezzi, e sono diventate nel tempo l'icona del design finlandese.

Grazie all'ergonomia superiore e all'ampia gamma di modelli studiati per ogni esigenza, assicurano un taglio sempre perfetto, il taglio delle forbici numero 1 al mondo.

reienthel®

Keep it easy

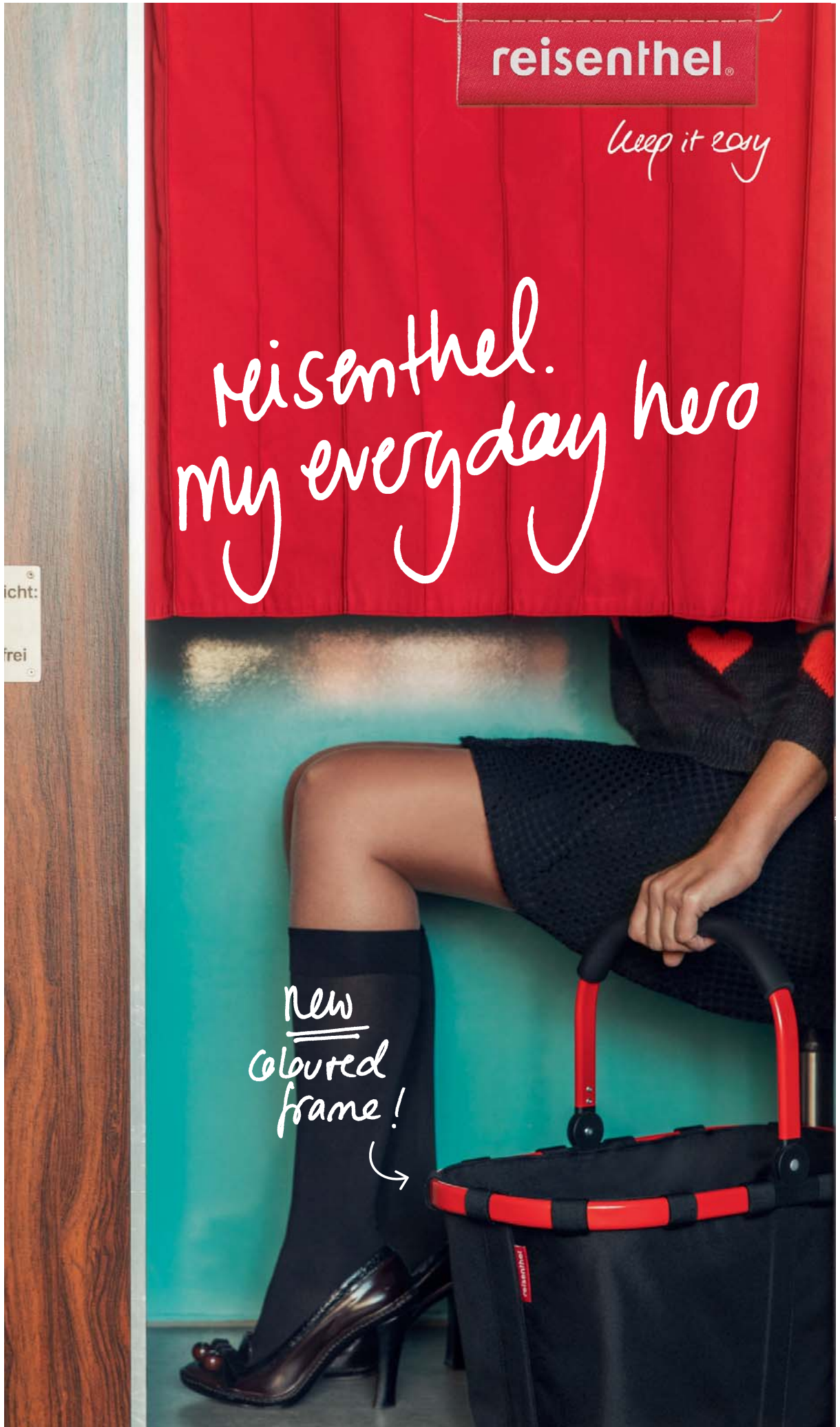
reienthel.
my everyday hero

New
coloured
frame!



icht:

rei





F a b b r i c a 1 5

100% MADE IN ITALY

Idee, stile, progettazione, tecnologia
e produzione, tutto italiano.



Complementi per la casa unici che evocano il bello
con attenzione alla funzionalità.



www.fabbrica15.it

info@fabbrica15.it

Via Monfalcone 96, Torino, Italia

  [fabbrica15](#)



i sartoriali colonna

COLONNA



A DICERE SO' TUTT CAPACE 'O DIFFICILE E 'A FFÀ...
a dire tutti sono capaci, il difficile è farlo...



