

VITA *in* COPPIA

Anno 8° - n°2 - Marzo - Aprile 2016



**EFFETTO PLACEBO
ED IMMAGINAZIONE**

Curare il corpo con
il potere della mente

**10 COSE CHE DEVI SAPERE
SU PILLOLA E MESTRUAZIONI**

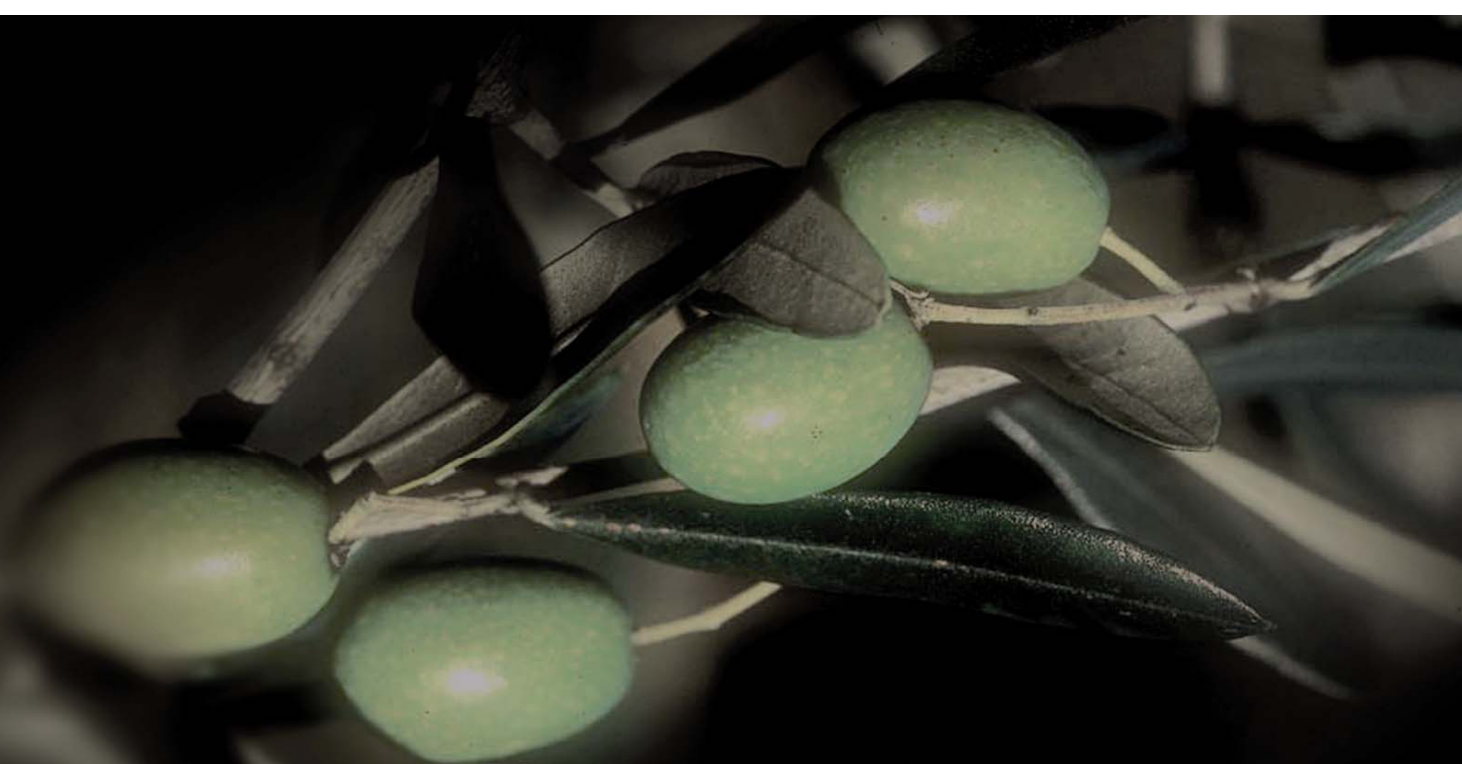
Curiosità, verità
e falsi miti

**TV, DROGHE E SIGARETTE:
I NEMICI DELL'AMORE**

Le buone e cattive
abitudini in andrologia

LA SINDROME PRIMAVERILE: TRA CORPO E PSICHE

Le variazioni climatiche causano cambiamenti
nello stato di benessere psicofisico

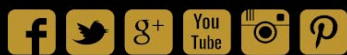


PRUNETI

Tradizione Toscana

San Polo in Chianti, Firenze (Italia).

PRESS 2015





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

Anno 8° n°2 bimestrale Marzo/Aprile 2016

In questo numero:

PSICOLOGIA

- 4 **EFFETTO PLACEBO E IMMAGINAZIONE**
- 14 **LA SINDROME PRIMAVERILE TRA CORPO E PSICHE**

MEDICINA NATURALE

- 8 **IL DIABETE MELLITO E LA PIANTA DEL TABACCO**

ANDROLOGIA

- 7 **TV, DROGHE E SIGARETTE NEMICI DELL'AMORE**

GINECOLOGIA

- 12 **10 COSE CHE DEVI SAPERE SU PILLOLA E MESTRUAZIONI**

MEDICINA

- 17 **QUANDO A CADERE NON SONO PIU' I CAPELLI**

OCULISTA

- 18 **SMART TEST E CONSIGLI PER IL PAZIENTE CON DISFUNZIONE LACRIMALE**

EVENTI

- 20 **COSMOFARMA EXHIBITION**
- 22 **SISPOSAITALIA COLLEZIONI MILANO**
- 25 **OROAREZZO**

CINEMA

- 27 **TUTTI AL CINEMA**

LUOGHI

- 37 **CAMPANIA: Terra di antiche tradizioni vitivinicole**

ASTROLOGIA

- 32 **OROSCOPO**

MODA

- 38 **I MUST HAVE DELLA PRIMAVERA UOMO**

RICETTE

- 34 **OGGI IN CUCINA**

RUBRICA

- 30 **I NOMI**
- 43 **IL METEO**

CONSIGLI DI LETTURA

- 40 **LA TREDICESIMA VITTIMA**
- 41 **LA TRISTEZZA HA IL SONNO LEGGERO**
- 42 **PERSONAL**

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

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

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

Garanzia di riservatezza per abbonati:
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
Laborweb srl casella postale 158,
21100 Varese

De Palma Antonio
Dessi Antonio
Natali Alessandro
Trombetta Carlo
Vignali Elisa

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:
Laborweb srl
casella postale 158,
21100 Varese
Tel. 0332.288.199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

EFFETTO PLACEBO ED IMMAGINAZIONE

Curare il corpo con il potere della mente

Placebo è il futuro del verbo latino placere: vuol dire "piacerò", cioè sarò di aiuto.

Questo termine fu coniato dal dottor Cullen nel 1772 (ma non tutti sono d'accordo su tale origine) per descrivere un fenomeno molto particolare. In pratica, Cullen affermava che si può migliorare lo stato di salute di una persona somministrandole una sostanza inerte, cioè senza alcun effetto medicinale, basandosi solo sulla suggestione di colui che la assume.

L'ipotesi è che si formino delle endorfine a livello del nostro sistema nervoso, capaci di ridurre o abolire il dolore connesso ad una malattia od anche di far regredire o sanare a volte completamente la malattia stessa.

Detta così, sembra che le capacità suggestive del nostro cervello siano capaci di tutto e per tutti.

Tuttavia, esistono i non responders, cioè quelle persone che non rispondono per nulla all'uso del placebo, incapaci cioè di usare le loro potenzialità legate alla suggestione.

Proprio in relazione a questo effetto placebo, quando si deve valutare l'efficacia di un farmaco, si usa il sistema a doppio cieco, cioè un campione di soggetti con caratteristiche simili: una metà assume il farmaco e per un'altra metà il placebo. Per una maggiore garanzia dei test, i medici non sono a conoscenza di ciò che somministrano, così come le persone sottoposte al test non sanno ciò che assumono.

In genere, se il farmaco è valido, il gruppo A cui esso è stato davvero somministrato presenta un numero di risultati favorevoli superiore a quelli conseguiti dal gruppo B cui è stato somministrato solo il placebo.

Però, paradossalmente, se tutti i partecipanti del gruppo placebo fossero responders, potrebbe venire registrato in questo gruppo un numero maggiore di successi rispetto al gruppo sottoposto veramente al farmaco.

Questa considerazione, in effetti, ci porta molto lontano. Fa sorgere la domanda sul perché alcune persone rispondono al placebo come e meglio del farmaco (ad esempio, guariscono senza alcun effetto collaterale), ed altre invece rimangono non responders.

Se potessimo comprendere a fondo il meccanismo sottostante all'effetto placebo e fare in modo che

anche i non responders superassero la loro incapacità suggestiva, avremmo l'incredibile risultato, in un gran numero di casi, di poter evitare gli effetti collaterali delle medicine chimiche, superandole persino in efficacia!

Di più, se un solo essere umano si è dimostrato in grado di autoguarirsi con la suggestione, vuol dire che tale meccanismo appartiene ad ognuno di noi ed è perciò nelle nostre possibilità naturali.

Qualcuno potrebbe obiettare che non tutti hanno le stesse capacità, perciò non tutti possono conseguire i risultati conseguiti da un soggetto più dotato. Tuttavia, le autoguarigioni "miracolose" non sono accadute a persone con particolari attitudini e qualità. A volte, anzi, la semplicità culturale o di vita si è dimostrata di aiuto.

Quante guarigioni sono state prese per miracoli operati da un santo o da un guaritore, non vedendo il vero artefice, cioè il malato si è autoguarito per suggestione? Infatti, il terapeuta o il rimedio impiegato sono spesso solo le condizioni suggestive esterne che innescano il meccanismo autoguaritivo.

Lo stesso Gesù, ai malati riconoscenti che guariva, rispondeva con la frase: "E' la tua fede che ti ha guarito".

Con questo non voglio assolutamente inficiare la necessità dei farmaci, né l'aspetto spirituale insito



in tali guarigioni. Anzi, direi che l'azione spirituale si sposta dall'esterno all'interno, dando ad ognuno la fede nel potere di guarigione presente in ognuno di noi.

E' ovvio che è il cervello umano a dirigere l'orchestra degli ormoni della guarigione, ma è anche ovvio (almeno per chi ha una visione spirituale della vita) che se non c'è un potere animico dietro l'efficienza cerebrale, il cervello da solo sarebbe inerte, così come diventa al momento della morte fisica.

Detto questo, vediamo qual è il potere nascosto nel cervello di ognuno di noi che può fare i miracoli. Questo potere si chiama immaginazione creativa!

Purtroppo, sin da piccoli ci hanno insegnato a disprezzare l'immaginazione a favore dei fatti considerati "reali" e tangibili, come suggerito nei libri o nei giornali o pubblicati sulla rete, oppure uditi in TV e alla radio. L'immaginazione viene lasciata agli artisti per le loro creazioni eteree e senza valore sul piano pratico e scientifico.

Tuttavia, nessuna cosa è stata fatta dall'uomo senza prima averla immaginata e persino Dio stesso, se lo vogliamo scomodare, deve aver immaginato gli Universi prima di crearli!

L'immaginazione ha un potere incredibile e cioè quello di bypassare la nostra mente razionale, arrivando direttamente all'inconscio. Il suo potere è enormemente accresciuto se abbinato ad una forte componente emotiva.

Ad esempio, nell'effetto placebo interviene sia l'immaginazione di assumere un vero farmaco (al posto di una sostanza del tutto inerte), ma anche la speranza, il pieno convincimento o la totale fiducia che esso agisca risolvendo il nostro problema.

Va anche detto che il nostro inconscio è plastico, cioè è del tutto in grado di cambiare sotto l'influsso di ciò di cui ci convinciamo con piena fede.

D'altra parte, i sintomi, che sono il modo di esprimersi della malattia, a loro volta originano, nella maggior parte dei casi, da un disagio o conflitto psichico e sono creati dall'inconscio proprio come rappresentazione simbolica di questo conflitto.

Ad esempio, se non riesco a lasciar andare una relazione affettiva per me dannosa, potrei avere un disturbo al colon, sotto forma di colite spastica con stipsi, come simbolo della difficoltà di liberarmi di qualcosa che in realtà agisce dentro di me come un rifiuto tossico: "le feci psichiche" che non riesco ad evacuare.

Avendo la possibilità di agire con un'immaginazione positiva sulla plasticità del nostro inconscio, possiamo liberarci del sintomo, attraverso la modificazione della causa. Immagineremo, nell'esempio precedente, di essere persone capaci di andare avanti nella vita, senza dipendere dagli altri e godendo appieno del sentimento di libertà che ci appartiene.

Si possono usare svariate tecniche di immaginazione per convincere l'inconscio ad abbandonare i vecchi schemi e ad accoglierne di nuovi e di più armonici e costruttivi.

