

VITa *in* COPPIA

ANNO 9° - n° 1 - Gennaio - Febbraio 2017



**OCCHI E
SMARTPHONE**

*Il problema
nell'uso
scorretto
e troppo
prolungato*



**DIVENTARE
MADRE**

*Il corpo si
trasforma*



**LA SIGARETTA
FA MALE
ALL'AMORE**

*Il rapporto
tra il fumo e
la disfunzione
erettiva*

ALLA RICERCA DELLA DIETA PERFETTA

La dieta migliore esiste?



L:A:S

LASER ART STYLE[®]

feel design

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

WWW.LASERARTSTYLE.IT





Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

abbonamento@vitaincoppia.it

**Anno 9° n°1 bimestrale
Gennaio/Febbraio 2017**

IN QUESTO NUMERO

	OCULISTICA	
	4	Occhi e smartphone
ALIMENTAZIONE	6	Alla ricerca della dieta perfetta
ANDROLOGIA	14	La sigaretta fa male all'amore
LEGGE	16	Natura e tecnologia alleate per l'ambiente
PSICOLOGIA	19	Mantenere i figli maggiorenni, ma fino a quando?
PSICOLOGIA	20	Asma
PSICOLOGIA	22	Salvare la coppia dopo l'arrivo di un figlio
EVENTI	24	Il sonno dei neonati e come cambia con la crescita
COSMOPROF	26	
MICAM	28	RUBRICA
	30	I nomi
	43	Il meteo
CINEMA	31	ASTROLOGIA
Tutti al cinema	34	Oroscopo
LUOGHI	35	
Vini e Viteicoltura in Calabria	36	RICETTE
MODA	36	I dolci di carnevale tipici
Zaino in spalla	38	
	39	TECNOLOGIA
	39	CES 2017, le novità dell'elettronica
BEAUTY	40	
Skin care coreana	42	CONSIGLI DI LETTURA
	42	Un eroe italiano

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

Hanno collaborato:

Lucio Buratto
Rosapia Davenia
Antonio De Palma
Alessandro Natali
Elisa Vignali

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

Laborweb srl
casella postale 158,
21100 Varese
Tel. 0332.288 199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

ERRATA CORRIGE per il n° 6 anno 8 Novembre - Dicembre
IPNOSI E GESTIONE DELLO STRESS
Autore: Dott. Federico Sandri, Psicologo, Sessuologo

OCCHI E SMARTPHONE

IL PROBLEMA NON SONO I VARI DEVICE ELETTRONICI, MA L'USO SCORRETTO E TROPPO PROLUNGATO



di Lucio Buratto

Direttore del Centro Ambrosiano
Oftalmico di Milano

Un terzo della giornata lo passiamo con il telefonino in mano e gli occhi attaccati allo schermo. Secondo un recente studio della Lancaster University pubblicato sulla rivista Plos One, passiamo più di 5 ore al giorno con in mano lo smartphone e lo controlliamo ben 85 volte nell'arco della giornata! Ma la cosa più scioccante è che non ce ne accorgiamo.

Si tratta al momento di uno studio di piccole proporzioni, condotto su alcune decine di persone con un'età compresa tra i 18 e i 33 anni, ma i risultati sono senza dubbio significativi.

Questo distacco tra vita reale e normale, infatti, non mette a rischio solo le nostre relazioni sociali, ma anche la nostra vista!

“Oltre a nuocere ai rapporti interpersonali – dice il dottor Lucio Buratto, direttore scientifico del Centro Ambrosiano Oftalmico – passare così tanto tempo davanti allo schermo di uno smartphone o strumenti elettronici simili può essere nocivo per i nostri occhi. E a rischiare di più sono coloro che iniziano a usare questi device troppo presto, i bambini e i giovani in generale. Se fino a poco tempo fa il problema erano le troppe ore passate davanti alla tv a guardare cartoni

animati o giocare ai videogiochi, perché ciò limitava la loro capacità di relazionarsi con il mondo esterno, oggi si aggiunge un'altra problematica: i device elettronici il cui abuso, oltre a peggiorare i rapporti interpersonali, può comportare seri danni alla vista dei bambini”.



