

VITA *in* COPPIA

ANNO 8° - n° 6 - Novembre - Dicembre

NATALE:

**Attacchi di panico
tra festività, ansie,
parenti e regali**



**OCCHI E
BAMBINI:**
Quando andare
dall'oculista



**L'ANTICA ARTE
DI FARE ORDINE:**
Quando ciò che ci
circonda influisce
sul nostro spirito



**DIVENTARE
MADRE:**
I primi
cambiamenti



BRUNO CARLO®

DIVERSE GLOVES AND ACCESSORIES.



Bruno Carlo Creation S.r.l. | T: 0184 355144
info@brunocarlo.com | www.brunocarlo.com





Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

Anno 8° n°6 bimestrale Novembre/Dicembre 2016

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

AMBIENTE

4 **BIOINFORMATICA:** Quando il digitale incontra la tecnologia

PSICOLOGIA

6 **NATALE:** Attacchi di panico tra festività, ansie, parenti e regali

23 **L'ANTICA ARTE DI FARE ORDINE**

21 **GESTIRE LO STRESS CON L'IPNOSI**

ANDROLOGIA

11 **DISFUNZIONE ERETTIVA E IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA**

GINECOLOGIA

12 **IL LAVORO DELL'AMORE**

16 **DIVENTARE MADRE**

30 **CICLO MESTRUALE E DONNA:** Cos'è cambiato?

MEDICINA NATURALE

14 **L'ORIGINE DEL CANCRO:** Possiamo fare qualcosa per impedirlo?

OCULISTICA

25 **OCCHI E BAMBINI:** Quando andare dall'oculista

ORTOPEDIA

27 **UN SOCCORSO PER I CORRIDORI PROFESSIONISTI IN CASO DI NECESSITÀ**

MEDICINA

28 **VITAMINA D:** è davvero la soluzione a tutti i problemi?

FIERE

31 **HOMI**

CINEMA

37 **TUTTI AL CINEMA**

RUBRICA

40 **NOMI**

51 **IL METEO**

ASTROLOGIA

41 **OROSCOPO**

LUOGHI

44 **VINI E VITICOLTURA IN VALLE D'AOSTA**

RICETTE

42 **IDEE PER LE FESTE NATALIZIE**

MODA

46 **MODA SOTTO L'OMBRELLO**

BEAUTY

45 **BELLE ANCHE SOTTO ZERO**

TECNOLOGIA

48 **UN NATALE TECNOLOGICO**

CONSIGLI DI LETTURA

49 **IL MAESTRO DELLE OMBRE IL CACCIATORE SILENZIOSO**

50 **PUTIN E LA RICOSTRUZIONE DELLA GRANDE RUSSIA**

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 EDITORIALE
Valentina Tarricone

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

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:

Lucio Buratto
Rosapia D'Avenia
Federica De Menech
Antonio De Palma
Antonio Dessì
Felicianantonio Di Domenica
Alessandro Natali
Patrizio Tatti
Elisa Vignali
Federico Sandri



BIOINFORMATICA: quando il digitale incontra la biologia

Sono tanti i casi di perfetta sintonia tra il settore biologico e quello informatico che generano nuova conoscenza

Il desiderio di conoscenza è forse il più primitivo insito nell'essere umano. Da sempre l'uomo si è sforzato a dare un senso agli eventi: inizialmente basandosi su credenze ed interpretazioni soggettive poi cercando spiegazioni più solide improntate sulla logica, la ricerca di dati e l'effettuazione di misure.

Oggi l'importanza che viene data ai numeri è tale che ogni disciplina scientifica o tecnica non può fare a meno di usare **strumenti matematici**, quali l'analisi e il calcolo, per investigare in modo rigoroso e metodico i fenomeni. Tuttavia, tanto maggiore è la quantità di dati a disposizione, tanto più utile risulta possedere dei sistemi di calcolo avanzato per la loro analisi.

Questa esigenza è stata di stimolo per lo sviluppo di tecnologie sempre più sofisticate: in meno di un secolo si è passati da calcolatori meccanici grandi come interi laboratori che aiutassero gli scienziati a svolgere calcoli complessi in meno tempo, a computer digitali la cui tecnologia è stata implementata non solo per svolgere calcoli ancora più rapidamente ma per svolgere anche altri tipi di elaborazioni (ad esempio grafici, immagini tridimensionali, modelli animati).

Inoltre, l'avvento di Internet e dell'informatica sono stati eventi determinanti e rivoluzionari nel campo scientifico, così come nella nostra società. Essi hanno infatti trasformato il modo comune di percepire il tempo e le distanze: sono sufficienti pochi secondi per stabilire una connessione con Paesi di un altro continente, scambiarsi dati ed informazioni, sentirsi "vicini". Le discipline scientifiche che fecero da apripista nell'utilizzo del primo computer elettronico digitale (nato nel 1946) furono la fisica e l'ingegneria, le quali se ne servirono per svolgere calcoli in campo balistico durante la Seconda Guerra mondiale, per la progettazione di una galleria del vento e per effettuare le previsioni meteorologiche. Per quanto riguarda la biologia invece, sebbene già a metà del Novecento è noto che utilizzasse in parte il supporto tecnologico-computazionale, bisognerà attendere la nascita della branca della **bioinformatica** attorno agli anni

Ottanta per poter affermare che il computer è ormai divenuto un compagno irrinunciabile per effettuare indagini biologiche.

Non si può negare che la biologia e l'informatica sembrino campi assolutamente opposti: come è possibile che esista una correlazione tra loro? La prima infatti è la scienza che studia tutto ciò che riguarda la vita e gli organismi viventi, l'altra la scienza che si occupa di trattare le informazioni mediante procedure automatizzabili. Il legame tra le due discipline è presto spiegato ricordando che la biologia, per definizione, **applica il metodo scientifico** per formulare e validare le proprie teorie. Di conseguenza essa lavora come tutte le altre scienze raccogliendo dati, i quali possono poi essere agevolmente gestiti ed elaborati da un supporto informatico.

I dati biologici a cui si fa riferimento sono molto variegati: possono essere numeri (questi, come per tutte le altre scienze, derivano da misurazioni dirette effettuate durante un esperimento e necessitano di un'interpretazione matematico-statistica) ma, peculiarità della biologia, possono essere "sequenze chimiche". Queste ultime rappresentano il linguaggio chiave del mondo biologico: è la maniera scelta dalla natura per la realizzazione ed il funzionamento di grosse ed importanti biomolecole quali il DNA, l'RNA e le proteine.

Ad oggi la bioinformatica ha permesso non solo di realizzare **delle banche dati accessibili a tutti** da ogni parte del mondo e continuamente aggiornate in cui conservare l'immensa quantità di informazioni raccolte sui sistemi biologici ma offre anche degli strumenti (algoritmi matematici) per gestire rapidamente tali informazioni. Ad esempio, alcuni strumenti bioinformatici vengono usati per ampliare la conoscenza biologica di base: scansionando e confrontando sequenze di DNA o di proteine appartenenti a organismi viventi diversi si è in grado di stabilire quale sia la relazione evolutiva che intercorre tra loro.

Nel campo della **ricerca biomedica** invece, gli strumenti bioinformatici possono essere usati per individuare mutazioni nella sequenza di DNA che sono causa di malattie genetiche. Infatti nella sequenza di DNA sono contenute, proprio come in un gigantesco manuale, tutte le "istruzioni" necessarie per il corretto funzionamento di un organismo vivente; confrontando mediante appositi software sequenze di DNA appartenenti a pazienti con quelle di individui sani, è dunque possibile riconoscere eventuali anomalie patologiche ed usare queste informazioni per sviluppare delle cure.

Un'altra opportunità bioinformatica sono i **programmi di modellamento molecolare** (detti di molecular docking), i quali permettono di simulare al computer, con grafica tridimensionale, le interazioni che hanno per oggetto le molecole biologiche. Tali strumenti, veloci ed economici, possono essere molto utili nelle fasi preliminari di progettazione di quei farmaci il cui effetto terapeutico derivi dal loro legame con bersagli biologici (ad esempio, l'acido acetil-salicidico, com-

mercializzato da Bayer col nome di Aspirina, svolge la propria azione interagendo e modificando la proteina umana chiamata cicloossigenasi).

È però doveroso evidenziare come l'approccio bioinformatico affianchi le indagini di laboratorio ma non le sostituisca: solo sperimentalmente si può validare l'efficacia di un farmaco.

Quelli presentati sono solo alcuni dei tanti casi di perfetta sintonia tra il settore biologico e quello informatico. Se da una parte la biologia è finita nella "rete informatica" (traendone numerosi vantaggi, primo tra tutti il supporto nella gestione rapida dei dati), dall'altra parte l'informatica, costantemente sollecitata dai risultati che via via si ottengono nella ricerca biologica, ha a disposizione stimoli nuovi per continuare a migliorare i propri algoritmi e sistemi di calcolo. La **bioinformatica non è quindi la semplice fusione di mondi differenti** ma è un esempio moderno di sinergia tra due giganti scientifici che lavorano fianco a fianco per produrre un risultato più grande: il **progresso scientifico**.

VALFRUTTA BIO, TUTTO IL BUONO DEL BIOLOGICO NELLA NUOVA LINEA DI SUCCHI DI FRUTTA

Dopo conserve di pomodoro e legumi, si amplia ancora la gamma di prodotti BIO



Con la nuova gamma di succhi di frutta BIO, nei gusti più amati dagli italiani (Pera, Pera, Arancia-Carota-Limone), Valfrutta garantisce al consumatore ottima qualità, sicurezza e genuinità

La richiesta crescente di uno stile di vita sano e corretto, quindi di maggiore benessere per ogni fascia di età, incrementa la domanda di prodotti alimentari affidabili e naturali che rassicurino in termini di sicurezza e di adeguati apporti nutrizionali.

Grazie al filo diretto costante instaurato con il consumatore e alla sua grande esperienza nel dare risposte adeguate alle nuove esigenze, Valfrutta amplia l'offerta nel mercato del biologico con la nuova gamma di succhi di frutta BIO, che si aggiunge alle conserve di pomodoro e ai legumi italiani già in distribuzione.

I nuovi succhi di frutta Valfrutta BIO sono proposti nei tre gusti più amati dagli italiani – Pera, Pesca, Arancia-Carota-Limone – e contengono solo frutta e verdura italiana da agricoltura biologica ottenuta senza l'impiego di conservanti, additivi, ogm e coloranti e in quanto tali sono controllati e certificati da CCPB (Consorzio per il Controllo dei Prodotti Biologici).

Il comodo formato da 125 ml è perfetto per tutti i target, sia per gli adulti che per i bambini.

Il packaging dal grande valore aggiunto è la comoda bottiglia di vetro da 125 ml con tappo twist-off, pratica da aprire e facilmente richiudibile per una migliore conservazione del prodotto.

La confezione è il cluster da 6x125ml.

Valfrutta è da tempo protagonista di scelte ecosostenibili e impegna-

ta a produrre in piena sintonia con la natura, riducendo l'impatto ambientale. In tal senso, le linee Valfrutta BIO esprimono i valori di marca improntati ad un'etica green dal campo allo scaffale, alla naturalità, semplicità, sicurezza e genuinità.

La nuova linea di succhi di frutta Valfrutta BIO dà la possibilità al consumatore di assaporare tutta la naturalità e la freschezza di prodotti coltivati nel rispetto dell'ambiente, in un concentrato di benessere che restituisce al palato il piacere di bere la frutta nella sua essenza più semplice e vera.

E il rispetto dell'ambiente per Valfrutta si traduce anche nell'utilizzo di carta riciclata al 100% per le etichette e il cluster dei prodotti.

Termine minimo di conservazione
Succhi di frutta Valfrutta BIO alla Pera e alla Pesca (36 mesi)
Succhi di frutta Valfrutta BIO Arancia-Carota-Limone (15 mesi)



Prezzo di vendita suggerito al pubblico: 3,29 euro



di Antonio Dessì

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

NATALE: Attacchi di panico trà festività, ansie, regali e parenti

Tra ottobre e novembre le persone più sensibili alle festività natalizie iniziano a preoccuparsi. Fare giri per i negozi, individuare i regali e spendere i soldi per comprarli. In questo articolo parleremo delle manifestazioni caratteristiche dell'ansia e del disturbo da attacchi di panico, nello specifico della cornice delle festività natalizie.

Il periodo che contraddistingue il mese di dicembre è **caratterizzato dal caos**: traffico, le file nei negozi, le file infinite alle casse, e poi impacchettare i regali con stile, i messaggi di auguri e i regali forzati.

E ancora organizzare il cenone, cucinare, mangiare senza fine e poi ripulire. Rivedere i parenti, magari indesiderati, ed essere costretti a passare del tempo con gli amici che spuntano soltanto per le feste.

È proprio nella declinazione del verbo **"costrizione"** che spesso si crea il germe per un attacco di panico. Le persone con una struttura di personalità sensibile a questa organizzazione di senso, sentono che il loro dominio di libertà è limitato, per questioni affettive, psicologiche individuali e relazionali non adeguatamente risolte e di conseguenza ad un livello di consapevolezza basso, che non consente alla persona di potersi spiegare cosa fa. In tanti pensano ai "regali". Pochi discernono "regalo" da "dono".

Ma è bene abituarsi subito all'idea che **ognuno prova la "sua ansia"** e questa non può essere compresa stu-

diando nozioni, ma facendo un lavoro su di sé.

Le declinazioni dell'ansia sono come i colori dell'arcobaleno, ciascuna contiene tante sfumature diverse. Individuare la propria significa poter osservare le proprie manifestazioni d'ansia avendo chiaro il proprio funzionamento psichico. Questo è stabile nel tempo e costituisce il nostro senso d'identità.

Lo scorso anno un sondaggio condotto dall'**Eurodap** (Associazione Europea per i disturbi da attacchi di panico) ha rivelato che per molti italiani il periodo delle festività rappresenta un evento perturbante il proprio equilibrio psichico in senso negativo. Infatti:

- **7 italiani su 10** non vivono le feste natalizie con alcun tipo di entusiasmo, e anzi l'ansia è il sentimento più diffuso;
- **8 su 10** hanno paura del caos e del traffico di questi giorni;
- **7 su 10** sentono che questo periodo sia rischioso a causa del terrorismo;
- **1 su 2** non si muoverà da casa a causa di difficoltà economiche e per paura degli attacchi terroristici.

Inoltre, durante il periodo delle festività natalizie ci sono parecchie persone che sperimentano forti livelli di solitudine, depressione, ansia o malinconia; si stima che ogni anno circa l'80% della popolazione soffra, in misura maggiore o minore, di almeno uno di que-

sti sintomi. Secondo alcuni studi, il numero di suicidi dopo le feste natalizie aumenta fino al 40% e le visite psicologiche o psichiatriche, in seguito ad una forte depressione, si raddoppiano.

Già da qualche anno il **70% delle persone afferma che questo "Non sarà un Natale gioioso"**, mentre per otto italiani su dieci la paura del caos e del traffico "hanno preso il posto della gioia".

Le cause di queste esperienze negative, durante il periodo natalizio, risiedono spesso **nelle nostre aspettative, soprattutto nella tipologia di "ansia da prestazione"**: l'immagine che abbiamo del Natale come evento genera determinate aspettative e quando queste non vengono soddisfatte o risultano meno soddisfacenti del previsto, provocano frustrazione.

Alcune persone sono più sensibili al giudizio altrui, e in questo senso più predisposte a sviluppare questa tipologia di ansia. Il Natale funge da detonatore di questa area di significati. In realtà le persone ne soffrono sempre, anche se in altri periodi dell'anno sono più compensati dal punto di vista psicopatologico.

Diverse sono le persone che si muovono in anticipo per acquistare i regali (già ad ottobre o addirittura nel periodo di saldi). Queste possono sviluppare attacchi di panico nel momento in cui i loro piani (aver visto un regalo, attendere i saldi e poi magari non trovarlo più ecc.) vengono disattesi o non vanno esattamente come li avevano prospettati. In realtà sviluppano attacchi di panico perché hanno sperimentato la perdita di controllo, e questo è per loro fonte di paura. Non hanno potuto controllare totalmente un evento.

Ci sono poi le grandi aspettative che vengono determinate in gran parte dalla società. In effetti, sin da piccoli, ci hanno trasmesso l'idea che in questo periodo tutto sia divertente e gioioso e che il cenone della vigilia sia un momento di incontro con le persone che amiamo. Molti di noi sanno che molto spesso questo non succede, e che si starà a cena anche con persone che si vedono una volta l'anno.

In questo senso la psicopatologia va letta con più leniti: uno sguardo all'individuale, uno alle relazioni, uno all'affettività e al momento esistenziale della persona, l'altro sicuramente attraverso la matrice culturale e come questa si è inserita nella storia di vita della persona.

DOVERE O PIACERE?

Il Natale si sa, per tanti implica degli **"obblighi"** che possono generare momenti di grande stress: ad esempio il fatto di dover trascorrere del tempo con persone diverse da noi, con le quali non abbiamo molto in comune, gli "obblighi" dei regali comandati e non sentiti con il cuore (come nel caso dei "doni"), le cene formali e superficiali. Obblighi intesi come **for-**

zature, che ci imprigionano nelle circostanze senza la possibilità di fuggire da esse.

