

VITA *in* COPPIA

ANNO 8° - n° 5 - Settembre - Ottobre



PERCHÉ PROPRIO A ME?
la vera causa delle
malattie



LA PSICOSESSUOLOGIA,
una medicina per l'amore



**NUOVI FARMACI
PER IL DIABETE,**
una maggiore attenzione
verso le complicanze
cardiovascolari

LE SOMATIZZAZIONI

QUANDO I PROBLEMI DEL CORPO SONO CAUSATI DALLA MENTE

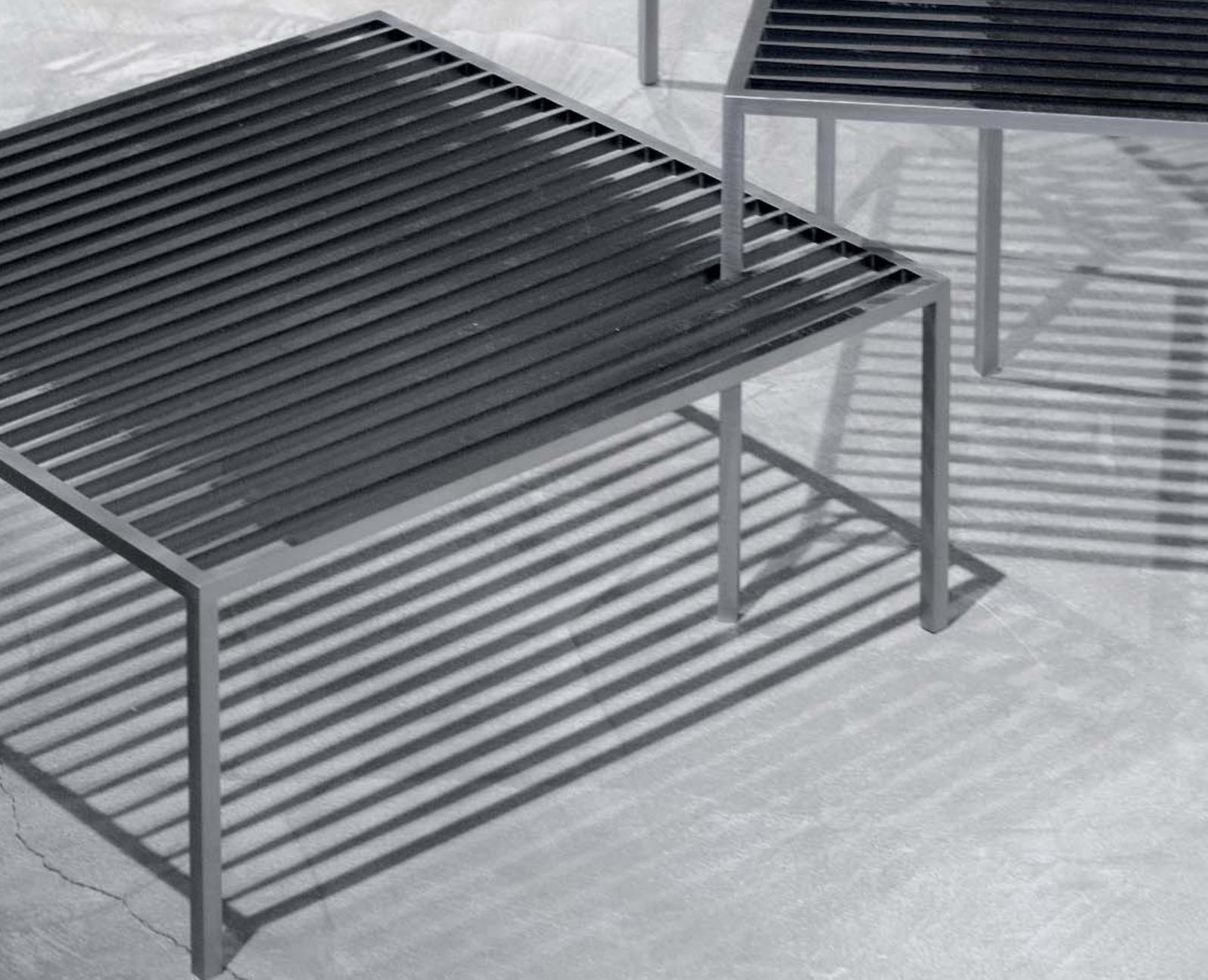
PAGINE SCRITTE

tavolini in ferro naturale spazzolato

design Gumdesign
azienda 0.0 Flat Floor

I tavolini Pagine Scritte sono un'elaborazione grafica del foglio, racconti di viaggio, sovrapposizioni di ricordi e di ombre.

www.gumdesign.it
www.gumstore.it





Visita il nostro
sito internet:
www.vitaincoppia.it

Anno 8° n°5 bimestrale Settembre/Ottobre 2016

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

AMBIENTE

4 L'EVOLUZIONE DELLA PLASTICA

ANDROLOGIA

6 LA PSICOSESSUOLOGIA, UNA
MEDICINA PER L'AMORE

STORIA

8 LA MAGIA DEL MIO NOME

MEDICINA NATURALE

10 PERCHÉ PROPRIO A ME?

MEDICINA

13 I NUOVI FARMACI PER IL DIABETE

PSICOLOGIA

16 LE SOMATIZZAZIONI

OCULISTICA

21 OCCHI E SINDROME DA
RIENTRO

GINECOLOGIA

34 CICLO MESTRUALE E USO DI
FARMACI, CHE RELAZIONE C'É?

FIERE

26 MIPEL

28 TERRA MADRE-IL SALONE
DEL GUSTO

30 PHARMEXPO

32 MODAPRIMA

RUBRICA

34 I NOMI

47 IL METEO

CINEMA

35 TUTTI AL CINEMA

ASTROLOGIA

38 OROSCOPO

LUOGHI

39 LE MARCHE VITIVINICOLE

RICETTE

40 RICETTE AUTUNNALI

MODA

42 BACK TO WORK

BEAUTY

43 TENDENZE MAKE UP E CAPELLI

TECNOLOGIA

44 GADGET PER IL FITNESS

CONSIGLI DI LETTURA

45 1960. IL MIGLIORE ANNO DELLA
NOSTRA VITA

46 UN PO' DI FOLLIA IN PRIMAVERA

LA NOTTE DEL PREDATORE

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:

Antonio De Palma
Antonio Dessì
Alessandro Natali
Patrizio Tatti
Elisa Vignali



L'evoluzione della plastica

Le biotecnologie per lo studio delle nuove bioplastiche, una soluzione per l'ambiente e la salvaguardia delle risorse

La sua storia inizia nel diciannovesimo secolo, approssimativamente attorno al 1861, e negli anni è stata chiamata in molti modi diversi quali Parkesine, Xylonite e Bakelite. Utilizzata inizialmente per la produzione di manici, polsini, palle da biliardo e impronte dentarie, questa ultra centocinquantenne è ormai entrata a fare parte del nostro vivere quotidiano: si tratta della plastica.

Il termine plastica, secondo la più recente definizione fornita da PlasticsEurope, è usato in modo generico per indicare una vastissima serie di polimeri (ovvero "grosse molecole") sintetici o semi-sintetici (ad esempio poliuretani, adesivi, rivestimenti, sigillanti) che possono trovare impiego nei settori più disparati quali l'edilizia, l'abbigliamento, la produzione di imballaggi, giocattoli e componenti per le automobili.

L'etimologia della parola "plastica" deriva dalle parole greche "plastikos" e "plastos" che rispettivamente significano "**adatto ad essere plasmato**" e "plasmato", le quali evidenziano immediatamente due delle caratteristiche principali di questo materiale.

A seconda del tipo di plastica, altre proprietà apprezzabili sono la malleabilità e la duttilità, fondamentali affinché questo materiale possa subire numerosi tipi di lavorazioni (fusione, pressatura, estrusione), oltre ad una straordinaria resistenza ad ampi intervalli di temperatura ed acidità.

Molte materie plastiche sono inoltre estremamente stabili e ciò può renderle **fonte di inquinamento** nei casi in cui permangano nell'ambiente. La loro decomposizione in natura infatti è solitamente molto lenta per via della loro difficoltà nel venire intaccate dai microrganismi presenti generalmente nel suolo o nell'acqua (secondo uno studio condotto da Ohtake e altri collaboratori, la degradazione di un "innocuo" sacchetto di plastica abbandonato sul suolo richiede **almeno 100 anni**). L'eventuale mancanza di un adeguato smaltimento delle materie plastiche (che comincia con la raccolta differenziata e prosegue con trattamenti chimici o di termovalorizzazione dai quali è possibile ottenere nuovi prodotti o energia termoelet-

trica), porta al loro inevitabile accumulo nell'ambiente.

Le conseguenze sono senza dubbio molto gravi: secondo un report del 2015 pubblicato da Ocean Conservancy, attualmente nell'oceano si trovano **150 milioni di tonnellate di rifiuti in plastica**. Il dato è destinato a diventare ancora più allarmante se non si interviene con soluzioni sistematiche a lungo termine: è previsto infatti che il quantitativo in peso dei rifiuti in plastica presenti nell'oceano nel 2050 sarà superiore a quello dei pesci che lo popoleranno.

Alla problematica dell'inquinamento si aggiunge inoltre quella della limitatezza **delle risorse fossili**: oltre il 90% delle plastiche prodotte derivano oggi da materie prime fossili, rappresentando nel complesso circa il 6% del consumo globale di petrolio. Secondo le stime, se venisse mantenuto il ritmo attuale di crescita del settore delle materie plastiche, entro il 2050 esso rappresenterà il 20% del consumo totale di petrolio e il 15% del consumo globale annuo di carbone (dati forniti da World Economy Forum).

Quando, come in questo caso, si ha a che fare con questioni associate alle tematiche ambientali, molto spesso dietro a parole che iniziano con la radice "bio" si nascondono soluzioni ecologiche al proble-



ma da affrontare. Ecco allora che il sistema per non rinunciare agli immensi vantaggi della plastica, può essere rappresentato dall'utilizzo delle "**bioplastiche**".

Secondo European Bioplastics il termine bioplastica è usato per indicare una famiglia di materiali plastici suddivisibile in tre gruppi distinti.

-**Il primo** è rappresentato dalle plastiche non biodegradabili ma che contengono (anche in parte) materiali biologici provenienti da fonti rinnovabili (appartengono a questa classe il polietilene (sigla PE) e il polietilentereftalato (sigla PET)).

-**Il secondo gruppo** è rappresentato da plastiche che sono sia biodegradabili sia prodotte a partire da materiali biologici provenienti da fonti rinnovabili, ad esempio il polilattato (sigla PLA).

- **il terzo gruppo**, infine, racchiude le plastiche che vengono prodotte da risorse fossili e sono biodegradabili.

Per essere considerata una bioplastica, essa deve dunque derivare dalla lavorazione di fonti biologiche rinnovabili oppure essere biodegradabile oppure possedere entrambe queste caratteristiche. Infatti,

diversamente da quello che si potrebbe essere portati a credere, non tutto ciò che deriva da fonti rinnovabili è biodegradabile (ovvero in grado di subire un processo di degradazione chimica ad opera di microrganismi) mentre potrebbe esserlo un materiale ottenuto completamente a partire da fonti fossili non rinnovabili. La biodegradabilità non dipende infatti dalla risorsa di partenza usata bensì **dai tipi di legami chimici** che definiscono la struttura del prodotto finito.

Il settore delle biotecnologie industriali, che per definizione si propone di risolvere problematiche e produrre bio-beni al servizio dell'uomo mediante l'applicazione delle conoscenze scientifiche, è fortemente interessato allo sviluppo di **bioplastiche ottenibili a partire da fonti rinnovabili**, quali le biomasse. In natura esistono infatti dei microrganismi spontaneamente in grado di produrre, a partire da biomasse, piccole quantità di polimeri definibili come plastiche.

Il principio che guida le ricerche biotecnologiche in questo settore è quello di comprendere quali siano i meccanismi usati da questi microrganismi al fine di intervenire de-regolandoli e permettere la produzione su scala industriale del polimero desiderato. Tali polimeri sono il risultato della ripetizione di molecole più piccole che vengono unite tra loro tramite legami chimici. A seconda della molecola o gruppo di molecole che vengono ripetute, la bioplastica che si ottiene è identificata con nomi e proprietà differenti.

Ad esempio, dalla ripetizione di molecole di acido lattico si ottiene il **polilattato (PLA)**, mentre dalla ripetizione di acidi grassi si ottengono i poliidrossialcanoati (PHA), tra i quali compare il poliidrossibutirrato (PHB) ottenuto dalla ripetizione di idrossibutirrato. Il polilattato grazie alle sue eccellenti proprietà meccaniche di rigidità e resistenza all'urto viene oggi largamente usato per l'imballaggio, anche di prodotti alimentari. Il polilattato tuttavia non resiste a temperature superiori ai 60 °C e ciò limita la gamma di prodotti che possono essere realizzati con esso.

Per quanto riguarda il **poliidrossibutirrato**, a differenza della maggior parte delle bioplastiche oggi presenti sul mercato, è insolubile in acqua e resistente all'umidità. Vanta inoltre una buona resistenza ai raggi ultravioletti e una buona permeabilità all'ossigeno. Unica nota a sfavore è il costo piuttosto elevato per la sua produzione.