SIAMO DIVENTATI TROPPO DIPENDENTI DA QUESTO APPARECCHIO CHE NON SERVE PIÙ SOLO A TELEFONARE MA CI PERMETTE DI STARE CONNESSI 24 ORE SU 24 CON TUTTO IL MONDO

Il problema infatti è proprio l'abuso. L'American Academy of Pediatrics ha recentemente affermato che l'esposizione a device come tablet e telefonini non nuocerebbe ai bambini sotto i due anni, cambiando di fatto la propria posizione che fino a qualche anno fa si esprimeva in senso contrario, raccomandando un divieto assoluto per i bambini fino a 24 mesi di esporsi a questi device (e dopo i due anni solo per massimo due ore al giorno). Oggi queste linee guida sono cambiate per stare al passo con i tempi e anche perché, come spiegano esponenti dell'associazione, i device di oggi sono più adatti a un giovane pubblico, con app dedicate e in certi casi anche didattiche.

"Il problema però non sono i contenuti - ribadisce il dottor Buratto - ma l'esposizione eccessiva e in posizione errata, che può comportare seri danni alla vista".

Quattro bambini su dieci, che usano abitualmente device elettronici,

ci, rischiano infatti di sviluppare la miopia. Utilizzando così spesso gli smartphone, a distanza ravvicinata (spesso al di sotto dei raccomandati 30 centimetri), i bambini sviluppano molto bene la vista da vicino a discapito di quella per lontano, forzando di fatto l'occhio a comportarsi da miopie. Questo rischio aumenta anche considerando quanto poco i bambini giochino o passino tempo all'aria aperta, attività fondamentale per sviluppare la vista da lontano.

In Asia, dove il fenomeno è molto più evidente e l'incidenza della miopia tocca in alcuni casi l'80% della popolazione giovane, si stanno sperimentando diverse tecniche per permettere di sviluppare la vista da lontano: classi con pareti trasparenti e lezioni svolte all'aperto, per esempio.

"Non è corretto stigmatizzare gli smartphone - prosegue il dottor Buratto - il problema non è il telefonino, ma l'uso, o forse sarebbe più corretto parlare di abuso, che se ne

fa. Siamo diventati troppo dipendenti da questo apparecchio che non serve più solo a telefonare ma ci permette di stare connessi 24 ore su 24 con tutto il mondo. Un'opportunità che affascina tutti, soprattutto i più piccoli, molti dei quali non sperimentano più o sperimentano troppo poco il gioco vero, quello all'aperto, quello che li mette in relazione con gli altri bambini, ma preferiscono isolarsi e relazionarsi con questi mezzi elettronici. Basterebbe limitare l'uso durante la giornata e soprattutto tenere lo smartphone a distanza "di sicurezza", vale a dire a 30 centimetri dal volto. Questa regola vale per qualsiasi device, anche i monitor dei pc".

COMUNICATO STAMPA

Bagnolatte Olio di Macadamia Una coccola di benessere per la pelle

Derivato dal trattamento delle noci di macadamia, frutti nativi delle foreste pluviali australiane, l'Olio di Macadamia è una risorsa preziosa per la bellezza della pelle poiché svolge un'azione nutriente ed antiossidante in virtù degli acidi grassi e della vitamina E in esso contenuti.

La stessa ricchezza si incontra nel Bagnolatte Olio di Macadamia della Linea L'Angelica Officinalis: il suo alto potere idratante lo rende ideale per le pelli secche e sensibili, poiché protegge con dolcezza.

A base di un complesso di estratti erboristici mediterranei accuratamente selezionati, Bagnolatte Olio di Macadamia vanta una formula ultra delicata senza parabeni, paraffina, silicone e OGM. Una coccola di puro piacere che lascia la pelle morbida, setosa e delicatamente profumata.