L'idea di non essere all'altezza è un'altra area di stress psicologico che genera ansia e fa sì che quello che dovrebbe essere un momento sereno, diventi una situazione di pura tensione, alimentando così il malessere.

Un altro dei motivi che possono farci vivere male il Natale è la sensazione di non aver raggiunto gli **obiettivi** che ci eravamo prefissati nel corso dell'anno, i famosi e inutili "tiriamo le somme". In realtà, il Natale implica la chiusura di un periodo e l'inizio di un altro, quindi è normale che torniamo a guardarci indietro per analizzare l'effettivo cammino percorso; se abbiamo vissuto un anno negativo e i nostri obiettivi non si sono concretizzati, è normale che ci si senta depressi e demotivati. Ma è sempre bene non guardare solo il tempo cronologico, ma anche quello interiore.

Ci sono poi strutture di personalità che durante il periodo delle feste sentono molto forte il senso di perdita di lutti non elaborati, separazioni, rotture di legami.

Questi in generale sono i temi più importanti che potrebbero portare ad una manifestazione di ansia o forti crisi depressive.

Abbiamo poi una casistica di persone molto abitudinarie, poco creative nello scegliere i regali, quelle che contano il budget (20 euro per ognuno, per esempio), che in questo periodo potrebbero venire perturbate da temi affettivi che non riescono a controllare o gestire e in risposta a questo sviluppare attacchi di panico o ansia. Persone che entrano in ansia perché non sanno se è giusto pensare una determinata cosa, o ancora, se quello che hanno "provato", per esempio nell'acquistare un regalo fuori budget, è giusto o sbagliato. Da lì una spirale di pensieri tra vantaggi e svantaggi, senza fine, e spesso a seguito dell'evento perturbante (aver comprato un regalo non esattamente congruo con ciò che si ritiene sia giusto per il Natale o per quella persona), si sviluppa l'ansia.

Da questa breve descrizione si evince che l'ansia non è uguale per tutti e che in ogni persona costella aree di significato personale che andrebbero comprese e inserite in una trama narrativa legata alla propria storia che, nello scompenso (per vari motivi) vede lo scollarsi tra la parte di sé che esperisce la situazione e la parte di sé che spiega a se stessi ciò che si è fatto. Insomma, un discorso da officina di psicoterapia!

È sempre bene non sottovalutare queste manifestazioni perché da un lato rappresentano sicuramente fonte di sofferenza, dall'altra una possibilità di comprendere maggiormente se stessi. Lo sviluppo di ansia e attacchi di panico indica che le risorse per la comprensione non sono più sufficienti e si ha necessità di

un aiuto più profondo. La sofferenza non è i sintomi neurovegetativi dell'ansia, ma le emozioni sottostanti che quell'evento ha suscitato, nel caso del periodo in questione, le festività natalizie.

ATTACCO DI PANICO: COME SI MANIFESTA E COME SI AFFRONTA

Il disturbo è una tipologia di disturbo d'ansia, caratterizzato da frequenti ed inaspettati attacchi di panico. Ciò che definiamo ansia non è l'emozione coinvolta negli attacchi, ma la sua attivazione. Mentre la paura è spesso l'emozione provata da chi soffre di attacchi di panico. Il panico è una sfumatura dell'emozione di paura.

Nel loro aspetto funzionale queste emozioni hanno il compito di segnalare situazioni pericolose o spiacevoli, mediante le modificazioni fisiologiche prodotte dall'adrenalina che entra in circolo nel sangue. Entro certi livelli, dunque, l'ansia e la paura sono necessarie a ciascuno di noi in quanto ci consentono di affrontare le situazioni temute ricorrendo alle risorse mentali e fisiche più adeguate. Per esempio possiamo sperimentare paura in una situazione in cui ci troviamo ad attraversare la strada ed ad un certo punto sentiamo il clacson di una macchina. Il segnale ci avvisa che probabilmente la macchina potrebbe investirci. In preda alla paura ci metteremo in salvo.

Contrariamente si ha un attacco di panico quando **l'ansia o la paura provate sono così intense** da produrre alcuni dei seguenti **sintomi mentali e fisici**:

- manifestazioni cardiache quali palpitazioni o tachicardia;
- sensazione di asfissia o di soffocamento;
- dolore o fastidio al petto (es. senso di oppressione toracica);
- sensazioni di sbandamento o di svenimento (es. debolezza alle gambe, vertigini, visione annebbiata);
- disturbi addominali o nausea;
- sensazioni di torpore o di formicolio;
- brividi di freddo o vampate di calore;
- tremori o scosse;
- bocca secca o nodo alla gola;
- sudorazione accentuata;
- sensazione di irrealtà, tendenza a raccontare l'esperienza "come se";
- sensazione di essere staccati da se stessi;
- confusione mentale;
- paura di perdere il controllo o di impazzire;
- paura di morire.

Le descrizioni di attacchi di panico hanno spesso delle caratteristiche comuni: *"Mi sento morire..", "Ad un certo punto mi manca l'aria", "Il cuore batte fortissimo", "Ho paura di impazzire", "Ho paura di perdere il controllo", "Nessuno può capire quanto soffro"*.

Inizialmente a segnalarci il sopraggiungere di una crisi di panico sono delle variazioni neurovegetative nel nostro corpo. Ogni attacco di panico può durare dai 20 ai 30 minuti e a seguito della paura il soggetto può cercare aiuto.

Le persone che soffrono di attacchi di panico si concentrano sull'intensità dei sintomi fisici. Questa tendenza a concentrarsi sui sintomi fisici porta alla convinzione di avere un grave problema organico, spesso cardiaco, che orienta il soggetto a richiedere un intervento al Pronto Soccorso. Tenzialmente il cuore aumenta il numero di pulsazioni, si percepisce un senso di vertigine, e col passare dei minuti sembra che il disagio cresca verso livelli insostenibili. Il pensiero che accompagna queste sensazioni è: *"avrò un infarto e morirò" oppure "sto impazzendo, perderò il controllo delle mie azioni"*.

A seguito degli attacchi di panico alcuni soggetti possono sviluppare agorafobia. Questo significa che si inizia ad evitare tutti quei luoghi dove si teme che l'attacco di panico possa accadere, oppure tutti quei luoghi dove sarebbe realmente molto difficile chiedere aiuto. Quando l'agorafobia diviene un sintomo più forte, la persona non riesce più ad uscire di casa.

L'esordio del disturbo avviene in genere nel giovane adulto e il sesso femminile sembra essere quello maggiormente colpito.

È necessaria una diagnosi differenziale, ovvero si devono escludere patologie di tipo internistico soprattutto a carico dell'apparato cardiaco e respiratorio. Per esempio spesso i soggetti vengono monitorati nella loro attività cardiaca attraverso esami come Holter ecc.

Il disturbo di attacchi di panico può essere trattato sia attraverso una psicoterapia, sia attraverso l'utilizzo di psicofarmaci.

La combinazione di psicoterapia e psicofarmaci è sicuramente più efficace soprattutto nei casi più resistenti. Infatti, gli psicofarmaci da soli non sembrano essere in grado di rispondere a tutte le problematiche che provengono dal disturbo, perché la matrice psicologica del disturbo può essere elaborata solo in psicoterapia.

Il farmaco aiuta a controllare i sintomi, ma non a risolvere la matrice composta da pensieri disfunzionali, tipici di questo disturbo. Inoltre la cronicità del disturbo, la resistenza all'utilizzo dei farmaci, l'insorgenza di effetti collaterali, la possibilità di ricadute dopo la sospensione delle terapie, la vulnerabilità alla riaccutizzazione di fronte a nuovi stimoli stressanti, le pesanti implicazioni sul piano emotivo ed esistenziale sono elementi che orientano verso un trattamento combinato o di questo disturbo d'ansia.

UN CASO CLINICO

Luisa è una ragazza che nel 2014 ha 23 anni, studentessa universitaria. Vive a casa sua con la madre, il padre e una sorella più piccola. I suoi genitori da qualche tempo litigano spesso. Attualmente Luisa ha stretto una relazione con Marco, un collega di università. Richiede una consulenza psicologica a seguito di una visita al Pronto Soccorso per un'improvvisa tachicardia, formicolio al braccio, oppressione al petto. Al primo incontro Luisa si presenta puntuale, ben curata nell'abbigliamento e nella persona. È rigida nella postura e sta seduta sul bordo della sedia. Sembrerebbe un po' intimorita. Il suo volto è teso e non sorride quasi mai.

Dalla storia di Luisa emerge che negli ultimi due anni ha sofferto di attacchi di panico, uno alla settimana.

Riferisce di sentirsi molto ansiosa, e di avere difficoltà a gestire le sue emozioni. Dal primo attacco di panico in poi, Luisa alterna dei periodi in cui riesce a svolgere normalmente le sue attività, a periodi in cui non riesce nemmeno ad uscire di casa a causa di diverse paure. In preda dall'ansia si sente bloccata e limitata in tutte le sue attività.

"Nei periodi in cui sto bene non ho difficoltà a fare tutto – racconta - Non è raro sentirmi sicura ed indipendente. Sono sempre stata una persona iperattiva. Ho svolto sempre tante attività e non ho mai avuto problemi a spostarmi. Ed in questo mi riconosco.

*Quando invece ho l'ansia mi sento limitata, ho persino paura di prendere un ascensore o guidare in macchina. Temo che l'ansia sopraggiunga, e lentamente si fa sempre più forte in me il pensiero **"perderò il controllo anche questa volta"**. Mi sento bloccata. Come faccio ad esempio a prenotare una vacanza dopo gli esami o ad andare a ballare se poi mi sento male? Mi sento triste e debole. Come sarà il mio futuro se continuerò ad essere così?"*

Luisa si è rivolta al Pronto Soccorso perché l'ultima volta l'attacco di panico è stato più forte del solito. Dice la madre: *"Ho visto il terrore nei suoi occhi e ho pensato che stesse molto male ed ho deciso immediatamente di portarla all'Ospedale. Temevo per la sua vita"*.

I brevi elementi della storia di Luisa sono solo un esempio di tanti che descrivono il disturbo di panico.

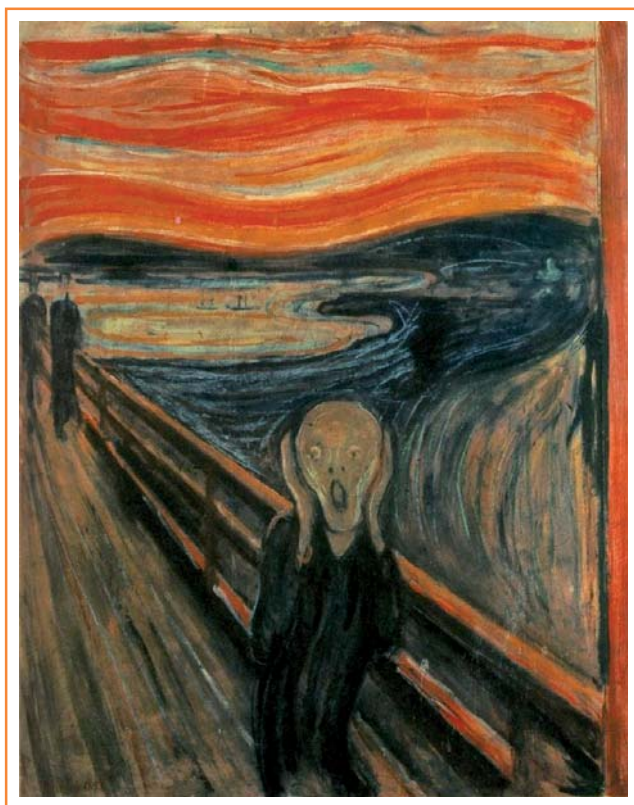
ICONOGRAFIA DELL'ATTACCO DI PANICO

Skrik è la famosa opera di Edward Munch del 1893 che noi italiani chiamiamo **L'Urlo**.

L'opera rappresenta l'angoscia e lo smarrimento che furono caratteristiche della vita di questo pittore norvegese.

Probabilmente, nell'intento di immortalare un attacco di panico, Munch rappresenta nell'opera un'esperienza vera.

Munch passeggiava con alcuni suoi amici su un ponte della città di Nordstrand, la quale oggi è divenuta un quartiere di Oslo. Ad un certo punto fu preso dal terrore. Su un suo diario descrisse quell'esperienza: *«Camminavo lungo la strada con due amici quando il sole tramontò, il cielo si tinse all'improvviso di rosso sangue. Mi fermai, mi appoggiai stanco morto ad una palizzata. Sul fiordo nero-azzurro e sulla città c'erano sangue e lingue di fuoco. I miei amici continuavano a camminare e io tremavo ancora di paura... e sentivo che un grande urlo infinito pervadeva la natura. »*



THE ROOM WITH NO WALLS



CERAMICHE VIVA
Sant'Angelo di Celle Deruta (PG) - Italia - 075 9750046
info@ceramicheviva.it www.ceramicheviva.it



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

Disfunzione erettiva e ipertrofia prostatica benigna, quali legami?

Queste due situazioni patologiche possono essere in relazione e dunque, per una corretta prevenzione, vanno considerate entrambe

L'ipertrofia Prostatica Benigna (IPB) è l'ingrossamento fisiologico di una ghiandola, la prostata, che nell'uomo è situata nel perineo al di sotto della vescica. Questo aumento di volume può determinare con il tempo una serie di disturbi urinari conosciuti con l'acronimo anglosassone di LUTS (Lower Urinary Tract Symptoms), che possono andare dalla difficoltà nella minzione, al bruciore e all'urgenza minzionale, dalla difficoltà a svuotare completamente la vescica allo sgocciolamento post-minzionale.

La Disfunzione Erettiva (DE) è l'incapacità ad ottenere o mantenere un'erezione sufficiente per un rapporto sessuale soddisfacente. In oltre il 70% dei casi riconosce cause fisiche legate a fattori di rischio vascolari e metabolici.

A prima vista niente sembrerebbe legare queste due situazioni patologiche. Ed invece, a ben analizzare i dati, **prima di tutto c'è una correlazione epidemiologica**: infatti come il 40-50% degli over 60 ha una disfunzione erettiva legata a diabete, cardiopatie o ipertensione, almeno il 50% di essi ha anche una ipertrofia prostatica benigna con vari livelli di disturbi urinari. Inoltre la DE peggiora all'aumentare della severità dei LUTS indipendentemente dall'età e dalla presenza di comorbidità, cioè sovrapposizione e influenza reciproca di patologie.

Sono state avanzate **alcune ipotesi** circa le comuni basi fisiopatologiche tra i due disturbi:

- 1) Alterazione della funzionalità di alcune vie metaboliche che conducono gli stimoli nervosi a corpi cavernosi, prostata e vescica.
- 2) Alterazione del rilassamento e della contrattilità dei muscoli lisci di corpi cavernosi, uretra, prostata e vescica.
- 3) Aterosclerosi pelvica.
- 4) Squilibri ormonali steroidei.

Tutte queste situazioni si realizzano sia nella IPB che nella DE organica, per cui che un paziente con IPB abbia anche una DE è molto frequente, come non è inusuale il contrario.

Ecco perché, **in un'ottica di prevenzione**, un soggetto che inizia a lamentare dei disturbi legati alla IPB, deve essere anche indagato per quanto riguarda una eventuale e molto probabile DE, anche se in fase iniziale.

IL LAVORO DELL'AMORE

Una giovane ostetrica racconta emozioni ed incontri del suo lavoro insieme a mamme e papà

Un pomeriggio di fine febbraio sono entrata in un grande edificio nel centro di Rimini. Piano piano mi sono diretta verso una delle sue stanze. Avevo le mani sudate e il cuore che mi batteva a mille. Poco prima di entrare, ho respirato e ho chiuso gli occhi, e quando li ho riaperti avevo puntati su di me venti sguardi incuriositi e, forse, un po' spazzati. Nell'immaginario comune, non so perché, l'Ostetrica è sempre una donna di mezza età, magari anche con caratteristiche fisiche ben determinate; vedere una ragazza di poco più di 30 anni immagino sembra fare sempre un effetto strano.

Sono stata assalita dall'impulso primordiale di fuggire, ho cercato per una frazione di secondo delle possibili uscite di sicurezza per darmela a gambe alla svelta, poi ho iniziato a parlare e in un attimo tutte le paure sono svanite ed è iniziato il mio Corso di accompagnamento alla nascita.

Pochi incontri, purtroppo, ma in ognuno di questi appuntamenti sono emerse mille tematiche; ogni mam-

ma partecipante a quel corso ha messo nel gruppo una parte di sé, tra dubbi, paure, perplessità e ansie. Ci siamo conosciute, abbiamo parlato, sorriso, ci siamo commosse e durante l'ultimo incontro, con i papà, abbiamo anche riso a crepapelle.

Durante questi appuntamenti ho notato la presenza di un sottile filo conduttore che ha permeato e illuminato ognuno di noi e ci ha guidato in questo cammino insieme: l'amore. Queste mamme e questi papà ce l'avevano negli occhi, nelle mani, nei sorrisi, se lo sono regalato a vicenda e, per riflesso, ne hanno fatto dono anche a me. Hanno creato un gruppo meraviglioso e quando è arrivata l'ora di salutarci, lo abbiamo fatto con un po' di amarezza negli occhi ma con la certezza che ciò che ci aveva unito in quegli incontri avrebbe continuato a farlo, come un filo invisibile.