In generale le bioplastiche sono sotto molti aspetti equivalenti alla plastica e potrebbero in parte sostituirla per molte applicazioni. Ad oggi rappresentano circa l'1% delle circa 300 milioni di tonnellate di plastica prodotte annualmente, ma grazie ai numerosi studi per la loro ottimizzazione, questa percentuale è destinata ad aumentare. Le bioplastiche e le ricerche scientifiche dietro la loro realizzazione sono volte ad arginare le problematiche riguardanti l'inquinamento ambientale, tuttavia è bene ricordare che gli sforzi scientifici devono essere affiancati dalla collaborazione da parte di tutti noi nell'adottare un comportamento più responsabile e attento nei confronti dell'ambiente: **ricicliamo la plastica, piuttosto che disperderla.**





La **PSICOSESSUOLOGIA**, una medicina per **L'AMORE**

Se i problemi della sfera sessuale sono di natura psicologica sono possibili percorsi riabilitativi di coppia

Come ogni funzione esistenziale anche la sessualità si è evoluta ed è diventata un "territorio" culturale, con tre diverse funzioni.

La prima è quella **relazionale**, che consiste nell'incontro e nella condivisione dell'esperienze sessuali.

La seconda funzione è quella **riproduttiva**, che all'interno della coppia coinvolge entrambi i partner.

Infine la sessualità ha una funzione che possiamo definire **ludica** e che consiste nel darsi reciproco piacere.

L'assunto che la sessualità sia un fatto culturalmente determinato, permette alla psicologia ed alla psicoterapia di sperimentare e definire una serie di percorsi di "**riparazione**", qualora nell'ambito della coppia emergessero delle disfunzioni sessuali. La disciplina che si occupa di questo settore è chiamata psicosessuologia.

Il termine inglese per definire questi percorsi è appunto "counselling psicosessuologico", che definisce un'attività professionale svolta da uno psicologo e psicoterapeuta che dopo aver diagnosticato, con gli strumenti in suo possesso, un disturbo sessuale a preponderante componente psicologica, tende ad orientare, sostenere e contribuire a risolvere le problematiche che sottendono il disturbo stesso.



Le **cause squisitamente psicologiche** possono essere molteplici: si va da eccessivi livelli di ansia di stato (la cosiddetta ansia costituzionale) che si manifesta in qualsiasi attività il soggetto intraprenda, o di ansia di tratto (la cosiddetta ansia prestazionale) che si realizza solo in determinate situazioni; passando poi ad una educazione ricevuta molto rigida in ambito sessuale piuttosto che ad esperienze sessuali di abuso in età infantile o adolescenziale.

I pionieri di queste terapie sono stati due ricercatori americani, William **Masters** e Virginia **Johnson**, che per primi, negli anni '60 e '70, studiarono il funzionamento del rapporto sessuale in soggetti volontari. I loro studi aprirono una strada in un campo, quello della sessualità e dei suoi disturbi, considerato all'epoca un vero e proprio **tabù**, di cui si parlava poco, partendo dal presupposto che tra un uomo ed una donna non vi dovessero essere, per definizione, mai problemi da quel punto di vista.

I loro studi pionieristici furono poi successivamente perfezionati da un'altra studiosa americana, Helen **Kaplan**.

Questi studiosi hanno previsto **vari percorsi riabilitativi di coppia**, basati su semplici tecniche di psicoterapia comportamentale, volti a risolvere le varie problematiche sessuali in cui predominava la componente psicologica: dal calo del desiderio sessuale ai problemi di erezione e di eiaculazione precoce, nell'uomo, alla frigidity e alla dispareunia (rapporti sessuali dolorosi) nella donna.

Ovviamente da allora la psicossessuologia ha fatto ulteriori passi avanti, implementando le sue conoscenze ed applicazioni terapeutiche, ma i principi fondamentali di questa disciplina sono da fare risalire alle prime esperienze cliniche degli anni '60 di Masters e Johnson.





The Story Tailors presenta in Italia **“La Magia del mio Nome”** *il libro personalizzato che tutti i bambini vorranno*

La startup di Barcellona, dopo l'ottima accoglienza in Germania, Spagna e Inghilterra, presenta il suo libro personalizzato per bambini sul mercato italiano

26 Settembre 2016 - The Story Tailors, società fondata nel 2015 a Barcellona, forte di una grande esperienza nell'animazione, nella creazione di contenuti per i più piccoli e di collaborazioni eccellenti, lancia sul mercato italiano “La Magia del mio Nome”, un libro illustrato e personalizzato grazie al quale ogni bambino potrà diventare il protagonista di un magico viaggio alla scoperta della magia del proprio nome.

L'idea alla base de “La Magia del mio Nome” parte da un semplice concetto: il nostro nome è la nostra identità, ci distingue dagli altri e contribuisce alla definizione della nostra personalità.

Lo scopo principale de “La Magia del mio Nome”, infatti, è quello di insegnare ai bambini a dare valore al proprio nome, a considerare la propria unicità come un valore e ad esserne pienamente orgogliosi.

Il potere magico dei libri si fonde con la tecnologia; ad ogni lettera di un nome viene assegnata una precisa qualità caratteriale, descrivendo così alcuni lati della personalità del bambino che lo riceve.

Un bambino di nome Stefano, ad esempio, riceverà un libro dove sarà lui stesso il protagonista e dove scoprirà una storia che racconta delle sue qualità, come l'essere Sincero, Tenero, Entusiasta, Felice, Adorabile, Nobile, Ottimista.

Questa personalizzazione, così vicina a ciascuno, incoraggia i bambini a sentirsi davvero i protagonisti della

storia che stanno leggendo, accresce il loro interesse e l'amore per la lettura.

La missione di The Story Tailors, infatti, non è solo quella di creare storie, ma di donare delle vere e proprie esperienze di lettura indimenticabili. Ogni libro, corredato da splendide e coloratissime illustrazioni, cerca di dare grande risalto, attraverso la storia, all'amicizia, alla generosità e alla perseveranza, tutti valori fondanti che aiuteranno i più piccoli ad affrontare alcune situazioni della loro vita quotidiana.

“La Magia del mio Nome” è un libro adatto a tutti i bambini fino agli 8 anni. Grazie alla sua unicità, alla qualità della realizzazione e al fatto di poter essere creato “su misura”, è il regalo perfetto per le occasioni speciali, come le nuove nascite, i battesimi o i primi compleanni e potrà accompagnare i piccoli nel corso dei loro primi anni di vita. All'inizio i bambini apprezzeranno le illustrazioni, i personaggi, i colori. Dopo che avranno imparato a leggere, potranno iniziare a familiarizzare con le lettere del proprio nome. Nei primi anni di scuola, poi, saranno in grado di comprendere e di apprezzare l'intera storia creata a partire proprio dal loro nome.

Creare una versione personalizzata de “La Magia del mio Nome” è semplice: accedendo al sito www.lamagiadelmionome.it si può dare vita al proprio libro indicando il nome del bambino, il sesso, il colore della pelle e dei capelli. Procedendo con l'acquisto, il sistema genera un'anteprima alla quale è possibile aggiungere una dedica personalizzata. Questa creazione, unica e digitale, viene poi stampata, confezionata e consegnata direttamente all'acquirente.

È possibile scegliere tra due formati, con copertina rigida o morbida; ogni copia è stampata con inchiostro ecologico su carta spessa da 170 gr. in formato A4 orizzontale.

“La Magia del mio Nome” inoltre è un vero prodotto fatto su misura: ogni libro viene creato direttamente dall'acquirente e la stampa è on demand alla fine dell'ordine.

Il prezzo base è di € 26,90 e il testo è attualmente disponibile nelle seguenti lingue: italiano, inglese, tedesco, francese, spagnolo e castigliano.

THE STORY TAILORS

The Story Tailors è una società fondata a Barcellona nel 2015 da un gruppo di professionisti con grande esperienza nel settore dell'animazione e dei contenuti per bambini. La mission è quella di mettere la tecnologia al servizio delle persone per creare storie magiche e indimenticabili e di offrire ai genitori un prodotto che sia valido sia per l'educazione che per il divertimento e che possa dare vita a delle esperienze uniche per le persone più importanti: i bambini.

I testi de “La Magia del mio Nome” sono stati scritti con Davide Tromba, direttore e autore specializzato in produzioni per bambini. Scrive copioni originali per film e serie TV, oltre a dirigere brevi film animati.

Nel 2013 ha vinto il premio per il miglior cortometraggio animato, ha inoltre creato divertenti cortometraggi che accompagnano le canzoni de Lo Zecchino d'Oro; è attualmente impegnato nella scrittura del famoso cartone “Calimero” e collabora nella produzione di prodotti animati per Disney, RAI e altre emittenti europee.

THE ROOM WITH NO WALLS



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

Perché proprio a **ME**?! *Uno stile di vita inappropriato e squilibri a livello psicologico possono essere la vera causa di molte malattie*

La prima domanda che umanamente ci poniamo quando veniamo colpiti da una malattia è la seguente: **perché proprio a me?**

Non sappiamo cosa rispondere ed allora chiediamo il sostegno dei sanitari.

Tuttavia anche costoro, per la maggior parte, danno una risposta che si rifà agli insegnamenti cattedratici universitari e cioè: per le malattie acute spesso si dà la colpa ai batteri, ai parassiti, ai virus o ai funghi e per quelle croniche normalmente si pensa ad una origine sconosciuta o ad una origine genetica.

Insomma la causa delle malattie sembra essere nelle mani del nostro Dna ereditato, oppure in quelle di microscopici esseri aggressivi, o infine nelle mani di Dio, in attesa dei progressi della Scienza.

Tuttavia, pian piano si sta dando sempre più spazio ad un nuovo modo di concepire la malattia, o per meglio dire, ad un ritorno all'antica visione dei nostri saggi predecessori, quale lo stesso Ippocrate, il fondatore dell'Arte medica.

L'attenzione sembra spostarsi, almeno nell'ambito dei medici di indirizzo più naturalistico, non più su qualcosa che non possiamo dominare e che dobbiamo accettare passivamente, ma sullo stile di vita.

Lo stile di vita il più possibile aderente alle leggi naturali ci darebbe perciò la possibilità non solo di combattere le malattie già in essere (a meno che la loro urgenza non richieda l'uso di terapie chirurgiche o chimiche da instaurarsi immediatamente), ma anche di prevenirle.

Anche nel caso delle malattie genetiche, se esse non si esprimono pienamente ma solo sotto forma di predisposizione, si può evitare la loro manifestazione.

Dunque, dobbiamo capire cosa racchiude in sé lo stile di vita e così saremo in grado di gestire la nostra vita verso il suo scopo supremo che non è quello di cercare di sopravvivere nel miglior modo possibile, per poi cedere alla vecchiaia e morire.

In realtà il corpo umano racchiude in sé forze ancora sconosciute che hanno come fine la salute e l'evoluzione in tutti i suoi tre livelli: **spirituale, psicologico e fisico**.

La stessa decadenza fisica può essere per lo meno grandemente rallentata, se non arrestata o addirittura a volte fatta regredire verso l'età più giovane. Lo si può vedere in quei casi di persone molto anziane che manifestano, ad esempio, doti sportive inimmaginabili e ben superiori ad un ventenne medio.

Nello stile di vita vi sono almeno tre cose che vanno prese in considerazione: **l'alimentazione, l'igiene e la nostra psiche**. Naturalmente, visto lo spazio a disposizione, diremo le cose essenziali, ma già queste poche righe sono in grado di recare, se comprese e praticate, un grandissimo beneficio.

Cominciamo dall'alimentazione. Sappiamo che moltissime malattie hanno origine proprio da un suo scorretto uso.

La prima cosa da tenere in considerazione è l'origine degli alimenti. Per quanto si possa dubitare dell'origine biologica di molti prodotti, è comunque meglio affidarsi al loro acquisto, perché alle brutte prenderemo qualche fregatura (cioè pagheremo come biologico un cibo che non lo è), ma per la maggior parte eviteremo di introdurre una quantità eccessiva di prodotti chimici nel nostro organismo.

Infatti, non è tanto importante avere un prodotto completamente privo di tossine, cosa che al momento attuale è molto difficile da ottenere, quanto piuttosto il loro massimo abbattimento. Questo perché il nostro fegato (il filtro dell'organismo) è in grado di disintossicarci entro limiti ben precisi, superati i quali, iniziano i sintomi della malattia.

Detto questo bisogna poi orientarsi, come ormai quasi tutti i dietologi sono concordi nell'affermare, verso una **dieta ricca di frutta e verdura** (per la maggior



parte crude), frutta oleosa, semi, legumi e cereali integrali, corredata da acqua filtrata e possibilmente vivificata (basta qualche goccia di limone). Si possono aggiungere le proteine animali (carne, pesce, uovo, latte e latticini), ma con discrezione, almeno nell'adulto.

Per quanto riguarda **l'igiene** vi sono due cose gratuite ed a nostra completa disposizione, ma di grandissima importanza per la nostra salute. Esse sono **il sole e l'aria**. Il sole ci trasmette con i suoi raggi un meraviglioso nutrimento vitale (gli esperimenti con persone relegate per mesi in posti bui ce lo documenta). In passato veniva usata l'elioterapia (una semplice terapia fatta di un'esposizione programmata ai raggi solari) per guarire malattie gravi come la tubercolosi, senza l'uso della chimica. Senza contare che i raggi solari stimolano la produzione della vitamina D, una vitamina che al giorno d'oggi è carente nella maggior parte della popolazione e che invece viene ritenuta essenziale per una quantità di funzioni, come la salute delle ossa, della tiroide e del sistema nervoso.

L'aria, invece, è essenziale per gli ioni negativi che contiene e che nutrono anch'essi il nostro corpo come fa il cibo. Tuttavia, la presenza di ioni negativi si attenua passando dall'aria di montagna a quella del mare o della campagna, ma cade a livelli preoccupanti e del tutto insufficienti nelle nostre città, sottoposte allo stress dei mille inquinanti emessi dalle industrie, dai veicoli, dagli impianti di riscaldamento e tanti altri. Per chi abita nelle città, rimane la possibilità di avere casa vicino a un parco o nelle zone più alte della città o, se ciò non è possibile, almeno di riuscire a recarsi nel week end a respirare aria migliore e durante la settimana farsi delle belle passeggiate nei parchi.