Ad esempio, possiamo, in un soggetto in stato di rilassamento, inserire l'immagine di un'agenda personale in cui sono scritti i convincimenti dannosi; immaginare poi di strappare via tali pagine per bruciarle e infine scrivere sulle pagine bianche rimanenti i nuovi convincimenti positivi.

Se s'instaura un rapporto di fiducia col terapeuta e questi è in grado di stimolare, insieme all'immaginazione creativa, anche la componente emotiva nel paziente, si possono ottenere dei risultati positivi di notevole entità.

Ritornando perciò al problema con i non responders dell'effetto placebo, sarebbe sempre possibile lavorare più profondamente sul loro inconscio, utilizzando con più incisività la componente immaginifica ed affettiva. Si potrebbe così sbloccare il loro meccanismo di resistenza.

Questo tipo di immaginazioni creative, utilizzate in uno stato semi-ipnoide del paziente indotto da un buon terapeuta, potrebbero perciò definirsi come un puro farmaco psichico. Tra l'altro, privo di effetti collaterali e per di più capace di andare alla radice del disturbo eradicandola.

In definitiva, l'effetto placebo non è un semplice effetto suggestivo di cui liberarsi senza dargli troppa importanza, se non nelle sperimentazioni in doppio cieco, bensì è una porta aperta sulle infinite potenzialità dell'essere umano e sulle sue facoltà creative.

Fermo restando che la medicina internistica e chirurgica in generale sono spesso indispensabili per il recupero del nostro stato di salute, le conoscenze sull'effetto placebo e sul potere insito nell'immaginazione creativa, riportano sul singolo individuo la responsabilità di essere lui stesso il creatore della malattia, ma nel contempo di esserne poi il possibile guaritore, ritornando ad essere compos sui, cioè padrone di se stesso.



A woman with long dark hair, wearing a purple V-neck t-shirt and blue jeans, is sitting on a man's shoulders. She is holding a purple paintbrush and has just finished painting a purple smudge on the man's cheek. The man, wearing a grey t-shirt, is looking up at her with a slight smile. The background is a solid light pink color. The overall mood is playful and intimate.

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.



di Alessandro Natali

Responsabile Servizio Andrologia
Urologia Clinica Urologia 1,
Università di Firenze

Andrologia

TV, DROGHE E SIGARETTE: i nemici dell'amore

Le buone e cattive abitudini in Andrologia

Prevenire è meglio che curare. E' un aforisma che spesso viene ripetuto, più o meno correttamente, in campo sanitario.

In Andrologia che, ricordiamo, è la disciplina medica che si occupa della salute sessuale e riproduttiva dell'uomo a 360°, questo principio è ancora più significativo che in altri campi della medicina. Questo in quanto l'Andrologo si trova ad intervenire in patologie spesso conseguenti a mancati interventi educazionali e preventivi, o dovute a ignoranza bella e buona di quello che fa bene e di quello che fa male in questo campo.

Per capirci meglio basta fare degli esempi pratici: mentre tutti sappiamo che il fumo di sigaretta è legato in maniera indissolubile al cancro al polmone (c'è anche scritto sui pacchetti di sigarette che compriamo!), non tutti sanno che il consumo di 10-20 sigarette al giorno aumenta di oltre 70 volte, anche nei giovani, la possibilità di avere una disfunzione erettiva moderata/severa. Inoltre alcuni studi dicono che la sospensione del fumo intorno ai 50 anni, non protegge dal rischio di sviluppare questo problema di erezione. Per essere certi di non avere disturbi sessuali legati al fumo, non bisogna proprio iniziare a fumare!

Anche gli alcolici fanno danni: il consumo da ¼ a ½ litro i vino al giorno in maniera sistematica, diminuisce la capacità erettile del 25-30%. Se a questo aggiungiamo 1-2 superalcolici a settimana, la percentuale sale al 40%!

Proseguiamo in questo excursus sulle "cattive abitudini" in Andrologia accennando alle droghe "leggere" e "pesanti". Le sostanze d'abuso, come l'alcool, inizialmente hanno un effetto disinibitorio, possono cioè aumentare il desiderio ed implementare la performance sessuale, ma la loro assunzione cronica, partendo dalla marijuana e passando attraverso la cocaina, l'ecstasy ed il crack, per arrivare all'eroina, comporta calo del desiderio, scomparsa dell'erezione e dell'iaculazione in percentuali che si attestano intorno all' 85% dei soggetti che ne fanno uso.

Inoltre incidono in maniera pesante sulla loro capacità riproduttiva, portando, in oltre il 50% dei casi, dei danni irreversibili sugli spermatozoi.

Ma le "cattive abitudini" in Andrologia non si esauriscono qui.

Cosa vogliamo dire dell'alimentazione scorretta che porta all'obesità, con un indice di massa corporea (BMI) elevato, che duplica il rischio di disfunzione erettiva, tramite l'incremento dei fattori di rischio per questa patologia, quali malattie cardiovascolari, diabete ed ipertensione?

In stretta correlazione con l'obesità vi è la sedentarietà. Numerosi studi hanno dimostrato l'effetto protettivo sulla capacità riproduttiva e sessuale dell'attività fisica praticata regolarmente (almeno 200 Kcal/die, l'equivalente di 4 km al giorno camminati a passo svelto).

C'è infine chi si è divertito a calcolare, qual'è il numero di ore giornaliere passate davanti alla TV sgranocchiando patatine e snack ipercalorici, oltre il quale aumenta il rischio di avere problemi di erezione negli uomini over 50. Il dato emerso è sconcertante: se passi più di 6 ore al giorno sul divano con il telecomando in mano a fare zapping, raddoppia la tua possibilità di avere una disfunzione erettiva!





IL DIABETE MELLITO *e* LA PIANTA DEL TABACCO

*Così le biotecnologie stanno rivoluzionando
la produzione di insulina*

Quando si parla di diabete mellito, ci si riferisce ad un gruppo di malattie metaboliche tutte caratterizzate da un innalzamento del livello di glucosio nel sangue (iperglicemia) come conseguenza di difetti nella produzione dell'ormone insulina o di un suo errato funzionamento.

L'iperglicemia cronica in cui versano le persone affette da diabete mellito è responsabile di severi disturbi a lungo termine, e a disfunzioni e danneggiamento di alcuni organi. I più colpiti sono gli occhi, i reni e il cuore).

Secondo le cause scatenanti, il diabete mellito viene suddiviso in due classi principali, denominate "Diabete di tipo I" e "Diabete di tipo II" (ne esistono tuttavia molte altre forme).

Il diabete di tipo I è il risultato di una distruzione autoimmune (cioè messa in atto dal nostro stesso organismo) contro le cellule β del pancreas, le quali sono deputate alla produzione di insulina, ormone coinvolto nel mantenimento dei corretti livelli di glicemia sanguigna.

Il diabete di tipo II è il più diffuso (colpisce il 90% degli affetti da diabete mellito in tutto il mondo) e si differenzia dal diabete di tipo I in quanto in chi ne è affetto, pur essendo in grado di produrre insulina nella forma corretta e potenzialmente funzionante, tale ormone non riesce a svolgere la propria attività. Questo perché non viene riconosciuto dai suoi bersagli molecolari o perché a causa di una sua cattiva secrezione nel sangue, la sua quantità relativa non risulta sufficiente a correggere l'iperglicemia.

L'INSULINA

All'interno del complicato sistema di regolazione del contenuto degli zuccheri nel nostro organismo, un ruolo chiave è svolto dall'insulina. Questo ormone proteico deve essere immesso nella circolazione sanguigna dopo i pasti in quantità superiori rispetto alla condizione basale, in modo che favorisca l'ingresso nelle cellule del glucosio acquisito col cibo, dove potrà essere utilizzato per produrre energia.

La terapia con insulina è essenziale per la sopravvivenza degli affetti da diabete di tipo I ma può essere consigliata anche ad alcuni pazienti affetti da diabete di tipo II per controllare i sintomi e la progressione della malattia.

La scoperta dell'insulina risale al 1921, quando per la prima volta due scienziati canadesi, Frederick Banting e Charles Best, riuscirono a purificarla con successo dal pancreas di cane. Un anno più tardi, l'insulina venne per la prima volta somministrata al quattordicenne Leonard Thompson, segnando così l'inizio dell'insulinoterapia.

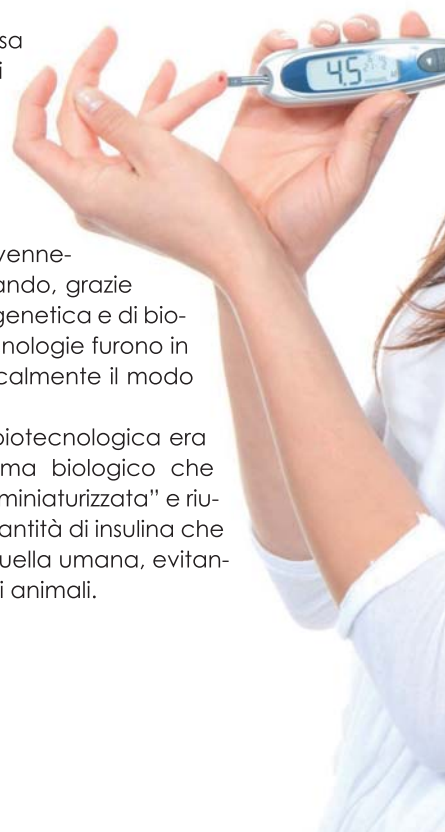
Per oltre 50 anni, l'insulina continuò ad essere reperita (mediante estrazione e purificazione) da campioni di pancreas animali, soprattutto bovini e suini. Tale processo, essendo molto complesso, non permetteva di ottenere grandi quantità di insulina: dal pancreas di un singolo suino si era grado di purificare, in media, la quantità di insulina sufficiente per trattare un singolo paziente diabetico per solo tre giorni.

Bisogna inoltre tenere presente che la struttura chimica dell'insulina estratta dagli animali non è del tutto identica a quella prodotta nell'uomo.

Questa differenza era causa in alcuni pazienti di reazioni allergiche, a seguito del riconoscimento da parte del proprio sistema immunitario di una sostanza estranea all'organismo.

Entrambe queste criticità vennero risolte negli anni '80 quando, grazie al progredire degli studi di genetica e di biologia molecolare, le biotecnologie furono in grado di rivoluzionare radicalmente il modo di produrre l'insulina.

L'obiettivo della ricerca biotecnologica era quello di trovare un sistema biologico che agisse come un' "industria miniaturizzata" e riuscisse a produrre grandi quantità di insulina che fosse del tutto identica a quella umana, evitando così l'estrazione da fonti animali.



Tale "macchinario biologico" fu in principio rappresentato da *Escherichia coli*, un batterio che, se adeguatamente manipolato dai ricercatori, è in grado di produrre diverse sostanze di interesse.

Condizione necessaria perché questo "macchinario biologico" si inneschi è fornirgli le informazioni guida di cosa deve produrre. Tali informazioni sono contenute nella sequenza del DNA (nel caso dell'insulina, si usarono le stesse informazioni che il gene umano impiega per la sua produzione nel nostro organismo). Prodotta e commercializzata dalla Ely Lilly Corporation in collaborazione con Genetech con il nome commerciale di "Humulin", nel 1982 l'insulina umana fatta produrre nel batterio *E. coli* fu il primo prodotto farmaceutico approvato ad essere stato ottenuto con tecniche biotecnologiche.

Gli studi che seguirono nel campo dell'insulinoterapia furono per lo più improntati verso lo sviluppo di farmaci "analoghi" all'insulina che ad esempio vantassero una maggiore flessibilità di somministrazione o avessero meccanismi di funzionamento più o meno duraturi.

Negli ultimi anni però, avendo riscontrato un progressivo aumento di casi di affetti da diabete mellito, si sono resi necessari grandi investimenti e sforzi dal punto di vista scientifico in un'altra direzione: aumentare le rese di produzione dell'insulina.



EMERGENZA MONDIALE

Secondo il National Diabetes Statistics Report del 2014, i casi di diabete diagnosticati negli Stati Uniti dal 1988 al 2008 sono aumentati del 128%, portando a stimare che nel 2050 un americano su tre sarà affetto da diabete. Per soddisfare la crescente domanda di insulina, recenti studi si sono occupati di cercare nuovi "macchinari biologici" da sfruttare per la sua produzione.

Accanto ai metodi biotecnologici tradizionali che usano colture batteriche e di lieviti, interessanti risultati si sono avuti facendo prove di espressione dell'insulina in piante transgeniche. Caso emblematico, le prove di espressione pubblicate nel 2011 che sono state condotte ingegnerizzando la pianta di tabacco per farle produrre un precursore dell'insulina umana, detta pro-insulina che, dopo i primi test condotti su topi, risulta funzionalmente uguale all'insulina attualmente approvata e commercializzata.