Sono passati quattro mesi e una sera di qualche settimana fa ci siamo ritrovati a cena, tutti insieme, mamme, papà e bimbi. Ci siamo riabbracciati, ho rivisto i



loro bimbi e, in un attimo, ho realizzato che tutto era rimasto inalterato: gioia, complicità, sorrisi, occhi che si illuminano.

Tutto era come me lo ricordavo.

Mi hanno piacevolmente inondato di racconti: come era andato il parto, se avevano deciso di fare o meno l'analgesia in travaglio, quanto pesavano i bimbi alla nascita, l'incombenza o meno delle suocere, le nuove dinamiche familiari. E la serata è trascorsa in un attimo, fra sorrisi, abbracci, strette di mano, carezze sui visi dei più piccoli, risate, commozione e, come sempre, tanto tanto amore, protagonista assoluto delle loro vite donate a quelle dei figli.

In tutto questo, posso solo essere grata a queste mamme e a questi papà per l'amore, la stima e l'affet-

to che mi hanno regalato e continuano a regalarmi ogni giorno. Mi reputo fortunata per i doni meravigliosi che mi hanno dato e mi sento orgogliosa del mio lavoro, perché anch'io, in piccola parte, ho contribuito alla nascita di tutto questo.

"Con questo articolo ho voluto raccontare la mia esperienza personale, ma soprattutto evidenziare come un lavoro fatto col cuore e con la passione restituisca sempre luce; raramente l'amore donato non torna indietro."

INNOVAZIONE BREVETTATA!

Biorepair PRO WHITE

Nuova lucentezza per il tuo sorriso

PER UN SORRISO NATURALMENTE BIANCO E PROTETTO.

Quando si tratta della bellezza dei denti emerge subito un dubbio: è possibile avere un sorriso smagliante senza compromettere la salute dentale con prodotti o trattamenti troppo aggressivi? Oggi tutto ciò è possibile grazie a Biorepair® PRO WHITE!

Biorepair® PRO WHITE è il primo dentifricio che combina l'azione ripara smalto dei microRepair® alle proprietà sbiancanti del polimero PVP, per restituire ai denti una lucentezza sana e naturale, donando quella piacevole sensazione di denti lisci e puliti.

COME FUNZIONA?

Biorepair® PRO WHITE ha una duplice azione:

Azione sbiancante L'esclusiva formula del dentifricio Biorepair® PRO WHITE combina le proprietà riparatrici dello smalto dei microRepair® a quelle dell'innovativa tecnologia

sbiancante brevettata PVP. Questa tecnologia PVP crea contemporaneamente un sottile filtro che cattura le sostanze coloranti prima che si depositino sui denti rendendoli più brillanti giorno dopo giorno. La formula unica di Biorepair® PRO WHITE restituisce una piacevole sensazione di freschezza e un bianco sano e naturale ai denti donando nuova lucentezza al sorriso.

Azione riparatrice Biorepair® PRO WHITE ripara lo smalto grazie alle proprietà dei microRepair®, particelle biomimetiche che lo remineralizzano riparando le microscalfiture invisibili e lasciando, al passaggio delle lingua, quella piacevole sensazione di denti lisci e puliti. Biorepair® PRO WHITE protegge lo smalto dall'attacco di germi e batteri garantendo così un alito fresco e sano. Biorepair® nasce dalla ricerca dei laboratori Coswell in collaborazione con il LESBC, Laboratorio di Strutturistica Chimica Ambientale dell'Università di Bologna.

Risultato

L'uso frequente di Biorepair® PRO WHITE permette quindi la creazione di un efficace filtro che protegge i denti remineralizzandone lo smalto e rendendoli ogni giorno più bianchi e luminosi per un sorriso brillante e sano!

Importante

Possono utilizzare Biorepair® PRO WHITE anche i bambini al di sotto dei 6 anni, senza la supervisione di un adulto, poiché privo di fluoruro, nitrato di potassio, Parabeni, Biossido di titanio e Sodium Lauryl Sulfate

Formato: 75ml

Prezzo: € 3,95



Ciò che determina l'origine dei **TUMORI** *POSSIAMO FARE QUALCOSA PER IMPEDIRLO?*

Si pensa in generale che il cancro sia una specie di condanna che sopraggiunge inaspettata e senza quasi alcuna possibilità di difesa. A nostra parziale salvaguardia è risaputo che alcuni stili di vita possano rendere più lontana l'eventualità che esso bussi alla nostra porta; senza comunque poterci liberare dalla paura di contrarre questa "misteriosa" malattia. Ebbene, la situazione non è proprio così come la pensiamo.

Prima di tutto, dobbiamo sapere che **vi sono due modi di valutare le origini del cancro**. Il primo è quello derivato dai test scientifici classici che danno la massima importanza agli **oncogeni**. Si tratta di quei geni facenti parte del DNA cellulare che sembrano avere la capacità di esprimere la malattia in questione a un certo punto della vita di un soggetto predestinato. Essi possono attivarsi semplicemente col passare del tempo o perché gli stili di vita del soggetto che li detiene non sono corretti od anche perché lo stesso soggetto è stato sottoposto ad agenti cancerogeni, come ad esempio la radioattività.

Da tutto questo si deduce che il cancro non è una malattia ereditaria propriamente detta, ma che assume una veste di familiarità, cioè una predisposizione che si eredita, ma che senza attivatori di una qualche sorta non verrebbe in espressione.

Tuttavia, tale visione non cancella la paura poiché ci tiene col fiato sospeso. Ci fa porre un interrogativo inquietante: siamo o no detentori di questi oncogeni pronti ad esprimere la loro carica distruttiva? La risposta è: **meglio evitare di saperlo**, secondo gli stessi oncologi, perché genererebbe solo ansia, che tra l'altro a sua volta genera stress, abbassamento del sistema immunitario e perciò aumento del rischio di contrarre ciò che volevamo evitare.

E ancora: siamo nelle mani del destino, visto che sugli oncogeni, almeno per ora, non si riesce a intervenire? La risposta è sì. Nelle nostre mani rimane solo il tentativo di **migliorare lo stile di vita**, con la speranza di farcela, ma senza alcuna certezza.

Passiamo ora a descrivere **il secondo punto di vista, appartenente alla medicina naturale** che sicuramente apre la porta a una maggiore speranza e che in più, aggiunge altri validi rimedi sia per la prevenzione che per la terapia dei tumori.

In pratica, tale visione ribalta quanto prima affermato, perché mette il potere e la responsabilità della propria salute direttamente nelle mani della persona interessata; afferma, infatti, che attraverso la conoscenza del corretto stile di vita, che comprende alimentazione, regole igieniche ed equilibrio psichico, noi possediamo il massimo potere sulla nostra salute, relegando perciò gli oncogeni a un ruolo del tutto secondario (escludendo i casi di tumori, neanche il 5%, di dichiarata origine genetica).

Se perciò sposiamo questo secondo modo di vivere l'approccio ai tumori, riprendiamo in pieno le redini della nostra vita.



D'altra parte, quello che era considerato un grande medico internista statunitense, Isadore Rosenfeld, nel suo libro "Primo non ammalarsi", rileva come il 95% dei tumori si possa prevenire con lo stile di vita corretto! Questo era nel 1986. E che dire del premio nobel dott. Warburg che nel 1931 già diceva che il cancro dipendeva solamente dall'ambiente in cui è immersa la cellula; dunque, non dal tipo di DNA posseduto? Vediamo allora quali sono le accortezze alimentari più accreditate (riservandoci in altri articoli di trattare gli aspetti connessi con l'igiene e la psiche) da perseguire in relazione a tre ipotesi di origine della cellula cancerosa.

Una prima ipotesi suggestiva (dr. Smalpage, dr. M. Fere) afferma che **l'eccesso di sodio** potrebbe generare la produzione di piccoli quantitativi di soda caustica (NaOH) nell'organismo, a sua volta capace di creare una reazione proliferativa di difesa da parte delle cellule con la formazione di una massa tumorale. Ne deriverebbe la necessità di limitare il sale da cucina ad un cucchiaino da caffè al dì (calcolando la rilevante presenza di sale anche nei cibi confezionati), cioè sui 3 grammi in totale: ben al di sotto dell'assunzione dell'individuo medio in occidente che si aggira sui 10 grammi/die! Insomma, ne deriva la quasi totale astensione dalle aggiunte saline agli alimenti.

La seconda ipotesi afferma che **lo zucchero bianco** (ed in minor misura le altre sostanze zuccherine ad indice glicemico elevato) stimola la produzione d'in-

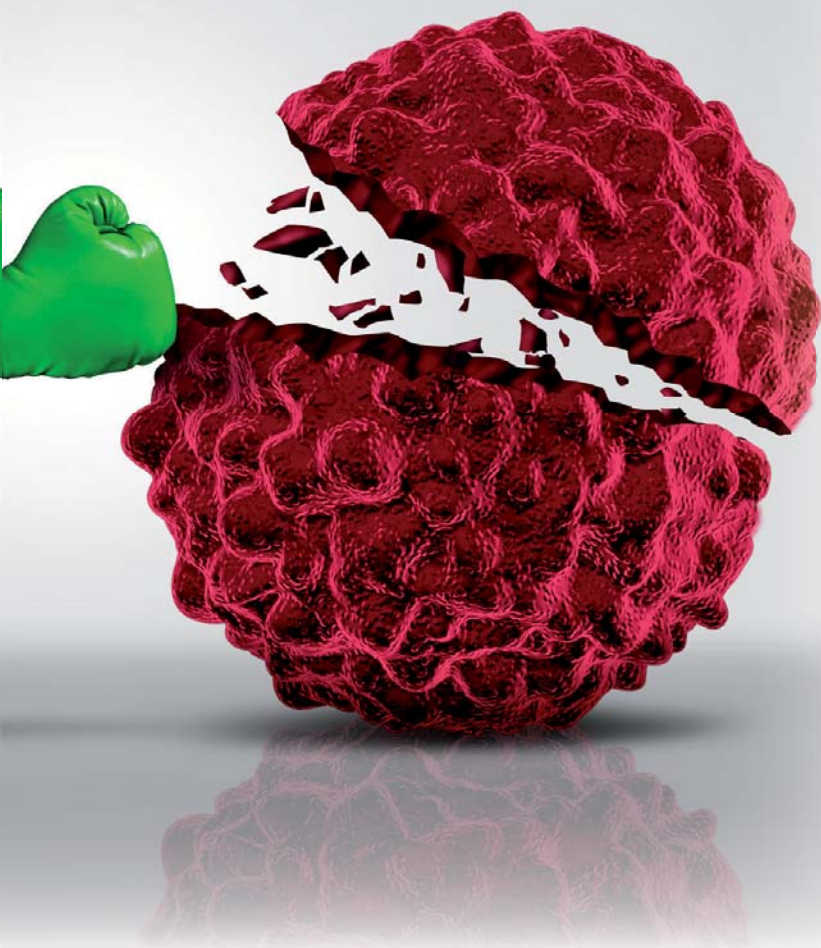
sulina che è un ormone stimolante la proliferazione cellulare. Dunque, essendo aumentato il consumo di zucchero in maniera esponenziale (si rinviene soprattutto nei dolciumi, ma anche nel pane, nei sughi etc.) sino agli attuali 27 kg pro capite nella nostra Nazione, è evidente che stiamo rischiando una iperstimolazione di questo ormone, cosa alla quale il nostro organismo non è abituato e perciò reagisce con sintomi diabetici e iperproliferativi. Ne deriverebbe un'assunzione molto più attenta da parte nostra degli zuccheri semplici in generale (zucchero, dolci etc.), con l'accortezza di usarli non come spuntini, ma solo alla fine di un pasto, cercando così almeno di diminuire parzialmente l'eccesso di stimolazione insulinica.

Una terza ipotesi prende in considerazione **l'eccesso di acidità nel nostro organismo** ed in qualche modo si raccorda a quanto detto per lo zucchero che è una sostanza altamente acidificante.

Tuttavia, ci sono altre sostanze acidificanti che vanno prese in considerazione ed in primo luogo le proteine animali (carne in primis e poi formaggi fermentati e uova, in minor misura il pesce) che perciò andrebbero diminuite come assunzione e **sempre accompagnate da grandi quantità di verdure**, meglio se crude. Non sono invece acidificanti alcune sostanze acide come gli agrumi che depositano ceneri alcaline nell'organismo, capace di eliminare con facilità gli acidi deboli degli agrumi tramite l'apparato respiratorio.

L'apparente contraddizione che afferma come lo sviluppo del cancro avvenga in terreno alcalino ossidato si riferisce alla fase compensativa che l'organismo instaura come reazione alla presenza tumorale. Dunque, quando il tumore è conclamato, non andrebbero assunti preparati alcalini, ma solo cibo alcalino (frutta, verdura), in quanto il cibo nella **sua saggezza biologica** apporta un insieme perfetto di sostanze equilibranti che riportano la salute cellulare. L'aggiunta di prodotti alcalinizzanti o di acqua alcalina può avere un senso, a parziale giudizio del medico, solo in fase preventiva quando il terreno di una determinata persona si presenta iperacido a causa di uno stile di vita squilibrato (pur essendo evidente che sarebbe sufficiente cambiare solamente quest'ultimo).

In conclusione, **la dieta preventiva del cancro**, al di là dell'esclusione di tutti i tossici e degli stimolanti (come alcol, caffè, tè, fumo etc.), presuppone un **bassissimo utilizzo del sale** (per lo meno di quello raffinato), **dello zucchero e delle sostanze ad alto indice glicemico** (farina e pane raffinati, patate etc.), **un favorire le proteine vegetali** (legumi, cereali integrali, semi e frutta oleosa, soia fermentata), meno acidificanti, a quelle animali (carne, formaggi, uova ed in minor misura il pesce) e tutto questo dando la preferenza ai **prodotti di origine biologica** (verificandoli possibilmente) con l'utilizzo di acqua purificata, ma non necessariamente alcalina.



Diventare madre: i primi cambiamenti

Cosa accade al nostro corpo nel primo trimestre di gravidanza. I corretti stili di vita che alleviano i piccoli fastidi

La scoperta di una gravidanza genera sempre **tanti sentimenti**, per lo più contrastanti tra loro: la gioia iniziale viene subito offuscata da mille preoccupazioni. Subito ci chiediamo "Sarò in grado di fare la mamma?", "Sono pronta?", ma soprattutto "E adesso, cosa devo fare? Come mi devo muovere?".

Molte di noi avvertono istintivamente di essere incinta ancor prima di fare il **test** di gravidanza, ma è difficile all'inizio distinguere i sintomi della gravidanza da quelli del ciclo mestruale.

Tra i più comuni vi sono: stanchezza, bisogno di andare spesso al bagno, seni dolenti e gonfi, gonfiore addominale, sbalzi d'umore.

Queste sensazioni vengono provocate dal progesterone, un ormone presente nel nostro corpo i cui livelli si innalzano durante la gravidanza per impedire alle ovaie di ovulare e per far sì che la gravidanza possa avviarsi in maniera ottimale. La spia più evidente è, ovviamente, l'assenza di ciclo mestruale: è a questo punto che si fa il test e si scopre la gravidanza.

Immagino già le vostre reazioni ed è normale che siate felici e spaventate allo stesso tempo, anche perché inizia a delinearsi l'idea che la vostra vita stia per cambiare, che qualcosa di magico e al tempo stesso strano stia per accadere al vostro corpo, che diventerete genitori, che la vostra vita non sarà più la stessa.

Ho parlato poco fa di un momento "magico" nella vostra vita e in quella della vostra coppia, ma è anche vero che ci saranno anche aspetti un po' meno "magici" e che, anzi, porteranno molte di voi, in maniera più o meno accentuata, a soffrire dei disturbi tipici di inizio gravidanza.

Innanzitutto **il vostro corpo si modificherà**, i seni aumenteranno di volume (e per questo avvertirete maggiore tensione) e cambierà la pigmentazione delle areole mammarie, che diventeranno più scure: la vulva diventerà più soffice; cambierà la percezione gustativa ed olfattiva (quante di voi si accorgono, con la gravidanza, di non poter più sentire determinati odori o non riuscire più a mangiare particolari alimenti?); il volume del sangue raddoppierà e aumenterà il lavoro di cuore e polmoni.

Inizierete a sentirvi **sempre più stanche**, a schiacciare pisolini sempre più frequenti, ad avvertire il bisogno di

urinare molto spesso e, probabilmente, nausea e vomito inizieranno a fare capolino nelle vostre giornate. Disturbi che potrebbero essere anche molto fastidiosi alle volte, ma, paradossalmente, sono tutti segnali che indicano una buona evoluzione della gravidanza: in altre parole, il mio corpo reagisce così al nuovo "ospite", il prodotto del concepimento. Intanto, il primo passo da fare è sicuramente **ri-volgersi ad un professionista di fiducia**, ostetrica o ginecologo, così da programmare insieme tutti gli appuntamenti della gravidanza, meglio se entro la 10ª settimana di gravidanza. La gravidanza è un evento fisiologico, non una malattia, e per questo necessita di un'assistenza che viene definita ed espressa nelle Linee Guida della Gravidanza Fisiologica, un testo valido a livello Nazionale e che contiene raccomandazioni ed indirizzi da seguire per gli Operatori Sanitari che si occupano dell'assistenza alla gravidanza e che, ovviamente, è fruibile a tutti coloro che lo desiderino.