TEMPO[®]
SUMISURA
made in naples

colonnaorologi.com

seguici su



TOP 10 CINEMA GENNAIO FEBBRAIO 2016



ZOOTROPOLIS

TRAMA

Zootropolis è ambientato nell'omonima città, una moderna metropoli molto diversa da qualsiasi altro luogo. Composta da quartieri differenti tra di loro come l'elegante Sahara Square e la gelida Tundratown, Zootropolis accoglie animali di ogni tipo. Dal gigantesco elefante al minuscolo toporagno, in questa città tutti vivono insieme serenamente, a prescindere dalla razza a cui appartengono. Ma al suo arrivo in città, la simpatica e gentile agente Judy Hopps, scopre che la vita di una coniglietta all'interno di un corpo di polizia dominato da animali grandi e grossi, non è affatto facile. Decisa comunque a dimostrare il suo valore, Judy si lancia nella risoluzione di un caso misterioso per cui dovrà lavorare al fianco di una volpe loquace e truffaldina di nome Nick Wilde.



RECENSIONE

La pellicola è uscita il 18 febbraio in Italia, in anticipo rispetto alla data di lancio negli Stati Uniti, ed i due registi, Byron Howard e Rich Moore per l'occasione sono giunti a Roma ed hanno rilasciato alcune dichiarazioni interessanti su come è nata l'idea di Zootropolis (Zootopia è titolo originale). **“Come sempre abbiamo fatto una lunga ricerca prima sul mondo animale che è durata ben 18 mesi. E siamo venuti a conoscenza di quali sono tutte le dinamiche tra prede e predatori, come convivono e ci è sembrato un modo perfetto per parlare di noi esseri umani”.**

Attraverso questo film d'animazione, i produttori hanno provato a lasciare così una sorta di morale, presente in tutte le favole, e lo hanno fatto usando animali che rappresentano un po' il mondo in cui viviamo oggi dove spesso i meno fortunati sono costretti a lot-

tare per farsi largo nella società. “Quella di Zootropolis è una storia di formazione. Judy, la coniglietta protagonista, è un'ottimista convinta di essere nella città ideale dove tutti vanno d'accordo. Presto si rende conto però che il mondo non è perfetto e cresce, cercando dentro di se' le risposte che le servono”. Anche per questo Zootropolis non è solo una pellicola adatta ad una platea di bambini e ragazzi, ma anche per tutti gli adulti che si troveranno così a riflettere su molti temi d'attualità raccontati con quel tocco di leggerezza e divertimento che nei cartoni della Disney non manca mai.





Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Marzo e Aprile 2016

MARZO

REGALI DA UNO SCONOSCIUTO

3 Marzo 2016



Che cosa accadrebbe se qualcuno a cui in passato si è fatto del male ricomparisse dopo un incontro casuale? Procede tranquillamente la vita di Robyn e Simon, una giovane coppia di sposi, fino a quando un incontro casuale con un conoscente di Simon getta la loro vita in una spirale di esperienze sconvolgenti. All'inizio Simon non riconosce Gordo ma, dopo una serie di incontri indesiderati e regali misteriosi e inquietanti, un orribile segreto riemerge dal passato dopo oltre vent'anni. Quando scopre l'inquietante verità su ciò che è accaduto tra Simon e Gordo, Robyn comincia a porsi delle domande: quanto conosciamo realmente le persone più vicine a noi e ci si può davvero lasciare il passato alle spalle?

MARZO

FOREVER YOUNG

10 Marzo 2016



Oggi nessuno insegue più un sogno, un ideale o banalmente il denaro, tutti sono alla ricerca della giovinezza perduta. Se sei un giovane sei "in", se sei vecchio sei "out". Questa è la storia di un gruppo di amici "finti giovani", ambientata nell'Italia di oggi. C'è l'avvocato Franco, un adrenalinico settantenne, appassionato praticante di sport. La sua vita cambia quando scopre che sta per diventare nonno e che il suo fisico non è poi così indistruttibile. Angela, un'estetista di 49 anni che ha una storia d'amore con Luca, 20 anni, osteggiata dalla madre di lui, sua amica. Diego, un DJ radiofonico di mezz'età che deve fare i conti con gli anni che passano e con un nuovo, giovanissimo e agguerrito, rivale. Infine c'è Giorgio, 50 anni e una giovanissima compagna, tradita però, con una coetanea di 50.