Bagnolatte Olio di Macadamia

Confezione: Flacone 500 ml

Prezzo al pubblico consigliato: 1,99 €



Alimentazione

ALLA RICERCA

DELLA DIETA

PERFETTA



di Antonio De Palma

Ex Dirigente Medico ASL RM1,
Medico esperto in omeopatia
e Medicina Naturale e Psicoterapeuta



IN REALTÀ NON ESISTE UNA DIETA CHE POSSA ESSERE DEFINITA LA MIGLIORE PER TUTTI

Stiamo assistendo ad una lotta all'ultimo sangue, o meglio all'ultimo boccone, per quanto riguarda la scelta della dieta migliore da seguire.

Ad ogni piè sospinto troviamo in libreria, o reclamizzata sui media, una nuova dieta e manco a farlo apposta è quella innovativa che risolve tutti i problemi: insomma, la migliore!

Tutti alla ricerca di una possibile verità assoluta. Essa, a causa degli infiniti contrastanti ideologismi alimentari, se anche dovesse esistere, risulterebbe comunque oggetto di manipolazione in buona o cattiva fede, al fine di sostenere al suo posto il proprio credo; in molti casi, al fine di creare un remunerativo proselitismo.

Una veloce carrellata su alcune delle più acclamate "diete" del passato e del presente è illuminante.

Possiamo passare dalla dieta Atkins, fortemente sbilanciata per la marcata assunzione di proteine, alla Dukan, sempre fortemente iperproteica, sino ad una più equilibrata "dieta a zona"; si prosegue poi con la dieta del gruppo sanguigno che tiene in considerazione soprattutto gli aspetti genetici; la Scarsdale che tiene in conto principalmente le proporzioni dei macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi); inoltre, sono in auge la dieta paleolitica che si rifà all'alimentazione dei nostri antenati, quella vegana che non permette l'assunzione di alcun prodotto animale e infine la fruttariana che si limita a far assumere la sola frutta. E si potrebbe andare avanti per pagine e pagine senza venirne a capo.

Ognuna di queste diete si propone come l'essenza della verità, ma una cosa è certa: ognuna ha più o meno la stessa percentuale di successi e di insuccessi a breve e a lungo termine e questo deve indurci a riflettere.

In effetti, se tutte queste diete presentano un buon indice di successo nel breve termine, mostrano poi un crollo sostanziale nel lungo termine. Questo si spiega, fatta salva la semplice ignoranza delle cognizioni alimentari di base, considerando che una dieta rappresenta sempre una forzatura psicologica per l'individuo.

Infatti, quest'ultimo si deve imporre di non seguire più il suo bisogno istintivo ed anche, nel caso siano presenti delle cattive abitudini alimentari, deve sforzarsi di sostituirle con qualcosa di più sano, senza tuttavia poter sradicare la causa psicologica sottostante che le ha indotte.

Quindi, la recidiva è praticamente la norma, con in sovrappiù la sopraggiunta aggravante del calo del metabolismo basale, che rappresenta il fatale compagno di quasi tutte le diete (generalmente ipocaloriche). Tale calo porta inevitabilmente, una volta cessato il regime alimentare, ad un aumento di peso rispetto a quello che si aveva nel periodo ante-dieta, pur ritornando ad assumere gli stessi cibi e con le stesse quantità di una volta. Un bel guaio!

Dunque, proprio per evitare di danneggiare il paziente che per vari motivi si voglia mettere a dieta, è imperativo, in primo luogo, indagare se costui presenti realmente i problemi di cui afferma essere affetto: ad esempio, alcune persone potrebbero soffrire di di-

smorfobia, cioè di una visione distorta del proprio corpo. In tal caso, il soggetto in questione, pur presentando parametri del tutto normali, si illude, ciò nonostante, di essere obeso.

In secondo luogo, se il problema del sovrappeso è realmente presente, dobbiamo proseguire indagando sulla eventuale presenza di malattie endocrine, intolleranze, mal digestioni ecc. Tutto questo al fine di evitare di commettere gravi errori diagnostici e terapeutici, passando direttamente a somministrare un qualche regime alimentare eventualmente dannoso.