ASSISTENZA ALLA GRAVIDANZA: IL PRIMO INCONTRO

Durante questo primo appuntamento verranno raccolte le notizie anamnestiche della storia personale e familiare, sia vostra che del papà del bambino, in modo tale da poter avere un quadro ben definito e ravvisare per tempo quelle condizioni particolari che meritano una più attenta sorveglianza in gravidanza.

Durante questo colloquio il Professionista sanitario (ostetrica o medico) vi darà informazioni sull'assistenza e sul sostegno in gravidanza, sui diritti di legge che tutelano la maternità e la paternità, sui corsi di accompagnamento alla nascita, sugli stili di vita e su come gestire i sintomi - disturbi più comuni.

A voi mamme misureremo peso e pressione arteriosa e proporremo alcuni esami specifici del primo trimestre di gravidanza.



L'ostetrica o il medico daranno anche informazioni sui test di screening o di diagnosi prenatale (non invasivi) dei quali la donna può usufruire per individuare il rischio di avere un feto affetto da alcune anomalie cromosomiche, quali la trisomia 21, o sindrome di Down, la trisomia 18 e la trisomia 13, come il **Test Combinato o Bi Test**.

Vengono altresì fornite informazioni sui test invasivi per la diagnosi prenatale, ossia **villocentesi** (nel primo trimestre) ed **amniocentesi** (nel secondo trimestre).

RIMEDI "OSTETRICI"

Non dico mai alle mamme che la gravidanza sia una passeggiata, soprattutto nei primi mesi, che sono i più difficili e i più carichi di aspettative ed ansie (legate perlopiù alla minaccia di aborto spontaneo).

Ecco qualche piccolo prezioso consiglio per superare alla grande le prime 13 settimane di adattamento corporeo alla nuova piccola creatura che sta crescendo pian piano dentro di voi.

Intanto per quanto riguarda la **stanchezza**, cercate di vincerla, paradossalmente, non abbandonandovi ad essa ma sforzandovi di mantenere un'attività fisica costante (non pesante, mi raccomando, ma una mezzoretta/ tre quarti d'ora di passeggiata dolce non possono farvi altro che bene) e prendendovi più pause durante la giornata per schiacciare un pisolino.

La **tensione mammaria** la potrete alleviare utilizzando delle creme rinfrescanti o idratanti; possono servire ad attenuare un po' la sintomatologia.

Per quanto riguarda, invece, i disturbi "maggiori" del primo trimestre, **nausea e vomito**, potete aiutarvi consumando pasti frequenti e leggeri, e a metà mattina e metà pomeriggio potete mangiare un pacchetto di crackers, fette biscottate, biscotti secchi oppure un frutto.

Ricordatevi, appena scoprite di essere incinta, di assumere **acido folico**, importantissimo per ridurre la percentuale di difetti dello sviluppo del tubo neurale, che possono compromettere, anche in maniera molto grave, il corretto sviluppo embrionale.

STILI DI VITA IN GRAVIDANZA

Alimentazione - Corretta norma, in gravidanza, è seguire un'alimentazione varia e ricca di frutta e verdura di stagione.

Sfatiamo, spero una volta per tutte, il mito che in gravidanza si debba "mangiare per due": non serve perché il vostro bambino prende tutti i nutrienti di cui necessita per crescere e tutto il resto, una volta esaurito il vostro fabbisogno, resta a voi sotto forma di chili superflui, che farete fatica, una volta nato il bambino, a smaltire; perciò, **si mangia "per uno"** e a chi vi dice il contrario chiedetegli di accompagnarvi in palestra dopo il parto, per smaltire i chili in più: forse eviterà di dirvelo ancora.

L'**igiene delle mani** è importante sempre, ma in gravidanza lo è ancor di più; è un mezzo di prevenzione ottimale contro tante infezioni che possono essere fastidiose o addirittura pericolose in questo primo trimestre di gestazione.

Per prevenire anche il rischio di contagio di infezioni quali listeriosi e salmonellosi, **è bene evitare** formaggi a pasta molle derivati da latte crudo e muffe, come camembert, brie e quelli con venature blu; patè, inclusi quelli di verdure; fegato e prodotti derivati; cibi pronti crudi o semicrudi; carne cruda o conservata, pesce crudo o affumicato, uova crude o poco cotte; frutti di mare crudi; pesce con alte concentrazioni di metil-mercurio, come tonno (il consumo deve essere limitato a non più di due scatolette di media grandezza o una bistecca di tonno a settimana) e pesce spada; latte crudo non pastorizzato.

Inoltre **chi è negativa alla toxoplasmosi** (cioè risulta non essere mai venuta in contatto con questa infezione) deve attuare altri accorgimenti:

- lavare con molta cura verdura (anche quelle imbustate) con bicarbonato di sodio o amuchina e sbucciare, quando possibile, la frutta, o lavarla (come per la verdura) perché i residui di eventuali pesticidi possono essere eliminati con un accurato lavaggio;

- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione di alcuni tipi di alimenti, per evitare il contagio attraverso il contatto con cibi crudi;

- non mangiare carne cruda o conservata (come prosciutto e insaccati, salame ecc.);

- se avete un gatto (serbatoio naturale dell'infezione) o un cane dovete prestare molta attenzione all'igiene delle mani dopo averli accarezzati o toccato terzicci potenzialmente infetto da feci del gatto (come la lettiera); in quest'ultimo caso è bene indossare anche un paio di guanti e dopo lavarsi le mani.

Si raccomanda anche di evitare dolcificanti artificiali, come aspartame, acesulfame-k, ecc.; di non eccedere nel consumo di zuccheri, non solo quelli contenuti nei dolci, ma anche nelle bevande (succhi di frutta, the, bibite varie) e nella frutta di stagione, sempre molto carica di fruttosio (a questo proposito vi ricordo che in gravidanza solo mele e pere possono essere consumate in grande quantità, mentre, per quanto riguarda tutti gli altri frutti, è bene mangiarne in moderate quantità. Anche troppo fruttosio potrebbe portare ad un aumento eccessivo di peso!).

Mi raccomando, mamme, di **mangiare carne** (ben cotta ovviamente): il suo consumo regolare favorisce un regolare apporto di proteine e ferro importantissimi sia per voi che il vostro bambino.

LE DOMANDE E I DUBBI PIÙ FREQUENTI

E ora vediamo qualcuna delle domande che più spesso si fanno le future mamme.

Posso bere caffè o the durante la gravidanza? Sì, purché il consumo di caffè si limiti massimo a 3 caffè durante l'arco della giornata.

Anche il the e le bevande possono essere consumate in gravidanza, ma senza eccedere nelle quantità (come già spiegato in precedenza), perché un uso costante di sostanze eccitanti (caffeina, teina ecc.) possono avere, a lungo andare, effetti negativi sulla gravidanza.

Posso bere alcolici? No, in gravidanza va evitato il consumo di alcolici e superalcolici, ma io che non sono estremista per natura, vi dico che mezzo bicchiere di vino ogni tanto durante il pranzo o un assaggio di birra (durante una serata in compagnia) non si vietano a nessuno. Siete in gravidanza, ma non dovette mica scontare le pene capitali!

Come devo comportarmi in caso di utilizzo di prodotti chimici quali detersivi, vernici, pesticidi, insetticidi per ambienti? Non c'è divieto assoluto di utilizzo, ma è bene utilizzarli in locali areati e con adeguate protezioni (ad esempio guanti, mascherina).

Per quanto riguarda i pesticidi utilizzati per orti e giardini, bisognerebbe cercare di evitarne l'utilizzo durante la gravidanza. Se, quando si usano questi prodotti, si avvertono disturbi, è consigliabile interrompere il lavoro e rivolgersi al proprio medico o alla propria ostetrica di fiducia.

Posso usare insetticidi e repellenti? Per evitare punture di insetto la cosa migliore è utilizzare zanzariere e indossare abiti chiari e leggeri ma coprenti.

Posso fumare? Durante la gravidanza non fumare sarebbe la scelta più sicura; qualora non si riuscisse proprio a farne a meno, il consiglio è quello di ridurre quanto più possibile il numero di sigarette.

Il fumo aumenta il rischio di basso peso alla nascita, aborto spontaneo e parto prematuro, inoltre potrebbe aumentare il rischio per il bambino di sviluppare asma dopo la nascita. Andrebbe evitato anche il fumo passivo, quello aspirato in un ambiente in cui è presente un fumatore, perché comporta rischi simili a quelli del fumo attivo.

E rispetto all'uso di sostanze stupefacenti e di cannabis? Su questo tema non sono molto elastica, quindi vi dico che l'uso va evitato.

Posso usare farmaci in gravidanza? Sebbene ci siano pochi farmaci propriamente "da evitare" in gravidanza, io ne consiglio l'assunzione sempre sotto indicazione medica oppure ostetrica e di evitare di auto-curarvi; potreste fare tutt'altro che bene.

Inoltre raccomando di tenere in considerazione possibili "alternative" non farmacologiche in gravidanza, tipo fare spuntini veloci in caso di nausea e vomito, andare a camminare per combattere la stanchezza, riposare un po' di più e bere molti liquidi; in merito alle cosiddette "terapie naturali", tipo omeopatia o erbe, mi sento di consigliarvi di non assumerle "ad occhi chiusi", perché alcune volte non presentano dati sufficienti a comprovare la loro sicurezza in gravidanza. Anche in questo caso, quindi, consigliatevi prima con l'ostetrica o il medico.

Posso fare attività fisica? Ho già detto in precedenza che è permesso fare movimento in gravidanza, purché sia un'attività fisica dolce e non comporti rischi di cadute, traumi addominali e notevole sforzo fisico. Devo andare dal dentista, che rischi ci sono? Generalmente le cure odontoiatriche e l'uso di anestetici locali in gravidanza non sono pericolosi; l'importante è che informiate il dentista di essere in gravidanza e la settimana di gravidanza, in modo tale da garantirvi i trattamenti sanitari adeguati.

Posso viaggiare? Certo, potete viaggiare, purché vi ricordiate di alzarvi spesso, per camminare, favorire la circolazione e fare pipì.

Se dovete andare in una località particolare, ricordatevi di contattare l'ufficio igiene del vostro territorio per informarvi su vaccini ed eventuali profilassi prima di partire.

In automobile ricordatevi di usare le cinture di sicurezza, da posizionare sopra o sotto il pancione, non sopra, mi raccomando!

In aereo. Le donne in gravidanza possono viaggiare in aereo, ma dipende dalla compagnia aerea. Generalmente richiedono un certificato medico per permettere alla donna di viaggiare, ma, nella quasi totalità dei casi, non accettano più gravidanze oltre la 36° settimana di gestazione.

N.B. Ricordatevi che viaggiare in aereo potrebbe aumentare il rischio di tromboosi venosa.

Posso avere rapporti sessuali? Non è controindicato, anzi, non c'è nessuna prova scientifica che dimostri effetti collaterali dell'attività sessuale, a parte condizioni nelle quali va evitata, come la minaccia d'aborto o di parto pretermine.

Ovviamente affidatevi, come sempre, alla vostra ostetrica o medico di riferimento per avere rassicurazioni in merito.

In breve e per grandi linee ho esposto il primo approccio alla gravidanza fisiologica durante il primo trimestre. Nei prossimi numeri di **"Vita in Coppia"** proseguiremo con il secondo e il terzo trimestre.

Continuate a seguire la pagina facebook **"Ostetri-Cuore"**, con link e articoli interessanti in continua evoluzione.

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 paintbrush with pink paint and has just finished painting a pink smudge on the man's cheek. The man, with dark curly hair and wearing a grey t-shirt, is looking up at her with a playful expression. The background is a solid light pink color. The title 'Libera di scegliere' is written in white serif font in the upper right corner.

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.



Dott. Federico Sandri
psicologo, sessuologo

IPNOSI E GESTIONE DELLO STRESS

Una pratica da riscoprire come supporto alla psicoterapia anche per l'autoguarigione, per contrastare l'insonnia e migliorare il proprio benessere

L'ipnosi - dal greco "*hypnos*", sonno - è una tecnica per indurre uno stato alterato di coscienza (denominato "trance") che viene sperimentato da ognuno di noi, in modo inconsapevole e spontaneo, **molte volte durante il corso di una giornata**.

L'ipnosi è un processo terapeutico e di autoguarigione che permette alla persona di affrontare tematiche di difficile gestione, traumi o paure che ancora non è stata in grado di fronteggiare o di controllare in modo soddisfacente.

È un'esperienza che coinvolge sia la dimensione fisica che la dimensione psicologica della persona, una condizione particolare in cui il funzionamento comune dell'individuo permette il passaggio da uno stato di veglia vigile ad un altro livello di coscienza. In questa condizione di particolare recettività è possibile influire sia sul piano psicofisico che sulle condizioni di comportamento dell'individuo, facilitando il fronteggiamento di alcune tensioni e permettendo alla persona di esprimersi e proiettarsi nel futuro in modo più produttivo, anche immaginando scenari desiderati, panorami nuovi, esperienze sognate che ancora non sono state raggiunte.

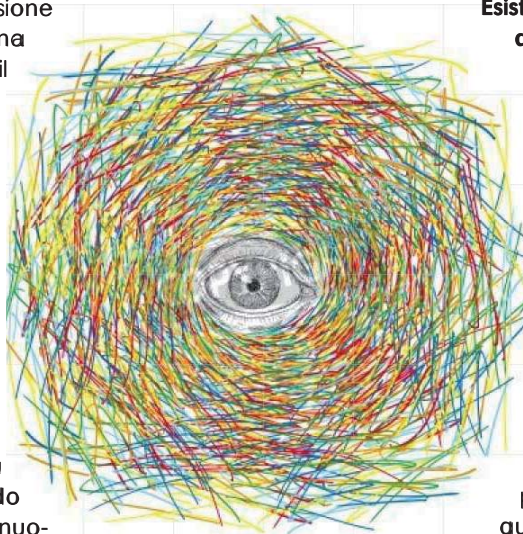
L'ipnosi serve come aiuto e supporto per guadagnare un maggior controllo sui comportamenti indesiderati o sulle emozioni che a volte possono travalicare alcuni confini e diventare spiacevoli o essere vissute come invadenti o soverchianti.

L'idea che quando una persona entra in trance perda la propria coscienza è totalmente errata: in verità l'ipnosi permette l'accesso ad uno stato che, insieme ad un rilassamento profondo, permette all'individuo di essere **estremamente focalizzato sui propri bisogni** e sulle proprie abilità, anche trascurando per un attimo i disturbi e il rumore di fondo del mondo che lo circonda.

L'ipnosi non deve essere considerata una pratica di tipo medico, né una forma di psicoterapia nell'acce-

zione limitativa del termine. Essa riguarda infatti sia le persone che vogliono gestire un problema psicopatologico (come ansia, panico, depressione, ecc.), sia chi vuole mettere mano alle proprie parti sane che ancora non hanno trovato modo di esprimersi appieno e che grazie a questa procedura possono trovare la forma migliore per essere portate alla luce.

È una pratica che può essere usata in abbinamento ad altre forme di trattamento sia psicologico che energetico e olistico e che non è contraria o interferisce con altre terapie.



Esistono innumerevoli ambiti applicativi di questa tecnica.

L'utilizzo dell'ipnosi per il trattamento di condizioni cliniche, somatiche o psicologiche, si sta affermando grazie al consolidamento dei risultati che sempre più pazienti entusiasti ci comunicano.

Ma, come si diceva, l'ipnosi non è soltanto uno strumento utile alla persona sofferente: una sua declinazione assolutamente interessante e ricca di sviluppi è l'**autoipnosi**, una tecnica di cui la persona può servirsi in modo autonomo per il miglioramento del proprio benessere. L'autoipnosi è quella condizione in cui ipnotizzato ed ipnotizzatore sono la stessa persona.

Un campo di applicazione di questa tecnica è la **gestione dello stress**, tematica particolarmente sentita nel contesto attuale che ci porta a soffrire, a volte in modo molto significativo, di questo tipo di sintomatologia. Molti studi hanno evidenziato come l'autoipnosi possa modulare anche in modo molto intenso il funzionamento del sistema nervoso simpatico, responsabile delle risposte di attivazione ed allerta di fronte allo stimolo stressante; e parasimpatico, che invece favorisce risposte opposte che vanno nella direzione del rilassamento e della calma.

I risultati hanno messo in luce che un training di autoipnosi può promuovere l'attività del sistema parasimpatico, favorendo l'accesso ad uno stato in cui si osserva un rallentamento del battito cardiaco, un conseguente abbassamento del ritmo respiratorio e

della pressione sanguigna ed il raggiungimento di un conseguente stato di tranquillità psico-fisica che la persona percepisce come estremamente piacevole e rigenerante.