Lo stile di vita aderente alle leggi naturali ci da la possibilità di combattere e prevenire le malattie.

Per l'ambiente d'ufficio o casalingo si possono usare anche le lampade fatte con sale himalaiano che pare emettano abbondanti ioni negativi.

Fa parte anche dell'igiene di vita il movimento. L'attività fisica è veramente indispensabile per mantenere il fisico giovane e reattivo. Non bisogna stressare però l'organismo con un eccesso di sport, ma neanche ridurre al minimo l'attività fisica. Si è visto che mezz'ora al giorno può essere sufficiente. Tuttavia, cercare di migliorarsi nelle performance, sia pure gradualmente, pare stimoli il cervello a rafforzare la muscolatura somatica e cardiaca e tutte le funzioni corporee sollecitate. Al contrario, praticare sempre lo stesso esercizio alla stessa intensità, finisce per creare abitudine ed addirittura, nel tempo, non riesce più a contrastare a sufficienza il depotenziamento generale, sia pure in un grado superiore rispetto ad un non praticante.

Il quarto punto dell'igiene di vita è la pulizia del corpo e degli ambienti in cui si vive. In realtà, non si tratta solo di ridurre la carica batterica e virale, ma anche di eliminare le tossine che vengono espulse attraverso la pelle e di vitalizzare e riarmonizzare tutto l'organismo tramite quel semplice massaggio del corpo che si attua, ad esempio, attraverso una doccia e la successiva asciugatura. Questo perché la pelle si forma dallo stesso foglietto embrionale del sistema nervoso, chiamato ectoderma, e permangono perciò delle strette connessioni tra i due tessuti. Questo era ben conosciuto dalle medicine orientali che utilizzano tuttora la stimolazione di precise zone cutanee per ottenere la riarmonizzazione degli organi interni, tramite appunto l'intermediario del sistema nervoso. Infine vediamo la causa più importante delle malattie che è insita nella nostra stessa psiche. Coloro che studiano le connessioni psicosomatiche arrivano a dire che la maggior parte delle malattie ha origine da disturbi e disarmonie psicologiche e certamente tutte le malattie presentano concause psicologiche. Perciò la psicoterapia nelle sue varie forme è un'arma meravigliosa per prevenire quel sistema tipicamente umano, ma non solo, di trasferire al corpo le sofferenze o le disarmonie psichiche che non possiamo o non vogliamo affrontare.

Inoltre è ormai evidente a tutti come il distress, cioè lo stress derivato dall'andare oltre le proprie capacità o possibilità, dal non riuscire a sopportare o ad affrontare le difficoltà ed i traumi della vita etc, sia il fattore dominante di moltissime patologie. Infatti, il distress distrugge le capacità difensive dell'organismo ed apre la strada ad ogni sorta d'invasione in-

fettiva o al cronicizzarsi dei processi difensivi, non più in grado di risolvere la patologia in tempi brevi ed in modo definitivo.

Dunque, per concludere, uno stile di vita inappropriato appare essere la vera causa delle malattie che in realtà non sono altro che un tentativo a volte riuscito e a volte invece inefficace di ritornare alla perfetta salute che è lo stato naturale in cui deve vivere ed evolvere un essere umano. Se, infatti, le cause che abbiamo elencato non vengono comprese e superate, non vi è vera possibilità di guarigione.

Le medicine chimiche od anche naturali aiutano a sopravvivere, ad attenuare disagi e dolori, ma non possono risolvere da sole le cause che nella stragrande maggioranza dei casi sono insite nello stile di vita inappropriato e sollecitato da spinte sociali deviate.

I Governi ed i Ministeri della Salute dovrebbero puntare tutto su questo tipo di prevenzione, ostacolando in maniera netta e determinata gli interessi specifici di chi vuole guadagnare mettendo a rischio la salute della popolazione.

Bisogna augurarsi che la coscienza collettiva evolva velocemente verso questa consapevolezza ed abbia così la forza di incidere sui Governi affinché un nuovo modo di vivere la vita su questo pianeta, salvi la nostra razza da una assurda decadenza biologica e salvi altresì la vita tutta di un pianeta al limite della sopravvivenza.

SOS Vitamina D: *Italiani a rischio deficit*



E' quanto emerge dai dati del test su Curarelasalute.com al quale hanno risposto più di 23.000 italiani

Milano, 15 Settembre 2016 - Curare la Salute, iniziativa che nasce con l'obiettivo di informare e sensibilizzare la popolazione sull'importanza di prendersi attivamente cura di sé, partendo dall'alimentazione e da uno stile di vita virtuoso, lancia un nuovo allarme: italiani non dimenticatevi della VITAMINA D.

"Dall'analisi dei questionari raccolti con il test della piramide personalizzata, che ad oggi conta più di 23.000 compilazioni on-line su curarelasalute.com, risulta che gran parte della popolazione non ha un corretto apporto di Vitamina D,

che dovrebbe essere garantito sia con l'esposizione al sole sia con la dieta tramite l'assunzione di latte e uova" sottolinea Michele Carruba, Direttore del Centro Studi e Ricerche sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano.

I dati evidenziano che il 77% degli italiani non assume correttamente latticini, mentre il 23% non mangia il giusto quantitativo di uova, di conseguenza risulta ridotto anche l'apporto di Vitamina D, micronutriente fondamentale per la salute delle nostre ossa e del nostro sistema immunitario. Secondo recenti evidenze scientifiche risulta che questa vitamina gioca anche un ruolo chiave per nella prevenzione di alcuni tipi di patologie di natura cardiovascolare, respiratoria e immunologica.

Questo deficit non è però unicamente attribuibile ad abitudini alimentari non sempre corrette, ma anche a una ridotta esposizione alla luce solare. "Oggi buona parte della popolazione, soprattutto nelle stagioni fredde, trascorre la mag-

gior parte del tempo in ambienti chiusi, come uffici, scuole, case - aggiunge Carruba - Risulta perciò fondamentale, soprattutto in vista dei prossimi mesi, prestare maggiore attenzione al rischio di una possibile carenza di Vitamina D"

"Tutti i nutrienti essenziali per la nostra salute possono essere garantiti all'organismo attraverso l'alimentazione, che deve essere il più possibile sana, equilibrata e completa - conclude Carruba - Nel caso in cui la dieta non fosse sufficientemente bilanciata può essere consigliata l'assunzione di un supplemento multivitaminico e multiminerale completo."



www.curarelasalute.com

I nuovi farmaci per il DIABETE: *Cos'è cambiato??*

L'iperglicemia caratteristica del **diabete mellito** dipende da numerosi meccanismi. In un recente passato veniva attribuita ad una mancanza di insulina, ed alla resistenza all'azione di questo ormone ("insulino-resistenza"). Si è successivamente chiarito che la situazione è estremamente più complessa e che alla comparsa di iperglicemia concorrono molti più meccanismi.

I nuovi farmaci per la cura del **diabete tipo 2**, ovvero la forma di diabete che compare più di frequente negli adulti obesi e che generalmente si può curare senza usare insulina, agiscono sfruttando due di questi meccanismi. Il primo è rappresentato da un **ormone di origine gastrointestinale** che viene secreto in occasione dei pasti, ed è noto con l'acronimo di GLP-1. Questo ormone ha potente effetto nell'abbassare il livello di glicemia ed è scarso nel soggetto diabetico. Normalmente viene secreto ai pasti ma scompare nell'arco di pochi minuti. Quindi per usarlo in terapia ed ottenere un effetto duraturo si dovrebbe somministrare in infusione continua

L'industria farmaceutica è riuscita a superare questa difficoltà preparando delle **sostanze molto simili all'ormone naturale** ("analoghi") con delle minime modifiche che ne protraggono l'azione ma ne riproducono l'effetto sulla glicemia. Questi analoghi hanno mostrato inaspettatamente anche la capacità di ridurre l'appetito e consentire una riduzione del peso, tanto è vero che la Food and Drug Administration (FDA, l'analogo del nostro Ministero della Sanità negli Stati Uniti) ha recentemente autorizzato l'immissione in commercio di uno di questi analoghi - la Liraglutide - per il controllo del peso.

Ma la FDA da alcuni anni, per tutti i nuovi farmaci introdotti in commercio, non chiede solo una valutazione dell'effetto sul controllo della glicemia, ma anche uno studio degli eventuali effetti sul sistema cardiovascolare. Questo risponde senza dubbio ad una logica stringente. Il vero obiettivo della cura nel soggetto diabetico non è abbassare la glicemia, **ma evitare le complicanze, soprattutto quelle cardiovascolari**, che sono la principale causa di morte. Le altre complicanze (definite "microvascolari") a carico di reni, occhi, nervi, arti, minano la qualità di vita ma non hanno lo stesso impatto sulla sopravvivenza.

Accettando il concetto che le complicanze del diabete dipendono esclusivamente dalla glicemia elevata, si potrebbe pensare che un farmaco che riduce la glicemia automaticamente deve ridurre il rischio di complicanze. Ma il punto è che nessuno ha mai conclusivamente dimostrato questo postulato, ovvero che la riduzione della glicemia riduce le complicanze. Detto in altri termini, nessuno al momento può dire che le complicanze del diabete dipendono unicamente dalla iperglicemia, ed anzi è molto probabile che vi concorrono altri meccanismi. Per questo la cura del diabete è complessa.

La FDA ha voluto studi sul "rischio cardiovascolare" perché, in passato, i farmaci per il diabete, pur mostrandosi efficienti per controllare la glicemia, non si sono dimostrati efficaci per ridurre la complicanza più pericolosa per il soggetto diabetico, ovvero il danno cardiaco e la relativa mortalità. Ed anche perché alcuni di questi farmaci potrebbero addirittura aumentare il rischio cardiovascolare, anche se il fatto non è stato mai definitivamente dimostrato e resta un sospetto.

Quindi se in passato i farmaci venivano introdotti sul mercato quando dimostravano di controllare la glicemia, e si valutava l'effetto cardiovascolare solo successivamente, ora i produttori dei nuovi farmaci devono dimostrare con studi rigorosi che la loro molecola è quanto meno **non dannosa sul cuore e sui vasi**, e devono continuare a produrre studi su questo aspetto anche dopo l'immissione sul mercato.

Uno di questi farmaci analoghi del GLP1, la liraglutide già menzionata che aveva dimostrato una buona capacità di ridurre la glicemia e l'appetito, e di non provocare danni cardiovascolari, in un successivo studio **si è dimostrata capace di ridurli**. Questo è un importante valore aggiunto in quanto fino adesso i farmaci disponibili erano risultati neutrali sul sistema cardiovascolare. Il fatto che emerga un farmaco capace di dare di più va salutato con estremo interesse. Sul piano pratico la liraglutide ha ridotto del 13% il rischio di morte cardiovascolare, infarto non mortale e di ictus non mortale.

Anche un altro farmaco che appartiene ad una categoria differente, con differente meccanismo di azione, ha dato risultati analoghi. **Il farmaco in questione agisce aumentando l'eliminazione dello zucchero attraverso le urine**. È noto che in fisiologia il rene ha un'azio-

ne importante perché impedisce, con un complesso meccanismo, che lo zucchero venga eliminato con le urine. In questo modo evita la perdita di una fonte importante di risorse che l'organismo usa e trasforma in energia. Quando però lo zucchero nel sangue supera un certo livello critico (circa 180 mg/dl) questo sistema di recupero cede e lo zucchero passa nelle urine. Nel soggetto diabetico questo meccanismo è paradossalmente troppo efficace e trattiene troppo zucchero, concorrendo quindi a provocare iperglicemia.

Il farmaco di cui parliamo, che appartiene alla classe delle "glifozine", blocca questo meccanismo di salvataggio e consente una diminuzione della glicemia permettendo una "fuga di zucchero" attraverso le urine. A prima vista questo meccanismo può sembrare antifisiologico. L'eccesso di zucchero dovrebbe andare nelle cellule e produrre energia, non nelle urine. Peraltro abbiamo detto già che il meccanismo in questione nel diabetico è esagerato e quindi normalizzarlo è logico. Inoltre questo passaggio di zucchero nelle urine **ha un effetto diuretico** ed aiuta a proteggere il cuore e ridurre la pressione arteriosa. Sembra anche che le complesse reazioni chimiche connesse con l'azione del farmaco aumentino la disponibilità di chetoacidi protettivi per il cuore. Qualunque sia il motivo negli studi clinici, il farmaco ha dimostrato un importante **effetto di protezione dai danni cardiovascolari**. Dopo 48 settimane, i soggetti che lo utilizzavano hanno avuto una riduzione del 38% di patologie cardiovascolari gravi (morte cardiovascolare, infarto non fatale, ictus non fatale).

Ovviamente quanto abbiamo riportato è una semplificazione perché entrambi gli studi sono stati e sono ancora soggetti a discussioni e rivalutazioni, che ne esaltano e ne ridimensionano la portata; quello che è importante per la persona affetta da diabete è che la comunità scientifica e le autorità regolatrici hanno fatto un importante passo in avanti e non si accontentano più di valutare un farmaco in relazione all'effetto sulla glicemia ma esigono che ne venga anche dimostrata quanto meno la neutralità o, meglio, un effetto positivo sul vero obiettivo della terapia della iperglicemia, ovvero **la prevenzione delle complicanze**, in particolare quelle cardiovascolari.