Le resa con cui questa proteina si accumula nelle foglie di tabacco sono tali che, teoricamente, da una piantagione di estensione pari ad un acro (circa 4000 metri quadrati) si potranno ottenere fino a 20 milioni di dosi giornaliere di insulina l'anno. Quantità che per i primissimi produttori di insulina erano assolutamente inimmaginabili.

Considerando che ad oggi il diabete causa più morti dell'Aids combinato al cancro al seno, con costi medici e per la diagnosi nell'ordine delle centinaia di miliardi di dollari (dati forniti da American Diabetes Association), la lotta al diabete rientra a pieno titolo tra le priorità in campo medico della nostra società. In ogni caso le biotecnologie, così come si sono dimostrate efficaci in passato, continuano a dimostrarsi un valido supporto per affrontare e vincere questa sfida.



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.lacasadipietra.eu



Nutrition & Santé, azienda francese leader in Europa nello sviluppo e produzione di prodotti dietetici e funzionali, ha recentemente lanciato in Italia un'esclusiva novità: VITAFLO, marchio di medicina naturale, con una gamma di gemmoderivati madre biologici.

Vitaflor
LA FORZA DELLE GEMME

COS'E' LA GEMMOTERAPIA

La gemmoterapia è una medicina naturale, una branca della fitoterapia, che utilizza specifiche parti della pianta: le gemme

Le gemme o meristemi sono cellule embrionali vegetali - da qui i sinonimi meristemoterapia e fitoembrioterapia - che contengono tutto il patrimonio genetico del futuro albero o arbusto: da un piccolissimo germoglio, in poco tempo, si formeranno le foglie, i fiori e i fusti.

Le gemme rappresentano un vero e proprio concentrato di tutte le proprietà della pianta.

Le gemme sono particolarmente ricche in:

zuccheri (riserva di energia per la pianta), vitamine, oligoelementi, polifenoli (fattori di difesa cellulare, sono potenti antiossidanti), derivati terpenici (per le gemme più odorifere), fito-ormoni (fattori di crescita che rallentano l'invecchiamento dei tessuti vegetali), molti aminoacidi.

I gemmoderivati sono ottenuti dalla macerazione delle gemme in una soluzione di acqua, alcol e glicerina. La composizione biochimica delle gemme, più ricca rispetto ad altre parti della pianta, fornisce un ventaglio di azioni più ampio, e per questo l'efficacia terapeutica dei gemmoderivati è ritenuta significativa rispetto ad altri estratti fitoterapici.

Nonostante la ricchezza di effetti, per ogni gemmoderivato è possibile individuare un'azione preferenziale, anche se non esclusiva.

La gemmoterapia è ideale nei trattamenti di lunga durata, specialmente nei bambini.

I GEMMODERIVATI VITAFLO

Vitaflor comprende una gamma di 12 gemmoderivati madre biologici.

Sono gocce da bere, da assumere pure o diluite in un po' d'acqua, prima dei pasti. I gemmoderivati Vitaflor sono detti madre perché, dopo la fase di macerazione delle gemme in un solvente, non subiscono ulteriori diluizioni, comportando dei vantaggi in termini di praticità ed utilizzo.

I gemmoderivati madre Vitaflor sono:

BIOLOGICI

si utilizzano solo gemme ed alcol biologici
Nel rispetto della pianta e dell'ambiente: le zone di raccolta sono certificate.

PRATICI DA USARE e ADATTI A TUTTI

Dose media giornaliera per adulto: solo 15 gocce
Poco alcol per dose giornaliera (solo 0,14 g di alcol per dose media di un adulto)
Adatto ai bambini e alle donne in gravidanza con dosaggi adeguati.

LA GAMMA VITAFLO

all'origine di tutto, la gemma

Vitaflor si compone di una gamma completa di 12 gemmoderivati madre biologici.

Le specie di piante selezionate sono fra quelle considerate di maggiore interesse,

con un'azione in grado di coprire le principali patologie.

BETULLA, BIANCOSPINO, FICO, GINEPRO, IPOCASTANO, MIRTILLO ROSSO, NOCE, OLIVELLO SPINOSO, RIBES NERO, ROSA CANINA, ROSMARINO, TIGLIO.



www.vitaflorbio.it

La gamma Vitaflor è disponibile in farmacia.

Vitaflor confezione: 15 ml

Prezzo al pubblico consigliato: 18,95 €

10 COSE DA SAPERE SU ?

PILLOLA E MESTRUAZIONI

Curiosità, verità e falsi miti

È questo il titolo del decalogo stilato dalla Società Italiana della Contraccezione (SIC) e pubblicato sul loro sito web. Lo scopo di SIC è quello di spiegare le differenze tra il ciclo mestruale che si manifesta durante l'assunzione della pillola anticoncezionale e quello naturale e fisiologico, magari anche sfatando quelle piccole credenze a proposito della pillola e del ciclo.

Una cosa che forse non tutte sanno è che il ciclo presente quando si assume la pillola è in realtà una "finta mestruazione" provocata dalla mancata assunzione degli ormoni presenti nella pillola stessa durante la sospensione mensile. Quanto detto da Annibale Volpe, ex presidente della SIC, può aiutare a capire meglio il funzionamento della pillola: "lo scopo delle mestruazioni è di creare un ambiente favorevole all'impianto dell'embrione. Di contro, la pillola mette a riposo completamente le ovaie e, grazie agli ormoni contenuta in essa, la mucosa uterina continua a crescere finché, alla sospensione mensile del contraccettivo, si sfalda".

Un falso mito legato alle mestruazioni, e ancora presente nell'immaginario di molte donne, è la convinzione che un alto numero di mestruazioni sia sintomo di buona salute, ma "il gentil sesso spesso ignora che a oggi il numero di gravidanze per ogni donna si è ridotto enormemente, ma che il loro corpo non si è ancora adattato al cambiamento: avere meno cicli significa solamente non incappare in alcuni disturbi di salute specifici, quali, per esempio, emicrania endometriosa."

Infatti sono molti i problemi di salute che possono derivare dal ciclo mestruale, come anche illustrato dalla dottoressa Franca Fruzzetti, della Clinica Ostetrica e Ginecologica Universitaria, del S. Chiara di Pisa: "il ciclo provoca importanti modificazioni a livello dell'endometrio e, da qui, flussi molto abbondanti che possono causare anemia, stanchezza, irritabilità e, in casi estremi, endometriosi, tumori dell'ovaio e l'acuirsi di molte malattie". Questi sono alcuni dei motivi per i quali circa il 60% delle donne italiane vorrebbe non avere, o avere meno di frequente, il ciclo mestruale, ma quello che molte donne non sanno è che questo è non solo possibile grazie alla pillola anticoncezionale, ma è anche consigliato.

La mestruazione è inevitabile se si assume la pillola. FALSO

Quando John Rock negli anni '50 iniziò a lavorare a quella che oggi chiamiamo familiarmente "la pillola", era convinto di essere in procinto di creare un sistema "naturale". Poiché all'epoca si riteneva che sia il medico, sia la donna associassero psicologicamente il concetto di benessere riproduttivo al sanguinamento, Rock si "inventò" anche una finta mestruazione, provocata dalla sospensione degli ormoni contenuti nella pillola.

La mestruazione fisiologica è segno che non si aspetta un bambino e si manifesta in media ogni 28 giorni. VERO

Lo scopo del ciclo mestruale è quello di creare un ambiente favorevole all'impianto dell'embrione fecondato. Le mestruazioni sono una perdita di sangue che si verifica quando l'utero espelle lo strato superficiale della sua mucosa e quando il livello di due ormoni, estrogeni e progestinici, si abbatte. Ovviamente questo processo avviene solamente se l'ovulo non è stato fecondato dallo spermatozoo.

La mestruazione che avviene in fase di assunzione di contraccettivi ormonali è del tutto simile alla mestruazione fisiologica. FALSO

Il sanguinamento che si presenta in corso di assunzione di un contraccettivo ormonale è una falsa mestruazione. La pillola anticoncezionale infatti mette a riposo le ovaie e grazie agli ormoni estrogeni e ai progestinici contenuti nella pillola, la mucosa uterina continua a crescere e, alla sospensione mensile del contraccettivo orale, si sfalda.

Il "falso ciclo" provocato dalla pillola non ha alcun risvolto sulla salute riproduttiva della donna. VERO

Non solo. I disturbi connessi al ciclo sono - se non addirittura assenti - molto più leggeri e l'intensità delle perdite può essere modulata grazie alla variazione del tipo di contraccettivo e del regime di somministrazione.



10 cose da sapere su pillola e mestruazioni



Più mestruazioni si hanno, più si è in buona salute.

FALSO

Dall'antichità a oggi il numero di gravidanze per ogni donna si è ridotto enormemente (160 mestruazioni nell'arco della vita media di ieri contro le circa 400 mestruazioni di oggi). Questo perché rispetto alle nostre nonne, facciamo meno figli. Poiché il corpo delle donne non si è ancora adattato al cambiamento, avere meno cicli significa avere meno problemi legati al ciclo, quali - solo per citarne alcuni - emicrania ed endometriosi.

Più a lungo la pillola viene assunta in maniera continuativa, più il dolore e gli altri sintomi legati alla mestruazione sono sotto controllo.

VERO

Il ciclo provoca importanti modificazioni a livello dell'endometrio. Le conseguenze possono essere in taluni casi crampi addominali, flussi mestruali molto abbondanti che possono causare anemia, stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione; aumento di patologie quali l'endometriosi e tumori dell'ovario; cefalea, epilessia, acuirsi delle malattie autoimmunitarie.

Tutte le donne desiderano avere le mestruazioni tutti i mesi.

FALSO

Il 60%-70% vorrebbe o non avere affatto il ciclo oppure averlo a intervalli più distanziati. Questo anche perché la mestruazione, persino nelle donne che non soffrono di particolari patologie legate al sanguinamento, incide in maniera importante sull'attività sessuale, sull'attività sportiva, sull'attività lavorativa o ricreativa, sulla vacanza e anche sull'abbigliamento. Gli studi che hanno messo a confronto la somministrazione della pillola per 21, 22, 23 giorni o più modernamente 24 giorni non hanno evidenziato né una presenza di ormoni differente da donna a donna, né effetti collaterali o alterazioni metaboliche.

Le donne italiane vogliono avere le mestruazioni anche quando prendono la pillola.

FALSO

A volere il ciclo mensile è il 25%-40% delle donne italiane (il dato varia al variare dell'età). Il 30% non la desidererebbe mai, il resto vorrebbe mestruazioni meno frequenti.

La contraccezione ormonale cura la dismenorrea.

VERO

Oltre l'80% delle donne quando ha il ciclo soffre di crampi all'utero. Nel 25% di questi casi si manifestano anche dolori intensi (dismenorrea). Le donne affette da questa sindrome assumono antidolorifici e sono qualche volta costrette a sospendere o limitare le attività lavorative, di studio e sociali. L'uso della pillola senza interruzioni diminuisce il numero delle mestruazioni ed è molto indicata.

La contraccezione ormonale in continuo può essere utile per le donne con flussi mestruali abbondanti (menorragia).

VERO

La menorragia crea un disagio per la donna perché non solo la limita nell'abbigliamento e nella libertà di avere uno stile di vita attivo, ma la costringe anche a spendere più soldi in assorbenti. La menorragia inoltre può causare anemia con conseguente stanchezza, irritabilità e difficoltà di concentrazione.

di Antonio Dessì

Psicologo iscritto all'Ordine
degli Psicologi della Sardegna
Sessuologo clinico e
Psicoterapeuta in formazione



LA SINDROME PRIMAVERILE, TRA CORPO E PSICHE

Le variazioni climatiche causano cambiamenti nello stato di benessere psico-fisico

Se si presta un po' di attenzione, si nota che le variazioni climatiche e meteorologiche causano delle variazioni percepibili sul proprio stato di benessere psico-fisico. L'immaginario collettivo vuole che manifestazioni affettive, meglio note come variazioni d'umore, vengano tendenzialmente collocate in periodi particolarmente freddi e visivamente grigi, come quelli dell'inverno e dei suoi eventi più importanti, come per esempio il Natale (in cui le persone soffrono maggiormente di disagi di natura psicologica).

Se la stagione invernale è più rischiosa per lo sviluppo di sintomi dello spettro depressivo - dovuto fondamentalmente alla riduzione delle ore di luce, ma anche allo stress proveniente dalle feste e il rientro a lavoro dopo le vacanze estive - la primavera non è meno rischiosa. La primavera, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, per alcune persone può essere un periodo dell'anno che può scatenare ansia, irritabilità e anche variazioni nel proprio stato d'umore. E' un discorso molto articolato che mette in evidenza come le variazioni climatiche rappresentino degli elementi perturbanti di quel sistema psichico ed affettivo che ognuno di noi è.