Molti studi hanno dimostrato che **l'autoipnosi abbassa anche i livelli di ansia** ed in particolare si è evidenziato un effetto positivo visibile in situazioni che richiedono alti livelli di attenzione in vista di una prestazione sia di tipo lavorativo che formativo. Nelle circostanze sperimentali si è evidenziato un **effetto positivo sulla qualità di vita** delle persone coinvolte: questo effetto "benessere" ha permesso loro di aumentare la concentrazione, incrementare l'attenzione e di ridurre la presenza dei sintomi tipici degli stati di stress.

Interessante e soprattutto utile è infine il **trattamento dei sintomi dell'insonnia** che attraverso l'autoipnosi vengono gestiti con modalità così efficaci da superare l'effetto di alcuni farmaci comunemente prescritti in tale circostanza.

Concludendo si ritiene utile sottolineare quanto questa tecnica, che trovò una nuova fama grazie a Milton Erickson, sia ancora ampiamente esplorabile ed applicabile e possa aprire la strada a vaste evoluzioni quali le esperienze di sostegno ai disturbi del linguaggio, le problematiche della sfera sessuale, la modificazione del metabolismo corporeo, attraverso esperienze di regressione al passato e proiezioni verso il futuro.

Mangiare sano è facile e divertente per genitori e bambini grazie ai consigli di DOLE

Nella Giornata Mondiale dell'Infanzia e dell'Adolescenza (20 novembre) è importante ricordare come una corretta alimentazione sia la base per crescere sani e forti, fin da piccoli. Tante volte però far mangiare frutta e verdura ai figli non è affatto semplice! Ad aiutare i genitori ci hanno pensato gli esperti del Centro Nutrizionale Dole (DNI) che hanno messo a punto il nuovo Quaderno #My Energy Benessere Bambino e il Quaderno Gravidanza pensato apposta per tutte le donne in dolce attesa, entrambi scaricabili dal blog Dole.it.

Nel **Quaderno Bambino** si trovano tanti facili suggerimenti su come trasformare i pasti in un momento divertente. Coinvolgere i più piccoli è il primo passo: si possono sfruttare le nuove consistenze (come delle chips di verdure o uno smoothie), il gusto o i profumi per introdurre sapori nuovi e insoliti. La spesa poi può diventare l'occasione per lasciargli scegliere da soli frutta e verdura al supermercato, mentre fare un calendario settimanale dove segnare i cibi provati, trasformerà in gioco ogni nuova scoperta. È bene però ricordarsi che i bambini imparano come comportarsi osservando i

loro genitori e le sane abitudini incominciano a casa!

E per i bambini più piccoli? Fin dallo svezzamento è importante introdurre i frutti che contengono i nutrienti adatti ad un corretto sviluppo, come raccomanda Jenn LaVerdera, esperta di alimentazione del DNI. Il passaggio dal latte materno al cibo solido è il primo momento in cui i neonati provano nuove consistenze e sapori e la frutta fresca è un ottimo inizio perché facile da masticare e deglutire e solitamente ben tollerata. Inoltre è ricca di vitamine e i minerali di cui ha bisogno il bambino per crescere e svilupparsi. **Quali tipi di frutta scegliere?** Tra quelli suggeriti ci sono mele e pere che contengono vitamina C (aiuta la formazione del collagene e ha un ruolo fondamentale nella creazione del sistema immunitario),

banane ricche di potassio (fondamentale per il corretto funzionamento del cuore) e piccoli frutti come i mirtilli (ricchi di vitamina K necessaria per la coagulazione del sangue) meglio frullati. Anche avocado e mango sono degli ottimi frutti

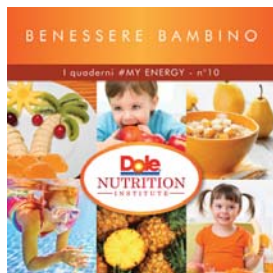
da far provare ai bambini molto piccoli.

A Jenn LaVerdera, abbiamo chiesto anche un consiglio sull'opportunità di far mangiare ai bambini

la buccia della frutta, cioè la parte più ricca di nutrienti. Secondo l'esperta, all'inizio i cibi devono essere facilmente digeribili, ma una volta che il piccolo si è abituato, si può provare a dargli frutta con la buccia molto fine come la pera.

Per tutte le future mamme invece gli esperti Dole hanno stilato la pratica guida sulla Gravidanza per dare delle risposte concrete in fatto

di alimentazione ai tanti dubbi che assillano le donne in dolce attesa. Oltre a tenere sotto controllo nausea, voglie e peso, non bisogna dimenticare di trovare del tempo per fare qualche esercizio ed alleviare così il mal di schiena e i dolori articolari. **Quali sono i cibi che contengono i 10 nutrienti per una gravidanza all'insegna del benessere?** Broccoli ricchi di colina (favorisce la struttura delle membrane cellulari), yogurt e salmone che contengono vitamina D (responsabile dell'assorbimento del calcio e la mineralizzazione della struttura ossea), ananas e kiwi in cui si trova la vitamina C (sostiene il sistema immunitario ed è essenziale per il corretto sviluppo del feto).





Dott.ssa Federica De Menech
Counsellor ed Operatrice Reiki

L'ANTICA ARTE DI FARE ORDINE

Quando ciò che ci circonda influisce sul nostro spirito

Tutti i popoli che hanno mantenuto una connessione quotidiana con la natura e la spiritualità, sanno che gli spazi in cui si abita o si lavora, contribuiscono in modo positivo o negativo al nostro stato emotivo e mentale.

Ognuno può riconoscerlo quando si ferma un attimo a pensare, per esempio, come si sente quando entra in una stanza dove due persone hanno appena litigato. In questo caso la metafora popolare "tagliare l'aria con il coltello", ci aiuta a descrivere la sensazione provata. Meno facilmente si percepisce quale effetto hanno su di noi il disordine e l'accumulo di oggetti, in casa o al lavoro. Si è talmente abituati a smarrire le cose, che ci sembra quasi inevitabile perdere tempo a cercare chiavi, guanti, una bolletta o qualsiasi altra cosa. Come fuori c'è confusione e disordine, così dentro di noi pensieri ed emozioni sono spesso nello stesso stato: disordinati, affollati e indistinti.

Il nostro modo di stare in casa, o al lavoro, è generalmente caratterizzato da un atteggiamento che presuppone un semplice uso di tali stanze. La casa, invece, può diventare uno spazio che diventa la fonte di ciò che ci serve: pace, armonia, fluidità. **Gli ambienti diventano così un sostegno, invece di un impegno.**

Questi aspetti sono stati evidenziati negli ultimi anni dall'arrivo in Occidente del Feng Shui, un'antica arte cinese, ausiliaria dell'architettura, oppure del Vastu Veda, probabilmente l'architettura olistica più antica del mondo, che proviene dalla cultura dell'antica India.

Non serve sposare un'altra cultura per migliorare il nostro stare in casa o al lavoro. In maniera molto semplice e diretta, le cose che ci circondano diventano uno strumento. Ci aiutano a vedere che tipo di relazione abbiamo con il mondo esterno, quali sono le nostre credenze, cosa ci frena e cosa invece ci serve davvero, per trovare la nostra direzione e compiere quelle scelte che ci facciano sentire in sintonia con noi stessi e con gli altri.

Il circondarsi di oggetti vecchi, inutili e che non amiamo più, è una pratica che ci appesantisce, ci distrae, ed ostacola il fluire naturale delle energie in un determinato spazio, e soprattutto dentro di noi.

Una volta liberati da ogni ingombro esterno ed interno a noi, si apre la strada per disporre le cose in un modo armonico con il nostro essere. **Migliorano inoltre vari aspetti pratici:** diminuisce notevolmente il tempo che si impiega per tenere in ordine gli ambienti; si smette di comprare in modo compulsivo ed inconsapevole, passando da acquisti automatici o d'impulso, ad una ricerca di qualità. Dopo aver compiuto questo viaggio negli oggetti, non ci si può più accontentare ma si ricerca solo ciò che porta gioia e una profonda connessione con i nostri bisogni.

Tutti gli aspetti della propria vita vengono trasformati, in un processo in cui la cura per gli oggetti diventa la cura per ogni aspetto della nostra interiorità.

Liberare lo spazio genera spontaneamente dentro di noi la capacità di lasciare andare anche quei pensieri, quegli atteggiamenti che ci limitano nella nostra realizzazione personale. Liberarsi dall'inutile libera a sua volta energia e vitalità, elimina pensieri ripetitivi e disfunzionali, scioglie emozioni stagnanti riportandoci al nostro potere personale.

Le scelte da compiere risultano più nitide. **Le emozioni trovano uno spazio più ampio**, smettendo di travolgerci. Si possono finalmente dirigere le energie dove davvero ne abbiamo bisogno, procedendo verso una migliore realizzazione di noi stessi.





**zienda Agricola
Elvira de Leo**

Ctr. Figurella di Covala, 7
89011 Bagnara Calabria (RC)
P.I 01076520806

Tel +39 0966/965586

Mobile +39 380/3115751

+39 320/4645530

info@oliokouvala.it

www.oliokouvala.it





di Lucio Buratto
Direttore del Centro Ambrosiano
Oftalmico di Milano

OCCHI E BAMBINI: quando andare dall'oculista

L'importanza della prima visita oculistica e dei controlli periodici che vanno fatti anche se il bambino sembra vederci bene

Avete portato vostro figlio dall'oculista? Se sì, quando è stata l'ultima volta?

Purtroppo in Italia si fa fatica a far comprendere ai genitori l'importanza della prima visita oculistica e dei controlli periodici che vanno fatti anche se il bambino sembra vederci bene.

Forse qualche numero può aiutarci a capire la dimensione del problema: in Italia sono circa due milioni e mezzo i bambini tra i 3 e i 10 anni che, per la presenza di difetti visivi, soffrono di disturbi agli occhi, arrossamenti e frequenti mal di testa, riscontrati soprattutto durante le ore scolastiche. Almeno un milione e mezzo di loro non si è mai sottoposto ad una visita oculistica.

La prevenzione è fondamentale e, se le visite vengono fatte nei primissimi anni di vita o meglio nei primi mesi, ci sono alte probabilità di correggere o curare per tempo eventuali patologie che, se individuate tardi, non sono più curabili.

Ad esempio, la presenza di una **cataratta congenita** ha buone possibilità di essere curata se individuata molto presto. Allo stesso modo lo **strabismo**, oltre che rappresentare un deficit visivo, può in realtà celare altre patologie più gravi. Se preso per tempo, si può intervenire e curare senza dover operare chirurgicamente. Allo stesso modo, l'ambliopia, detto anche "**occhio pigro**", se intercettata entro i primi anni di vita si può trattare e risolvere. Se ci si accorge di avere questo problema in età adolescenziale o adulta, sarà troppo tardi e non si potrà più rimediare.

"Il problema è che **è estremamente difficile capire se un bambino ci vede bene** - spiega il dottor Lucio Buratto, fondatore di Camo, Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano - il suo mondo, a quell'età, è tutto da vicino, per lui è importante

visualizzare il giocattolo che ha di fronte e non fa caso se non vede da lontano, per cui non lo comunica. Ecco perché è fondamentale fare delle visite oculistiche fin dai primi mesi o perlomeno entro il primo anno di età."

Quindi, quando è opportuno far visitare i bambini dal vostro oculista?

Appena nato il bambino viene quasi sempre sottoposto a una visita oculistica già in ospedale grazie alla quale si controlla l'eventuale presenza di malformazioni o patologie congenite o di infezioni conseguenti al parto. Durante questa prima ispezione l'oculista controlla la morfologia del globo oculare e degli annessi, il riflesso rosso dell'occhio e la motilità dello stesso.

Successivamente, occorre recarsi dall'oculista in modo periodico. **È importante almeno una visita entro il primo anno di età** e successivamente, se non sono riscontrati problemi visivi di alcun tipo, è utile sottoporre a ulteriori controlli a 3 e a 4 anni. La visita successiva, sempre in condizioni di vista normale, si potrà poi fare a 6 anni.

In ogni caso i genitori devono prestare sempre grande attenzione al bambino per individuare eventuali comportamenti che indichino la presenza di qualche anomalia della vista.

Ecco alcuni atteggiamenti da tenere sotto controllo:

Se strizza continuamente gli occhi;

Se chiude uno dei due occhi quando si rivolge verso la luce;

Se inclina o ruota la testa in modo inconsueto per vedere bene le cose;

Se ha spesso gli occhi arrossati e se li sfrega in continuazione;

Se lacrima in modo eccessivo.

In presenza di uno o più di questi atteggiamenti o sintomi, è bene andare quanto prima dall'oculista.



Rock your brain! Quando la musica fa bene alle nostre capacità cognitive

È risaputo quanto tenere in allenamento il nostro corpo sia importante per il nostro benessere e la nostra salute, meno noto è che anche il cervello va considerato al pari di altri organi o muscoli e per questo motivo va tenuto in forma: la ricerca scientifica conferma che un ruolo chiave può essere giocato anche dalla stimolazione sonora.

Per questo, la piattaforma Brainzone dedica una nuova sezione al tema Cervello e Musica, ricca di interessanti contenuti: dalle evidenze sulla relazione musica-cervello-Sclerosi Multipla ai suggerimenti utili per tenere il cervello attivo e sano passando dalle playlist musicali realizzate per stimolare il cervello.

La Sclerosi Multipla è una delle più gravi patologie del sistema nervoso centrale che colpisce soprattutto i giovani; sono oltre 110 mila le persone con SM in Italia, ogni anno i nuovi casi sono circa 3.400.*

Mai come in questi ultimi tempi, grazie alla comodità delle nuove tecnologie, la musica fa da sottofondo alla maggior parte delle nostre giornate. Si tratta di un'arte che dà piacere, stimola i ricordi, ci fa vivere emozioni e spesso ci aiuta nella concentrazione. Forse non è un caso che l'apparato uditivo, responsabile della raccolta degli stimoli sonori esterni, sia così vicino al cervello. La loro è una interazione continua, un processo di codifica e decodifica preziosissimo per il nostro benessere che, per questo, deve essere preservato anche grazie a una corretta e continua stimolazione. Un vero e proprio esercizio per il nostro cervello che, come noi, preferisce allenarsi con un sottofondo musicale.

È su queste basi che Novartis, con il patrocinio di SIN - Società Italiana di Neurologia, AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla - ha ampliato la piattaforma Brainzone con una nuova sezione dedicata al tema Cervello e Musica. Il sito www.brainzone.it, dopo aver introdotto alla conoscenza del cervello e all'importanza del mantenimento delle sue funzionalità tramite l'allenamento costante, permette ora di scoprire come si può trarre benefici anche dall'ascolto della musica inteso come vero e proprio training atto a stimolare le nostre capacità cognitive.

"Il cervello è l'essenza della nostra persona e della nostra vita e più la nostra vita è ricca di relazioni, emozioni, contatti e stimoli, meglio si mantiene il nostro cervello - afferma il Prof. Giancarlo Comi, Direttore del Dipartimento Neurologico e dell'Istituto di Neurologia Sperimentale (INSPE) presso l'Istituto Scientifico San Raffaele, Università Vita e Salute di Milano - Tra questi stimoli quello sonoro è sicuramente uno dei più importanti e la ricerca scientifica ce lo conferma, sia per un migliore invecchiamento cognitivo sia in presenza di patologie come quelle neurodegenerative, la Sclerosi Multipla in primis".

La nuova sezione Cervello e Musica contiene diverse aree di approfondimento. Oltre alle informazioni e alle evidenze sulla relazione musica-cervello-Sclerosi Multipla, gli esperti hanno individuato i cinque suggerimenti utili per tenere il cervello attivo e sano grazie alla musica. Proprio seguendo questi consigli sono state realizzate con Deezer, il portale per l'accesso illimitato ad album e tracce di ogni genere, specifiche playlist disponibili sul sito e differen-

ziate a seconda dei benefici che si vogliono ottenere. Le novità non sono finite, la piattaforma mette infatti a disposizione di tutti anche un Braintraining Musicale, un set di esercizi sviluppato in collaborazione con Wired per, attraverso la musica, mantenere attiva la funzione cerebrale e mentale ad ogni età.

"La musica è una rivelazione, diceva Beethoven, e oggi tanto più, se nella nostra convivenza con la Sclerosi Multipla può essere quell'ulteriore alleato che ci aiuta ad affrontare, in modi forse inaspettati, le nostre sfide quotidiane - osserva Angela Martino, Presidente Nazionale AISM, Associazione Italiana Sclerosi Multipla - Proprio perché i tanti colori della musica fanno parte della vita di tutti, credo che sia un'ottima leva informare e sensibilizzare le persone sulle difficoltà provocate dalla Sclerosi Multipla, e su come alcune corrette abitudini possono rallentare lo sviluppo, anche grazie alla musica".

Per essere vicini al pubblico dei giovani, appassionati di musica e nell'età giusta per iniziare gli "allenamenti", la campagna è diffusa anche da una pagina Facebook nella quale, in maniera semplice e diretta, si spiega l'importante ruolo della musica per il benessere del cervello. Questo ulteriore strumento di comunicazione multimediale è volto a sostenere la nascita di un vero e proprio movimento a favore della salute del cervello e diffondere un messaggio di cultura e attenzione al mantenimento della funzionalità cerebrale.



Felician Antonio Di Domenica
Ortopedico, fisiatra, direttore della Fondazione
Europea Ricerca Biomedica e medico federale F.I.R.