Le considerazioni non debbono finire qui. Purtroppo accade che i risultati brillanti ottenuti con gli studi clinici non si replicano nella realtà di ogni giorno. E a questo punto si apre un capitolo differente: noi stiamo cambiando le idee, i concetti, i meccanismi di azione dei farmaci, ma non abbiamo fatto molto per "cambiare il soggetto con il diabete".

È ormai noto che **solo il 45-50% di coloro che ricevono una prescrizione medica prende realmente le medicine o le prende regolarmente**. Evidentemente non si è ancora riusciti a penetrare nel loro mondo e dar loro fiducia. Molti soggetti diabetici hanno letto le notizie positive sui giornali o le hanno apprese dalla televisione, ma probabilmente hanno ancora scetticismo verso i farmaci, le aziende produttrici e verso i medici che persiste, forse perché la medicina è ancora chiusa in un linguaggio e in un mondo che a loro resta estraneo.

Sembra che mancanza di motivazione, di fiducia e complessità delle terapie siano il principale motivo di questo rifiuto o abbandono della terapia. A poco serviranno le nuove medicine se non verrà preso in esame anche questo aspetto.



A woman with long dark hair, wearing a purple V-neck t-shirt and blue jeans, is sitting on a man's shoulders. She is holding a purple paintbrush and has just finished painting a purple smudge on the man's cheek. The man, wearing a grey t-shirt, is looking up at her with a slight smile. The background is a solid light pink color. The text 'Libera di scegliere' is written in white, bold, sans-serif font in the upper right quadrant.

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.

LE SOMATIZZAZIONI

Quando i problemi del corpo sono causati dalla mente



di Antonio Dessì

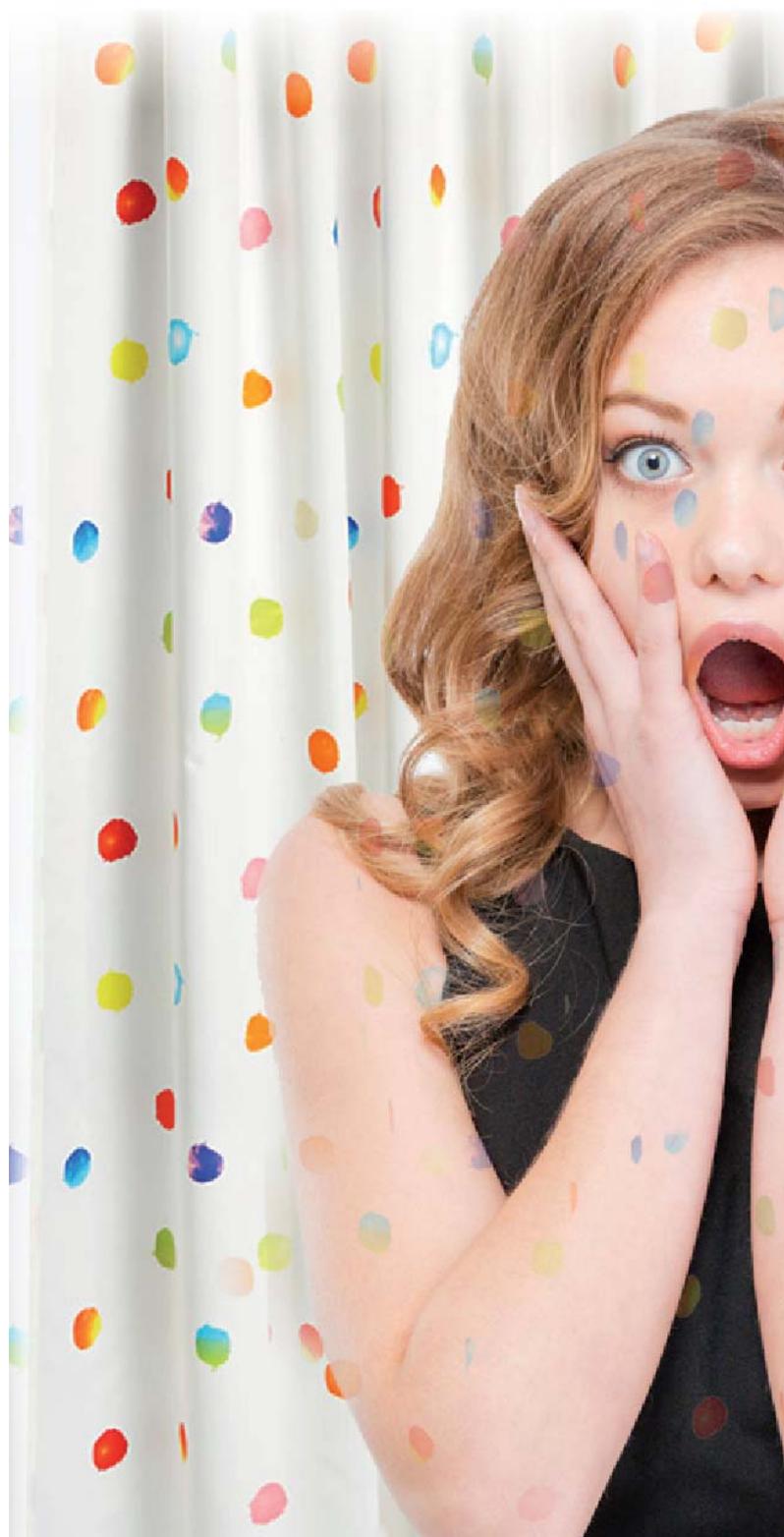
Psicologo iscritto all'Ordine degli Psicologi della Sardegna
Sessuologo clinico e
Psicoterapeuta in formazione

Cìò che caratterizza i disturbi psicosomatici, o somatizzazioni, è la **presenza di sintomi fisici che fanno pensare ad una condizione medica organica e che non sono invece giustificati da questa.**

Naturalmente prima di parlare di aspetti psicologico-relazionali e sentire il parere di uno psicologo-psicoterapeuta, è doveroso considerare che tali sintomi siano la conseguenza di una causa patologica reale. In tal senso è fondamentale, prima di porre l'etichetta diagnostica di disturbi psicosomatici o da somatizzazione, aver accuratamente indagato ed **escluso precise cause organiche.** Ovvero, il disturbo persiste ed è stato constatato dal medico che non ci sono cause funzionali che ne giustificano la presenza. Per definizione infatti, nei disturbi psicosomatici non vi è nessuna condizione medica organica diagnosticabile a cui possano essere attribuibili i sintomi fisici. Ma quando la causa di una patologia è dubbia, la possibilità che sia di origine psicosomatica deve essere presa in considerazione. Anche perché sono **disturbi assai comuni e frequenti** che rappresentano una buona percentuale tra quelli lamentati dalle persone nelle sale d'aspetto dei propri medici curanti.

Inoltre è sempre bene considerare l'effetto psicologico nelle patologie organiche, anche e solo a livello di accettazione del disturbo o della diagnosi (pensiamo a patologie croniche come il diabete) sino a considerare che il disturbo può essersi costruito nel difficile processo dialettico tra mente e corpo. Uno psicoterapeuta è sicuramente in grado di poter ricostruire la storia clinica della persona e comprendere se può essere più o meno soggetto a sviluppare sintomi corporei ed aiutare la persona a ricostruire un senso, laddove questo è rappresentato dal dolore in una parte del suo corpo o un'incapacità nel funzionamento (pensiamo a tutti i disturbi di area sessuale).

Ad esempio, soffrite di cefalea ricorrente, o di pruriti fastidiosi e imbarazzanti in pubblico, oppure di disturbi gastrici o intestinali che rendono il sedersi a tavola un momento poco piacevole, o di dolori muscolari che non vi danno pace o di profonda stanchezza e fa-



ticabilità? Se tutte le visite e gli esami clinici a cui vi siete sottoposti hanno dato esito negativo su possibili cause organiche ma voi state effettivamente male e non sapete più che fare, provate ad interpellare uno psicoterapeuta: forse il vostro disturbo potrebbe trovare, finalmente, una spiegazione e una possibile soluzione. Se state soffrendo di un disturbo di area sessuale (perdita o difficoltà a mantenere l'erezione, per esempio) ed il vostro andrologo vi ha rassicurato sul fatto che i vostri genitali non presentano alcun danno funzionale, uno psicoterapeuta specializzato in sessuologia clinica potrebbe fare al vostro caso, a patto che abbiate del tempo da dedicare al vostro disagio e alla sua risoluzione.

Qual è il meccanismo della somatizzazione?

La psicosomatica è quella branca della medicina che studia la relazione tra mente (psiche) e corpo (soma), e in particolare il modo in cui il nostro mondo interiore emozionale e affettivo produce effetti negativi sul corpo (somatizzazioni). La sua base teorica è il considerare ogni persona come **inscindibile unità psico-fisica**, nella consapevolezza che corpo e mente sono strettamente legati tra loro.

I disturbi psicosomatici quindi si possono considerare malattie vere e proprie che comportano danni a livello organico e che sono causate o aggravate da fattori emozionali.

Ma in che modo avviene una somatizzazione, cioè quello che già il padre della psicoanalisi, Freud, definì *"il misterioso salto dalla mente al corpo"*?

Oggi si sa che tale "salto" è mediato, in situazioni di forte stress psichico, dal sistema nervoso autonomo in **una complessa interazione con il sistema endocrino e con quello immunitario** (tanto che si tende a studiare tali relazioni in un'unica scienza, la psico-neuro-endocrino-immunologia). Le emozioni cosiddette "negative", come ad esempio il risentimento, la rabbia, il rimpianto, la preoccupazione, il disagio, la paura, il dolore, i pensieri troppo angosciosi, possono mantenere il sistema nervoso autonomo **in uno stato di emergenza persistente** e attivazione continua, che alla lunga, se supera il tempo che quel singolo organismo può sopportare, può causare danni agli organi più deboli che si esprimono appunto col sintomo psicosomatico.

Quali sono i più comuni disturbi psicosomatici?

Disturbi psicosomatici o somatizzazioni possono manifestarsi generalmente a carico di:

-Sistema muscolo-scheletrico: cefalea muscolotensiva, crampi muscolari, mialgia, artrite, dolori alla colonna vertebrale o ai muscoli. Le forme di cefalea sono uno dei più frequenti disturbi psicosomatici.

-Apparato gastrointestinale: gastrite, disfagia, colon irritabile, colite spastica, retto-colite ulcerosa, ulcera peptica, nausea, vomito, stipsi, diarrea. Anche i disturbi gastrointestinali sono disturbi psicosomatici molto frequenti.

-Apparato cardiocircolatorio: tachicardia, aritmie, ipertensione arteriosa, cardiopatia ischemica, cefalea emicranica.



-Apparato respiratorio: asma bronchiale (frequente soprattutto nei bambini), sindrome iperventilatoria, dispnea soggettiva.

-Apparato urogenitale: enuresi, minzione frequente, dolori mestruali, anorgasmia, impotenza, eiaculazione precoce, dolori perineali.

-Sistema cutaneo: psoriasi, acne, dermatite atopica, orticaria, prurito, sudorazione profusa, secchezza della cute o delle mucose, arrossamento da emozione.

Sintomi psicosomatici e somatizzazioni sono comunissimi in quasi tutti i disturbi d'ansia e anche in varie forme di depressione (quadri clinici di per sé di solito piuttosto evidenti e che portano spesso a consultare correttamente uno psichiatra o psicoterapeuta), ma esistono dei disturbi psicosomatici veri e propri senza altri sintomi di natura psicologica, che rendono più difficile per il soggetto imputare il malessere fisico a un problema psicologico piuttosto che ad un malfunzionamento organico, e quindi più difficile "capire" il disturbo e curarlo adeguatamente. Queste persone tipicamente si rivolgono a vari specialisti, spesso consultandone più di uno dello stesso ramo e accumulando esami su esami, e arrivano (se arrivano!) dallo psichiatra o dallo psicologo solo alla fine di una estenuante e frustrante collezione di visite, esami e accertamenti medici negativi. Spesso è proprio un bravo dermatologo o urologo o cardiologo o lo stesso medico di famiglia, presa visione della documentazione clinica finora prodotta, a consigliare la strada dello specialista in psicoterapia.

Qual è il significato di un disturbo psicosomatico?

I disturbi psicosomatici spesso vengono spiegati come un **meccanismo di difesa da emozioni dolorose** e intollerabili che si attua con un'espressione diretta del disagio psicologico attraverso il corpo o come un involucro di significati di temi affettivi ed emotivi che la persona sta vivendo e non può riportare ad un livello più consapevole.

L'ansia, la sofferenza, le emozioni troppo dolorose per potere essere sentite, accettate e vissute, **trovano una via di scarico immediata nel corpo** incanalandosi in uno o più sintomi, essendo scarse le capacità della persona di "mentalizzare" il disagio psicologico, cioè riconoscere esplicitamente i conflitti interiori e verbalizzare le tensioni emozionali. In questo senso la psicoterapia è un valido strumento.

Ad esempio, le cefalee possono segnalare il bisogno di allentare l'eccessivo controllo razionale, di dovere lasciare più spazio alla intuizione o espressione emotiva. Di solito, infatti, chi soffre di mal di testa ha una mente lucida e razionale (fin troppo), che deve tenere sempre tutto sotto controllo senza cedere e lasciarsi mai andare. Altro esempio, le **eruzioni cutanee** (la pelle rappresenta simbolicamente il confine tra sé e gli altri) possono rivelare che non si hanno ben chiari i propri confini e che per potersi definire si cerca, metaforicamente, di tenere lontani gli altri (alcuni meccanismi tipici anche nei disturbi alimentari di tipo psicogeno). Ma possono anche indicare che, pur non potendo permetterselo, si vorrebbe che gli altri stessero più vicini.