Infine, dobbiamo valutare se vi siano disturbi alimentari di origine psichica (bulimia ecc.), dovuti a traumi, condizionamenti negativi, esempi familiari errati, ferite infantili, perché dare una dieta in tali casi, sarebbe come avere le stesse chance di successo di Don Chisciotte contro i mulini a vento!

Perciò, dopo aver curato con l'intervento di specialisti ad hoc i casi dovuti ad eventuali disturbi alimentari derivati da patologie somatiche o psichiche (potendo utilizzare le diete solo come supporto momentaneo e complementare ad esse), i casi rimanenti sono quelli dovuti alla semplice ignoranza nutrizionale. Cosicché la dietologia si dovrebbe interessare soprattutto di questi ultimi. In effetti, moltissime malattie prenderebbero origine, secondo studi accreditati, dalla non conoscenza alimentare. Perciò, più che di una dieta, si parla in tali casi di educare ad una corretta alimentazione.

Per quanto detto, non esiste evidentemente una dieta che possa essere definita la migliore da somministrare a tutti o a tutti i pazienti con una determinata patologia. Semplicemente, ogni caso patologico necessita di una dieta studiata individualmente, costruita ad personam. Dicendo questo siamo arrivati al dunque: se le diete possono valere solo come supporto alle terapie dei casi patologici e se le corrette regole alimentari possono invece ri-



Non esiste una dieta che possa essere definita la migliore. Solamente l'assunzione delle verdure trova concordi praticamente tutti gli studiosi.

solvere i casi di ignoranza alimentare e costituire pertanto la base della nostra salute, saremmo giunti alle soglie della famosa verità assoluta. Considerando infatti la popolazione sana, che magari presenta un sovrappeso non di origine patologica, appare del tutto controproducente il mettersi a dieta, potendosi generare un circolo vizioso dovuto al calo del metabolismo. Nella stragrande maggioranza dei casi, come già detto, il compito del medico o del dietologo risulta piuttosto quello di far conoscere quali cibi è meglio assumere e quali limitare, senza divieti assoluti e rigide restrizioni. Tuttavia, anche qui non vi è un accordo assoluto. Il sunto che espongo è molto semplice e deriva, senza prendere in considerazione motivazioni ideologiche che esulano dal contesto scientifico, dalla massima concordanza possibile rilevata tra coloro che nei decenni si sono applicati agli studi sull'alimentazione umana.

Ne deriva che solamente l'assunzione delle verdure trova concordi praticamente tutti gli studiosi. Esse, perciò, costituirebbero la base dell'alimentazione sana. Il massimo vantaggio si avrebbe nella loro forma cruda.

Al secondo posto, però nella non totale concordanza degli studi, si posiziona la frutta, sempre cruda. Ben supportati la frutta oleosa, come le noci e le mandorle, sia pure con il consiglio di una loro assunzione limitata ed anche i semi,



come quelli di girasole o di canapa. Inoltre, l'olio di oliva viene sponsorizzato quasi da tutti, ma non universalmente. I legumi si situano in una via di mezzo, come anche i cereali integrali, mentre le proteine animali (carne, latte, uova) risultano accettate solo se assunte in piccola quantità e di origine biologica. Il pesce, se di piccolo taglio, è la proteina animale più accreditata. Agli ultimi posti si situano i cibi confezionati, il sale ed i cereali raffinati e proprio ultimo lo zucchero bianco! Insomma, se volessimo accontentare tutti gli studiosi, con buona pace della Nutella e della verità assoluta, dovremmo accontentarci di assumere broccoli e cicoria!

MOU



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



**Cosa accade al nostro corpo nel
I piccoli fastidi si attenuano e il**

DIVENTARE MADRE:

**il corpo si
trasforma**

**secondo trimestre di gravidanza.
vostro bimbo inizia a farsi sentire**

di Rosapia Davenia
Ostetrica

Inizia con il secondo trimestre il periodo più bello ed emozionante della gravidanza, durante il quale comincerete davvero a sentire ed osservare il vostro corpo che cambia e il vostro bambino crescere.