APRILE

UN'ESTATE IN PROVENZA

13 Aprile 2016

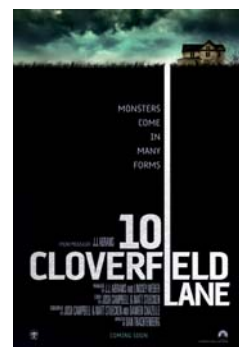


Lia, Adrian e il piccolo Theo, sordomuto dalla nascita, si recano in vacanza in Provenza dal nonno Paul che, a causa di dissidi familiari, non hanno mai incontrato. Ci vorrà davvero poco perché tra l'uomo e i tre ragazzi si arrivi allo scontro: uno scontro generazionale tra tre giovani e un anziano burbero e 'selvaggio' che etichettano subito come fuori di testa. Ma presto si accorgeranno di aver sbagliato valutazione; ci vorrà un po' di tempo, ma tra nonno e nipoti scatterà un'empatia che nessuno di loro avrebbe mai potuto immaginare. E quella diventerà la migliore estate della loro vita.

APRILE

10 CLOVERFIELD LANE

21 Aprile 2016



Una donna si sveglia dopo aver perso i sensi in seguito a un incidente in macchina. D'un tratto si ritrova rinchiusa in un struttura sotterranea in compagnia di due uomini. Uno di questi le dice di averle salvato la vita dopo che un terribile attacco nucleare ha distrutto il resto del mondo trasformandolo in un posto inabitabile. La donna non sa a cosa credere; mentre le tensioni aumentano, decide di scappare. Non importa quali siano i terrori che la aspettano fuori. Scoprirà così una verità ancora più inquietante.

GNOCCHETTI STRACCHINO E RADICCHIO

Gli gnocchetti stracchino e radicchio sono un gustoso primo piatto gratinato al forno, caratteristico di autunno e inverno quando il radicchio rosso è al massimo del suo sapore.

Gli gnocchetti stracchino e radicchio possono essere preparati un giorno prima e lasciati in frigorifero fino al momento di gratinarli. Ottimi, se avanzano, anche il giorno dopo, scaldati nel forno a 200°C per una decina di minuti. Se tendono a scurirsi troppo coprirli con la carta stagnola.

INGREDIENTI

1 cipolla bionda
200 g di radicchio rosso
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
50 ml di Brodo vegetale
Sale
Pepe nero macinato al momento
150 g di stracchino
800 g di Gnocchi di patate
Parmigiano Reggiano

INFORMAZIONI

4 persone
490 Kcal a porzione
difficoltà facile
pronta in 45 minuti
si può preparare in anticipo

PREPARAZIONE

Sbucciare la cipolla, tagliarla a metà e affettarla sottilmente.

Affettare grossolanamente il radicchio, scartare il torsolo e le parti troppo dure e bianche delle foglie, lavarlo ed asciugarlo utilizzando una centrifuga da insalata o uno strofinaccio pulito. Metterlo su un tagliere e tritarlo grossolanamente con un coltello.

Mettere in una padella antiaderente quasi tutto l'olio, la cipolla e portarla sul fuoco. Farla cuocere qualche minuto a fiamma vivace finché non sarà lucida e brillante, quindi unire un mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale ed una macinata di pepe. Cuocere per 5 minuti, coperto, a fiamma media. Trascorso il tempo indicato scoperciare, alzare la fiamma ed unire il radicchio. Cuocere per 2-3 minuti a fiamma media, fintanto che il radicchio non sarà appassito. Spegnerlo e tenere coperto.

Lessare gli gnocchi in abbondante acqua salata e, quando vengono a galla, ritirarli con una ramina forata in una pirofila ben unta d'olio.

CROSTINI DI POLENTA SPECK E GRUYERE

I crostini di polenta, speck e Gruyère sono un ottimo antipasto, molto gustoso e adatto ai mesi più freddi dell'anno. Sono un'alternativa originale alle tartine e possono essere conditi a piacimento.

I crostini di polenta, speck e Gruyère si possono anche preparare un giorno prima e lasciarli in frigorifero fino al momento di gratinarli.

INGREDIENTI

5 cipollotti
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
200 ml di Brodo vegetale
Sale fino
Pepe nero macinato al momento
600 g di Polenta in panetto
50 g di speck
50 g di Gruyere

INFORMAZIONI

5 persone
298 Kcal a porzione
difficoltà facile
pronta in 30 minuti

PREPARAZIONE

si può preparare in anticipo pulire i cipollotti eliminando le radichette e lo strato esterno. Lavarli sotto acqua corrente e affettarne la parte bianca.

Mettere in un padellino l'olio, i cipollotti e farli dorare su fuoco medio. Aggiungere un mestolino di brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere coperto per 5 minuti. Affettare il panetto di polenta nello spessore di 1 centimetro circa, in modo da ricavare 10 fette. Metterle in una teglia foderata con un foglio di carta da forno e cospargerle con i cipollotti. Mettere lo speck tagliato a listarelle, il Gruyère grattugiato grossolanamente e una generosa grattugiata di pepe.

Cuocere nel forno a 200°C per 10 minuti e servire.

Unire il restante olio e mescolare, con delicatezza per non rompere gli gnocchi.