In tutte queste manifestazioni parliamo di Seasonal Affective Disorder (SAD), che viene chiamata anche depressione stagionale. La variazione climatica e meteorologica stagionale può favorire l'emergere di un disturbo di tipo depressivo, e comunque manifestazioni affettive, talvolta latenti, oppure può esacerbarle. In generale il contatto con l'esterno favorisce ed influenza il nostro stato interno, al quale rispondiamo. Che il sole primaverile sia per forza legato a gioia non è vero se andiamo a considerare le reazioni che tante persone hanno in questo periodo.

La Sindrome Primaveraile è spesso, ma non solo, legata a manifestazioni più tipiche dei disturbi d'ansia. Questo non significa che chi già soffre di un disturbo depressivo viri necessariamente verso un disturbo d'ansia. Certamente se non viene trattato lo mantiene, ma può risentire della variazione stagionale, come agente perturbante del proprio stato di benessere psico-fisico. Anche le persone che invece hanno iniziato a trattare il loro disturbo depressivo, o d'ansia, nei cambiamenti di stagione devono prestare particolarmente attenzione. Tra le prime manifestazioni ci sono sicuramente le difficoltà legate al sonno.

Ma quante sono le persone che soffrono di sindrome primaverile? Le statistiche dicono che tra aprile e maggio un adulto su 15, ovvero circa 3 milioni di italiani, è colpito da una forma di disturbo affettivo stagionale primaverile: ansia, irritabilità, stanchezza, mal di testa e insonnia.

Nonostante il numero di persone coinvolte, la sindrome è difficilmente diagnosticata in quanto è una delle forme meno conosciute di disturbo affettivo ed è poco diagnosticata soprattutto dai medici di base, che ricevono sicuramente maggiore richiesta di diagnosi e cura da parte delle persone.

Il rischio di non ricevere un trattamento è quello della cronicizzazione del disturbo.

E' proprio in questo periodo che persone che hanno sofferto di sintomi ansiosi ne vedono una riacutizzazione. E' scorretto dire che le variazioni climatiche causano i problemi d'ansia, ma è più corretto dire che queste variazioni sono perturbanti sul piano fisico e sicuramente psichico, e favoriscono il ripresentarsi di questa tipologia di disturbi, soprattutto in soggetti che non li hanno adeguatamente trattati con una psicoterapia.



Nel periodo primaverile molte persone riprendono o iniziano a soffrire di disturbi meglio noti come disturbi psicosomatici, che in genere in questo periodo vedono una riacutizzazione o anche una comparsa ex novo. In questo senso le persone spesso sottovalutano la natura ansiosa di questi disagi, perché si presentano in assenza di quella che viene ritenuta una sintomatologia tipicamente psicologica, come l'agitazione, il nervosismo, o altre forme di ansia libera (preoccupazioni, ecc...).

Tra le manifestazioni più comuni legate all'ansia, che prende una direzione somatica, e non una manifestazione libera come per esempio le preoccupazioni, troviamo tutti quei disturbi a carico dell'apparato digerente (colite, sensazione di nausea,

gastriti, reflusso gastroesofageo). Ancora, le manifestazioni a carico dell'apparato respiratorio, come per esempio la "fame d'aria".

Disagi a carico dell'apparato muscolare, il classico "mal di testa", il nodo alla gola, ma anche tutte quelle manifestazioni tipicamente chiamate **"mal di schiena"**. Ovviamente tutte queste manifestazioni possono essere definite ansia somatica se viene esclusa una diagnosi medica.

Tra le altre manifestazioni tipiche della sindrome primaverile, o che si ripresentano con il cambio di stagione troviamo una categoria

di sintomi pseudo-neurologici: sensazione di svenire, tremori soprattutto in persone che sviluppano anche sintomi di tipo depressivo, o sentire le gambe "molli". Certamente le persone possono storcere il naso e pensare che tutte queste manifestazioni possano essere di pertinenza medica, ma come ho già detto, escluse diagnosi mediche, l'ansia somatica è una delle prime responsabili di queste manifestazioni, che nel periodo primaverile riemergono.

La riacutizzazione o la comparsa di questi sintomi, siano questi appartenenti ad una tipologia di ansia chiamata "libera" e che ha a che fare più con gli aspetti psichici del soggetto, siano questi più prettamente legati ad un'ansia più somatica e quindi più legati all'espressione della propria mente attraverso il corpo, sono favoriti da alcuni aspetti: instabilità climatica, aumento progressivo delle temperature, aumento delle ore di luce e della sua intensità.

I soggetti che tendenzialmente sviluppano sintomi d'ansia hanno una ripercussione sia da un punto di vista psichico, sia fisico. Questo succede anche perché chi soffre d'ansia ha spesso bisogno di mantenere un controllo rispetto all'ambiente circostante, di minimizzare gli imprevisti, di prevedere, e questo viene ostacolato dall'imprevedibilità delle variazioni climatiche, che, come in queste giornate per esempio, possono vedere l'alternarsi di giornate di sole, e serate di pioggia, umidità e aria secca, e questo richiede un maggiore sforzo per quanto concerne la capacità di adattamento.

Chi soffre d'ansia, con l'aumento delle temperature, può avere una percezione di svenire, di avere le gambe molli, o di sviluppare paura di mancamenti, soprattutto se il soggetto tende a fissarsi sulle proprie sensazioni fisiche. La paura di soffocare è legata all'aria calda per esempio: la persona potrebbe pensare di respirare male perché gli sembra che la respirazione non apporti l'ossigeno che gli serve, e, di conseguenza, si spaventa e si concentra ancora di più sulla respirazione alimentando un circolo vizioso all'insegna dell'ansia e della paura di morire o perdere il controllo del proprio corpo.

Con l'aumentare del caldo avviene un naturale incremento di melatonina, serotonina (neurotrasmettitori) e un aumento di cortisolo. Questo avviene in natura perché è necessario per affrontare le giornate più calde. Le persone che soffrono d'ansia scambiano queste variazioni neuro-endocrine, che si manifestano attraverso un'attivazione fisica maggiore ma anche psichica, come aumento di ansia. Questo di fatto aumenta veramente l'ansia e porta il soggetto a strutturare un vero e proprio disturbo.

L'aumento di intensità della luce può inoltre causare



direttamente sensazioni sgradevoli come quella di sentirsi storditi, che nella persona che soffre d'ansia diventa rapidamente paura di svenire, di perdere il controllo, di cadere a terra.

Un discorso a parte viene fatto per le persone che soffrono di ansia sociale, perché in questo periodo è più facile incontrare le persone e avere più possibilità di essere coinvolti in attività sociali. Le persone che soffrono di ansia sociale possono ricevere più inviti ad uscire, e in un certo senso ad uscire dalla quella tana rassicurante che in genere per queste persone è l'inverno.

In generale poi, il maltempo, le giornate fredde rappresentano spesso degli aspetti che chi soffre di questa tipologia di ansia, utilizza per declinare inviti. Ma non solo questo ovviamente. Il discorso si basa esclusivamente su quelli che sono gli aspetti legati alle variazioni climatiche e meteorologiche, ovviamente la struttura di un disagio legato all'ansia sociale è ben più complesso e non riducibile a questo. Inoltre in questo periodo dell'anno si inizia a scoprire

il corpo. Si inizia con le T-shirt, abiti più leggeri e per tante persone dover mostrare di più il corpo riporta a contatto con le insoddisfazioni per il proprio aspetto e con il confronto con gli altri. Chi tende ad elaborare questa esperienza sviluppando ansia, tendenzialmente sopravvaluta le qualità altrui e sottovaluta le proprie, concentrandosi eccessivamente sui propri difetti, sentendosi incapace di valorizzare i propri pregi e di farsi apprezzare o di prendere delle iniziative (dieta, palestra, ...) quando oggettivamente ne trarrebbe vantaggio.

La Sindrome Primaverile rappresenta in questo senso anche un momento in cui molti aspetti della propria vita possono emergere. Possiamo considerare questo un vantaggio o uno svantaggio ma sicuramente può rappresentare una risorsa preziosa per affrontare questioni irrisolte che ciclicamente si ripresentano con il fiorire dei mandorli.

REKORD b12 plus™:

la carica bi-energetica per ritrovare energia fisica e mentale

La stanchezza psicofisica incide spesso sulla qualità di vita: l'incapacità di concentrarsi sul lavoro o la carenza di energie per compiere anche una semplice azione, sono sintomi generici e poco inquadrabili. Nella maggioranza dei casi si tratta di disturbi che non hanno una valenza patologica, ma sono causati da forti impegni intellettivi e da una elevata dinamicità, richiesti da una vita sempre più stressante e movimentata.

rekord b12 è lo storico farmaco OTC, che dal 1966 si prende cura di chi ricerca energia per combattere stanchezza, stress, affaticamento psicofisico.

Oggi, rekord b12 torna sul banco del farmacista come rekord b12 plus™: un INTEGRATORE ALIMENTARE, con una nuova formula potenziata arricchita con Vitamina B12 e L-Carnitina. Un plus di energia per la mente e il corpo.

CONFEZIONE: 10 flaconcini per uso orale da 10 ml.

PREZZO AL PUBBLICO CONSIGLIATO: 13,90 €

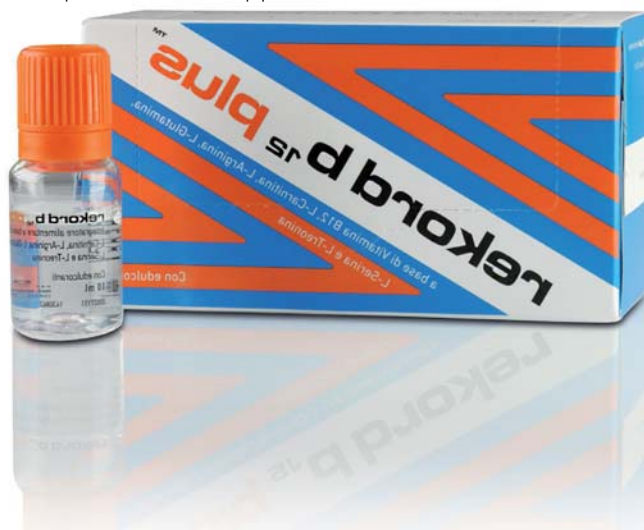
MODALITÀ D'USO: la dose raccomandata è di 1-2 flaconcini al giorno

rekord b12 plus™, grazie all'azione sinergia dei suoi componenti specifici e naturali, aiuta a combattere gli stati di spossatezza, aiutando a ritrovare e vitalità ed energia.

La Vitamina B12 contribuisce a ridurre la sensazione di stanchezza e di affaticamento, favorendo il normale funzionamento del sistema nervoso.

La L-Carnitina e gli aminoacidi sono un'importante riserva energetica, utile per trovare una carica in più e combattere la fatica.

Con il suo pratico flaconcino pronto da bere, ricaricare le energie è ancora più facile: basta girare il sigillo di chiusura e la polvere contenuta nel tappo viene rilasciata nel flacone, agitare per mescolare i componenti, quindi svitare il tappo e bere!



Quando a cadere non sono più i capelli

Lo studio sugli effetti collaterali della Finasteride per la cura della calvizie



Con il termine alopecia androgenetica o calvizie (AGA) si intende la perdita dei capelli causata dalla suscettibilità del follicolo pilifero agli androgeni (testosterone e suoi derivati). E' una condizione che colpisce circa il 70% degli uomini nel corso della vita, in particolare dopo i 50 anni, e che interessa anche il sesso femminile ma in percentuale inferiore.

L'alopecia androgenetica si presenta tipicamente con un assottigliamento ed un diradamento dei capelli che inizia nella zona delle tempie, la cosiddetta "stempiatura", e del vertice del capo, progredisce in senso medio-laterale e cranio-caudale risparmiando i follicoli delle zone laterali e posteriori. Raramente si assiste al raggiungimento di una calvizie completa, perché il diradamento tende ad assestarsi in una condizione definita "corona ippocratica" o "chierica". Con l'avanzare dell'età subentra l'atrofia del cuoio capelluto che si assottiglia ed appare lucido, inoltre la vascolarizzazione del vertice del capo, già di base poco rappresentata, tende a ridursi contribuendo all'atrofia.

Qual è il ruolo degli androgeni?

Il testosterone è convertito nella forma attiva, diidrotestosterone o DHT, dall'enzima 5-alfa reduttasi. Il DHT è responsabile della miniaturizzazione del follicolo pilifero che causa la superficializzazione del bulbo e l'assottigliamento del capello fino alla sua morte. Questo processo ha inizio durante la pubertà, in concomitanza con il picco di ormoni androgeni, ma la percezione del diradamento non si manifesta prima dei 25-30 anni di età, ed è molto variabile a seconda del numero e dello spessore dei capelli.