Innanzitutto, i disturbi tipici del primo trimestre inizieranno ad attenuarsi (primi fra tutti nausea e vomito); potreste iniziare ad osservare un aumento della pigmentazione cutanea su tutto il corpo, talvolta più evidente sul viso (cloasma gravidico o maschera della gravidanza), su capezzoli e areole mammarie.

Inizierete a prendere peso in maniera più evidente. Infatti è bene prestare attenzione all'alimentazione, osservando una dieta varia e distribuita in cinque piccoli pasti nell'arco della giornata; state attente, però, a non abusare di sale, zucchero (anche quelli contenuti nella frutta di stagione vanno tenuti sotto controllo), ad evitare fritti e dolci. E, in ultimo, occhio a pane e pasta.

Anche il vostro fisico subirà cambiamenti: la pancia inizierà ad essere più evidente, muscoli e legamenti si rilasseranno, il vostro bimbo crescerà e inizierà a farsi sentire! Dapprima lo avvertirete in maniera molto delicata (come un tocco leggerissimo di una mano che sfiora la pelle), poi, col passare delle settimane, sempre più intensamente, tanto da iniziare ad identificarsi già dalla vita intrauterina. Più questo bimbo crescerà, più vi accorgete che è un individuo con caratteristiche e prerogative ben definite, autonomo ma legato a voi a livello sensoriale: "ascolterà" ogni vostro stato d'animo, ne sarà pervaso, vi sosterrà e nel contempo vi comunicherà i suoi sentimenti, apprenderà suoni, sapori e stimoli tattili.

Moderne ricerche scientifiche nel campo della psicologia e sensorialità fetale hanno evidenziato l'importanza della comunicazione tra mamma e bambino già dalle primissime settimane di gravidanza, dialogo dal quale non è escluso il papà. Il padre, anzi, ne è parte integrante e fondamentale per garantire una compartecipazione della coppia che diventa famiglia con questo bimbo che sta per nascere e favorirne un ottimale sviluppo cognitivo già nella vita extrauterina.

È questo il momento migliore per comunicare al partner le vostre paure, ansie e le preoccupazioni legate ad un progetto di vita insieme che si concretizza con la venuta al mondo di un nuovo essere umano, esponendo e condividendo, anche con il vostro piccolo bimbo, le emozioni legate alle trasformazioni di questo periodo.

ASSISTENZA ALLA GRAVIDANZA NEL 2° TRIMESTRE

Anche in queste settimane proseguiranno, ovviamente, i controlli mensili con la vostra ostetrica o con il ginecologo di fiducia:

- ad ogni visita si controllerà la pressione arteriosa e l'aumento ponderale;
- se avete un'età maggiore di 35 anni vi verrà proposto un esame invasivo di diagnosi prenatale, l'amniocentesi (che consiste nel prelevare un campione di liquido amniotico per lo studio dei cromosomi del vostro bimbo);
- vi verrà proposta un'ecografia, detta "morfologica", per la diagnosi di eventuali anomalie fetali, da eseguire fra la 19° e la 21° settimana di gravidanza;
- ripeterete gli esami del sangue, con particolare attenzione a quelli per rosolia e toxoplasmosi (se non ne siete mai venute in contatto);
- se siete in una categoria a rischio per il diabete, verrà proposto un esame del sangue specifico, la cosiddetta "curva da carico di glucosio";
- se i livelli di emoglobina nel sangue scendono al di sotto di 10,5g/100ml, potrebbe esservi proposta una terapia per farne aumentare i valori plasmatici;
- dalla 24° settimana di gravidanza la buona crescita fetale verrà rilevata attraverso una valutazione dell'aumento della dimensione dell'utero (misurazione della distanza sinfisi pubica-fondo uterino, con un metro a nastro);
- vi verranno, inoltre, fornite informazioni sui corsi di accompagnamento alla nascita, sul loro svolgimento e modalità di iscrizione.