Unire il sugo di radicchio e cipolla, lo stracchino a pezzetti e mescolare.

Coprire con una grattugiata di Parmigiano Reggiano ed infornare sotto il grill a 200° C per 5-10 minuti finché non sarà ben gratinato.

IL DOLCE DEL MESE

FRITTELLE LUNA-PARK

Le frittelle Luna-park sono dei dolci fritti e zuccherati, dalla tipica forma tonda e schiacciata, molto comunemente preparati nei luoghi di divertimento, e spesso venduti dagli ambulanti. Tutti noi vorremmo prepararle a casa nostra per fare felici i nostri bambini o per ricordare attraverso il loro sapore la nostra infanzia o alcuni momenti di gioia; ma non sempre si ha abbastanza tempo per la lievitazione, eccovi quindi una ricetta rapida che li riprodurrà fedelmente.

INGREDIENTI

Porzioni: 4

- 2 uova
- 3 cucchiaini colmi di zucchero
- 75ml di olio di arachidi
- 75ml di latte
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 170g di farina
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- olio per friggere
- zucchero, granulato o a velo, per spolverare

PREPARAZIONE

20minuti › Cottura: 20minuti › Pronta in:40minuti

In una ciotola, mescolate bene le uova, lo zucchero, l'olio, il latte, il sale e la vaniglia. Aggiungere la farina e il lievito. Riscaldare bene l'olio e friggere a cucchiaiate l'impasto. Rigate le palline mentre friggono, per assicurare una doratura omogenea. Asciugare bene le palline su fogli di carta assorbente e cospargerle con lo zucchero.



I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

AMELIA

- Onomastico: **5 Gennaio**
- Colore: **Viola**
- Pietra: **Ametista**

Dall'ostrogoto Amali, "vergine dei boschi". Nome utilizzato in una leggenda medievale divenuta chanson de geste. Si ricorda sant'Amelia, vergine e martire vissuta nel VI secolo.

EMILIANA

- Onomastico: **5 Gennaio**
- Colore: **Blu**
- Pietra: **Lapislazzuli**

Nome di origine incerta. Alcuni lo fanno derivare dall'etrusco aemus, "cortese, grazioso", altri dal latino aemulus, "rivale". È un nome molto amato dalla tradizione cristiana per i numerosi santi che lo portano.

MELCHIORRE

- Onomastico: **6 Gennaio**
- Colore: **Verde**
- Pietra: **Smeraldo**

L'antico nome ebraico Melki'or significa 'Dio è luce'. Conosciuto per essere uno dei re Magi e aver portato la mirra, simbolo di penitenza, a Gesù appena nato.

GASPARE

- Onomastico: **6 Gennaio**
- Colore: **Blu**
- Pietra: **Zaffiro**

Da Vindhapharnà, 'conquistatore del Farr', sono derivati Gondophares in greco, Gathaspar in armeno, Gaspar in latino e Gaspere 'colui che risplende di luce'. Il dio Farr era il fuoco primordiale, fonte di forza e vita.

ALBA

- Onomastico: **17 Gennaio**
- Colore: **Bianco**
- Pietra: **Agata**

Deriva dal latino albus, 'bianco'. Nome diffuso nei tempi antichi. Per i provenzali indicava un genere di poesia d'amore. Il 17 gennaio si festeggia sant'Alba martire in Africa.

GIROLAMO

- Onomastico: **8 Febbraio**
- Colore: **Rosso**
- Pietra: **Rubino**

Nome composto: hieros, 'sacro' e onoma, 'nome'. Diffuso nel Medioevo per il culto dedicato a san Girolamo, uno dei maggiori esperti delle sacre scritture e conosciuto per aver tradotto la Bibbia in latino.

ROMANO

- Onomastico: **23 Febbraio**
- Colore: **Rosso**
- Pietra: **Rubino**

Romanus, nome che indicava i cittadini di Roma e dell'impero Romano. Nome poco utilizzato fino all'ottocento, dove acquisisce un significato politico dopo la nascita della Repubblica Romana. Si festeggia santa Romana, venerata a Todi e morta nel 324.

MODESTO

- Onomastico: **24 Febbraio**
- Colore: **Bianco**
- Pietra: **Rubino**

Dal latino Modestus, 'mite, moderato'. Si ricorda San Modesto sottoposto a supplizio e ucciso sotto Diocleziano. La versione femminile è stata resa celebre dal romanzo di Honoré de Balzac, Modeste.



21-3 / 20-4



ARIETE

Novità, viaggi e incontri inaspettati caratterizzano i primi mesi dell'anno. Un po' di difficoltà a fine febbraio, ma che si risolveranno con l'inizio della primavera. I pianeti sono dalla vostra parte, approfittatene per iniziare nuovi progetti.