Ancora, l'iperidrosi, cioè la sudorazione eccessiva delle parti del corpo più ricche di ghiandole sudoripare (mani, piedi, ascelle), affligge prevalentemente le persone timide, emotive, ansiose, schive e solitarie e che hanno difficoltà ad instaurare rapporti interpersonali.

Quando invece si soffre spesso di **gastriti, bruciori di stomaco** o altri **disturbi digestivi**, spesso l'atteggiamento tipico è quello di "mandare giù" con troppa frequenza le offese della vita covando però nel contempo rabbie e risentimenti profondi, e costringendo così lo stomaco ad una lenta e complessa **digestione della rabbia**, per esempio.

E così tanti altri... In ogni caso questi sono solo esempi e **assolutamente non soluzioni**, nel senso che è necessario analizzare per ogni persona il significato che questo sintomo può avere.

Disturbi psicosomatici e sistema familiare

Vari studi hanno evidenziato come certi tipi di dinamiche familiari o sistemiche (pensiamo alle coppie e ai disagi sessuali) siano particolarmente terreno fertile per lo sviluppo di sintomi psicosomatici nell'ottica del mantenimento o rottura del legame affettivo, e come i sintomi di un membro a loro volta giochino un ruolo importante nel mantenimento dell'equilibrio del sistema (familiare, di coppia).

In particolare, **le famiglie con pazienti psicosomatici sono caratterizzate dall'impossibilità di esplicitare e dare voce al conflitto e alla tensione emozionale che dal conflitto deriva**. L'impossibilità di esprimere le proprie emozioni non è quindi una caratteristica di personalità dell'individuo, ma una qualità del sistema-famiglia a cui appartiene e a cui è costretto a conformarsi. **I vissuti emozionali non possono esse-**

re verbalizzati (e quindi il disagio si manifesta nel sintomo psicosomatico) in conseguenza del fatto che le emozioni vengono accuratamente filtrate in modo da evitare conflittualità e da mantenere una pseudoarmonia del sistema familiare. Il linguaggio "scelto" inconsapevolmente dal paziente per esprimere il disagio, il disturbo corporeo, è quindi il linguaggio della sua famiglia.

Qual è la cura di disturbi psicosomatici e somatizzazioni?

Anche se non è immediatamente evidente a chi ne soffre, va ricordato che i disturbi psicosomatici o somatizzazioni hanno anche un risvolto positivo: **il sintomo può infatti essere letto anche come un importante segnale per attirare l'attenzione su un problema del quale, diversamente, non ci si prenderebbe cura.**

Se si soffre di questi particolari disturbi bisognerebbe quindi fermarsi, chiedersi cosa non va nella propria vita e cambiare rotta. Anche se per attuare ciò spesso non basta una buona propensione all'autoanalisi, ma è necessario l'aiuto di un esperto che aiuti a "leggere" questo particolare linguaggio in un percorso di psicoterapia, a maggior ragione perché di solito chi soffre di disturbi psicosomatici non è spontaneamente portato all'autoanalisi e all'introspezione ma a un pensiero più "concreto".

L'aiuto della psicoterapia dei disturbi psicosomatici e somatizzazioni si basa quindi soprattutto sul rendere **il paziente sempre più consapevole** del proprio stato emozionale, sulla stimolazione delle emozioni positive (anche intervenendo su modifiche dello stile di vita) e sull'apprendimento del controllo volontario e cosciente di quelle negative e delle funzioni biologiche alterate.

Spesso i pazienti psicosomatici sono quelli più resistenti al trattamento psicoterapico e meno disponibili. Spesso capita per due ragioni: la prima è che sicuramente arrivano dallo psicoterapeuta stanchi di aver fatto indagini e non aver trovato soluzione, la seconda invece è il carico di sfiducia. Spesso infatti il loro esordio è: **"Non credo alla psicoterapia"**.

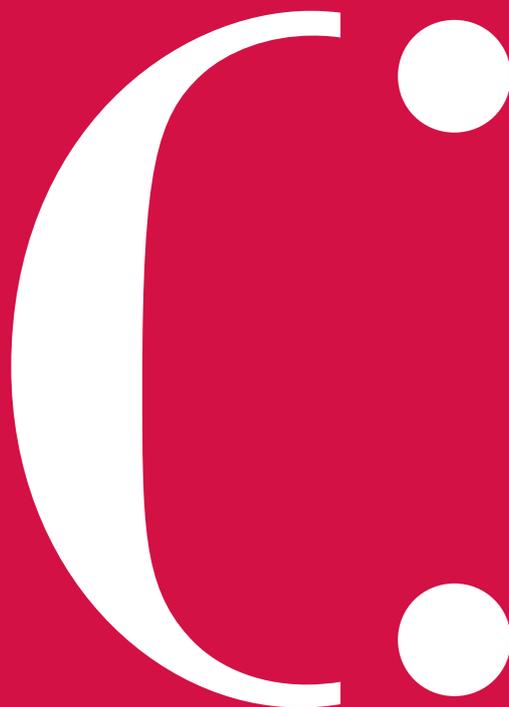
Molto spesso le persone affermano di non credere nella psicoterapia, quasi come se il lavoro scientifico di psicologi di tutti gli indirizzi e psicoterapeuti fosse una religione. Spesso le persone dicono questo perché, stremate dai sintomi che esperiscono (soprattutto, ma non solo, nei pazienti psicosomatici e con disagi di area sessuale), arrivano a consultazione

dallo psicologo (talvolta dopo anni di sofferenza) con l'aspettativa magica che tutto si risolva in un batter d'occhio. Prendersi cura di sé richiede tempo e una responsabilità che è bene mettere in chiaro subito nel contratto terapeutico. Nella mia esperienza ho potuto notare che questa difficoltà di assunzione di responsabilità succede molto con i disturbi psicosomatici e di area sessuale (che di fatto sono anche questi psicosomatici).

La psicoterapia promuove il cambiamento e la ricostruzione di un senso che si è interrotto nella dialettica interna della persona (ovvero, come la persona si spiega quello che le succede). Quando si intraprende un percorso psicologico si portano all'attenzione del clinico alcuni sintomi specifici e generalmente un desiderio di cambiare, di progredire verso la risoluzione dei problemi. In molti casi la persona sente di non riuscire a scegliere, è spaventata non solo da ciò che gli accade nel presente ma anche dalle prospettive future, dagli scenari che sembrano incombere e che crede di non saper affrontare. Spesso la convinzione dominante è **"io non ce la faccio"**, che potremmo traslare in **"da solo non ce la faccio"**, ossia nella paura di non essere in grado di affrontare con le proprie forze le situazioni che si presentano. La richiesta di cura è l'emblema di un malessere che riguarda la sfiducia nelle proprie risorse.

La psicoterapia non si propone di insegnare nozioni né di confezionare per il paziente il rimedio perfetto alle sue difficoltà, **bensi lo aiuta a ritrovare la capacità di scegliere** ma anche e soprattutto di comprendersi. La psicoterapia aiuta la persona **a riconoscere e a smuovere le proprie spinte indipendenti**, fidandosi di poter attraversare fasi di vita anche complesse per generare un cambiamento duraturo; aumenta la percezione di efficacia personale; riduce i comportamenti dipendenti nelle relazioni e favorisce la riscoperta di desideri, scopi, bisogni che il soggetto aveva accantonato o il cui soddisfacimento era stato illusoriamente delegato all'intervento di altri.

Il primo risultato di questo processo è un **incremento del benessere emotivo**, unito alla sensazione di poter agire anche da soli sulle proprie difficoltà. Gli obiettivi di una psicoterapia non possono essere generici (per esempio "stare bene", o addirittura "la felicità"). È necessario che ci sia un accordo tra clinico e terapeuta in questo, per salvaguardare il contatto e non andare alla deriva.



Chianti®
CONSORZIO VINO CHIANTI

OCCHI E SINDROME DA RIENTRO

ANCHE GLI OCCHI POSSONO RIENTRO DALLE VACANZE.

Il ritorno alla vita frenetica in ambienti chiusi con aria viziata può incidere sulla salute della superficie oculare

Anche gli occhi possono essere stressati al rientro dalle vacanze. Il cambio di clima, il ritorno in ambienti chiusi (scuola e ufficio) e la permanenza di diverse ore davanti a schermi con luce spesso artificiale possono favorire la comparsa di sintomi legati alla secchezza oculare.

La disfunzione lacrimale è una condizione frequente che si manifesta a causa della rottura dell'equilibrio fra gli elementi che garantiscono l'omeostasi del sistema di superficie oculare, che dipende da una quantità sufficiente di lacrime, da una composizione e un'architettura regolare del film lacrimale, da una chiusura palpebrale corretta e da un adeguato ricambio del film lacrimale. Il bruciore serale o il senso di corpo estraneo o di sfregamento e ruvidezza all'ammiccamento, così come la necessità di sbattere gli occhi per migliorare la nitidezza della visione, sono i sintomi tipici della secchezza oculare e segnalano che il sistema della superficie oculare non riesce più a mantenere l'equilibrio e si sta scompensando.

Perché questo delicato equilibrio non venga a mancare, il Prof. Maurizio Rolando, del Centro Superficie Oculare, IsPre Oftalmica di Genova e membro del Gruppo P.I.C.A.S.S.O.*, ci suggerisce quali accorgimenti prendere (tra i più importanti) e far sì che il rientro dalle vacanze non sia fonte di stress (almeno per gli occhi!).

"La ripresa della vita quotidiana dopo le vacanze (lavoro, scuola etc) comporta un'esposizione per periodi lunghi ad aria con bassi livelli di umidità relativa legati al condizionamento spesso forzato dell'aria degli uffici. - assicura il Prof. Rolando - L'applicazione visiva prolungata, quale quella presente durante il lavoro al computer, soprattutto se legata ad attività che richiedono concentrazione, inibisce la frequenza di ammiccamento, che viene così rallentato o del tutto soppresso quando siamo particolarmente attenti in un lavoro impegnativo. Questo comporta un lungo tempo di esposizione dell'occhio all'evaporazione dell'acqua delle lacrime, ma i sali che sono contenuti nelle lacrime aumentano progressivamente la loro concentrazione, provocando senso di bruciore e dando luogo a fenomeni infiammatori".

Piccoli accorgimenti possono aiutare la salute degli occhi: "Mantenere gli occhi puliti (igiene palpebrale) e ben lubrificati grazie all'utilizzo di sostituti lacrimali fluidi (non appiccicosi) e sempre senza conservanti, è certamente un buon modo per evitare i fenomeni irritativi propri della stagione e ridurre i fastidiosi sintomi di sabbietta o bruciore che li caratterizzano - conclude il Prof. Rolando, che, insieme al Gruppo P.I.C.A.S.S.O.*, ha proposto un metodo per la gestione del paziente con disfunzione lacrimale. - E' bene ricordarsi, soprattutto nelle prime fasi dell'utilizzazione degli schermi, di ammiccare regolarmente e bagnare gli occhi con lacrime artificiali, senza aspettare la

Occhi e sindrome da rientro

comparsa del fastidio, perché quando questo compare è già segno di un livello significativo di difficoltà e di un processo infiammatorio già in atto. Un altro accorgimento per la salute degli occhi è privilegiare un'alimentazione ricca di sostanze antiossidanti, vitamine e Omega 3 (pesce azzurro, tonno, etc..) sostanze che hanno effetti protettivi sulla superficie oculare e sull'occhio in genere."

Quali sostituti lacrimali scegliere? Il gold standard è rappresentato da lacrime artificiali con acido ialuronico.

L'acido ialuronico, con una viscosità tale da essere simile a quella delle lacrime, consente di ricostruire uno spessore del film lacrimale efficiente: è disponibile in farmacia in associazione a molecole come il trealosio, che ha proprietà antiossidanti e protegge la cellula epiteliale dagli insulti provenienti dall'ambiente esterno. In questo modo è possibile migliorare la qualità dell'epitelio e aumentare il beneficio del trattamento.

SMART TEST PER INDIVIDUARE I SINTOMI DELLA SINDROME DA OCCHIO SECCO

Il questionario DEQ-5 (Dry Eye Questionnaire) per l'individuazione dei possibili casi di occhio secco può essere autosomministrato. La sua compilazione può essere suggerita a tutti coloro che presentino secchezza o fastidi oculari; permette di riconoscere i pazienti in cui sospettare la presenza del disturbo e che dovranno fare riferimento allo specialista.

NELL'ULTIMO MESE CON QUALE FREQUENZA HA PERCEPITO FASTIDIO OCULARE (1*)?

0 1 2 3 4 Mai Sempre

IN CASO DI FASTIDIO OCULARE, QUALE ERA L'INTENSITA' DI TALE FASTIDIO AL TERMINE DELLA GIORNATA?

0 1 2 3 4 5 Nullo Molto forte

CON QUALE FREQUENZA HA AVVERTITO SECCHENZA OCULARE?

0 1 2 3 4 Mai Sempre

IN CASO DI SECCHENZA OCULARE, QUALE ERA L'INTENSITA' DI TALE SENSAZIONE AL TERMINE DELLA GIORNATA, NELLE DUE ORE PRECEDENTI AL MOMENTO DI CORICARSI?

0 1 2 3 4 5 Nullo Molto forte

CON QUALE FREQUENZA LE SEMBRA CHE I SUOI OCCHI SOFFRANO DI LACRIMAZIONE ECCESSIVA?