Un soccorso per corridori professionisti in caso di necessità

Un'intensa attività sportiva, quale può essere la maratona, influisce sullo stato di salute dei piedi per colpa di diversi fattori concomitanti, come le scarpe da allenamento chiuse, le calze inzuppate di sudore, e i movimenti prolungati e ripetuti. Ne abbiamo avuto un riscontro recentemente alla Venice Marathon, dove era allestito il Salvelox Pit-stop, in soccorso a tutti i maratoneti.

“Siamo tutti convinti che i corridori professionisti sappiano proteggersi con strategie preventive supplementari, - spiega il Prof. Felician Antonio Di Domenica, ortopedico, fisiatra, direttore della Fondazione Europea Ricerca Biomedica e per vent'anni medico federale F.I.R. - o che comunque sappiano intervenire appena cominciano i primi segnali di disagio alle proprie estremità. Il piede, composto oltre che da 26 ossa, anche da molteplici articolazioni, delle quali la più importante è la caviglia, è al centro di un complesso architettonico capace di sopportare carichi notevoli. Allo stesso tempo però, se non adeguatamente tutelata, tale struttura diventa fragile e può andare incontro a patologie anche importanti. È quindi suscettibile di grandi o piccoli inconvenienti e richiede delle attenzioni particolari che è meglio non sottovalutare.”

Anche l'atleta più scrupoloso può quindi incontrare delle difficoltà ed essere messo ko da:

- Vesciche, rigonfiamenti della pelle al cui interno si forma del liquido trasparente, che si forma in reazione di autodifesa quando la pelle è sottoposta a eccessivo sfregamento;

- Calli e duroni, ispessimenti della cute duri e dolenti in risposta alla continua pressione del corpo;

- Dermatiti allergiche da contatto con materiali non idonei.

Il processo di formazione di una vescica avviene a livello dello strato corneo, determinando una rottura dei legami che tengono compatte le cellule. Si forma per una reazione di autodifesa della pelle quando viene sottoposta a un eccessivo sfregamento con una calza ruvida, o con cuciture in rilievo, per un tempo sufficientemente lungo (almeno 15 minuti), o per una scarpa mal conformata al piede.

In termini ortopedici, il piede può essere classificato in:

- Normale, quando appoggia prima sulla parte esterna del calcagno e poi verso la punta, per spostare infine il peso sull'arco plantare. Questo piede è in grado di adattarsi bene alle circostanze, ma non è immune a problemi cutanei come vesciche se eccessivamente sollecitato con calzature non idonee;

- Piatto, quando è caratterizzato da un eccessivo sovraccarico dell'arco plantare. Le zone maggiormente colpite da vesciche sono il bordo interno dell'avampiede e la parte centrale della pianta;

- Cavo, quando non appoggia mai perfettamente l'arco plantare poiché il margine interno tende a rimanere sempre leggermente sollevato e a flettersi poco. In questo tipo di piede, la zona maggiormente sollecitata per la formazione di vesciche è l'avampiede, ma anche il dorso delle falangi delle dita.

“L'effetto di attrito viene poi ampliato da particolari fattori quali la corsa a ritmo elevato e per un tempo prolungato. - conclude il Prof. **Felician Antonio Di Domenica** - Nel caso dei maratoneti, il rischio si verifica infatti durante la gara e raramente in allenamento, pur utilizzando le stesse calzature.”



VITAMINA D: E' davvero la soluzione a tutti i problemi?

Facciamo chiarezza sull'uso terapeutico di questa vitamina tanto importante per il benessere delle ossa

Di recente è aumentato enormemente l'interesse per l'**uso terapeutico della vitamina D**, sulla base di numerosi studi sperimentali.

Purtroppo però alcuni giornali si sono impadroniti delle informazioni preliminari sull'uso della vitamina prima che fossero verificate, ed hanno **alimentato speranze ingiustificate** di un effetto portentoso.

I fatti non sono esattamente questi. Va chiarito che alcuni degli esperimenti sugli effetti di questa vitamina sono stati fatti su animali, e gli animali non hanno la stessa fisiopatologia dell'uomo. Anche gli animali con un patrimonio genetico vicinissimo a quello umano hanno comunque delle importanti differenze fisiopatologiche e quindi, usare acriticamente questi dati, è scorretto. Questo è uno degli argomenti giustamente usati da coloro che sono contro la vivisezione.

Ovviamente le case produttrici hanno avuto ruolo importante nel diffondere i dati preliminari non verificati e adesso **le confezioni di vitamina D troneggiano e proliferano su tutti gli scaffali**, anche dei supermercati. Fortunatamente l'abuso di vitamina provoca solo raramente effetti collaterali negativi, ma questa non è una buona ragione per sottovalutare il rischio connesso.

Cercheremo qui di distinguere i dati consolidati da quelle che sono le pur giustificate speranze, ed elencheremo i principali possibili impieghi terapeutici della vitamina.

OSSA. Non vi è dubbio che la vitamina D eserciti un effetto benefico sulla struttura delle ossa, dall'infanzia, periodo in cui il deficit causa rachitismo, all'età anziana, in cui il deficit concorre a causare osteoporosi, uno dei fenomeni più frequenti e pericolosi dell'invecchiamento. Peraltro nei paesi avanzati, il fenomeno è stato quasi totalmente risolto intorno agli anni '30 con l'aggiunta di vitamina D nel latte.

SCLEROSI MULTIPLA. È una grave malattia del sistema nervoso che può condurre alla paralisi totale. La malattia è molto frequente nei paesi del nord, dove notoriamente l'esposizione al sole è minima.



Questa osservazione epidemiologica ha fatto pensare ad una connessione con la vitamina D che viene prodotta dall'esposizione al sole. Ma nonostante gli studi e l'iniziale entusiasmo, non vi è assolutamente certezza di un effetto terapeutico. Innegabilmente, se la vitamina D ha un effetto, è comunque marginale. Non rappresenta la "pallottola magica" per sconfiggere la sclerosi multipla.

Diabete. Anche qui vi sono dati non conclusivi. Indubbiamente la maggior parte dei diabetici ha livelli di vitamina D nel sangue inferiori a quelli dei soggetti non diabetici, ma questo non va interpretato conclusivamente. Una prima osservazione è che nei vari studi la vitamina D è stata dosata in modo diverso e che sono state valutate di volta in volta forme diverse della vitamina. Inoltre questo deficit potrebbe essere una conseguenza più che una causa del diabete.

Obesità. Per questo vale il discorso fatto in precedenza. La vitamina D si localizza e "viene sequestrata" nel grasso, e quindi nei soggetti obesi se ne può trovare meno in circolo. In ogni caso usare la vitamina D non è una cura per l'obesità.

Depressione. Vi sono stati alcuni studi che indicherebbero un ruolo della vitamina D nella cura della depressione. Anche in questo caso vi sono moltissimi punti discutibili nello studio, e se vi è qualche forma di depressione che potrebbe rispondere, certamente non sono tutte.

DOVE TROVIAMO LA VITAMINA D?

La soluzione migliore è un'esposizione equilibrata al sole ed assorbirla con i cibi.

La presenza negli alimenti è limitata. Fanno eccezione alcuni prodotti ittici come salmone e pesce spada. Sardine e tonno ne hanno una quantità limitata. Se ne trova anche in dosi modeste nell'uovo e nel fegato di bovino. In genere il latte viene addizionato di vitamina D, e il dato viene riportato sulle etichette.

Esistono alcune categorie di persone a rischio di deficit di vitamina D, per cui è giustificato l'uso di supplementi in pillole:

- Gli over 50, soprattutto se magri;
- Coloro che hanno la pelle scura;
- Chi vive al nord;
- Gli obesi o coloro che hanno avuto interventi di bypass intestinale;
- Coloro che hanno allergia al latte o intolleranza al lattosio;
- Chi ha malattie epatiche o digestive, come la malattia di Crohn o la celiachia.

QUAL È IL DOSAGGIO QUOTIDIANO DI VITAMINA D NECESSARIO PER UN ADULTO?

Sino a 70 anni, 600 Unità Internazionali al giorno. Dopo 71 anni sarebbe opportuno arrivare ad 800, ottenuti comunque dalla dieta.

Non si dovrebbero mai superare le 4000 U/die, perché aumenta moltissimo il **rischio di creare calcoli renali** e di deposizione di calcio in qualsiasi parte dell'organismo.

Per quanto riguarda l'esposizione al sole, il problema non si pone perché l'organismo si autoregola e non produce più vitamina del necessario.

Va anche ricordato che **alcuni farmaci bloccano l'assorbimento della vitamina D**, e tra questi troviamo lassativi, steroidi, anticonvulsivanti, usati per la epilessia, o la colestestamina, farmaco che raramente viene usato per combattere l'eccesso di colesterolo.

In conclusione la vitamina D è essenziale per la salute dell'osso in tutte le età. Una dieta regolare ed un'esposizione moderata al sole sono sufficienti per soddisfare le necessità della maggioranza della popolazione.

Alcune categorie a rischio dovrebbero incrementarne l'assunzione soprattutto attraverso il cibo o i cibi addizionati di vitamina. Un uso eccessivo è pericoloso. E soprattutto l'uso non deve essere autogestito, ma deciso dopo un confronto con il proprio medico.

NUOVO DIGESTIVO-DETOX DOPOPARTY

Dopo un pasto pesante, tipico in particolare dei momenti di festa, è facile sentirsi gonfi e appesantiti, la digestione risulta particolarmente difficile e la sonnolenza tende a prendere il sopravvento.

Detox Dopoparty è un integratore a base di Zenzero, Anice e Genziana che aiuta la digestione e l'eliminazione dei gas intestinali. Il Cardo inoltre favorisce la depurazione dell'organismo e una corretta funzionalità epatica, particolarmente utile in occasione di pasti troppo abbondanti.

Prezzo Consigliato al pubblico: 5,50 €



Ciclo mestruale & Donna: cos'è cambiato?

Dall'antichità ad oggi il numero di gravidanze che una donna ha nell'arco della sua vita riproduttiva si è ridotto enormemente e di conseguenza il numero di mestruazioni è aumentato. È stato stimato che nell'era premoderna, il menarca più tardivo, l'elevato numero di gravidanze e l'allattamento al seno prolungato comportassero una esposizione della donna a circa 160 mestruazioni nell'arco della vita contro le circa 400 mestruazioni di oggi. La mestruazione regolare è percepita come elemento rassicurante e i sentimenti associati a questa sensazione positiva sono l'idea che essa purifichi, che rafforzi l'idea di femminilità, che rassicuri, sia perché esclude la gravidanza, sia perché rappresenta un indice di benessere. In condizioni fisiologiche, la mestruazione è legata a modificazioni ormonali, in sostanza in assenza di una gravidanza l'endometrio si sfalda e compare il flusso mestruale.

I contraccettivi ormonali sono stati inizialmente studiati per mimare questo fenomeno e quindi provocare una mestruazione ciclica mensile. Questo nell'ottica di rendere la contraccezione ormonale più accettabile, in quanto si riteneva che, sia da parte del medico che da parte della donna, vi fosse un concetto di benessere legato alla comparsa delle mestruazioni. Lo scopo di indurre questo sanguinamento mensile quindi, ha solo un risvolto psicologico e non clinico. Un crescente numero di donne sembra però interessato a modificare la frequenza dei sanguinamenti mestruali: in particolare in Italia sempre più donne desiderano prolungare l'intervallo tra cicli mestruali per ragioni che riguardano un miglioramento legato alla loro vita sessuale e di relazione e sociale (TAB 2 e TAB 3).

Nonostante l'utilizzo dei contraccettivi orali sia diffuso in tutto il mondo e praticato da oltre 100 milioni di donne, poche di loro sono a conoscenza della possibilità di programmare e/o ridurre il ciclo con contraccettivi orali combinati.

La riduzione della frequenza dei flussi che può essere ottenuta con i nuovi contraccettivi orali a regime esteso non solo non ha nessun effetto negativo sulla salute della donna, ma l'aiuta a ridurre i disturbi e le patologie legate alla comparsa del flusso mestruale e soprattutto rappresenta un utile metodo per aumentare il grado di accettabilità della contraccezione ormonale potenziandone gli effetti positivi.

Tabella 2. Percentuale di donne che preferiscono meno di un sanguinamento al mese o nessun sanguinamento, suddivisa per fasce di età⁹

Paese	Fascia di età		
	15 - 19 anni o 18 - 20 anni*	25 - 34 anni o 24 - 35 anni* o 25 - 35 anni*	45 - 49 anni o 44 - 50 anni o 45 - 50 anni
Italia ⁸	59,1%	54,5%	59,8 %

Tabella 3. Interferenza del ciclo sulle attività quotidiane delle donne⁹

	% (n/totale)	IC 95%
Il ciclo mestruale interferisce con....		
Vita sessuale	75.6 (1837242)	69.7 - 80.9
Sport	48.4 (90/186)	41.0 - 55.8
Lavoro	28.8 (66/229)	23.0 - 35.2
Scelta dell'abbigliamento	26.7 (72/270)	21.5 - 32.4

HOMI

H O M I M I L A N O . C O M

Il Salone degli Stili di Vita di Fiera Milano torna dal 27 al 30 gennaio 2017 (e dal 25 gennaio in preapertura per il settore Gift&Events e Festivity) con tutte le nuove tendenze che riguardano gli oggetti per la casa e gli accessori per la persona. L'evento conferma ancora una volta la sua centralità nel settore: più di 1000 le imprese iscritte, per un totale di 60.000 mq, risultato superiore rispetto all'analogo dell'anno precedente. Tra le tendenze che stanno cambiando la nostra vita quotidiana abbiamo senza dubbio la tecnologia e quindi, con HOMI Smart, avremo molti spunti di riflessione ed esempi concreti di rapporto tra design e tecnologia. Un'altra tendenza è sicuramente una sempre più crescente multiculturalità e le tradizioni provenienti dai diversi paesi del mondo che ci influenzano sempre di più. Tra abitudini che cambiano, nuove culture e vecchie tradizioni dall'Italia e dal mondo, avremo quindi un'edizione di HOMI ricca di suggestioni, sospesa tra passato e futuro, aperta e multiculturale come non mai. Le proposte innovative presentate saranno numerose:

- LA MAGNIFICA FORMA: viaggio nelle tradizioni del territorio italiano
- DESIGN COMPETITION: opportunità sempre più ricca per i giovani designer
- HOMI SMART: quando il design e il digitale diventano un'unica forma
- FESTIVITY: qui il natale, e HOMI, arrivano in anticipo
- KID STYLE: si svelano i cinque sensi della fantasia
- OLFACTORY GALLERY: un palcoscenico per il profumo dell'eleganza
- SCATENATA!: la catena tra funzione e decorazione
- HOMI LIVING OUTDOOR: materiali naturali alleati del benessere
- HOMI ASIA DESIGN: incontro con le culture del più grande continente
- DDD: uno spazio d'onore per le eccellenze del design internazionale

TECNOLOGIA, TRADIZIONI DAL MONDO E CONTAMINAZIONI TRA CULTURE DIVERSE

A NEW REVOLUTIONARY CONCEPT
THAT FULLY EMBRACES PEOPLE
AND LIFESTYLE

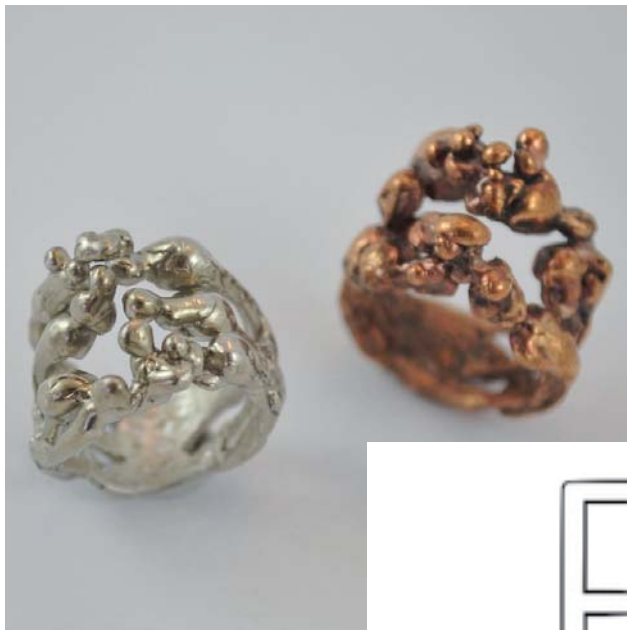
- LA CASA LABORATORIO: le nuove idee di stile ed eleganza della tavola
- HOMI FOOD: agroalimentare & design
- SOCIAL TABLE: aggiungi un trend a tavola
- ALICE TV: stile e convivialità live da HOMI

Si riconferma anche quest'anno, come uno dei principali volti di HOMI, la sezione dedicata al bijou e all'accessorio per la persona: il settore Fashion&Jewels raccoglie il meglio della produzione italiana e internazionale, senza dimenticare le sperimentazioni e la ricerca.

Torna anche "Design Competition: Alla scoperta dei nuovi talenti del design", l'iniziativa di Regione Lombardia che mira a promuovere i migliori 40 giovani designer (under 35) e le piccole-medie aziende del territorio.