21-4 / 21-5



TORO

Vi aspetta un inizio d'anno turbolento, con imprevisti e intoppi. Concentratevi sulla relazioni solide e sui progetti esistenti. Se siete single a fine mese ci saranno novità importanti per voi.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Per voi sarà un inizio anno scoppiettante, nuovi progetti vi coinvolgeranno e le relazioni che fino ad ora sono state precarie diventeranno stabili. Le stelle sono dalla vostra parte, non lasciatevi scappare questa occasione.

22-6 / 22-7



CANCRO

Vi aspetta un duro lavoro, ma che vi darà grandi soddisfazioni. La vita di coppia sarà turbolenta, ma se sarete pazienti, a fine mese delle novità importanti vi aspettano.

23-7 / 22-8



LEONE

Dopo un anno caratterizzato da problemi economici, la fortuna ritornerà dalla vostra parte e molti dei vostri progetti avranno successo. A fine mese le occasioni di incontrare un partner non mancheranno.

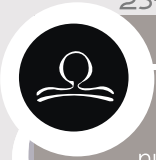
23-8 / 22-9



VERGINE

State attenti a non farvi sopraffare dall'ansia e dai rancori. Con le vostre doti e con l'aiuto dei pianeti, in particolare Giove, a febbraio potrete riscontrare molti miglioramenti sia nella sfera sentimentale che lavorativa.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Tutti i riflettori sono puntati su di te: un nuovo amore alle porte e molte soddisfazioni nel campo lavorativo. Mettete da parte la timidezza e buttatevi in nuovi progetti.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

I vecchi amici rimarranno al vostro fianco, anche se le vostre relazioni a volte saranno turbolente. Dedicatevi a voi stessi e concedetevi una vacanza. La vita lavorativa non vi darà molte soddisfazioni, che invece non mancheranno dalla sfera sentimentale.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Riordina le idee e focalizzati sui progetti più importanti. La calma della prima parte del mese, lascerà spazio a piccole turbolenze nella seconda metà, che supererete grazie alle vostre doti. Riceverete molte soddisfazioni nella sfera lavorativa.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Saranno mesi dove impegno e dedizione giocheranno un ruolo fondamentale. Focalizzatevi sulle vostre passioni e su voi stessi, così che finalmente i meriti per i vostri sforzi vi verranno riconosciuti anche dagli altri. Grandi amori e amicizie non mancheranno.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

La stanchezza e gli ostacoli che hanno caratterizzato questo ultimo periodo, saranno solo un brutto ricordo. Non dimenticarti di prenderti cura di chi ti sta accanto e di coltivare le tue passioni. Una novità ti coglierà di sorpresa a fine mese.

20-2 / 20-3



PESCI

Sicurezza e consapevolezza saranno le parole chiavi di questo periodo. La vita sentimentale sarà stabile e appagante. Alcune amicizie giungeranno al termine, ma delle nuove non mancheranno.

VINI LOMBARDI: ROSSI E BIANCHI APPREZZATI IN TUTTO IL MONDO

Rossi, bianchi, fermi o mossi. Franciacorta, Valtellina, Valcalepio e Oltrepò Pavese, senza dimenticare la zona del Garda e la pianura mantovana. In questi ambienti di rara bellezza e suggestione, grazie al lavoro di ricerca e sperimentazione, prima in vigneto e poi in cantina, il panorama vitivinicolo lombardo si è evoluto negli anni, raggiungendo oggi livelli di eccellenza tra i più interessanti d'Italia.

La varietà dei vitigni e le diverse tecniche di coltura regalano ai vini lombardi caratteristiche uniche. È tipica la coltivazione di vitigni di montagna, che danno luogo a vini con profumi e colorazioni meno concentrati. Le varie zone vitivinicole sono relativamente lontane tra loro e presentano caratteristiche diverse, sia dal punto di vista pedoclimatico che da quello ampelografico.

Tra i vini pregiati più famosi della Lombardia troviamo l'Oltrepò Pavese Pinot Nero Docg e il Franciacorta Spumante Docg.

I vigneti della Valtellina si trovano alle pendici delle montagne, dove il vitigno principale è il Nebbiolo. Sono vini a bacca rossa, raramente vinificati in purezza. L'Oltrepò Pavese, zona tra le province di Pavia ed Alessandria, è sempre stato conosciuto per massicce produzioni di vini rossi. Il vitigno più diffuso è la Barbera, seguito da Croatina, Bonarda e Uva Rara. Una menzione particolare merita il Pinot Nero, per il quale l'Oltrepò Pavese si è recentemente affermato come una regione di eccellenza. La Franciacorta, nella zona del Lago di Iseo, è nota per la coltivazione di vitigni Pinot Nero, Pinot Bianco e Chardonnay.