0 1 2 3 4 5 Mai Sempre

Si considera positivo un punteggio complessivo superiore a 6. Nel caso di un punteggio superiore a 12 è necessario considerare la possibilità di una sindrome di Sjogren (2*)

Dal gruppo P.I.C.A.S.S.O.* alcuni consigli pratici che possono essere utili per limitare i disturbi in chi soffre di occhio secco:

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

(1*)- Fastidio oculare (fastidio alla luce, sensazione di corpo estraneo, sabbiolina, bruciore, prurito, secchezza, affaticamento oculare, visione appannata, lacrimazione)

(2*)- La sindrome di Sjogren è una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario per errore aggredisce le ghiandole che producono le lacrime e la saliva provocando la comparsa dei due sintomi principali: occhi e bocca secchi. In circa il 30% dei casi la sindrome si presenta come manifestazione di accompagnamento di un'altra malattia autoimmune (artrite reumatoide, LES, ecc); si parla in questi casi di forma secondaria.

AL "TRAINING DAY" YAKULT ESPERTI DI FITWALKING, CORSA E ALIMENTAZIONE PER DARE CONSIGLI AGLI AMANTI DELLO STILE DI VITA SANO

Mangiar sano e fare attività fisica sono da sempre pilastri della filosofia di Yakult. Per questo motivo anche quest'anno l'Azienda punta sull'eccellenza e ha messo a disposizione di tutti gli interessati l'Arena di Milano in Parco Sempione per il Training Day del 1 ottobre dalle 9.00 alle 12.00. Un incontro gratuito in cui sono stati presenti il campione olimpico Maurizio Damilano, la nutrizionista sportiva Sara Cordara e i trainers della Federazione Italiana Atletica Leggera (FIDAL).

Ogni partecipante ha avuto l'opportunità unica di ricevere consigli personalizzati, direttamente da Maurizio Damilano, di fitwalking, la camminata sportiva introdotta in Italia dal campione, secondo il nuovo Programma Damilano 7x7 - 7 km a 7 all'ora sviluppato in collaborazione con Yakult. Il programma è sviluppato appositamente su 3 livelli per consentire a tutti, in modo personalizzato a partire dal livello di allenamento individuale, di arrivare a risultati - in termini di attività fisica - importanti per la nostra salute e per un corretto stile di vita.

"Chiunque può raggiungere obiettivi rilevanti nell'attività fisica - dichiara Maurizio Damilano - compreso chi non è abituato a farne. L'importante è darsi un programma, e che il programma sia adeguato a noi individualmente. Per questo abbiamo voluto sviluppare piccoli e semplici programmi adattabili alle esigenze del neofita come di chi già si muove con maggiore continuità. Mirare ad un esercizio di buona qualità ed intensità attraverso un percorso che tenga conto del punto di partenza. In fondo camminare è qualcosa che ognuno può utilizzare come attività fisica con buona soddisfazione e l'obiettivo 7 X 7 può aiutare tutti ad avere lo stimolo giusto".

Durante la mattinata, inoltre, la nutrizionista Sara Cordara - specializzata in alimentazione e sport - è stata a disposizione per sedute di counseling personalizzate con gli atleti, per fornire preziosi suggerimenti e sfatare falsi miti su come affrontare al meglio l'attività sportiva. Come nelle scorse edizioni, infine, i trainers FIDAL hanno affiancato i

partecipanti che hanno scelto l'allenamento di running.

"Negli anni passati abbiamo sostenuto con successo programmi di attività fisica su misura per le diverse fasi della vita con eventi sportivi volti a favorire la socializzazione - aggiunge Arianna Rolandi, Direttore Scientifico e Relazioni Esterne di Yakult Italia - L'esperienza è stata un successo che abbiamo deciso di ripetere quest'anno con dei veri e propri Training Days dedicati, che rappresentano un modo per mettere in pratica i principi di uno stile di vita sano, col contributo di specialisti, esperti e istituzioni che da anni condividono con noi questa ambizione."



CICLO MESTRUALE E USO DI FARMACI: CHE RELAZIONE C'È?

Un recente studio ha dimostrato che durante l'intero ciclo mestruale, le donne tendono a fare maggiore uso dei farmaci con la comparsa delle mestruazioni rispetto alle altre fasi del ciclo e la causa è molto probabilmente da riscontrare nella comparsa della sindrome premestruale; tra i farmaci, quelli più utilizzati sono gli antidolorifici, gli antibiotici e i farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale (es. antiemcranici).

La sindrome premestruale porta con sé un insieme di sintomi sia fisici che psicologici che, se particolarmente intensi, necessitano di un farmaco che ne attenui l'entità.

Per oltre 40 anni i medici hanno consigliato alle donne l'assunzione dei contraccettivi orali (più noti come "pillola anticoncezionale") come rimedio a questi sintomi, in quanto se vi è soppressione del ciclo ovarico, come nei casi di amenorrea o in gravidanza, questi scompaiono.

Può capitare però che durante l'assunzione della pillola compaiano effetti indesiderati quali nausea, vomito, mal di testa e dolorabilità del seno. Come dimostrato da uno studio effettuato su 262 donne, questi sintomi si riscontrano soprattutto nei regimi 21/7 ovvero in quei regimi che prevedono l'assunzione di 21 compresse contenenti ormoni e 7 giorni di pausa (non vengono assunte compresse). Alcune soluzioni per ovviare a questo problema potrebbero essere di ridurre il numero di giorni di pausa inserendo compresse contenenti ormoni, oppure utilizzare i contraccettivi orali a regime esteso. Questi ultimi prevedono un'assunzione continua di ormoni (non sono infatti presenti né giorni di pausa né compresse placebo) e poiché riducono la frequenza e il numero di mestruazioni, di conseguenza comportano una riduzione anche di sindromi premestruali, portando quindi ad un minor utilizzo dei farmaci che allevino i sintomi causati dalla sindrome premestruale.

Estraggo PRO

Vivi il succo Vivo

L'estrattore di Succhi Vivi Professionale adatto anche alla famiglia. La bassa velocità di rotazione e l'alta forza di estrazione assicurano succhi migliori nel gusto e ricchissimi di nutrienti.

Germoglio

Il germogliatore completamente Automatico, cresce germogli freschi e biologici in soli 3-5 giorni.

NOVITÀ SANA 2016:

Franjoil

Lo spremitore di olio da semi

essiccò

L'essiccatore per alimenti domestico

Estraggo easy

Vivi il succo Vivo

L'estrattore pensato per le Famiglie



www.estraggio.it

T. 049 502872 / F. 049 9829082
via Padova 69/D, Vigonza 35010 PD

info@siqursalute.it

SIQUR SALUTE
Body Natural Caring

mipel

T H E B A G S H O W

Svoltasi dal 3 al 6 settembre 2016 a Fiera Milano-Rho per la sua 110ª edizione, MIPEL è la manifestazione internazionale dedicata alla pelletteria e all'accessorio moda. L'edizione appena conclusa si è chiusa con una presenza di circa 10.000 buyer, in leggera prevalenza gli italiani rispetto agli stranieri. La tematica per questa edizione rimandava agli elementi base dell'informatica (0 e 1) e al concetto di perfezione degli opposti, e MIPEL sceglie come rappresentazione quella della natura contrapposta alla tecnologia.

Tra gli eventi, quest'anno è stata la prima volta per "MIPEL in città" che riprende il modello del fuorisalone e avvicina la fiera alla città, soprattutto per chi viene dall'estero. A chiudere questo evento, in Darsena-Navigli, si è tenuta la "The Glamorous Night", evento nel quale uno spettacolo di luci, suoni e acqua ha incantato il pubblico. Dopo il successo dell'edizione precedente invece, si ripetono quest'anno "The Glamorous" e "Scenario": il primo un punto di incontro tra top buyer e stilisti emergenti, dove quattro buyer italiani d'eccellenza "adottano" quattro designer emergenti e danno loro visibilità sia in fiera che nei propri negozi, e il secondo invece è lo spazio più alternativo della fiera rivolto a chi propone un prodotto di ricerca.

Per chi si fosse perso l'evento,
il prossimo appuntamento è per il
12-15 Febbraio 2017 a Milano.



BRUNO CARLO®

DIVERSE GLOVES AND ACCESSORIES.



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



Terra Madre Salone del Gusto

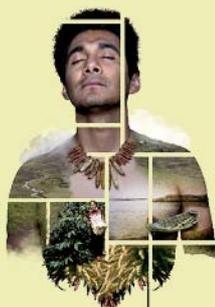
v o l e r b e n e a l l a t e r r a

Si è da poco conclusa l'edizione "zero" di Terra Madre Salone del Gusto, evento rinnovato e, per la prima volta, portato all'esterno tra le vie e le piazze di Torino. Gli anni precedenti, la fiera si svolgeva all'interno ed era prevalentemente dedicata agli operatori del settore; questa edizione è stata invece il test su strada che ha aperto l'evento al pubblico e infatti il successo non è mancato. I numeri di questa prima edizione, il cui tema principale è stato il "VOLER BENE ALLA TERRA", sono stati:

- 7000 delegati di Terra Madre arrivati da ogni parte del mondo
- 5000 persone che hanno partecipato ai dibattiti e alle conferenze
- 5000 visitatori che hanno partecipato ai Forum di Terra Madre
- Più di 1600 gli incontri tra le aziende e gli operatori

Tantissime insomma le persone che hanno passeggiato nei luoghi dell'evento, incuriosite dai prodotti dei numerosi espositori italiani e stranieri.

Concluso l'evento ci sarà quindi molto da lavorare per la prossima edizione e, per chi si fosse perso l'appuntamento, il prossimo è per il 2018!



22 settembre
26 in Torino

www. oliokouvala
www. oliokouvala
oliokouvala



**Azienda 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



www. oliokouvala
www. oliokouvala
www. oliokouvala
oliokouvala

Eventi

PHARMexpo

SALONE DELL'INDUSTRIA FARMACEUTICA

Il salone dell'industria farmaceutica, alla Mostra d'Oltremare di Napoli, arriva a fine Novembre con la 9° edizione. Pharmexpo è l'evento che mette in contatto tra loro titolari di farmacia e parafarmacie, studi medici ed aziende farmaceutiche. È organizzata con la collaborazione di FOFI, Federfarma e con la Facoltà di Farmacia oltre che con la Regione Campania e con il Servizio Sanitario Nazionale. Pharmexpo conta quasi 200 espositori e circa 14.000 visitatori professionali e svolge anche corsi diretti ai professionisti del settore sanitario.

I settori d'interesse trattati all'interno della fiera sono: farmaceutica, medicina, omeopatia, sanitaria, il naturale, linea baby, cosmetici e dietetici.

NAPOLI, DAL 25 AL 27 NOVEMBRE 2016

WOW effect

LA COSMESI
CHE FUNZIONA

Riduzione significativa
delle rughe dopo
20 minuti*

Ridona al volto
luminosità, elasticità e tonicità**

* test strumentali effettuati su 21 volontari ** test di autovalutazione effettuati su 21 volontari
*** rivolto unicamente a soggetti allergici per via topica alle proteine del grano e non a soggetti celiaci

Ipoallergenico
Dermatologicamente e
Microbiologicamente testato
Nickel tested safe < 0,00001%

SENZA

parabeni - profumo - petrolati
paraffina - oli minerali
SLES e SLS - lanolina
glutine***

Prodotti valutati e raccomandati dall'AMPIS
Società Italiana di Medicina Estetica Pratica



aqma.it **Scopri la linea**
MILANO www.woweffect.it
info@woweffect.it
Numero verde 800.014.863



BUONO SCONTO DI 5€

per l'acquisto di una delle confezioni della linea WOW Effect.

Punti vendita convenzionati su www.woweffect.it/punti-vendita/

Informazione per l'esercente: conserva questo coupon e chiama l'800.014.863 per ottenere il rimborso del buono.

MODAPRIMA

Con sede in uno degli spazi più suggestivi di Firenze, la Stazione Leopolda, grande stazione ferroviaria ottocentesca, Modaprima arriva alla sua 81° edizione. Punto di riferimento nel panorama della moda destinata alla media e grande distribuzione, Modaprima presenterà al pubblico internazionale le collezioni moda e accessori, donna e uomo, per la stagione autunno-inverno 2017/18 e i bestseller di primavera-estate 2018.

Nell'edizione precedente sono stati 1500 i compratori, con un ottimo risultato per quanto riguarda quelli esteri: 800 compratori arrivati da circa 50 paesi, con picchi dal Giappone e dalla Russia. L'evento infatti presenta, due volte l'anno, le collezioni prodotte in Italia ma pensate per una distribuzione a livello globale. Pitti Immagine, azienda organizzatrice di questa e altri importanti eventi fieristici, spinge sull'internazionalità attraverso iniziative promozionali e di comunicazione.

La sezione Accessories, novità delle ultime edizioni, sarà nuovamente presente come fetta fondamentale della moda a proporre ai buyer le novità del settore.

MOU



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

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato



AMALIA

- **Onomastico:** 28 Settembre
- **Colore:** Bianco
- **Pietra:** Diamante

Nome di origine tedesco, usato frequentemente nella popolazione degli Ostrogoti, anche detti Amali, appunto. Il significato del nome è "attiva, laboriosa" e l'onomastico viene festeggiato in onore della beata Amalia Abad Casasempere.

DENIS

- **Onomastico:** 9 Ottobre
- **Colore:** Arancione
- **Pietra:** Pirite

Nome francese utilizzato sia per le donne che per gli uomini che corrisponde all'italiano "Dionigi/Dionisia" in onore del dio greco Dionisio che rappresenta la parte istintiva e inconscia dell'essere umano. L'onomastico può essere festeggiato in onore di san Dionigi, primo vescovo di Parigi e martire.

GENNARO

- **Onomastico:** 19 Settembre
- **Colore:** Rosso
- **Pietra:** Rubino

Di origine latina, questo nome significa "nato nel mese di Gennaio". Giano, da cui deriva anche il nome del mese, era il dio bifronte romano che presiedeva alle porte e ai pas-saggi, all'inizio dell'anno e all'inizio del mese. Si festeggia in onore di San Gennaro che fu vescovo di Beneven-to e fu martirizzato a Pozzuoli nel 305.