Evento dunque ricco di appuntamenti, per 4+2 giorni dedicati agli Stili di Vita con HOMI!

27-30 Gennaio 2017



eg eleonora ghilardi jewels



Fra tutte le arti, non ne conosco di più avventurose, di più incerte e quindi di più nobili, di quelle che richiedono l'uso del fuoco. Paul Valery



E L E G A N Z A N A T U R A L E



**In esclusiva
per l'Italia**

JUTE & co. ITALIA s.r.l.

Via Leonardo da Vinci, 159 - 29010 ALSENO (PC) ITALY

tel. +39 0523 949606 - fax +39 0523 986272 - info@juteco.it - www.juteco.it

Jute co.™



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



FRANCESCA VERARDO

C E R A M I C
O B J E C T S
& J E W E L S

*Gioielli in porcellana e oro.
Pezzi unici fatti a mano.*

www.francescaverardo.com

IMPRONTE

centrotavola in vetro e blue sodalite

design Gumdesign

azienda Bertozzi Marmi

Sono segni lasciati dal tempo vetrificato, trasparenze di materia e storia, luoghi effimeri della memoria, mai uguali ed unici nella loro vita quotidiana.

www.gumdesign.it

www.lacasadi Pietra.eu



Tutti al CINEMA



TOP 5 CINEMA
NOVEMBRE DICEMBRE 2016

LA RAGAZZA DEL TRENO

TRAMA

Rachel Watson è una giovane donna che, non avendo superato la separazione dal marito, ha problemi di alcool. Rachel è una pendolare e tutti i giorni, durante il viaggio verso e dal lavoro, guarda fuori dal finestrino e fantastica sulla vita meravigliosa che deve avere una giovane coppia che abita non molto lontano da lei. Un giorno però la ragazza scompare nel nulla e Rachel è l'unica a sapere qualcosa: quella mattina infatti l'ha vista baciare un uomo che non è suo marito. Da quel momento Rachel sarà coinvolta nel caso e farà di tutto per cercare di scoprire che fine abbia fatto la ragazza.





Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Gennaio - Febbraio 2017

GENNAIO

IL GGG – IL GRANDE GIGANTE GENTILE

1 Gennaio 2017


Sophie è una bambina che vive in un orfanotrofio di Londra e che una notte viene rapita da un gigante e portata nel suo mondo. Qui vivono altri giganti, i quali si cibano di carne umana, soprattutto bambini, ma il gigante che l'ha rapita, chiamato GGG è diverso dagli altri. I due diventeranno amici e insieme cercheranno di salvare i bambini dalla minaccia dei giganti cattivi avvisando la regina d'Inghilterra del pericolo imminente.

GENNAIO

PASSENGERS

1 Gennaio 2017


Durante un viaggio interstellare dell'astronave Starship Avalon, con a bordo oltre 5000 passeggeri sottoposti a sonno criogenico, un malfunzionamento desta due passeggeri dal loro sonno con un anticipo di 90 anni dalla fine del viaggio e l'arrivo a destinazione. I due sono bloccati a bordo dell'astronave e destinati a morire da soli nello spazio finché non scoprono che l'astronave è in grave pericolo.

FEBBRAIO

ASSASSIN'S CREED

4 Gennaio 2017


Ispirato alla nota omonima serie di videogiochi, il film ha come protagonista il criminale Callum Lynch che, attraverso l'utilizzo di un macchinario che gli permette di rivivere i ricordi dei suoi antenati, scopre di discendere da un membro dell'Ordine degli Assassini. Attraverso questi ricordi, acquisirà le capacità necessarie a fronteggiare un nuovo Ordine dei Templari, da sempre nemici degli Assassini..

FEBBRAIO

50 SFUMATURE DI NERO

9 Febbraio 2017


Secondo capitolo della fortunata saga, il film vede un adorato Christian Grey che cerca di riportare Anastasia nella sua vita, la quale accetterà ma solo con un nuovo accordo. I due cercheranno di costruire un rapporto basato sulla fiducia, ma i fantasmi del passato torneranno nella vita di Christian e mineranno la possibilità di un futuro insieme.

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

ANGELICA

- Onomastico: 6 Dicembre
- Colore: Viola
- Pietra: Ametista
- Nome di derivazione latina che vuol dire "messenger" e che acquisisce il significato di "messenger di Dio". Il nome è reso celebre dai poemi cavallereschi di Ariosto e del Boiardo e l'onomastico è festeggiato in onore di Sant'Angelica di Milazzo, vissuta nel XVI secolo.

DALIA

- Onomastico: 1 Novembre
- Colore: Blu
- Pietra: Zaffiro
- L'origine di questo nome non è certo. Si presume che significhi "originario dell'isola di Delo", in Grecia; infatti nella mitologia, Apollo e Diana erano anche chiamati Delio e Delia, perché nativi di Delo, da qui la variante Dalia. Oppure potrebbe derivare dal cognome del botanico svedese Anders Dahl che scoprì il fiore della dalia.

NOEMI

- Onomastico: 15 Dicembre
- Colore: Rosso
- Pietra: Rubino
- Di origine ebraica, questo nome deriva dalla parola "Noam" che significa "gioia, delizia" ed è il nome della matrigna di Ruth. A volte si trova nella versione di Naomi e l'onomastico è festeggiato in ricordo della beata Noemi.

ORAZIO

- Onomastico: 1 Novembre
- Colore: Giallo
- Pietra: Topazio
- Il nome deriva dal greco "Orates" e significa "chiaro-veggente". Nella storia dell'impero romano si ricorda Orazio, campione che batte i rivali della città di Alba, detti Curiazi. Si ricorda anche Orazio Coclite che difese il ponte Subicio contro gli Etruschi e Orazio amico fedele di Amleto nella famosissima tragedia di Shakespeare.

CESARE

- Onomastico: 9 Dicembre
- Colore: Blu
- Pietra: Zaffiro
- Le origini di questo nome sono etrusche, anche se è stato poi latinizzato in Caesar, divenuto il cognome di una gens latina, con il significato di "grande". Il nome ha ottenuto importanza con Caio Giulio Cesare, tanto che dopo la sua morte, Cesare divenne titolo imperiale. L'onomastico si festeggia in memoria di San Cesare, uno dei settantadue primi seguaci di Cristo, poi divenuto vescovo di Durazzo.

ERNESTO

- Onomastico: 7 Novembre
- Colore: Giallo
- Pietra: Opale
- Nome che deriva dall'alto tedesco Arnust e significa "valoroso, combattente come l'aquila". È un nome molto comune nella provincia di Bolzano e l'onomastico è festeggiato in onore di Sant'Ernesto, abate di Zwiefalten, martire in Arabia nell'anno 1147.

LICIA

- Onomastico: 1 Novembre
- Colore: Verde
- Pietra: Lapislazzuli
- Il nome ha origine dal greco Lydia che significa "donna abitante della Lidia". Nella mitologia Lidia era figlia di Giove e moglie di Menfi e nella poesia latina, questo nome era utilizzato da poeti come Orazio e Marziale per celare il vero nome della loro amata. L'onomastico è in ricordo di Santa Lidia, venditrice di porpora a Filippi, nella Macedonia, che per prima, nella sua città, si convertì al cristianesimo.

RENATO

- Onomastico: 12 Novembre
- Colore: Blu
- Pietra: Zaffiro
- Il nome maschile ha origine celtica con il significato di "nato di nuovo". È un nome tipicamente cristiano, che veniva adottato dai nuovi battezzati per sottolineare la loro nuova nascita nella fede appena abbracciata. L'onomastico è festeggiato in ricordo di San Renato martire, vescovo di Sorrento nel V secolo.



21-3 / 20-4



ARIE

La prima metà del mese sarà positiva in campo sentimentale, quindi sarà meglio occuparsi in questo periodo di eventuali chiarimenti o decisioni. Questo mese sarà anche importante per la realizzazione di alcuni progetti e obiettivi che ti eri fissata, soprattutto verso la fine del mese.

21-4 / 21-5



TORO

Un inizio mese non molto positivo per questo segno; fino alla metà del mese infatti le stelle vi si opporranno, sia in ambito lavorativo che sentimentale. Aspettatevi quindi un periodo di stress e stanchezza. Verso la fine del mese però le stelle torneranno a sorridervi e la vita sentimentale vi darà grandi soddisfazioni.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Per questo segno ci sarà un periodo di alti e bassi tra amore e lavoro. Le fasi positive e negativa si alterneranno tra di loro e dovrete essere voi a focalizzarvi sulle cose belle che avete e non farvi trascinare da quelle brutte. Sarà una fase passeggera che passerà presto.

22-6 / 22-7



CANCRO

L'influenza positiva delle stelle vi regala un inizio mese fortunato del quale potrete approfittare se stavate aspettando il momento adatto per portare avanti un vostro progetto. Nella seconda metà del mese invece la sfera sentimentale accuserà dei colpi e potrebbero esserci problemi in famiglia.

23-7 / 22-8



LEONE

In amore vi si prospetta un periodo roseo e felice sia per chi sta in coppia che per i single. È arrivato quindi il momento di dichiararvi o di portare la vostra relazione alla fase successiva. Questo mese sarà anche ricco di impegni e per questo un po' stressante.

23-8 / 22-9



VERGINE

Per cercare di non pensare troppo ai problemi sul lavoro, cercate il conforto della vostra famiglia. In amore ci sarà qualche incomprensione, meglio rimandare le discussioni alla fine del mese, quando Venere sarà dalla vostra parte.

23-9 / 22-10



BILANCIA

In questo periodo vi sentirete molto stanchi e per risollevarvi un po' potreste concedervi un weekend di solo relax. La seconda metà del mese vi darà molte soddisfazioni in ambito lavorativo, ma non sarà lo stesso per quello sentimentale. Cercate di sbrogliare al più presto le questioni irrisolte.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Periodo generalmente molto positivo per questo segno. Nella prima metà del mese saranno favoriti il lavoro e la vita sociale, approfittatene quindi per uscire e conoscere persone nuove. Nella seconda metà invece sarete favoriti in ambito sentimentale: cogliete la palla al balzo sia che siate single, sia che siate in una relazione.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Un anno non molto positivo che va decisamente migliorando verso la fine. In questo periodo infatti riceverete un influsso molto positivo dalle stelle. Preparatevi a ricevere delle buone notizie e anche delle grandi novità. In particolare i momenti favoriti saranno ad inizio mese per l'amore e a fine mese per l'ambito lavorativo.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Questo mese porterà via la negatività di quello precedente e vi sentirete molto meglio. Sul lavoro, la situazione comincerà a smuoversi e arriveranno belle notizie. Da metà mese invece gli astri ti assisteranno e finalmente coronerai il tuo sogno d'amore.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

L'amore ti sorride e questo mese la vita sentimentale va a gonfie vele! Sul lavoro potrebbe non andare benissimo invece, ma dalla metà del mese le stelle ti renderanno più battagliera e non mancheranno occasioni importanti. Approfittate dell'energia che avete per fare quelle cose che avete rimandato a lungo.

20-2 / 20-3



PESCI

Questo mese sarà ricco di alti e bassi per questo segno. Nella prima metà del mese saranno favoriti gli incontri, le occasioni lavorative e tutto ciò che riguarda la tua professione. Nella seconda metà invece sarà l'amore ad essere protagonista.

IDEE PER LE FESTE NATALIZIE

LASAGNE AL SALMONE CON GRANELLA DI PISTACCHI IN CROSTA

Ingredienti:

400 g di lasagne fresche all'uovo
400 g di salmone
80 g di burro
60 g di farina
250 ml di latte
250 ml di panna fresca
40 g di grana grattugiato
2 bustine di zafferano
Granella di pistacchi
Sale
Pepe

Per iniziare, sciogliere le bustine di zafferano nel latte, unirvi la panna e mescolando, anche la farina. Preparare poi la besciamella: in una casseruola, far sciogliere 60 g di burro e unirvi in seguito la panna aromatizzata allo zafferano appena preparata; dopo aver mescolato un po', aggiungere anche il parmigiano; salare, pepare e far cuocere il tutto fino a che non sarà addensato, facendo attenzione però alla formazione di grumi.

Spezzettare ora il salmone affumicato e scottare i fogli di lasagna uno ad uno e riporli poi su un canovaccio. Per comporre poi la lasagna, imburrare una pirofila con il burro rimasto e foderare il fondo con il primo foglio di lasagna. Fare uno strato di besciamella e salmone tritato, coprire con un altro foglio di lasagna e proseguire così fino ad esaurire tutti gli ingredienti. Completare cospargendo la superficie della lasagna con uno strato di salmone e besciamella e una spolverata generosa di granella di pistacchi tritati. Infornare a 180° C per 20 minuti e servire calda.

BACCALA' FRITTO

Ingredienti:

Baccalà dissalato 650 g
Farina 00 30 g
Olio di semi 500 ml

Per la preparazione di questo piatto, nel caso di utilizzo di baccalà sotto sale, occorrerà prima dissalarlo e, per farlo, saranno necessari almeno 3 giorni di ammollo. Per prima cosa il baccalà dovrà essere privato della pelle, basterà quindi sollevarla partendo dalla coda e tirarla via delicatamente e, con l'aiuto di una pinzetta, bisognerà togliere le lisce (per individuarle, scorrere la mano sopra il filetto). Ora, tagliare il baccalà a fette spesse circa 3-4 cm e dividere a metà quelle più grandi. Versare poi, in una ciotola, della farina e infarinare i pezzi di baccalà da entrambi i lati. In una padella, versate l'olio e fatelo scaldare fino a raggiungere una temperatura tra i 180° e i 190°; utilizzarlo poi per friggere il baccalà, pochi pezzi alla volta. In base allo spessore, i tempi di frittura potranno variare dai 4 ai 6 minuti e, solo quando il pesce avrà raggiunto un colore dorato, potrete scolarli e posizionarli su un foglio di carta da cucina per eliminare l'eccesso di olio. Servire preferibilmente ancora caldo e fumante.

TRONCHETTO DI NATALE

Ingredienti:

Per la pasta biscuit:

150 gr di farina
150 gr di zucchero
6 uova
2 cucchiaini rasi di lievito vanigliato
Una bustina di vanillina
Un pizzico di sale

Per la crema pasticcera:

4 tuorli d'uovo
100 g di zucchero
100 ml di panna
1 cucchiaio di farina
1 cucchiaio di maizena o di fecola
400 ml di latte
Buccia grattugiata di un limone
Un pizzico di sale

Per la glassa al cioccolato:

200 g di burro
300 gr di cioccolato fondente

Per iniziare bisogna preparare la pasta biscuit. Innanzitutto montare i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere una crema chiara e spumosa, successivamente unirvi la farina e il lievito setacciati, poco alla volta e delicatamente, e infine aggiungervi gli albumi montati a neve. Amalgamare bene e completare aggiungendo la vanillina e un pizzico di sale. Versare poi l'impasto omogeneo su una teglia (40 cm per 30 cm circa) precedentemente unta, zuccherata e infarinata (fare lo stesso procedimento anche sulla carta forno se utilizzata). In forno preriscaldato a 180°, cuocere per circa 9/10 minuti e, una volta sfornata la pasta, coprirla con un canovaccio umido e arrotolarla (senza togliere il canovaccio) per dare la forma. Tenere da parte la pasta biscuit, facendola raffreddare, e preparare la crema pasticcera per farcire il tronchetto. Per farlo, mescolate uova e zucchero in una pentola dai bordi alti e, quando saranno ben amalgamati, unire poco alla volta farina e maizena e, infine, il latte bollente con la panna liquida, la buccia grattugiata di un limone e un pizzico di sale. Portare a bollore continuando a mescolare e procedere con la cottura per altri tre minuti fin quando la crema non avrà raggiunto la consistenza desiderata. Lasciare poi raffreddare coprendo la crema con una pellicola trasparente a



stretto contatto per evitare la formazione di una pellicina sulla stessa. Successivamente stendere la crema pasticcera sulla pasta biscuit per poi ridarle la forma di rotolo, aiutandosi sempre con lo strofinaccio. Preparare poi la glassa facendo sciogliere il cioccolato a bagnomaria insieme al burro. Riprendere poi il tronchetto e rifinire le due estremità, tenendo da parte i pezzi tagliati. Tagliarne poi un pezzo di 10 cm circa avendo cura di eseguire un taglio obliquo e attaccarlo lateralmente, con l'ausilio di qualche stuzzicadenti, a dare la forma di un ramo d'albero; utilizzare le due estremità tolte in precedente per riempire eventuali buchi. Con l'aiuto di una spatola ricoprire il tutto con la glassa al cioccolato e, nel caso l'effetto corteccia non fosse particolarmente visibile, accentuarlo con l'aiuto di una forchetta. Decorare infine con codette colorate e granella di zucchero e mettere in frigo per almeno un'ora per far solidificare. Prima di servire, cospargere dello zucchero a velo per ricreare l'effetto neve.

Vini e viticoltura in Valle d'Aosta

La Valle d'Aosta è una regione che presenta condizioni climatiche non molto favorevoli alla coltivazione della vite ed infatti, del suo piccolo territorio, la porzione adibita a questa funzione è rappresentata da un'area di soli 520 ettari posizionata nei territori interni, lungo il fiume Dora Baltea, affluente del Po. Nonostante questo e la conformazione dei terreni, che presentano forti pendenze e che hanno costretto i viticoltori a terrazzamenti e muretti a secco in pietra, la produzione vinicola regionale è intensa.