Nella zona del Garda e dei Colli Mantovani (Garda DOC e Garda dei Colli Mantovani DOC) si producono vini a base di Gropello, Barbera, Marzemino e Sangiovese. Altre zone vinicole Lombarde sono la San Colombano al Lambro DOC, tra Pavia e Milano, con gli stessi vitigni coltivati dell'Oltrepò Pavese, e la Valcalepio DOC, situata tra la Bergamesca ed il Lago d'Iseo.

La coltivazione della vite in Lombardia era già presente nella preistoria come dimostrano diversi ritrovamenti archeologici sulle rive del Garda e del lago d'Iseo risalenti all'età del bronzo. La Lombardia è stata anche una delle prime regioni italiane che ha sviluppato concretamente l'idea di Strade del Vino.



Vini lombardi: Rossi e bianchi apprezzati in tutto il mondo

Sul "podio" dei vini di qualità al primo posto troviamo i vini DOCG (denominazione di Origine Controllata e Garantita), a seguire i vini DOC (Denominazione di Origine Controllata) e al terzo posto troviamo i vini IGT (Indicazione Geografica Tipica). La produzione lombarda si caratterizza per un'elevata presenza di qualità e vanta 5 DOCG, 22 DOC e 15 IGT.

Circa il 35% della produzione totale d'uva proviene da piccoli produttori riuniti in diverse associazioni e circa l'80% dei vigneti, si trova nelle province di Pavia e Brescia.



In questa regione, non sempre riconosciuta a livello enologico nazionale, si mescolano vitigni autoctoni e vitigni nazionali e internazionali, dando vita a vini più o meno legati al territorio, ma sempre caratterizzati da un buon livello qualitativo.

Oggi si cerca di convertire le proprie coltivazioni tradizionali in coltivazioni biologiche. Sono in aumento i viticoltori lombardi che intraprendono la strada del 'vino Bio', anche se l'adesione al biologico è ancora a livello di nicchia di mercato.

Questa nuova tendenza va considerata con grande attenzione, dato che il consumatore di prodotti biologici è generalmente di livello più alto rispetto a quello medio, sia nella scelta e valutazione del prodotto, sia per capacità di spesa.

Il Bio rappresenta anche un forte impulso per la ricerca di livelli qualitativi sempre più alti in una produzione che, già oggi, conta in Lombardia quasi il 90% dei vini prodotti a denominazione di qualità.

SFORZATO

Il vino bandiera, quello che più di tutti porta il nome della Valtellina nel mondo, è lo Sforzato (o Sfursat) di Valtellina. È il primo passito rosso secco italiano a potersi fregiare della DOCG, fin dal 2003.

Parlando dello Sforzato Ortensio Lando (ca 1510 – ca 1558) : "bevei di un vino detto il vino delle sgonfiate [uve appassite], credo fermamente ch'egli sia il miglior, che al mondo si beva".

Lo Sforzato deriva dalle migliori grappoli di uve Nebbiolo 100 %, che, subito dopo la vendemmia, vengono posti ad appassire per circa tre mesi su graticci in locali asciutti e ben ventilati detti "fruttai".

È solo dopo 20 mesi di invecchiamento ed affinamento in legno e bottiglia che finalmente lo Sforzato è pronto per essere servito a temperatura di 18°C.

FRANCIACORTA

Le "bollicine" dello spumante Franciacorta rappresentano uno degli spumanti più apprezzati dell'attuale panorama enologico. Profumato, dal perlage fine e dal gusto elegante, lo spumante Franciacorta DOCG riscuote un grandissimo successo sia in Italia che all'estero ed è stato riconosciuto un'elite fra le eccellenze dall'Unione Europea.

Grazie alla qualità ed al successo di queste produzioni lo spumante Franciacorta venne riconosciuto nel 1967 come DOC.



Il meteo nella tua città

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

Trieste



Trento



Torino



Milano



Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



I MUST HAVE DEL 2016

4 capi moda che devi assolutamente avere nell'armadio, per il prossimo anno

L'anno è appena iniziato e abbiamo ancora davanti dei mesi invernali. I saldi e l'euforia del nuovo inizio sono il presupposto giusto per rinnovare il proprio guardaroba e pensare a un nuovo look. Per farlo in grande stile e seguendo al meglio le tendenze, ecco i capi che non possono mancare.



CAPPOTTO COLOR CAMMELLO

Un classico, ma soprattutto un capo che si rinnova e si declina ogni anno secondo le mode. Se vi manca dovete assolutamente rimediare.

PANTALONI DI VELLUTO

Velluto protagonista dell'anno, ma non pensate solo ad accessori e abitini. Il pezzo forte del vostro guardaroba è il pantalone da utilizzare mixandolo con altri materiali o in total look, sia di giorno che di sera.



ABITO BRILLANTE

Non aspettate l'occasione in cui vi servirebbe e non lo avrete nell'armadio. Un abito brillante da acquistare ora è anche di buon auspicio: in vista dei grandi eventi e le grande serate che ci aspettano.