Per ultimo, ma non perché sia poco importante, vorrei farvi porre l'attenzione su un complesso di muscoli e legamenti che si estendono dal cosiddetto "monte di Venere", o sinfisi pubica, al retto, deputati al sostegno del bacino, dei visceri addominali (compreso utero ed ovaie) e del nostro corpo, centro del nostro essere e benessere psico-fisico ed emotivo: il pavimento pelvico o perineo. Sarebbe necessario conoscerlo e potenziarlo molto prima della gravidanza, ma siccome, per la gran parte della nostra esistenza, il perineo rimane un "perfetto sconosciuto", esiliato nei più profondi confini del nostro corpo, lo lasciamo da parte e permettiamo che gli eventi della nostra vita, come gravidanza e parto, ma potrei citarne molti altri, sconvolgano l'equilibrio di questa parte anatomica e, conseguentemente, di tutto il nostro equilibrio interiore.

Ecco perché, personalmente, credo che, soprattutto in gravidanza, ricordarvi che il perineo esiste e deve essere allenato costantemente sia uno dei punti dai quali non si può prescindere per avere una gravidanza ed un parto positivi.

In conclusione vi ricordo il mio indirizzo di posta elettronica, rosapia84@yahoo.it, per qualsiasi chiarimento o riflessione e la mia pagina Facebook, [OstetriCuore](#), dove potrete vedere articoli, link e suggerimenti interessanti per la gravidanza e oltre!



BRUNO CARLO®

DIVERSE GLOVES AND ACCESSORIES.



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



LA SIGARETTA FA MALE



ALL'AMORE



di Alessandro Natali

Responsabile Servizio di Andrologia Urologica
Urologia e Chirurgia Andrologica
Università degli Studi di Firenze
Tel. +39 055 2758011 - Fax. +39 055 2758014
website: www.profnatali.it

● Il rapporto tra fumo e disfunzione erettiva (DE) nel maschio è ormai chiaro.

Ultimamente sia gli studi sperimentali che le ricerche epidemiologiche sull'argomento hanno delineato scenari molto inquietanti. Infatti il fumo di sigaretta era annoverato da tempo, insieme all'alcool, la sedentarietà, l'obesità, l'ipertensione ed il diabete, come fattore di rischio "generico" per i problemi di erezione. Ma recentemente si è visto che si tratta piuttosto di un fattore di rischio "specifico" per la DE, indipendentemente dagli altri fattori sopra elencati. E, qualora non bastasse, se in un soggetto sono presenti uno o più di questi fattori, il consumo delle sigarette aggrava del 50% il disturbo erettivo.

Le ricerche sperimentali su cavie hanno infatti ampiamente dimostrato gli effetti tossici della nicotina e di altri composti derivati dalla combustione del tabacco sul tessuto che riveste le pareti interne dei vasi sanguigni (endotelio) delle arterie peniene.

Inoltre, gli studi epidemiologici hanno evidenziato un'incidenza di DE più alta nei fumatori e negli ex fumatori rispetto a chi non ha mai fumato ed inoltre questi ultimi sembrerebbero aumentare il loro rischio di presentare una DE se costantemente esposti a fumo passivo.

Nei fumatori, la gravità del disturbo erettivo sembrerebbe essere "dose-dipendente". Infatti se i fumatori di 5 sigarette al giorno hanno il rischio di avere una DE lieve rispetto ai loro coetanei non fumatori, gli uomini che fumano 10-20 sigarette al giorno rischiano una DE medio-grave ed i fumatori di oltre un pacchetto al giorno hanno 80 probabilità su cento di avere una DE gravissima rispetto ai coetanei non fumatori. Il meccanismo con cui si instaura nei fumatori la DE è complesso.

Da una parte c'è un danno indiretto del fumo sull'endotelio dei vasi arteriosi di tutto l'organismo, compresi quelli penieni, con un incremento del fenomeno dell'arterio-arteriosclerosi sulla microcircolazione sistemica in generale. Infatti i fumatori, rispetto ai non fumatori, hanno una maggiore incidenza di infarto del miocardio e di ictus cerebrale su base vascolare.