RUGGERO

- **Onomastico:** 15 Ottobre
- **Colore:** Rosso
- **Pietra:** Rubino

Nome di origine sassone, in particolare dai termini "hrod" e "gar", che significa "lancia gloriosa". Si festeggia in onore di San Ruggero vescovo di Vanne nel XII secolo.

CLELIA

- **Onomastico:** 3 Settembre
- **Colore:** Rosso
- **Pietra:** Rubino

Nome di origine greco che significa "gloria", fu un cognome di una gens albana discendente da un re di Alba il cui cognome è legato alle famose "fosse cleolie". L'onomastico viene festeggiato in onore della vergine Clelia, giovane romana data in ostaggio a Porsenna che riuscì poi a scappare attraversando a nuoto il Tevere.

ELIO

- **Onomastico:** 19 Settembre
- **Colore:** Rosso
- **Pietra:** Ametista

Nome che prende origine dal greco "elios" e che significa "sole". L'onomastico è festeggiato in onore di Sant'Elio di Capodistria, diacono martirizzato nell'anno 310.

LORELLA

- **Onomastico:** 8 Ottobre
- **Colore:** Verde
- **Pietra:** Smeraldo

Deriva dal nome Lorenza, con il quale condivide la radice. Entrambi derivano dal latino "laurus" e hanno il significato di "abitante, nativa di Laurento", uno dei più antichi centri urbani preromani del Lazio. L'onomastico è in ricordo di Santa Lorenza martire ad Ancona.

ZAIRA

- **Onomastico:** 21 Ottobre
- **Colore:** Verde
- **Pietra:** Smeraldo

Deriva dal nome arabo "Zahirah" e significa "la rosa". È un nome spesso ricorrente nella letteratura orientale, anche nella sua altra versione, Zara. L'onomastico viene festeggiato in ricordo di Santa Zaira, martirizzata in Spagna durante l'occupazione moresca.

Tutti al CINEMA



TOP 5 CINEMA SETTEMBRE OTTOBRE 2016

IO PRIMA DI TE

TRAMA

L'amore arriva sempre quando meno te lo aspetti. E qualche volta ti porta dove non penseresti mai di andare. Louisa "Lou" Clark vive in una tipica cittadina della campagna inglese. Non sa bene cosa fare della sua vita, ha 26 anni e passa da un lavoro all'altro per aiutare la sua famiglia. Il suo inattaccabile buonumore viene però messo a dura prova quando si ritrova ad affrontare una nuova sfida lavorativa. Trova infatti lavoro come assistente di Will Traynor, un giovane e ricco banchiere finito sulla sedia a rotelle per un incidente e la cui vita è cambiata radicalmente in un attimo. Lou gli dimostrerà che la vita vale ancora la pena di essere vissuta.





2°
FILM DEL MESE



3°
FILM DEL MESE



4°
FILM DEL MESE



5°
FILM DEL MESE

Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Novembre - Dicembre 2016

NOVEMBRE

ANIMALI FANTASTICI E DOVE TROVARLI

17 Novembre 2016



Ambientato nel mondo magico di Harry Potter degli anni '20, ma con protagonista Newt Scamander, un giovane magizoologo che ha appena terminato un viaggio in giro per il mondo per studiare le creature magiche. Arrivato a New York avrà però a che fare con una misteriosa valigetta contenente migliaia di creature magiche, alcune molto pericolose, che, una volta liberate, andranno a complicare il già precario rapporto esistente tra il mondo magico e quello babbano (privo di magia).

NOVEMBRE

ARRIVAL

24 Novembre 2016



L'esperta linguista Louise Banks (Amy Adams) verrà arruolata dal governo degli Stati Uniti per capitanare una squadra che dovrà investigare sull'arrivo di alcune misteriose astronavi aliene in prossimità della superficie terrestre. Mentre l'umanità vacilla sull'orlo di una Guerra globale, Banks e il suo gruppo dovranno cercare di interpretare il linguaggio alieno e capire per quale motivo sono lì e quali sono le loro intenzioni.

DICEMBRE

ROGUE ONE: A STAR WARS STORY

15 Dicembre 2016



Il film, primo spin-off della serie cinematografica di Star Wars, racconta le vicende di un gruppo di combattenti facenti parte della resistenza, che tenteranno di sottrarre all'Impero Galattico i piani per la ricostruzione della Morte Nera. Rogue One è ambientato cronologicamente prima di Star Wars Episodio IV: Una Nuova Speranza e si discosterà dai film della saga, mantenendo però una certa familiarità con l'universo di Star Wars.

DICEMBRE

OCEANIA

22 Dicembre 2016



Vaiana è una vivace adolescente che vive nel sud del Pacifico ed è appassionata di navigazione e vela, proprio come i suoi avi. Secondo storie antiche infatti, il suo popolo era costituito da esperti velisti che viaggiavano alla scoperta di nuove isole, se non che, per un lungo periodo di tempo smisero di viaggiare. Vaiana deciderà di intraprendere un viaggio ricco di avventura per scoprirne il motivo e nel quale farà nuove incredibili conoscenze.

21-3 / 20-4



ARIETE

Per questo segno non sarà previsto un mese facile, anzi! Negli affetti, quindi famiglia e relazioni, sono previste incomprensioni, litigi e anche probabili rotture. Gli astri ti renderanno forte e combattiva, ma attenzione a non essere troppo irruenta.

21-4 / 21-5



TORO

In arrivo un periodo generalmente sereno per questo segno. Riceverete una proposta per un grande cambiamento e spetterà a voi capire se avrete il coraggio o meno per affrontarlo. Godetevi il periodo di serenità al fianco di chi vi vuole bene.

22-5 / 21-6



GEMELLI

In amore non potrebbe andare meglio, quindi non rovinare i momenti felici per inutili discussioni. Non abbiate paura di fare complimenti e dire quanto ci tenete a qualcuno, quando il sentimento è reale, sicuramente potrà rendere felice l'altra persona.

22-6 / 22-7



CANCRO

Inizia un periodo di alti e bassi per questo segno. In amore cercate di essere sempre chiari e favorire il dialogo per evitare fraintendimenti e quindi litigi. In ambito lavorativo invece sono previste delle belle soddisfazioni.

23-7 / 22-8



LEONE

Per le single, questo mese vi fornirà diverse occasioni per incontrare la persona giusta, non lasciatevela scappare. Sia sul lavoro che in famiglia invece è previsto un periodo di calma e serenità, approfittatene per dedicarvi a voi stesse.

23-8 / 22-9



VERGINE

Dopo il periodo estivo, dove avrete speso molte energie, questo mese potreste sentirvi stanche e affaticate; cercate quindi di non strafare. Sul lavoro, ricordate di non pensare troppo ai vostri problemi personali, potrebbe essere anche un modo per concentrarsi su altre cose.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Per questo segno è in arrivo un periodo molto positivo, nel quale sarete ricchi di energia positiva e di grinta. È quindi il momento adatto per cimentarvi in qualcosa di nuovo che avete rimandato a lungo. Anche in amore vi sentirete irresistibili e pronte a nuove esperienze.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Dopo un'estate al massimo della forma, il rientro sarà comunque sereno e ricco di soddisfazioni. Questo segno sarà infatti favorito dagli astri, soprattutto nelle relazioni interpersonali. Sul lavoro le tue capacità potrebbero essere particolarmente apprezzate.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Se il vostro lavoro non vi soddisfa, questo potrebbe essere il momento giusto per tentare con una carriera diversa. In campo sentimentale sarete favorite dagli astri, quindi sia per le single che per quelle impegnate, sono in arrivo dei momenti emozionanti.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

In amore avrete un'energia tale che potreste essere troppo distratti e il lavoro ne risentirà. Questo periodo sarà però meno favorevole del precedente, evitare quindi di prendere decisioni importanti, meglio rimandare di qualche settimana.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Forse sarà il caso di smetterla di idealizzare la persona di cui siete innamorati e cercare di aprire gli occhi. Gli astri ti forniscono molta energia e ti danno un aspetto invidiabile. Non sprecate il vostro tempo facendo cose che non vi interessano, piuttosto dedicatevi alle vostre passioni.

20-2 / 20-3



PESCI

Per questo segno inizia un periodo di pace e serenità in ambito sentimentale. Nelle relazioni interpersonali invece potrebbero esserci degli screzi, sarete facilmente irascibili. Gli astri però vi sorridono e la salute andrà alla grande.

Le MARCHE vitivinicole

Luoghi

La coltura della vite nelle Marche rappresenta una delle attività agricole più importanti ed infatti presenta l'habitat adatto alla coltivazione di questa pianta. Il territorio regionale non presenta aree di pianura ma solo terreni montani (30%) e soprattutto collinari (70%); questi ultimi ospitano la maggior parte dei 24.000 ettari adibiti alla crescita dei vitigni.

Storicamente parlando, è grazie al popolo dei Romani che la produzione di vino ha preso piede in questa regione. Il territorio delle Marche, allora chiamato Picenum, diede nome all'ormai divenuto famoso "vino Piceno", già allora conosciuto come Verdicchio, il vino più rappresentativo della regione. La dolcezza delle colline marchigiane, discendenti verso l'Adriatico, donavano, ai vini qui prodotti, elementi di distinzione quali l'aroma delicato e il gusto saporito (come soleva dire Plinio il Vecchio).

Oltre al territorio, anche il clima è decisamente favorevole alla coltivazione della vite, questo grazie alle brezze che dal mare salgono verso l'interno percorrendo le assolate colline marchigiane, queste ultime che, nel corso del tempo, hanno favorito la selezione di particolari ceppi di viti e la conseguente nascita di vini pregiati.

La produzione regionale si aggira intorno ai due milioni di ettolitri di vino, con vitigni coltivati al 60% bianchi e al 40% rossi. Relativamente ai sistemi di allevamento invece, quelli tradizionali hanno sempre più lasciato il posto alle più razionali contropalliere.

Degli ettari adibiti alla coltivazione della vite, un terzo è destinato alla produzione di vini Doc e Docg: nella regione troviamo infatti 19 vini Doc e 5 Docg. Seguendo il territorio da nord a sud troviamo in provincia di Pesaro le Doc Bianchetto del Metauro, Colli Pesaresi e Pergola. In provincia di Ancona troviamo il famosissimo Verdicchio dei Castelli di Jesi, il Rosso Conero (entrambi Docg) e la Lacrima di Morro d'Alba. Oltre alla Vernaccia di Serrapetrona Docg e al Verdicchio di Matelica Docg, il territorio di Macerata comprende le Doc Esino, Serrapetrona, Terreni di San Severino e Colli Maceratesi, San Ginesio. Ad Ascoli Piceno, infine, oltre all'Offida Docg, si trovano il Rosso Piceno e il Falterio dei Colli Ascolani.



VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI:

Prodotto nelle province di Ancona e Macerata e uno dei grandi vini bianchi italiani, il Verdicchio possiede una sorprendente versatilità. Questo vino è caratterizzato da un colore giallo paglierino, un odore delicato e un sapore asciutto con retrogusto gradevolmente amarognolo.

ROSSO CONERO:

Denominazione che indica il territorio di Ancona, questo vino ha un'area di produzione limitata, circoscritta alla zona del Monte Conero. L'aroma rievoca la frutta selvatica, la liquirizia, il cuoio e il tabacco, mentre il sapore è fortemente fruttato.

VERNACCIA DI SERRAPETRONA:

Unico vino rosso spumante DOCG presente in Italia, ha un'area di produzione molto circoscritta all'interno della provincia di Macerata e viene prodotto sia nella tipologia secco che dolce.

RICETTE AUTUNNALI

CON LA ZUCCA

GNOCCHI DI ZUCCA

Ingredienti:

500 gr di polpa di zucca
 100 gr di farina
 1 uovo
 30 gr di burro
 50 gr di parmigiano grattugiato
 Salvia
 Pepe
 Sale

Cominciare col tagliare la zucca in fettine alte circa 1 cm, dopo aver eliminato la scorza e i filamenti e, posizionandola su una teglia coperta da un foglio di carta forno ed un altro foglio a coprire la zucca, cuocere per una ventina di minuti a 180°. Una volta cotta, lasciarla intiepidire e ridurla successivamente in poltiglia con un passaverdure o con l'aiuto di una forchetta. Per fare in modo che la zucca contenga meno acqua possibile, rimettere la poltiglia in forno a 110° finché non si asciuga bene e raggiunge una consistenza pastosa. Infarinare poi una spianatoia, fare una fontana con la farina, unirvi la zucca e amalgamare il tutto finché l'impasto è ben lavorabile, dopodiché aggiungere l'uovo. Impastare bene finché è ben appiccicoso ed aggiungere ulteriore farina se l'impasto è ancora troppo umido (non aggiungere troppa farina per evitare che scompaia il sapore della zucca e che gli gnocchi risultino troppo duri). Formare dei cordoncini con l'impasto ruotando le mani e tagliare dei piccoli pezzi. Man mano che preparate gli gnocchi, infarinarli con del semolino e farina e coprirli con uno strofinaccio. Cuocerli poi per 3 minuti: quando saliranno a galla vorrà dire che saranno cotti. Scolarli infine con una schiumarola ed aggiungerli direttamente ad una padella con burro e un po' di salvia; mantecare bene con un po' di parmigiano, pepe e servire.