STIVALI ANNI 70

Se i cuissard vi hanno già stancato, un altro modello di stivali da considerare è quello alto al polpaccio, tipicamente anni '70, con tacco alto, ma doppio, scamosciato o in pelle.

UNA MORTE SEMPLICE

Peter James



Michael Harrison è noto per i suoi scherzi. Li ha fatti a tutti i suoi amici, specialmente ai quattro più cari. Scherzi spesso divertenti, sì, ma altrettanto spesso crudeli. Forse troppo. Mai però quanto quello che tocca a lui.

Dopo la sua festa di addio al celibato e una colossale sbronza, Michael si risveglia nel buio più completo in un luogo sconosciuto. Sconosciuto e stretto. Michael è sepolto vivo, chiuso in una bara con soltanto una bottiglia di whisky e una radiolina ricetrasmittente, e una cannuccia per respirare. Lo scherzo è la vendetta dei suoi quattro amici, e dovrebbe durare poco, giusto il tempo di spaventare Michael a dovere. Quando però i suoi amici rimangono coinvolti in un incidente d'auto, il gioco si trasforma in un incubo. Perché in teoria nessuno sa dove lui sia sepolto e nessuno può salvarlo.

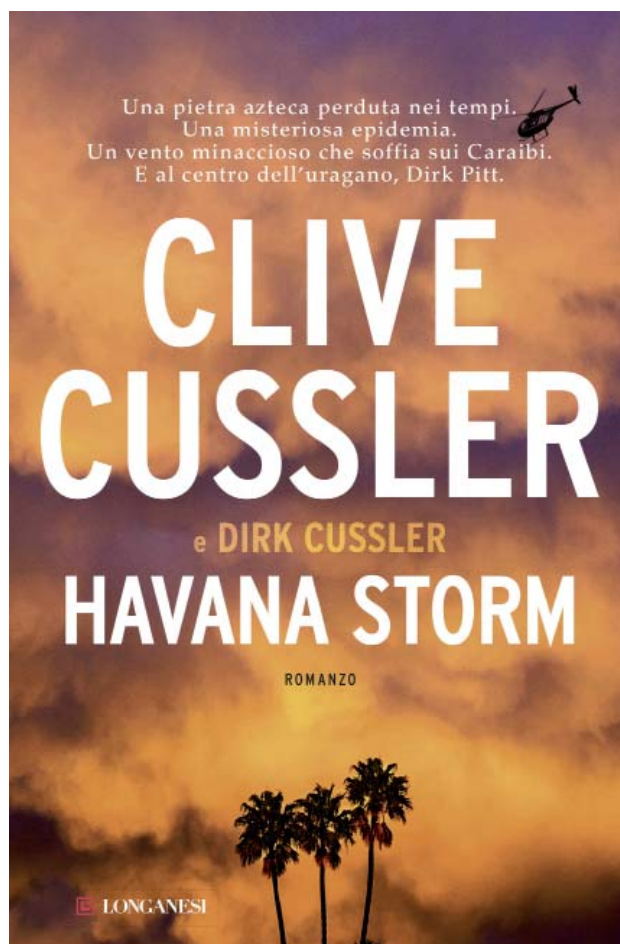
È a questo punto che il detective Roy Grace viene contattato dalla fidanzata di Michael. Una donna bellissima e come da copione, distrutta dall'angoscia. Manca pochissimo al matrimonio e Grace, a sua volta tormentato dai propri dolorosi fantasmi, scopre che l'unica persona che dovrebbe sapere qualcosa di Michael tace. Intanto per Michael il tempo sta per scadere.