Dall'altra parte, studi recenti ci dicono che il fumo di sigaretta determinerebbe un danno diretto sulle cellule endoteliali dei vasi penieni. Questo tramite un meccanismo biochimico ben preciso procurato da delle sostanze, denominate ROS (Reactive Oxygen Species), che altro non sono che i radicali liberi dell'ossigeno. Queste sostanze danneggerebbero il rivestimento interno dei vasi penieni, l'endotelio appunto, il che comporterebbe una minore produzione di un gas, l'ossido nitrico (NO), che è il principale mediatore chimico del rilasciamento delle cellule muscolari lisce che compongono la struttura peniena. Tutto questo in ultima analisi porta ad avere difficoltà ad ottenere e mantenere un'erezione sufficiente per un rapporto sessuale soddisfacente.

Il rapporto tra il fumo e la disfunzione erettiva nel maschio è ormai assodato

TECNOLOGIA E NATURA, ALLEATE PER L'AMBIENTE

Contro l'inquinamento ambientale una delle soluzioni biotecnologiche più promettenti è il biorisanamento



di Elisa Vignali
Studentessa in Biotecnologie
molecolari e Industriali presso
l'Università degli studi
dell'Insubria

L'opinione pubblica mondiale negli ultimi vent'anni ha mostrato un crescente interesse verso le tematiche che riguardano la tutela dell'ambiente, riconoscendo la stretta relazione che esiste tra la salute ambientale e quella dell'uomo.

Secondo il report 2016 pubblicato dall'organizzazione internazionale UNEP (il programma delle Nazioni Unite per l'ambiente), il 23% dei decessi registrati su scala mondiale nel 2012 ha avuto come causa diretta l'inquinamento ambientale.

Il preoccupante aumento dei livelli di inquinamento ha portato all'adozione di numerose strategie per il suo controllo. Tali strategie sono sia di tipo normativo (quali la regolamentazione delle procedure per lo smaltimento di contaminanti e l'imposizione di limiti per la loro produzione ed il loro impiego), sia volte ad incentivare l'utilizzo di processi produttivi ecosostenibili e a ricercare nuove tecnologie per la depurazione di comparti inquinati.

Tra i vari settori della ricerca scientifica, quello biotecnologico investe molte risorse per affrontare il problema dell'inquinamento, studiando diverse modalità con le quali dei sistemi biologici (intesi come organismi viventi o loro derivati) possano venire applicati in modo innovativo sia in campo industriale che ambientale.

Una delle soluzioni biotecnologiche più promettenti è il biorisanamento, una tecnologia di bonifica ambientale basata sulla capacità di alcune piante (fitorimedio) o di alcuni microrganismi di biodegradare o detossificare sostanze inquinanti. Questo sistema è soprattutto utilizzato per la decontaminazione del suolo e delle acque ed è applicabile sia in situ (senza rimuovere la matrice ambientale contaminata) sia ex situ (la matrice contaminata viene rimossa dal sito originario per venire trattata in un'area dedicata). Gli studi di biorisanamento mirano a conoscere sempre meglio le caratteristiche di certe piante o microrganismi che hanno l'intrinseca capacità di resistere e crescere in condizioni di inquinamento che sarebbero invece letali per altre specie.

Tra i problemi di inquinamento più studiati c'è quello dell'accumulo di metalli pesanti nel suolo, i quali, come altri inquinanti, possono percolare e causare anche l'inquinamento delle acque di falda. I metodi tradizionali di risanamento del suolo sono molto costosi e consistono nell'asportare parte del suolo contaminato e stoccarlo in aree confinate, posponendo in questo modo il problema piuttosto che risolverlo. Grazie al fitorimediazione si può invece mettere in atto un processo di fitoestrazione che sfrutta la capacità di alcune piante di iperaccumulare nei loro tessuti certi inquinanti. La pianta si comporta come una "calamita" che attira a sé e trattiene i metalli; al termine del trattamento, le "piante-calamita" vengono estirpate e in questo modo i metalli pesanti che erano presenti nel suolo vengono selettivamente rimossi. Questo metodo oltre ad essere efficace e poco invasivo è anche molto più economico rispetto ai sistemi di bonifica tradizionali.