La storia viticola della regione risale ad una tribù preistorica, i Salassi, che si insediarono nelle valli valdostane. Le prime notizie certe però risalgono al 500, quando la tradizione vinicola era portata avanti nei monasteri e che si protrasse per oltre mille anni, fino all'arrivo della fillossera nella seconda metà dell'800. Negli anni '70 hanno cominciato a nascere le cantine sociali, molto importanti ancora oggi, che riunivano tanti piccoli produttori facilitando il difficile lavoro in vigna ostacolato dalla conformazione del territorio.

L'85% dei vigneti Valdostani è rappresentato da viti di uve a bacca rossa e quello più coltivato è il petit rouge, seguito da numerosi vitigni sia autoctoni quali fumin, prié rouge, prié blanc, prèmetta, cornalin, vien de Nus, mayolet, sia non originari della regione ma tuttavia ben affermati, quali petite arvine, moscato bianco, chardonnay, müller thurgau tra i bianchi e gamay, vullermin, gamaret, pinot nero, nebbiolo, merlot tra quelli rossi.

Tutti i vini di questa regione rientrano in un'unica Denominazione di Origine Controllata (DOC), Valle d'Aosta (o Vallée d'Aoste), che include varie sottozone e vitigni consentiti. Le zone vitivinicole della regione sono principalmente tre: Valdigne, che ha vigneti ad oltre 1200 metri di altitudine, Valle Centrale, con vitigni soprattutto autoctoni, e Bassa Valle, con terreni a circa 300 metri di altitudine.

PETIT ROUGE: Il vitigno Petit rouge dà un vino rosso rubino tendente al granato, intenso al naso con note vinose, in bocca abbastanza tannico, morbido e vellutato, di buon corpo, solitamente abbastanza alcolico.

FUMIN: Vino di colore rosso rubino molto carico, con sfumature violacee. Al naso è intenso, vinoso ed erbaceo, con note speziate di pepe nero. In bocca ricco e corposo, caldo, morbido ed ha una buona predisposizione all'affinamento in legno.

PRIÉ BLANC: Giallo paglierino con riflessi verdognoli, questo vino al naso è fine e delicato, fruttato ed erbaceo, con note di fieno appena tagliato. In bocca è fresco e secco. Adatto sia a vini fermi che alla spumantizzazione.

BELLE ANCHE "SOTTO ZERO"

Con i mesi invernali arriva il clima con le condizioni più avverse per la nostra pelle: freddo e vento colpiscono sia le amanti della neve e della montagna e sia chi rimane in città. Per preservarla al meglio, quindi, in questo periodo dell'anno saranno necessari alcuni accorgimenti e attenzioni in più da dedicarle, sia per quanto riguarda la skincare che per il make-up.

Il freddo provoca vasocostrizione che, a sua volta, implica pelle maggiormente secca e con la sensazione di tirare. Partendo dalla base quindi, la prima accortezza sarebbe di idratare la pelle più intensamente che nel resto dell'anno, con prodotti più corposi oppure con quantità più generose. Per la cura della vostra pelle durante la notte invece, un'aggiunta di olio leggero alla vostra crema darà quel boost di idratazione che, dopo una giornata al freddo, farà recuperare alla vostra pelle tutta la sua vitalità.

A questo scopo sono ottime anche le **maschere viso idratanti** e nutrienti (perfette quelle a base di miele), ottime per una coccola in più: quelle in tessuto da tenere sul viso 15-20 minuti, oppure quelle da stendere sul viso che potete tenere in posa anche tutta la notte.

Le labbra sono una delle zone più a rischio quando fa freddo. Munitevi dunque di **burracacao o balsamo labbra** super nutrienti e, se ormai siete arrivate tardi e le screpolature sono già in vista, una leggera esfoliazione prima (anche zucchero e miele) aiuterà di certo. Un altro indispensabile, specialmente per chi va in montagna, è la protezione solare perché, sebbene il clima non sia quello propriamente estivo, il sole danneggia comunque la pelle, in modo particolare ad alta quota.

E per il make-up? Se non riuscite a rinunciare al trucco anche con il freddo, meglio optare per qualcosa che non vada a seccare ulteriormente pelle e labbra, quindi sì ai primer idratanti, i fondotinta liquidi, i blush in crema e i rossetti dal finish cremoso.

MODA SOTTO L'OMBRELLO

La stagione autunno-inverno ha i suoi perché: i caldi pullover, le sciarpone, gli stivali,...

Ma anche tra le amanti di questo periodo dell'anno ci saranno molte persone che non apprezzeranno particolarmente le giornate di pioggia, e non quelle dove ce ne stiamo in casa sotto il piumone a sorvegliare una tisana, ma quelle in cui dobbiamo andare a lavoro o a scuola e passiamo parecchio tempo sotto l'ombrello. In queste giornate è spesso difficile conciliare un abbigliamento femminile e "fashion" con la capacità di non inzupparsi e arrivare fradice a destinazione. Raccogliamo quindi qualche consiglio da seguire nei giorni di pioggia.

Partiamo dal più scontato, ma non così tanto banale: **L'OMBRELLO**. Chi di voi, al momento di uscire di casa e scegliere quale ombrello portarsi dietro, non ha deciso per quello piccolo e da borsetta, piuttosto che quello grande, ingombrante e da portare a mano? Se vi ritrovate in questo gruppo vuol dire che siete delle temerarie e preferite la praticità all'arrivare in ufficio asciutte. Bè, sappiate che potete raggiungere un compromesso e scegliere una via di mezzo. Se non potete rinunciare a quell'ombrello che se la mattina piove e, a fine giornata, quando l'acquazzone è passato, potete riporre in borsetta, ne esistono di ampiezza maggiore ma anche con materiali più leggeri e resistenti. Sicuramente il prezzo sarà maggiore ma sarà un investimento per un oggetto che vi durerà più a lungo, non sarà troppo pesante o ingombrante da portarsi in giro e soprattutto vi riparerà dalla pioggia.



Uno dei punti chiave per rimanere asciutte, quando piove, sono sicuramente **LE SCARPE**: non è per niente una bella sensazione stare tutto il

giorno con i piedi bagnati! La scelta più opportuna sarebbe di optare per qualcosa di totalmente chiuso, ma anche impermeabile. Evitare quindi le scarpe in tela, scamosciate o con qualche apertura, comprese quelle per i lacci. La soluzione migliore sono gli stivali o stivaletti in gomma o in vernice e non sarà necessario assomigliare ad un pescatore perché moltissimi marchi hanno prodotto i loro stivali da pioggia chic e con tante fantasie. Inoltre sono perfetti da abbinare ad un paio di jeans o pantaloni skinny oppure ad un maxi maglione con pantacollant.



Abbiamo pensato ai piedi e alla testa. Per il busto invece l'ideale sarebbe **L'IMPERMEABILE**. Anche in questo caso si può essere chic e alla moda perché esistono mantelline molto femminili e delle giuste misure. In alternativa sono adatti alle giornate uggiose anche i parka, tanto di moda adesso, i trench e i piumini in

materiale tecnico, tutti quanti capi che evitano l'assorbimento dell'acqua e dell'umidità. Al contrario, i cappottini di lana sono da evitare proprio perché, se bagnati, lo rimarranno tutto il giorno, a meno che non si decida di indossarli sopra un impermeabile.



E GLI ACCESSORI? In questo gruppo inseriamo sciarpe, guanti, cappelli e borse. Tasto dolente della maggior parte delle donne, quando piove, è il cappello crespo e gonfio. Sono poche le fortunate che ne sono esenti e quasi sempre sono le dotate di capelli liscio spaghetto, ma un buon modo per proteggere la chioma dall'umidità è quello di ripararli il più possibile. In nostro aiuto accorrono quindi le maxi sciarpe e i cappelli. Questi ultimi, adatti sia nelle varietà di berretto invernale, che di cappelli a tesa (meglio se ampia).



I GUANTI, oltre che essere utili nel riparare le mani dall'acqua, e in questo caso sono meglio se in pelle, sono indispensabili nel proteggere dal freddo la mano che regge l'ombrello. Chi non ha provato questa sensazione almeno una volta? Infine **LE BORSE**. Non è così inusuale ritrovarsi la borsa fradicia quando piove, e allora meglio optare per un modello chiuso, con la cerniera, e di un materiale impermeabile.

Un natale Tecnologico

È nuovamente arrivato quel periodo dell'anno, quello in cui si pensa agli altri, ai propri cari, ai loro gusti e desideri. È tempo di pensare ai **regali di Natale**.

Nell'era della tecnologia, fa sempre piacere ricevere in dono un "regalo tecnologico", anche per chi non è un vero e proprio appassionato; quindi che abbiate bisogno di qualche suggerimento per i regali natalizi, o che cerchiate qualcosa da aggiungere alla vostra letterina di Babbo Natale, ecco qualche idea, per ogni fascia di prezzo.



FASCIA BASSA

Tra i suggerimenti che riguardano i prezzi di fascia bassa possiamo trovare: le **chiavette USB** spiritose o del personaggio preferito di film e cartoni animati, adatte soprattutto per i giovani e per gli appassionati di una serie; le **cornici digitali** per gli amanti delle fotografie e dei ricordi; gli **accessori per smartphone** che siano anche questi divertenti o personalizzati, come le cover, i power banks, i guanti per il touch-screen e, per gli appassionati di fotografia, l'obiettivo per smartphone.



FASCIA MEDIA

Salendo un po' di prezzo invece, ecco qua alcune idee: per gli amanti della musica, le **casce bluetooth** da connettere al proprio smartphone; l'**eReader** per i lettori compulsivi; per quelli che conservano un sacco di foto e video, un'**hard disk** è il regalo perfetto; come tecnologia da polso troviamo invece i bracciali smart che monitorano sonno, attività fisica e frequenza cardiaca, adatti agli sportivi ma non solo.

FASCIA ALTA

Infine, per un regalo di fascia un po' più alta, di seguito qualche suggerimento: lo **smartwatch** è un dispositivo che permette la connessione con il proprio smartphone e permette di ascoltare musica, leggere messaggi, e-mail, ricevere chiamate e molto altro; gli sportivi amanti di fotografie e video non potranno non apprezzare come regalo una fotocamera **Go-Pro**, mentre ai maniaci della pulizia, che però non hanno molto tempo, oppure un aiuto nella pulizia alla mamma/nonna/suocera, potrebbe piacere ricevere un'**aspirapolvere robot**.



IL MAESTRO DELLE OMBRE

(Donato Carrisi)



Una tempesta senza precedenti si abbatte sulla capitale con ferocia inaudita. Quando un fulmine colpisce una delle centrali elettriche, alle autorità non resta che imporre un blackout totale di ventiquattro ore, per riparare l'avaria. Le ombre tornano a invadere Roma. Sono passati cinque secoli dalla misteriosa bolla di papa Leone X secondo cui la città non avrebbe «mai mai mai» dovuto rimanere al buio. Nel caos e nel panico che segue, un'ombra più scura di ogni altra si muove silenziosa per la città lasciando una scia di morti... e di indizi. Tracce che soltanto Marcus, cacciatore del buio addestrato a riconoscere le anomalie sulle scene del crimine, può interpretare. Perché Marcus è sì un prete, ma appartiene a uno degli ordini più antichi e segreti della Chiesa: la Santa Penitenzieria Apostolica, conosciuta anche come il tribunale delle anime. Ma il penitenziere ha perso la sua arma più preziosa: la memoria. Non ricorda nulla dei suoi ultimi giorni, e questo dà un enorme vantaggio all'assassino. Soltanto Sandra Vega, ex fotorelevatrice della Scientifica, può aiutarlo nella sua caccia. Sandra è l'unica a conoscere il segreto di Marcus, ma ha sofferto troppe perdite nella sua vita per riuscire ad affrontare nuovamente il male. Eppure, qualcosa la costringe a essere coinvolta suo malgrado in questa indagine... Ma il tramonto è sempre più vicino, e il buio è un confine oltre il quale resta soltanto l'abisso.

IL CACCIATORE SILENZIOSO

(Lars Kepler)

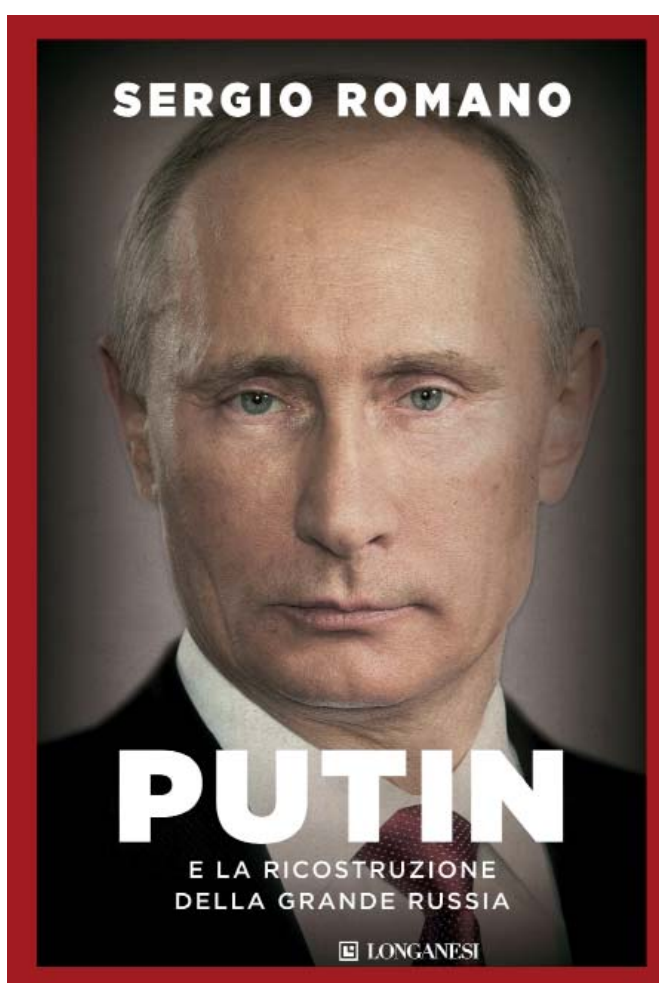
È alto, silenzioso e con gli occhi colore del ghiaccio. Registra tutto ciò che gli accade intorno, il suo spirito di osservazione è sicuramente fuori dal comune. Le sue origini finlandesi lo rendono un po' un outsider nella polizia svedese, ma le sue abilità sono tali da non lasciare repliche. Il suo nome è Joona Linna ed è l'ispettore capo della polizia di Stoccolma. Joona Linna è tenace, duro e senza paura. Ha un passato molto doloroso, a cui fa appello quando deve recuperare quel senso della giustizia che sempre accompagna le sue indagini. Spesso i casi che prende in carico riflettono questo passato. È un uomo di ampie vedute e non disdegna di prendere in considerazione metodi poco "ortodossi" o poco "scientifici" nella risoluzione dei suoi casi.



PUTIN e la ricostruzione della grande Russia

(Sergio Romano)

Dire Russia per molti significa dire Vladimir Putin. Da più di quindici anni al governo di un Paese di enormi dimensioni, che si estende dal Mar Baltico al Pacifico, l'"uomo più potente del mondo", come dal 2013 lo definisce Forbes, ha infatti impresso il proprio marchio sulla storia recente dell'ex impero sovietico. Non solo. Con una strategia politico-istituzionale aggressiva e spregiudicata, che in più occasioni è parsa lontana dagli standard delle democrazie occidentali, è diventato uno degli attori principali sullo scenario geopolitico contemporaneo. Ma quali sono le ragioni profonde di questo successo? Quale il segreto di un potere così incontrastato? Secondo Sergio Romano, che ha concluso la sua lunga e prestigiosa carriera diplomatica come ambasciatore proprio a Mosca, Putin si è impegnato a fondo nella ricostruzione dell'identità russa, rinnovando un bagaglio di simboli, valori e ideali rimasti sepolti per secoli. Consapevole del peso della tradizione, che da Pietro il Grande al tramonto dello zarismo ha forgiato istituzioni e culture politiche della nazione, Putin ha saputo gestire a proprio vantaggio la memoria pubblica della Rivoluzione d'Ottobre, rafforzando al tempo stesso il ruolo della Chiesa ortodossa, cui ha garantito un nuovo spazio sociale. Ha rispolverato, insomma, un'ideologia e una missione. E da queste premesse, ci fa capire Romano in pagine documentate e illuminanti, che dobbiamo necessariamente partire se vogliamo capire qualcosa di più della Russia odierna e del nostro presente, dalla guerra al terrorismo in Cecenia al conflitto con l'Ucraina per l'annessione della Crimea, dalla dottrina militare anti-Nato all'attuale intervento in Siria, che agita i fantasmi di una guerra fredda collocata troppo in fretta negli archivi della Storia.



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



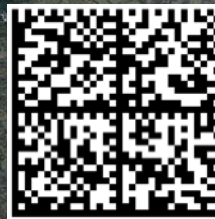
Catanzaro



Cagliari



Bari



MOU



VIA MELONI DI QUARTIROLO, 10 CARPI - TEL. 0596228282
WWW.ELLALU.COM