HAVANA STORM

Clive Cussler

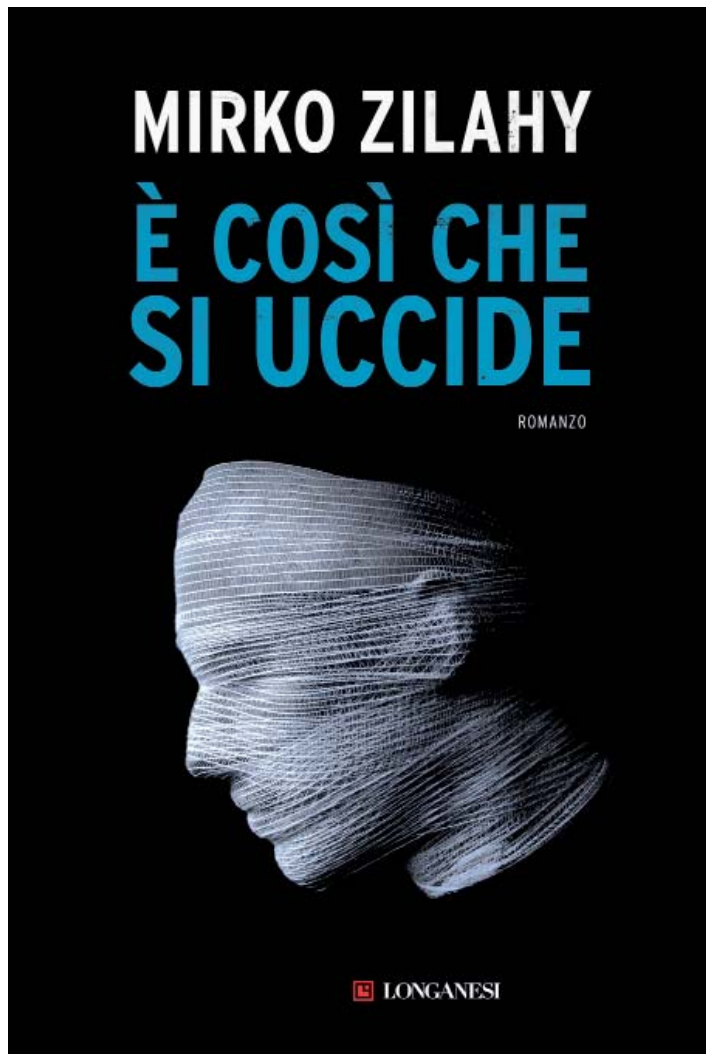
Mentre sta indagando insieme ad Al Giordino, suo inseparabile compagno d'avventure, su una terribile e misteriosa epidemia che dilaga nel Mar dei Caraibi e che rischia di minacciare gli Stati Uniti, Dirk Pitt, l'Indiana Jones dei mari, si trova coinvolto suo malgrado in qualcosa di infinitamente più pericoloso: una lotta per il controllo del potere nella Cuba post Castro... Nel frattempo i suoi figli, l'ingegnere navale Dirk jr e l'oceanografa Summer, sono sulle tracce di un'antichissima pietra azteca che potrebbe condurre alla scoperta di un tesoro dal valore incalcolabile.

Le ultime informazioni in loro possesso dicono che è andata perduta con la corazzata Maine, ormeggiata nel porto dell'Avana nel 1898. Sulle tracce della verità, i due giovani raggiungono Cuba, dov'è anche il padre, finendo dritto nei guai. Non è certo la prima volta in cui Dirk Pitt e i suoi figli si trovano in situazioni estreme, ma questa minaccia di essere l'ultima. Ritmo mozzafiato, suspense e una ricchezza immaginativa che non hanno rivali. Quando si parla di Avventura, i Cussler si riconfermano imbattibili.



E' COSÌ CHE SI UCCIDE

Mirko Zilahy



La pioggia di fine estate è implacabile e lava via ogni traccia: ecco perché stavolta la scena del crimine è un enigma indecifrabile. Una sola cosa è chiara: chiunque abbia ucciso la donna, ancora non identificata, l'ha fatto con la cura meticolosa di un chirurgo, usando i propri affilati strumenti per mettere in scena una morte. Perché la morte è uno spettacolo.

Lo sa bene, Enrico Mancini. Lui non è un commissario come gli altri. Lui sa nascondere perfettamente i suoi dolori, le sue fragilità. Si è specializzato a Quantico, lui, in crimini seriali. È un duro. Se non fosse per quella inconfessabile debolezza nel posare gli occhi sui poveri corpi vittime della cieca violenza altrui. È uno spettacolo a cui non riesce a riabituarsi. E quell'odore. L'odore dell'inferno, pensa ogni volta. Così, Mancini rifiuta il caso. Rifiuta l'idea stessa che a colpire sia un killer seriale.

Anche se il suo istinto, dopo un solo omicidio, ne è certo. E l'istinto di Mancini non sbaglia: è con il secondo omicidio che la città piomba nell'incubo. Messo alle strette, il commissario è costretto ad accettare l'indagine... E accettare anche l'idea che forse non riuscirà a fermare l'omicida prima che il suo disegno si compia. Prima che il killer mostri a tutti – soprattutto a lui – che è così che si uccide.

L'AUTORE

Mirko Zilahy ha conseguito un Phd presso il Trinity College di Dublino, dove ha insegnato lingua e letteratura italiana. È giornalista pubblicista ed è stato editor per minimum fax, nonché traduttore letterario dall'inglese (ha tradotto, tra gli altri, il premio Pulitzer 2014 Il cardellino di Donna Tartt). È così che si uccide il suo primo romanzo.

UNISA®



UNISA is a Spanish footwear brand internationally renowned. Its designs are mainly known for comfort and for the quality of the materials used, that is the reason why a large amount of women trust and seek for the brand; it's a company that adapts fashion to modern women's lifestyle and comfort.

www.unisa-europa.com