L'utilizzo della Finasteride

La Finasteride è un farmaco che blocca la 5-alfa reduttasi di tipo 2 e 3 riducendo i livelli di DHT, responsabile della caduta dei capelli. Nel 1992 la US Food and Drug Administration (FDA) ne approvò l'utilizzo per il trattamento farmacologico dell'ipertrofia prostatica benigna al dosaggio di 5 mg/die, e nel 1997 anche per la terapia dell'alopecia androgenetica al dosaggio di 1 mg/die. L'azione anticaduta della Finasteride è strettamente legata all'assunzione del farmaco e cessa con la discontinuazione della terapia.

Lo studio

E' stato selezionato sulla base dell'esperienza clinica della Clinica Urologica Universitaria-Ospedaliera di Trieste e da forum online specifici, un gruppo di pazienti fra i 18 e i 50 anni che avevano utilizzato la Finasteride contro la caduta dei capelli per un periodo variabile (1-120 mesi), e che avevano sviluppato effetti collaterali persistenti dopo almeno 6 mesi dalla sospensione della terapia. Tutti i soggetti non presentavano alcuna patologia di base (obesità, diabete, patologie cardiovascolari, insufficienza renale, insufficienza epatica, disfunzioni ormonali, tumori ecc.), all'inizio dell'assunzione del farmaco.

Dopo una media di 44 mesi (ossia circa 4 anni) dal termine della terapia, l'87,3% dei pazienti lamentava riduzione della sensibilità peniena, il 75,9% perdita di entusiasmo ed emozione verso la vita (anedonia), il 51,9% perdita di tono e massa muscolare. Riduzione della temperatura del pene, mitto eiaculatorio debole, difficoltà nel raggiungimento e mantenimento dell'erezione e deficit di concentrazione sono da annoverare fra i disagi più frequentemente riscontrati in questi giovani pazienti.

La "Sindrome Post Finasteride (SPF)"

E' l'espressione utilizzata per descrivere l'insieme di sintomi della sfera sessuale, fisica, psichica e cognitiva che caratterizzano la situazione di disagio di questi pazienti. Alla luce delle osservazioni riportate dallo studio, appare chiaro come anche un dosaggio basso di farmaco, (1 mg/die), possa provocare effetti avversi non trascurabili sia per entità che per durata. In letteratura non è ancora stato definito un profilo di utilizzo totalmente sicuro per la Finasteride nel trattamento dell'alopecia androgenetica, tuttavia dai risultati ottenuti si può concludere che un'attenta valutazione della salute sessuale e psicofisica deve essere sempre condotta durante e dopo la terapia.

Rimane a tuttora indefinita la reale prevalenza della Sindrome Post-Finasteride; si ritiene che moltissimi casi siano ancora non identificati anche perché i giovani uomini che ne sono colpiti spesso non collegano i sintomi con l'uso del farmaco. Gli autori dello studio fanno quindi un appello sia a coloro che ne sono colpiti sia ai medici curanti affinché la diagnosi di Sindrome Post-Finasteride possa essere fatta con appropriatezza.

SMART TEST e consigli per il paziente con DISFUNZIONE LACRIMALE

Un semplice test consente di individuare coloro che devono rivolgersi all'oculista per confermare la diagnosi e iniziare la terapia che deve intervenire sui tre fattori chiave del disturbo: l'instabilità lacrimale, la sofferenza epiteliale e l'infiammazione. Obiettivo che può essere conseguito anche grazie a lacrime artificiali ad ampio spettro, efficaci nel ripristinare il film lacrimale e la qualità dell'epitelio.

La disfunzione lacrimale è un disturbo relativamente comune, anche se spesso sottovalutato: si stima infatti che fra il 12 e il 16% della popolazione, con una maggior prevalenza nel sesso femminile, soffra di disturbi riconducibili all'occhio secco, come la disfunzione lacrimale è meglio conosciuta dal grande pubblico. Per indirizzare verso un corretto percorso diagnostico il paziente che lamenta fastidi oculari come bruciori, secchezza, sensazione di sabbia negli occhi, fotofobia, il Gruppo P.I.C.A.S.S.O. (Partners Italiani per la Correzione delle Alterazioni del Sistema di Superficie Oculare) promuove lo smart test, un test di autovalutazione grazie al quale, rispondendo a poche domande, è possibile misurare la probabilità di soffrire di occhio secco.

“Si tratta di un questionario, messo a punto dai colleghi Chalmers, Begley e Caffery, di semplice utilizzo che indaga la frequenza con cui si presentano sintomi come secchezza oculare, fastidio e lacrimazione eccessiva e l'intensità della secchezza e del fastidio nelle ultime ore della giornata. – spiega il professor Maurizio Rolando, del Centro Superficie Oculare, IsPre Oftalmica di Genova - Il paziente assegna un punteggio da 0 a 4 o a 5 a ciascun sintomo. Se il punteggio complessivo supera la soglia di 6 è probabile che ci sia un problema di occhio secco ed è bene che l'interessato si rivolga allo specialista”. Ovviamente maggiore è il punteggio totalizzato e maggiori saranno le probabilità che la diagnosi sia corretta. “Quando poi il punteggio superi il valore di 12 - aggiunge l'esperto - è necessario valutare il paziente con particolare attenzione e sottoporlo a ulteriori accertamenti per escludere la presenza di una sindrome di Sjogren”. Quest'ultima, una malattia autoimmune che provoca una disfunzione delle ghiandole lacrimali e salivari, è fortunatamente responsabile solo di una piccola parte dei casi di occhio secco.

In generale si può dire che la disfunzione lacrimale dipende da una rottura dell'omeostasi del sistema di superficie oculare, normalmente garantita dalla presenza di una sufficiente quantità di lacrime, da una composizione e un'architettura regolare e stabile del film lacrimale, da una chiusura palpebrale corretta, con un normale ammiccamento, e da un adeguato ricambio del film lacrimale.

“L'assenza di una di queste condizioni, qualsiasi sia la causa, è all'origine della Sindrome da Disfunzione Lacrimale. – afferma Rolando - Se il Sistema della Superficie Oculare non è in grado di adattarsi e correggere rapidamente questa condizione di “malfunzionamento”, entra in un circolo vizioso che porta all'instaurarsi del danno e successivamente alla malattia. Il paziente con disfunzione lacrimale presenta sempre i segni tipici del fallimento del sistema: instabilità lacrimale, sofferenza epiteliale e infiammazione”. Col passare del tempo l'infiammazione tende a coinvolgere anche le fibre nervose corneali e le ghiandole delle palpebre, innescando e mantenendo molteplici circoli viziosi. In questa condizione l'infiammazione rappresenta un elemento-chiave, indipendentemente dai fattori che la provocano.

Per una corretta gestione dell'occhio secco è fondamentale che il paziente faccia riferimento a un oculista, anche perché i sintomi lamentati possono essere comuni ad altre patologie ed è quindi necessaria la valutazione dello specialista. “Spesso i pazienti riferiscono disturbi oculari, quali fotofobia, sensazione di corpo estraneo, bruciore, prurito, secchezza, affaticamento oculare e dolore. – spiega la dottoressa Pierangela Rubino, Dirigente Medico, AOU di Parma -. È anche possibile che si sviluppi rossore e, in alcuni casi, secrezione di muco. Più raramente viene riferita lacrimazione eccessiva, che è presente soprattutto nei primi stadi della patologia e che è da considerare una lacrimazione riflessa paradossa, dal momento che in caso di occhio secco la produzione basale di lacrime è ridotta”. Altri sintomi che possono disturbare chi soffre di occhio secco includono episodi di offuscamento della visione, sensazione di palpebre pesanti, minor tolleranza ad attività che richiedono uno sforzo visivo, come leggere o lavorare al computer.

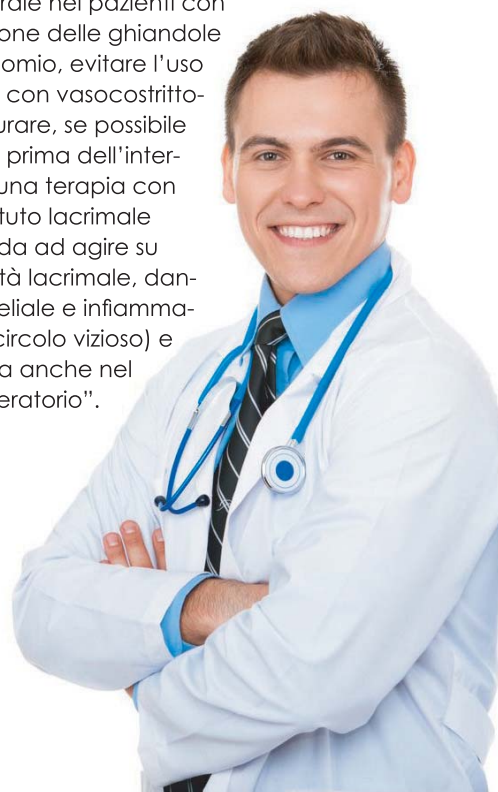
Chi presenta con una certa frequenza alcuni di questi sintomi dovrebbe eseguire il test. Uno degli obiettivi per cui è stato proposto è infatti anche quello di facilitare l'identificazione dei pazienti affetti da sindrome da occhio secco di gravità lieve o moderata, che spesso sfuggono alla diagnosi e al trattamento. Se la compilazione del questionario dà un risultato positivo è necessario fare riferimento all'oculista che, grazie alla visita e all'esecuzione di alcune indagini diagnostiche, sarà in grado di porre la diagnosi corretta e di impostare una terapia che dovrà per forza di cose essere cronica.

“È importante che il paziente comprenda che si tratta di una malattia caratterizzata da un'inflammazione cronica che, se non adeguatamente trattata, è destinata a peggiorare. – ribadisce la dottoressa Emilia Cantera, dell'Ospedale Israelitico di Roma - Deve inoltre avere ben chiaro che, trattandosi di una malattia cronica, avrà necessità di una terapia altrettanto cronica che potrà essere modificata in relazione ai risultati ottenuti”. L'aderenza del paziente alla terapia è infatti fondamentale per un buon risultato terapeutico.

“L'approccio proposto è la cosiddetta terapia 3+2 che – spiega il professor Pasquale Aragona, ordinario di oftalmologia all'Università di Messina – si fonda su tre cardini principali che fanno riferimento alle caratteristiche tipiche del dry eye: l'alterazione del film lacrimale, la sofferenza dell'epitelio e l'inflammatione. A queste si associano altri due aspetti importanti per ridurre l'instabilità della superficie oculare, vale a dire la terapia delle palpebre quindi l'igiene palpebrale e una terapia che in qualche modo agisca sull'innervazione della superficie oculare”.

Per ripristinare il film lacrimale e le condizioni ottimali dell'epitelio sono disponibili diverse formulazioni di lacrime artificiali. “Fra le sostanze impiegate per ripristinare il film lacrimale il gold standard è senza dubbio rappresentato dall'acido ialuronico, che deve possedere una viscosità tale da essere simile quella delle lacrime in modo da consentire di ricostruire uno spessore del film lacrimale efficiente. – sottolinea il prof. Aragona - L'impiego di molecole come il trealosio, che è in grado di stabilizzare l'ambiente intracellulare e di proteggere la cellula epiteliale dagli insulti provenienti dall'ambiente esterno consente invece di stabilizzare la qualità dell'epitelio”. Accanto alla terapia con i sostituti lacrimali, gli oculisti possono suggerire anche l'impiego di farmaci per controllare l'inflammatione, come gli steroidi locali utilizzati a cicli, e il ricorso a misure di igiene palpebrale, che può essere effettuata con impacchi caldo umidi e con l'eventuale impiego di antibiotici.

La secchezza oculare è uno dei sintomi presenti anche nel periodo successivo a interventi di chirurgia oftalmica. Anche in questi casi l'approccio deve tenere conto di più fattori. “In particolare, – puntualizza la dottoressa Rita Mencucci, della Clinica Oculistica dell'Università di Firenze - può essere molto utile curare l'igiene palpebrale nei pazienti con disfunzione delle ghiandole di Meibomio, evitare l'uso di colliri con vasocostrittori, instaurare, se possibile ancora prima dell'intervento, una terapia con un sostituto lacrimale che vada ad agire su instabilità lacrimale, danno epiteliale e inflammatione (circolo vizioso) e protrarla anche nel postoperatorio”.



Il test si completa di alcune raccomandazioni del gruppo P.I.C.A.S.S.O.* per limitare i disturbi dovuti al manifestarsi dell'occhio secco quali:

- Idratare l'occhio adeguatamente con sostituti lacrimali/colliri ad azione completa;
- Evitare di stare a lungo in ambienti secchi (riscaldamento, aria condizionata) che peggiorano i sintomi;
- Evitare l'esposizione diretta a fonti di aria o di calore;
- Ricordarsi di chiudere gli occhi per qualche secondo quando si legge, si lavora al computer o si è molto concentrati in qualche attività;
- Umidificare gli ambienti in cui si abita e si lavora;
- evitare l'utilizzo di lenti a contatto finché non si ristabilizza la salute della superficie oculare.