POLPETTONE ALLA ZUCCA

Ingredienti:

500 gr di carne di manzo
 500 gr di carne di vitella
 500 gr di zucca pulita
 4 sottilette
 1 uovo
 Un paio di cucchiari di pangrattato
 100 gr di parmigiano grattugiato
 180 gr di patate
 Sale e pepe
 Olio extravergine di oliva

Per iniziare bollire le patate, dopodiché sbuciarle e ridurle in purea. Pulire la zucca, tagliarla in pezzettoni e farla cuocere in padella con un cucchiaino di olio evo finché sarà abbastanza morbida da poterla ridurre in purea con una forchetta; eliminare poi l'acqua in eccesso dalla zucca con l'aiuto di uno scolapasta. Preparare l'impasto del polpettone unendo i due tipi di carne macinata, l'uovo, le patate schiacciate e il pangrattato. Quest'ultimo non deve essere eccessivo perché renderebbe troppo duro il polpettone. Aggiungere sale e pepe e stendere il tutto su della carta forno, formando una specie di rettangolo. Adagiatevi sopra, nel mezzo, la zucca e le sottilette, avendo cura di lasciare liberi i bordi esterni. Chiudere poi il polpettone aiutandosi con la carta forno, stringere poi le estremità a mo' di caramella (se vi è più comodo potete inserire il tutto in uno stampo da plumcake). Riporre in frigo per qualche ora, dopodiché cuocere in forno per 40 minuti a 180°. Per tagliarlo in fette è consigliabile farlo prima raffreddare, sarà poi possibile riscaldarle in forno prima di servirle.

TORTA ALLA ZUCCA

Ingredienti:

600 gr di zucca pulita
4 uova
100 gr di burro
150 gr di zucchero semolato
350 gr di farina 00
1/2 bustina di lievito (8 gr)
80 ml di latte

Pulire la zucca eliminando i semi e la buccia. Cuocerla poi a vapore fino a renderla abbastanza morbida da poterla ridurre in purea con una forchetta. Disporla ora su una teglia ricoperta da carta forno e cuocerla a 100° fino a quando il composto non avrà perso tutta l'acqua in eccesso. Dividere poi gli albumi dai tuorli, montare a neve i primi e montare i secondi con l'aggiunta dello zucchero, fino a quando saranno entrambi gonfi e spumosi. Ora aggiungere ai tuorli montati il burro morbido, la purea di zucca e, poca alla volta, la farina e il lievito setacciati insieme. Amalgamare bene e aggiungere a filo il latte leggermente riscaldato. Unirvi infine anche gli albumi montati, mescolando molto delicatamente con un movimento dal basso verso l'alto. Imburrare e infarinare uno stampo a cerniera di circa 22 cm e versarci dentro l'impasto. Cuocere poi in forno a 180° per 50 minuti. Farla poi raffreddare, toglierla dalla teglia e servire.



BACK TO WORK

Infine è giunto. Lo sapevamo. Il rientro a lavoro non è mai un momento facile, sia per il corpo che per la mente: fino a poche settimane fa indossavamo shorts e infradito passeggiando sotto al sole, ed ora siamo qui, chiuse in ufficio davanti ad uno schermo. Ma per non deprimerci ulteriormente, sarà bene evitare outfit cupi che rispecchiano il nostro morale a terra. Ecco allora qualche consiglio per il **"BACK TO WORK"**!

Purtroppo è così, in ufficio non potrete indossare i pantaloncini corti e le maglie scollate che indossavate sulla spiaggia, ma dovrete orientarvi più su un pantalone o una gonna che coprano le gambe. In questo caso, finché il caldo e il bel tempo ci assistono, **PUNTATE SU ABBINAMENTI CHE VI RICORDANO ANCORA L'ESTATE**, per esempio:

Una camicetta con le braccia scoperte o una maglia **"off-the-shoulder"** che lascino ancora intravedere i residui di abbronzatura che vi rimangono.

Delle scarpe che mettano in mostra la vostra pedicure dai colori vivaci e allegri.

Proprio per quanto riguarda i colori, lasciamo i grigini e i beigiolini al freddo inverno, puntiamo invece ancora su sfumature allegre e intense che facciano risaltare l'incarnato non ancora bianco latte.

E se, per una questione di etichetta, sul lavoro avete delle limitazioni, ma proprio non vi va di risultare cupe e spente, potete sempre puntare sugli accessori: orologio, occhiali, borse, ma anche manicure e accessori per i capelli.



TENDENZE MAKE-UP E CAPELLI AUTUNNO 2016

MAKE-UP

Se siete delle vere make-up addicted probabilmente non vedevate l'ora che tornasse il periodo autunnale per ritirare fuori dal cassetto dei trucchi i rossetti dai toni scuri che negli ultimi anni stanno andando molto in voga per questo periodo dell'anno. E infatti anche per il 2016 si riconfermano nelle colorazioni **borgogna** in primis, seguito dai **viola**, i **marroni** e, per le più audaci, il **nero**. Anche per il finish si riconfermano, come per l'anno precedente, l'opaco (matt) e il cremoso.

Ma come abbinarlo al resto del trucco? Dipende. Dall'occasione e dalla vostra audacia: è possibile abbinare sia un **make-up naturale** su tutto il viso, sia uno **smokey eyes** dai toni scuri o più tenui, oppure una semplice linea di **eyeliner**. Quello che non può mancare però è sicuramente una bella passata di **maschera nera** che dia profondità allo sguardo, da abbinare ad un paio di ciglia finte (anche singole a ciuffetti) se ne avete poche e rade.

Per fare in modo che il rossetto vi **duri più a lungo** possibile, partire da uno scrub labbra anche fatto in casa (zucchero e olio di oliva) per eliminare le pellicine, e applicare **una matita labbra**, dello stesso colore del rossetto, sul contorno e su tutte le labbra, per farlo aderire meglio.



ACCONCIATURE

Dalle sfilate di New York, Parigi, Londra e Milano vediamo che per questo autunno/inverno ritorna la moda della **frangia**, questa volta nella sua versione liscia e voluminosa, sia corta e ordinata, che medio-lunga e spettinata. Alla frangetta vediamo abbinati **tagli corti** (carrè) e netti, e tagli medi, sulla cresta dell'onda da qualche anno. Quello che avranno in comune sarà sicuramente lo **stile "wild"** e spettinato, che sicuramente molte donne apprezzeranno! Spettinato sarà anche lo chignon, raccolto facile e veloce da poter sfoggiare sia durante il giorno che la sera.

Per quanto riguarda i colori invece, **spopola il rosso**, sia in sfumature calde che fredde. Abbiamo quindi toni che vanno dal ramato al ciliegia. Per chi vuole osare di più invece, **il rosa** sarà il colore per questa stagione: sia come riflesso che come tinta, solo sulle punte o su tutta la chioma.

HI-TECH e GADGET per il FITNESS

Estate e vacanze sono una pausa non solo per la mente, ma anche per il corpo, per godere dei risultati raggiunti in palestra nei mesi precedenti, e la loro fine purtroppo coincide anche con il ritorno agli allenamenti o anche con un inizio, perché non è mai tardi per cominciare a fare sport!

Fortunatamente la tecnologia viene in nostro soccorso per rendere le nostre "sedute" sportive più facili e divertenti. Ecco quindi alcune idee per i vostri acquisti e anche per un regalo ad un fitness addicted.

Partiamo dalla **musica**: quando è quella giusta, che dà la carica, rende sicuramente più facile l'allenamento e infatti in tutte le palestre troviamo sempre un sottofondo musicale. Se però abbiamo la nostra playlist preferita o pratichiamo uno sport all'aperto o sott'acqua, le **cuffie wireless** vengono in nostro aiuto. Senza avere il cavetto che fa da impedimento nei movimenti, queste cuffie sono disponibili in moltissimi modelli adatti alle proprie esigenze (es. cuffie subacquee) e alle proprie tasche.

Il fitness tracker è tra i gadget che più stanno spopolando negli ultimi anni, sarà per la comodità di tenerlo al polso come un orologio o un bracciale, o perché è esteticamente un gadget molto bello, sta di fatto che sono sempre più gli atleti ad averne uno al polso. A seconda del modello scelto può svolgere diverse funzioni oltre quelle classiche di un orologio: contapassi, monitorare il sonno, misurare la frequenza cardiaca, etc.

Se fate parte di quegli sportivi che dopo l'allenamento assumono le proteine, la **borraccia shaker** è il gadget adatto a voi. Non solo una semplice borraccia, questo gadget può contenere non solo i liquidi, ma anche le polveri: contenute in un apposito spazio, premendo un pulsante verranno miscelate all'acqua dandovi la vostra bevanda proteica pronta da bere e senza la scomodità di portarsi dietro i vari ingredienti e utensili per prepararla.

Infine, per i malati di smartphone, ci sono tantissime **app** che aiutano a migliorare l'**attività sportiva**. Ci sono quelle per il running che monitorano la corsa, la distanza, i percorsi e molto altro; quelle che ti mettono in contatto con un personal trainer; quelle per il workout a casa, con video che spiegano passo passo gli esercizi da svolgere; le app che monitorano la perdita di calorie attraverso l'attività fisica e tante altre.

Altri gadget utili per il fitness e la palestra? Il porta-smartphone, il poggiapiedi da spogliatoio e il porta scarpe da borsa.

1960. Il migliore anno della nostra vita (Alfio Caruso)

Nell'immaginario collettivo gli anni Sessanta sono definiti «favolosi»: l'Italia, superato definitivamente il dopoguerra, si lanciava con gioia e ottimismo verso un futuro che appariva radioso. In questo avvincente racconto, Alfio Caruso ci fa rivivere in presa diretta l'anno speciale con cui inizia il decennio. E il 1960 vanta una crescita economica impressionante: il Pil tocca il record del +8%, oltre il 50% delle famiglie si avvia a possedere un frigorifero e un televisore (venduti al ritmo di 1500 al giorno) e spopolano le due utilitarie della Fiat, la 500 e la 600.

Il sentimento generale è ben rappresentato da Domenica è sempre domenica, il motovetto che conclude Il Musicchiere, la trasmissione televisiva di maggior successo. È anche l'anno delle Olimpiadi di Roma, quelle della corsa trionfale a piedi nudi di Abebe Bikila nella maratona e di Berruti nei 200 metri. Per il cinema italiano è un momento straordinario, in cui escono, tra gli altri: La dolce vita di Fellini, prima accolto da polemiche e poi acclamato a Cannes, Rocco e i suoi fratelli di Visconti e La ciociara di De Sica con l'oscar alla Loren. Ma non solo: è l'anno della trasmissione più importante della storia della Rai, Non è mai troppo tardi, condotta dal maestro Alberto Manzi, l'anno delle prime tribune elettorali, dell'elezione di Kennedy... E Il cielo in una stanza, portato al successo da Mina, è la perfetta colonna sonora di un anno caratterizzato da speranza, ottimismo e gioia di vivere.

1960. Il migliore anno della nostra vita è un racconto per chi c'era e per chi non c'era, un libro-nostalgia per conoscere o ricordare un'epoca straordinaria, fissata in molte istantanee che apparterranno per sempre alla nostra memoria.

ALFIO CARUSO

1960

IL MIGLIORE ANNO DELLA NOSTRA VITA



 LONGANESI

Un po' di follia in primavera

(Alessia Gazzola)

Quella di Ruggero D'Armento non è una morte qualunque. Perché non capita tutti i giorni che un uomo venga ritrovato assassinato nel proprio ufficio. E anche perché Ruggero D'Armento non è un uomo qualunque.

Psichiatra molto in vista, studioso e luminare dalla fulgida carriera accademica, personalità carismatica e affascinante... Alice Allevi se lo ricorda bene, dagli anni di studio ma anche per la recente consulenza del professore su un caso di suicidio di cui Alice si è occupata.

Impossibile negare il magnetismo di quell'uomo all'apparenza insondabile ma in realtà capace di conquistare tutti con la sua competenza e intelligenza.

Eppure, in una primavera romana che sembra portare piccole ventate di follia, la morte violenta di Ruggero D'Armento crea sensazione. Pochi e ingannevoli indizi, quasi nessuna traccia da seguire.

L'indagine su questo omicidio è impervia, per Alice, ma per fortuna non lo è più la sua vita sentimentale.

Ebbene sì, Alice ha fatto una scelta...

Ma sarà quella giusta?



La notte del predatore

(Wilbur Smith)

Da quando la sua amatissima moglie, Hazel Bannock, è stata barbaramente uccisa, Hector Cross non ha più pace. Uno solo dei due colpevoli è rimasto in vita: Johnny Congo, psicopatico violento, estorsore e assassino, responsabile dell'inferno in cui è piombato l'ex maggiore dei SAS. Ora che il criminale è stato assicurato alla giustizia, Hector lo vuole morto, e con lui il governo degli Stati Uniti. Congo è rinchiuso in un carcere di massima sicurezza e conta i giorni che lo separano dall'esecuzione. Gli restano poche settimane, e vuole scappare; lo ha già fatto in passato, sa che può farlo di nuovo... Intanto, l'attività della Bannock sembra essere entrata nel mirino di un doppio attacco, dietro il quale si nascondono interessi ramificati e letali. Nel suo ruolo di responsabile della sicurezza della multinazionale, Hector si prepara a intervenire, accompagnato dalla sua squadra. Quello che sembrava un gioco da ragazzi si rivela però una missione che mette a dura prova Hector, costringendolo a fare i conti con i propri limiti fisici ed emotivi, proprio ora che uno spiraglio di luce tornava a illuminare la sua vita sentimentale. Ma Hector non ha intenzione di fermarsi prima di aver preso in trappola la sua preda...

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



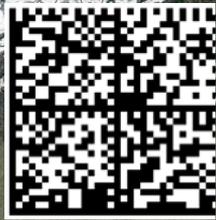
Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso
Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



Garnomila

MILANO

Collezione Autunno Inverno
2016-2017

Around the world...