CREIAMO IL VALORE CONDIVIDIAMO IL SAPERE

Cosmofarma Exhibition, l'evento di BolognaFiere leader in Europa nell'ambito dei prodotti e servizi legati al mondo della farmacia, in programma a Bologna dal 15 al 17 Aprile 2016, celebra la sua 20a edizione, un traguardo importante, che vede ancora una volta il prestigioso patrocinio di Federfarma, la Federazione che raccoglie oltre 16.000 farmacie italiane, e il sostegno del Gruppo Cosmeltici in Farmacia di Cosmeltica Italia.

Cosmofarma è una piattaforma in cui nascono progetti e idee per il futuro della farmacia, e dove si incontrano le esperienze imprenditoriali, l'ingegno e la creatività delle aziende leader del settore. Questi contenuti di eccellenza vengono condivisi con tutti i protagonisti del settore, mediante momenti di formazione, corsi di approfondimento e presentazioni dei prodotti, dei progetti e dei servizi più innovativi.

L'offerta espositiva e convegnistica di Cosmofarma Exhibition 2016 si articola secondo quattro focus di approfondimento.

In primo piano la cosmesi in farmacia, che con un valore consolidato di circa 2 miliardi di euro continua ad essere una delle voci principali nel bilancio economico delle farmacie. Riflettori puntati sull'alimentazione, in risposta all'incremento economico del mercato per gli integratori e i nutraceutici. Novità del 2016 è il focus sui medical devices/diagnostica e prevenzione: macchinari, prodotti e servizi che permettono di tenere sotto controllo specifiche patologie mediche, migliorando la qualità della vita dei pazienti.

Tema fondamentale della 20a edizione di Cosmo-

farma è il management in farmacia e della farmacia: un'analisi delle attività di marketing, comunicazione, visual merchandising e di tutte quelle voci gestionali che influenzano il fatturato di una farmacia, rendendola sempre più una vera e propria attività imprenditoriale.

Novità dell'edizione 2016, L'Arena by Cosmofarma si rivolge agli studenti, con lo scopo di stimolare percorsi formativi, creativi e professionalizzanti. Gli studenti entreranno in contatto con importanti personaggi, che daranno loro risposte sul futuro della professione.

Cosmofarma Exhibition 2016 parte dai dati molto positivi della scorsa edizione: 910 i marchi rappresentati, e 29.771 visitatori presenti, con un incremento delle presenze dai Paesi esteri del 35%.

Per la sua 20a edizione, Cosmofarma Exhibition mira ad incrementare il successo del 2015, condividendo con i protagonisti del mondo della farmacia competenze, progetti e nuovi strumenti.

BOLOGNA 20° EDIZIONE

15 - 17 APRILE 2016

fit



CEROTTI FIT

INDICATI PER ALLEVIARE SITUAZIONI DI MALESSERE
A LIVELLO MUSCOLO-SCHELETRICO
NON CONTENGONO FARMACI



CERVICALE

art. FIT003

Utile per problematiche articolari del rachide (cervicalgia)



GENERICO

art. FIT001

Utile per algie e contratture



SPALLA

art. FIT007

Utile per algie e contratture della spalla (contratture, artriti, artrosi)



LOMBARE

art. FIT006

Utile per problematiche articolari del rachide (lombalgia)



FINO A
120 ORE
DI SOLLIEVO
DAL DOLORE



GOMITO

art. FIT005

Utile per algie e contratture del gomito (tendiniti, contusioni)



CAVIGLIA

art. FIT002

Utile per algie e contratture della caviglia (distorsioni, tendiniti)



GINOCCHIO

art. FIT004

Utile per problematiche articolari del ginocchio (gonalgie)

*Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione del Ministero della Salute del 22/01/2016*



Sì Sposaitalia Collezioni, visti i risultati raggiunti negli ultimi anni, è considerata la manifestazione di riferimento per il mercato nazionale e internazionale dell'abbigliamento da sposa e cerimonia. Per il 2016 l'appuntamento è fissato a Milano dal 20 al 23 Maggio, verranno presentate le collezioni per l'anno 2017 e sarà possibile visionare le migliori produzioni del settore.

La manifestazione ospita le collezioni sposa, sposo, cerimonia e accessori e permette al compratore di avere una vasta e moderna panoramica di tutte le novità in questo ambito.

Per l'edizione dell'anno scorso erano presenti 181 marchi, di cui il 40% rappresentato da marchi internazionali.

La manifestazione rappresenta invece un appuntamento consolidato nel panorama nazionale per gli operatori italiani che puntano all'eccellenza: tra i marchi italiani, infatti, ben 98 hanno scelto la manifestazione come appuntamento esclusivo per presentare le proprie collezioni.

Per dare opportunità di business a piccole e medie imprese e offrire ai grandi brand interessanti incontri di buyer provenienti da nuovi mercati, saranno presenti le delegazioni provenienti da oltre venti Paesi internazionali grazie alla collaborazione con ICE-ITA (Italian Trade Agency). Sempre presente anche il calendario delle sfilate, fondamentale per osservare l'abito indossato e un'occasione unica di visibilità per le nuove collezioni.



**20 - 23
MAGGIO
2016
FIERAMILANOCITY**



Facis
CERIMONIA

SILVA ERNESTI

SISTEMA MODA SRL

Via A. Mazzucato 4 - 00124 - Roma Tel. 06 45553824 - Fax 06 45555072

e-mail: info@sistemamoda.roma.it

●●● OROAREZZO

International Jewelry Exhibition

Mostra Internazionale di oreficeria, gioielleria e argenteria, giunge nel 2016 alla sua 37° edizione (7/11 maggio). Ad OROAREZZO sono protagonisti circa 650 espositori in rappresentanza di tutti i distretti italiani orafi-argentieri, Arezzo, Vicenza, Valenza, Torre del Greco, Firenze, Milano.

OROAREZZO è anche "Bi-jewel", Salone del bijoux e del gioiello fashion, "Cash&Carry/Contemporary" ideato per l'immediate delivery e per l'incontro tra buyer e produttori che comprano e vendono "sul pronto"; OROAREZZO/Tech, l'area di 3mila metri quadrati con settanta aziende italiane selezionate in collaborazione con AFEMO (Associazione Fabbricanti, Esportatori Macchine per Oreficeria).

L'edizione 2015 di OROAREZZO, si è chiusa con un bilancio record, con la partecipazione di 17mila operatori (+33% rispetto all'edizione 2014). Con il format "Meeting Club", Arezzo Fiere permette alle aziende espositrici di stabilire nuovi contatti con buyers provenienti da ogni parte del mondo, con almeno dieci incontri privati in fiera (all'interno del proprio stand) con gli operatori in delegazione precedentemente selezionati.

7 - 11 MAGGIO 2016
-Arezzo-

simeone
JEWELS



FINE SILVER JEWELLERY

PRODOTTO & DISTRIBUITO DA : BYSIMON SPA

SCOPRI TUTTE LE COLLEZIONI

WWW.BYSIMON.IT



SERVIZIO CLIENTI: (+39) 0823.513830

TOP 5 CINEMA MARZO APRILE 2016

BATMAN vs SUPERMAN



BATMAN v SUPERMAN
DAWN OF JUSTICE

TRAMA

Mettete contro i due più grandi eroi del mondo e l'impensabile diventa inevitabile, assumendo la forma di un vero scontro sismico: Batman, il giustiziere mascherato, cavaliere delle tenebre e Superman, l'imbattibile alieno dello spazio, chi pensate possa vincere in un simile duello?

Batman v Superman: Dawn of Justice, con Ben Affleck nel ruolo di Batman/Bruce Wayne e Henry Cavill in quello di Superman/Clark Kent nel primo film per il grande schermo che vede la presenza contemporanea dei due personaggi. Temendo le azioni incontrollate di un Supereroe semidio, il potente giustiziere di Gotham City affronta il più rispettato eroe dei nostri tempi di Metropolis, mentre il mondo si divide su quale tipo di eroe abbia veramente bisogno. E con Batman e Superman in lotta tra di loro, una nuova minaccia si staglia rapidamente all'orizzonte, ponendo la razza umana nel più grande pericolo mai affrontato prima.



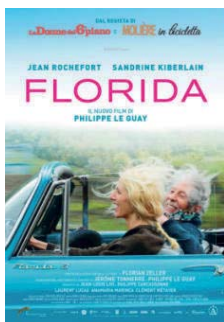


Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Maggio - Giugno 2016

MAGGIO

FLORIDA

05 maggio 2016

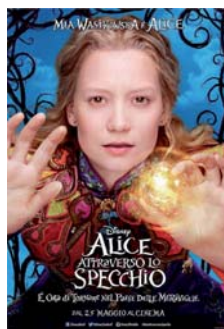


Claude, un vitalissimo ottantenne che coinvolge nelle sue bizzarre vicende la figlia Carole. La Florida rappresenta un luogo ideale, dove si è protetti e dove nulla ci può accadere. E' il luogo di pace, dove tutto quello che nella vita ci ferisce, cessa di farci male.

MAGGIO

ALICE ATTRAVERSO LO SPECCHIO

25 Maggio 2016



Alice Kingsleigh ha trascorso gli ultimi anni seguendo le impronte paterne e navigando per il mare aperto. Al suo rientro a Londra, si ritrova ad attraversare uno specchio magico che la riporta nel Sottomondo dove incontra nuovamente i suoi amici il Bianconiglio, il Brucaliffo, lo Stregatto e il Cappellaio matto, che sembra non essere più in sé. Il Cappellaio ha perso la sua Moltezza, così Mirana manda Alice alla ricerca della Chronosphere, un oggetto metallico dalla forma sferica custodito nella stanza del Grand Clock che regola il trascorrere del tempo.

Tornando indietro nel tempo, incontra amici e nemici in diversi momenti della loro vita e inizia una pericolosa corsa per salvare il Cappellaio prima dello scadere del tempo.

GIUGNO

EDDIE THE EAGLE - Il coraggio della follia

2 Giugno 2016



Ispirato a una storia vera, il film racconta la straordinaria vicenda di Eddie "The Eagle" Edwards (Taron Egerton) il primo saltatore con gli sci a rappresentare la Gran Bretagna - paese notoriamente privo di tradizioni negli sport sciistici - alle Olimpiadi Invernali, quelle di Calgary in Canada nel 1988. Ad allenare questo impossibile eroe è l'ex campione Chuck Berghorn (Hugh Jackman) che aiuterà Eddie a diventare un vero e proprio eroe popolare.

GIUGNO

CATTIVI VICINI 2

16 Giugno 2016



Mac e Kelly Radner sono pronti a fare l'ultimo passo per diventare finalmente adulti: trasferirsi in periferia. Ma dopo aver valutato il vicinato ed essersi decisi a vendere, scoprono che le loro nuove vicine sono un'associazione di studentesse universitarie ancora più fuori di testa di quanto Teddy e i suoi "confratelli" siano mai stati. Stanche di un sistema scolastico restrittivo e sessista, le eccentriche ragazze del Kappa Nu, trovano la casa perfetta non troppo distante dal campus, senza tenere conto del fatto che si trovi in una strada troppo tranquilla per i party che hanno intenzione di tenere, epici tanto quelli dei ragazzi. Costretti a rivolgersi a un ex vicino per sconfiggere le nuove vicine greche, i Radner, pensano che il nemico si arrenderà senza lottare, hanno seriamente sottovalutato il potere della follia e dell'ingenuità della gioventù.

I NOMI

del mese

Curiosità sul loro significato



ANNIBALE

Onomastico: 15 Aprile

Colore: Rosso

Pietra: Berillo

Deriva dal fenicio hanan-baal e significa "grazia di Baal", ovvero il dio di fenici e punici. Nella storia romana si ricorda Annibale Barca, comandante cartaginese sconfitto nella seconda guerra punica da Scipione l'Africano, dopo moltissime vittorie.

BENIAMINO

Onomastico: 31 Marzo

Colore: Verde

Pietra: Smeraldo

Nella Bibbia Beniamino è l'ultimo figlio di Giacobbe e il secondo di Rachele; è il solo figlio di Giacobbe nato in terra d'Israele. Il padre scelse per lui il nome ebraico Benyamin che significa "figlio della destra, prediletto", cioè "figlio della fortuna".

EDOARDO

Onomastico: 18 Marzo

Colore: Rosso

Pietra: Rubino

Il nome deriva dall'anglosassone Eadweard (formato da ead, "proprietà", e werd, "guardiano") e significa "difensore della propria ricchezza". Questo nome è diventato famoso grazie alle dinastie regnanti in Inghilterra, infatti 8 sovrani furono così battezzati.

FEDELE

Onomastico: 24 Aprile

Colore: Giallo

Pietra: Diamante

Deriva dal nome latino Fides/Fidelis e significa "fedele". Fu molto amato dalla cristianità per il riferimento alla fede mantenuta a costo del martirio. Si ricorda anche la variante spagnola "Fidel" per Fidel Castro, grazie al quale venne abbattuta la dittatura a Cuba.

TIZIANO

Onomastico: 3 Marzo

Colore: Indaco

Pietra: Fluorite

Nome di origine Etrusco-Latina, deriva dal latino Titianus e significa "appartenente alla gente Tizia", nome di una gens romana. Deriva quindi dal nome Tito, di cui ricordiamo l'imperatore romano Tito Flavio Vespasiano.

UGO

Onomastico: 1 Aprile

Colore: Viola

Pietra: Ametista

Nome di origini germaniche che deriva dal tedesco Hug, e il cui significato è "spirito perspicace". Era frequente fra la nobiltà franca e francese, essendo stato portato da Ugo Capeto, capostipite della dinastia dei Capetingi.

GIUDITTA

Onomastico: 13 Marzo

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Il nome ha origine ebraica e significa "lodata", oppure anche "Giudea", "ebrea", "donna della Giudea". Nella Bibbia è il nome dell'eroina ebrea che sedusse Oloferne, generale di Nabucodonosor, e subito dopo gli tagliò la testa.

ROSALBA

Onomastico: 6 Marzo

Colore: Rosa

Pietra: Ambra

Il nome è formato dai termini latini "Rosa", ossia "di colore rosa" e "Alba" che vuol dire "bianca"; la versione composta assume dunque il significato di "rosa bianca".

reishentel®

Keep it easy

reishentel.
my everyday hero

New
Coloured
frame!

es Licht:

ne frei



21-3 / 20-4



ARIETE

Questo mese riceverete buone notizie e arriveranno i frutti del vostro impegno. Buono quindi il fronte lavorativo. In campo amoroso, per i single si prospettano nuovi incontri e agli impegnati è invece consigliato di tenere a bada l'euforia del periodo.

21-4 / 21-5



TORO

Avete un sacco di energie che userete principalmente nel lavoro, però potrete sentirvi un po' agitati. Possibili litigi in vista, a partire da chi ti sta vicino. Sul fronte relazioni, nella coppia siete molto amati dal vostro partner.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Qualche incomprensione e problema nel vostro rapporto, è consigliabile ascoltare il parere di altre persone. In questo mese dovrai decidere se lasciare le cose come stanno o fare dei cambiamenti. Presta attenzione alla salute e ascolta il tuo corpo.

22-6 / 22-7



CANCRO

A causa della vostra carica energetica, sarà molto facile per voi avere rapporti sociali con gli altri. Sarete molto sognanti, il che non è negativo, ma attenzione a non perdersi le cose importanti. L'amore questo mese ti metterà alla prova.

23-7 / 22-8



LEONE

Vi aspetta un periodo difficile in cui sarà la vostra famiglia a sollevarvi, ricordatevi di ringraziarli. Litigi amorosi in vista e insofferenza sul lavoro. Lasciate passare la tempesta, a fine mese ci saranno miglioramenti.

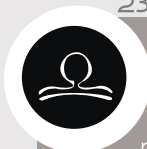
23-8 / 22-9



VERGINE

Se vi sentite giù, circondatevi delle persone a cui volete bene. Fate attenzione ai piccoli errori nel lavoro. Mercurio e Marte uniscono cuore e mente e vi aiuteranno a finire il mese in bellezza.

23-9 / 22-10



BILANCIA

La prima metà del mese vedrà delle problematiche sul fronte finanziario, ma la seconda metà passerà con più facilità. Qualche incomprensione in campo lavorativo, ma non basteranno a tirarti giù il morale. Per i single si prospetta un nuovo incontro amoroso alla fine del mese.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Arriva un periodo di stabilità: potrete dedicarvi al lavoro e aumentare la produttività. Siate positivi e aiutate gli amici nel momento del bisogno, vi saranno riconoscenti. Il periodo è buono per dedicarvi all'organizzazione del vostro progetto.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Metterete molto impegno nel lavoro, ma cercate di non trascurare gli amici e la famiglia. Cercate di rilassarvi, magari con attività all'aria aperta. Attenzione però alla salute, in questo periodo siete vulnerabili.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Mese impegnativo, soprattutto sul fronte lavorativo, dove ci sarà qualche problema. Spostamenti e viaggi sono favoriti, cambiare un po' aria ti farà bene. Colpi di fulmine previsti a fine mese.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Per i single è in arrivo un cambiamento, anche se non sarà facile tornare in una relazione dopo essere stati da soli per diverso tempo. Più tempo quindi da dedicare alle relazioni, ma il lavoro non ne risentirà.

20-2 / 20-3



PESCI

Marte positivo porta un periodo calmo dal punto di vista lavorativo. Avrete tempo per riposarvi e per gli hobby. Chi è in una relazione ha l'umore con alti e bassi, il partner potrebbe sentirsi trascurato.



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.

Oggi in CUCINA...

RISOTTO ASPARAGI E CARCIOFI

INGREDIENTI

400 gr di riso carnaroli
Mazzetto di asparagi
2 carciofi
2 scalogni
Grana padano 24 mesi
Sale
Pepe bianco
Olio evo
1 ½ Brodo vegetale

PREPARAZIONE

Cominciare mettendo a bollire l'acqua e successivamente aggiungere il dado vegetale (in alternativa è possibile preparare un brodo con verdure fresche) e intanto pulire asparagi e carciofi. Spuntare gli asparagi spezzandoli con le mani e metterli da parte. Se ne troviamo alcuni piuttosto duri è possibile aggiungerli nella pentola del brodo. Pulire i carciofi dalle foglie esterne più dure e tagliare le punte. Affettarli in 4 parti togliendo l'eventuale fieno centrale e tagliarli ulteriormente in fettine più sottili. Tritare gli scalogni in piccoli pezzi.

In una padella ampia mettere a soffriggere gli scalogni con 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva finché non appassiscono. A quel punto aggiungere i carciofi, facendo cuocere per circa 10 minuti. Se necessario, per non far asciugare troppo, aggiungere un pochino di brodo. Successivamente aggiungere gli asparagi e far cuocere il tutto per altri 5 minuti. Trascorso il tempo, aggiungere il riso e farlo tostare leggermente, aggiungere sale e pepe quanto basta e infine versare il brodo fino a coprire. Mescolare ogni tanto e aggiungere ulteriore brodo quando si asciuga.

Proseguire fino a raggiungere la cottura desiderata, spolverare con abbondante grana padano, spegnere il fuoco e mantecare il risotto. Si consiglia di lasciar riposare con coperchio abbassato per 5 minuti prima di servire.

POLPETTONE DI TACCHINO ALLA RUCOLA

INGREDIENTI

800 grammi di carne macinata (tacchino)
50 grammi di parmigiano grattugiato
1 uovo
300 grammi di rucola
2 cipollotti
1 spicchio di aglio
12 pomodorini
8 rapanelli
1 cetriolo
q.b. olio extra vergine di oliva
q.b. sale
q.b. pepe

PREPARAZIONE

Per prima cosa tritare l'aglio e i cipollotti, metterli in una padella unta da un filo d'olio extra vergine di oliva con un pizzico di sale e farli ammorbidire. Sciacquare e strizzare bene la rucola e aggiungere metà nella padella per qualche istante per farla appassire. Togliere tutto dal fuoco e, su un tagliere, tritare grossolanamente il contenuto della padella.

Mettere in una ciotola la carne macinata e aggiungervi il composto tritato precedentemente, l'uovo, il parmigiano, un po' di sale e di pepe e amalgamare il tutto. Spostare il tutto su una teglia da forno rivestita da carta forno leggermente oliata e modellare un polpettone. Richiudere la carta e cuocere in forno a 180° per circa 45 minuti. Quando sarà cotto, spennellarlo con un po' di olio, lasciarlo intiepidire e trasferirlo nel frigorifero. Servirlo a fette su un letto di rucola (la metà rimasta) e accompagnarlo a verdure miste: tagliare il cetriolo, i pomodorini e i rapanelli e condirli con sale, pepe e olio.

IL DOLCE DEL MESE

UOVO DI PASQUA AL CIOCCOLATO AL LATTE

INGREDIENTI

L750 g di cioccolato al latte

PREPARAZIONE

Tritare il cioccolato e scioglierlo a bagnomaria. Nel farlo è preferibile che l'acqua del pentolino non tocchi il fondo del contenitore in cui è stato messo il cioccolato. Misurare la temperatura del cioccolato fuso con un termometro da cucina e quando avrà raggiunto i 45-50° C, versatene 2/3 su una lastra di marmo che farà raffreddare il cioccolato più velocemente. Qui cominciare a stenderlo con una spatola finché avrà raggiunto i 27° e a questo punto ritrasferirlo nella ciotola precedente, insieme al cioccolato rimanente. Mescolare il tutto finché la temperatura non sarà di 29°. Nel caso in cui la temperatura dovesse abbassarsi troppo, scaldare nuovamente a bagnomaria e se invece non dovesse raffreddarsi abbastanza, ripetere l'operazione con la spatola con un po' di cioccolato.

Ora versare il cioccolato nelle 2 metà dello stampo lungo 18 cm fino a riempirle completamente. Dopo circa 1 minuto, capovolgere gli stampi per far scendere il cioccolato in eccesso (servirà a dare la forma cava alle due metà) ed eventualmente dare dei colpetti per togliere le bolle d'aria. Lasciare riposare per 10-15 minuti a temperatura ambiente per far solidificare, dopodiché eliminare con un raschietto gli eccessi di cioccolato dai bordi. Se l'interno delle due metà non dovesse essere uniforme, basterà aggiungergli del cioccolato avanzato, livellare il tutto e lasciare solidificare.

Lasciare riposare per 2-3 ore (se la temperatura dell'ambiente è più alta di 20°, mettere in frigo), capovolgere gli stampi e applicare una leggera pressione fino al distaccamento delle due metà. Scaldare una padella ampia, toglierla dal fuoco e adagiarvi le due metà di uovo (se la padella è troppo piccola, farlo prima con una metà, poi con l'altra) con i bordi rivolti verso il basso. Tenerle pochi secondi, dopodiché far combaciare le due metà e aspettare finché non si saranno sigillate.

Buona Pasqua!!





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

CAMPANIA, Terra di antiche tradizioni vitivinicole



Con oltre 100 vitigni, la Campania non ha rivali in nessuna delle aree viticole nel mondo in quanto a numeri di coltivazioni. Questa regione è stata tra le prime e più importanti aree di coltivazione e diffusione della vite nel mondo e a dimostrazione di ciò, i vini migliori dell'antichità come il Falerno e il Greco, venivano qui prodotti.

Geograficamente la coltivazione della vite è agevolata da un territorio che è al 50% collinare e al 30% montuoso. Anche il clima è decisamente favorevole alla crescita di questa pianta: le estati sono fresche, asciutte e ventilate, e gli inverni miti, soprattutto lungo la costa. I terreni sono generalmente fertili, ricchi di ferro, argille e sedimenti vulcanici.

Con oltre 40 mila ettari coltivati a vigna, questa regione punta soprattutto sui vitigni autoctoni. Tra i territori con produzione vinicola troviamo l'Irpinia, l'Agro di Benevento che è l'area di maggior produzione della Campania, la provincia Casertana, l'area Vesuviana e Napoletana, la Penisola Sorrentina, la Costa di Amalfi e, più a sud, il Cilento. La produzione regionale offre 4 vini DOCG, 15 vini DOC e 10 vini IGT, con una media di 1,7 milioni di ettolitri prodotti in un anno.

I vitigni rossi più importanti in Campania sono l'Aglianico, che dà origine al Taurasi, l'Aleatico e il Piediroso di Ischia e dell'area intorno a Napoli.

Invece come uva a bacca bianca abbiamo la Biancolella, la Forastera, la Coda di Volpe, la Falanghina e il Greco nella zona del Vesuvio, delle Isole e della Penisola Sorrentina, il Fiano nell'Avellinese e l'Asprinio in provincia di Caserta.

I metodi di allevamento della vite variano a seconda della zona: nel casertano si prediligono le alberate maritate, nell'Avellinese e nelle zone di alta collina-montagna di preferisce l'alberello, la spalliera è diffusa un po' ovunque, mentre in alcuni casi si incontrano allevamenti a pergola.

L'ultima vendemmia, quella del 2015, è stata buona per la regione, con una quantità di produzione del 20% in più rispetto all'anno precedente. L'inverno infatti è stato molto piovoso, con accumuli di riserve idriche, mentre la primavera e l'estate sono state caratterizzate da clima asciutto.



• **TAURASI ROSSO:** Nasce in provincia di Avellino a partire da uve Aglianico e viene affinato in legno per almeno 37 mesi, si presenta rosso granato, tannico ma al tempo stesso equilibrato grazie agli alcoli ed alla buona morbidezza.

• **GRECO DI TUFO:** Insieme al Fiano è l'altro grande vino DOCG bianco della Campania, ed è uno dei pochi in Italia che si presta all'invecchiamento. Esprime il meglio di sé specialmente se affinato in barrique e lasciato maturare per 2-3 anni.

• **FIANO DI AVELLINO:** Prodotto a partire da uve di Fiano, si presenta come un vino giallo paglierino, sapido e fresco ma allo stesso tempo equilibrato grazie ad una morbidezza in grado di bilanciare le durezze.



"I MUST HAVE DELLA PRIMAVERA UOMO"

Lavorate in ufficio tutti i giorni e non sapete mai cosa indossare? siete stufo di vestire sempre allo stesso modo? Se il vostro luogo di lavoro ha un ambiente informale, ecco i consigli che fanno per voi:



Sì alla fantasia militare, ma da evitare nell'abbigliamento per il lavoro. Optate invece per gli accessori come orologi o bracciali.



Se l'outfit che avete scelto vi sembra monotono o impersonale, aggiungete un accessorio tra foulard, khefia o cappello



Con l'arrivo del sole e delle belle giornate è tempo di sfoggiare gli occhiali da sole, magari un paio diverso per ogni giorno della settimana



Se non vi piace indossare la camicia in ufficio perché la considerate troppo "elegante", una cenetta al ristorante il sabato sera è l'occasione giusta!

Se invece, a causa del lavoro, durante la settimana dovete rinunciare alla comodità, per la domenica pomeriggio concedetevi pure pantaloni della tuta e felpa.

COME COPRIRSI PER LE TEMPERATURE FRESCHE DI PRIMAVERA?

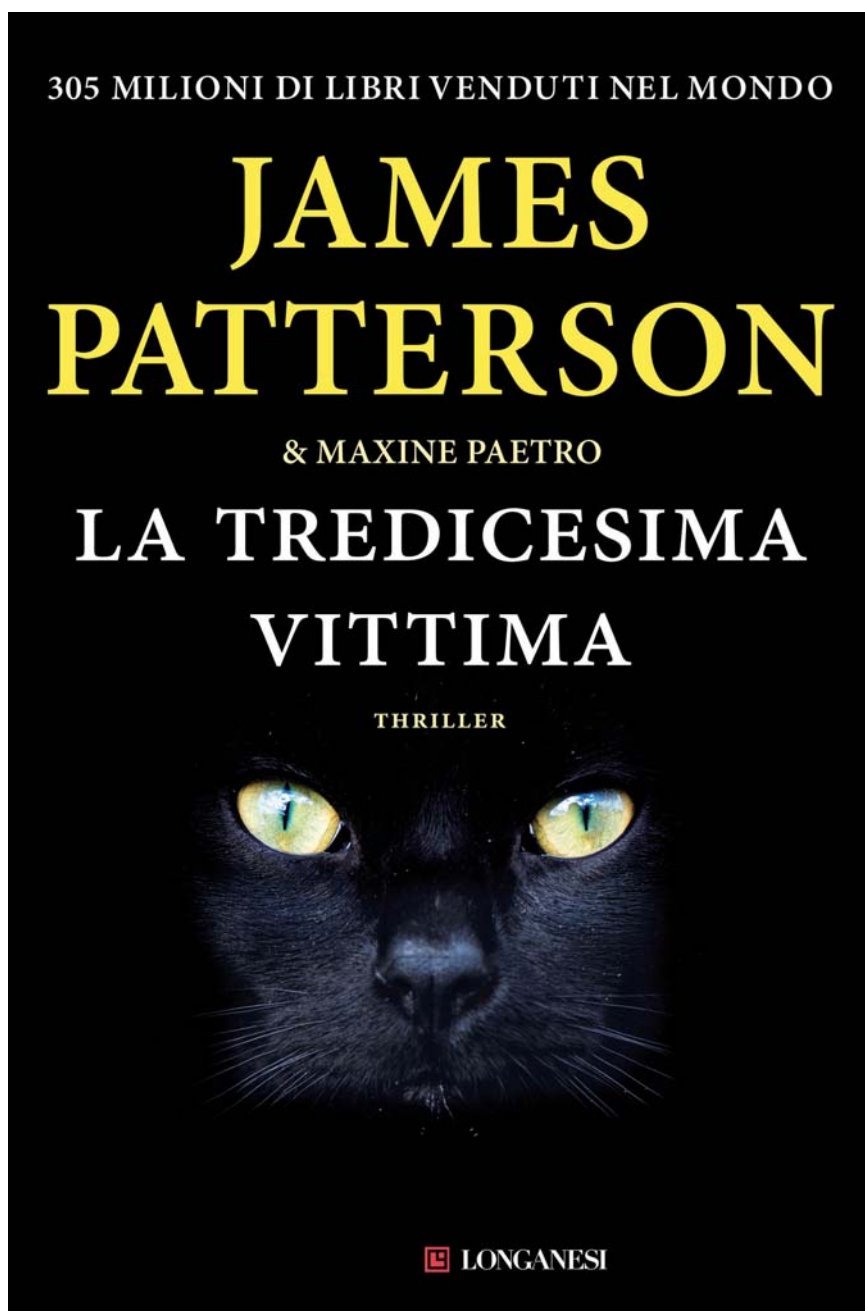
Una gamma di scelta, a seconda del vostro stile, comprende la sahariana, il giubbotto di pelle o il bomber

Se siete indecisi sul colore da indossare, scegliete il blu, di tendenza per questa primavera.



LA TREDICESIMA VITTIMA

(James Patterson)



Lindsay Boxer è una donna realizzata, una madre innamorata della sua splendida bambina e una moglie felice. Ma è anche e soprattutto una detective in una città complicata e pericolosa come San Francisco, che non lascia tranquilla né lei, né le sue amiche, la giornalista Cindy Thomas, il medico legale Claire Washburn e l'avvocato Yuki Castellano.

Quattro donne, quattro menti affascinanti che per amicizia, per passione e per mestiere hanno scelto di non dare tregua al crimine.

L'ultimo, terribile assassino che tiene in scacco la città ha deciso di seminare morte e terrore uccidendo in maniera indiscriminata i clienti di una nota catena di fast food, senza lasciare alle Donne del Club Omicidi alcun indizio o movente. Qual è il suo misterioso piano di morte? Quale il sanguinario obiettivo che intende raggiungere?

L'indagine, già intricata e densa di pericoli, si intreccia a una minaccia che piomba sulle quattro amiche come un'ombra dal passato: una vecchia conoscenza, una pericolosa psicopatica è tornata, decisa a vendicarsi. Il suo primo obiettivo è Cindy, che con il suo fiuto di giornalista investigativa è riuscita di nuovo a individuarla. Ma anche Lindsay e la sua bambina sono nel mirino.

Ancora una volta la sfida con il male è difficile e pericolosa, quasi impossibile; Lindsay e le altre dovranno ricorrere a tutte le loro abilità e al loro coraggio per vincerla...

LA TRISTEZZA HA IL SONNO LEGGERO

(Lorenzo Marone)



Erri Gargiulo ha due padri, una madre e mezzo e svariati fratelli. È uno di quei figli cresciuti un po' qua e un po' là, in bilico tra due famiglie e ancora in cerca di se stesso. Sulla soglia dei quarant'anni è un uomo fragile e ironico, arguto ma incapace di scegliere e di imporsi, così trattenuto che nella sua vita, attraversata in punta di piedi, Erri non esprime mai le sue emozioni ma le ricaccia nello stomaco, somatizzando tutto.

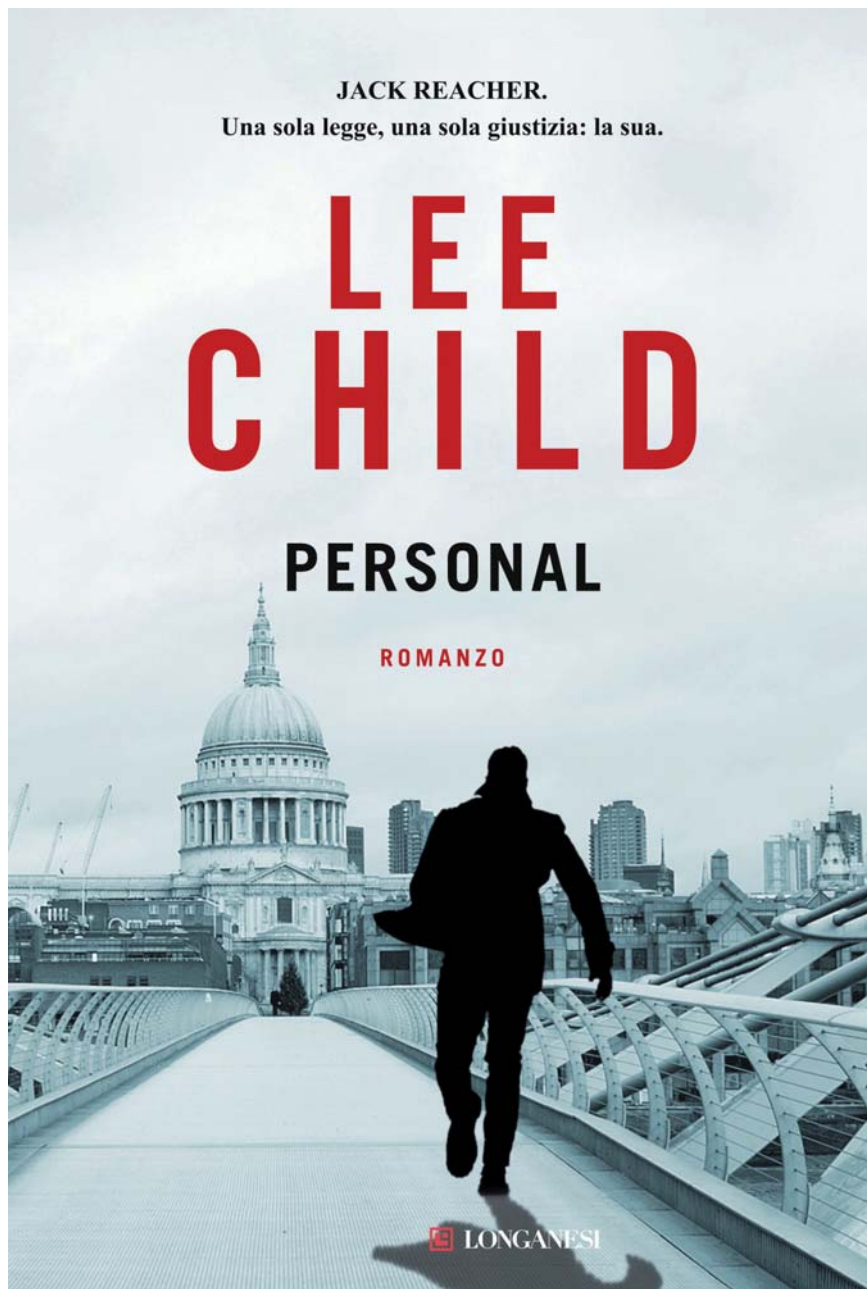
Finché un giorno la moglie Matilde, con cui ha cercato per anni di avere un bambino, lo lascia. Da quel momento Erri non avrà più scuse per rimandare l'appuntamento con il suo destino.

Circondato da un carosello di personaggi mai banali, Erri deciderà di affrontare, una per una, le piccole e grandi sfide a cui si è sempre sottratto. Imparerà così che per essere felici dobbiamo essere pronti a liberarci del nostro passato, capire che noi non siamo quello che abbiamo vissuto e che, se non vogliamo vivere una vita che non ci appartiene, a volte è indispensabile ribellarci. Anche a chi ci ama.

Sarà pronto, ora, a prendere la decisione più difficile della sua esistenza?

PERSONAL

(Lee Child)



«**Puoi lasciare l'esercito, ma l'esercito non lascia te. Non sempre. Non completamente.**»

E infatti Jack Reacher deve tornare in servizio, richiamato dal dipartimento di Stato e dalla CIA. Qualcuno ha colpito il presidente francese mentre teneva un discorso a Parigi. Un solo colpo, sparato con estrema precisione da una distanza eccezionalmente lunga, un colpo che sarebbe stato letale se non l'avessero fermato le barriere protettive. E il proiettile... è americano.

Quanti cecchini sono in grado di fare fuoco da quasi un chilometro con una tale sicurezza? Pochissimi, e tra loro c'è di certo John Kott, una vecchia conoscenza di Reacher, che quindici anni prima lo ha mandato in galera. Ora Kott è libero e, con il G8 in corso, non è affatto una buona notizia...

La strada che Jack Reacher ha di fronte è disseminata di scelte difficili, spietati mafiosi, ex mercenari e soprattutto nessuna possibilità di chiedere aiuto. Ad affiancarlo nella sua caccia c'è Casey Nice, una giovanissima ma brillante (oltre che affascinante) analista. Ma entrare in azione con una donna al proprio fianco riporta Reacher all'ultima, drammatica occasione in cui ha lavorato in coppia, e alla fine tragica della sua partner. Non può permettere che accada di nuovo. Questa volta non può commettere nessun errore. È una questione personale...

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



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