Un'altra possibile applicazione del fitorimediazione riguarda la decontaminazione del suolo dall'inquinamento da idrocarburi derivanti dal petrolio. A questo riguardo, sono stati fatti diversi esperimenti: uno ha dimostrato la capacità di due specie vegetali (*Cyperus odoratus* e *Cyperus laevigatus*) di fito-degradare circa il 75% degli idrocarburi totali derivanti da petrolio greggio che erano presenti in un suolo contaminato. Un altro esperimento ha riguardato la combinazione, detta *ecopiling*, tra diverse specie di batteri in grado di degradare idrocarburi e il fitorimediazione messo in atto da due specie vegetali (il loglio perenne e il trifoglio bianco), con il risultato di una diminuzione degli inquinanti di circa il 10%.

Gli esempi presentati, piccola parte dei tanti lavori esistenti, non possono che fare riflettere su quanto straordinarie siano le potenzialità naturali di adattamento a condizioni estreme che certi microrganismi e piante possiedono. Le tecnologie di biorisanamento dimostrano come tali potenzialità naturali, se adeguatamente studiate (prima di programmare gli interventi in campo è fondamentale verificare ogni sistema su piccola scala), possono essere sfruttate per risolvere concretamente, in maniera economica e con un basso impatto ambientale, il problema dell'inquinamento.

Se in alcuni casi le tecnologie di biorisanamento sono già mature e hanno trovato impiego in applicazioni su larga scala, in altri casi è opportuno approfondire gli studi ed eventualmente combinare il biorisanamento con altre pratiche. In ogni caso, tra i mezzi scientifici a disposizione per ottimizzare le rese di bonifica mediante biorisanamento, vi è la possibilità non solo di continuare a cercare specie sempre nuove in grado di resistere in presenza di diversi tipi di inquinanti ma anche di realizzare in laboratorio, sulla base delle conoscenze già in nostro possesso, degli organismi "ad hoc" transgenici o geneticamente ingegnerizzati che possiedano caratteristiche interessanti per la decontaminazione da inquinanti.

Avere scoperto l'esistenza di organismi resistenti a situazioni di forte inquinamento che, grazie alle tecnologie di biorisanamento, possono addirittura essere utilizzati per risolvere problematiche che l'uomo fatica a fronteggiare con altri mezzi, sembra quasi fantascienza ma in realtà non dovrebbe sorprendere perché, come recita una famosa frase di Albert Einstein, "Ogni cosa che puoi immaginare, la natura l'ha già creata".



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.



MANTENERE I FIGLI MAGGIORENNI, MA FINO A QUANDO?

Oggi diventa sempre più difficile per i giovani diventare indipendenti dai genitori e sono costantemente in aumento i figli che rimangono a vivere con la famiglia. Ma, nel nostro Paese, fino a quando è giusto mantenere un figlio maggiorenne?

Secondo la Costituzione e il Codice Civile, i genitori hanno l'obbligo di "mantenere, istruire, educare e assistere moralmente" i figli (art. 147 c.c.), e sempre il Codice Civile spiega che il mantenimento economico può proseguire anche dopo il raggiungimento della maggiore età (e anche in caso di genitori separati): il giudice "può disporre in favore dei figli maggiorenni non indipendenti economicamente il pagamento di un assegno periodico" (art. 155-quinquies c.c., poi modificato dalla L. n. 54/2006). Questo vuol dire che i genitori devono mantenere economicamente i propri figli maggiorenni, sì fino a quando non diventano indipendenti, ma non per sempre. Non è concesso infatti ai figli "sfaticati" che hanno i mezzi per poter trovare un impiego, voler continuare

a contare sullo stipendio o pensione dei genitori. Sempre secondo la legge, se il figlio maggiorenne si trova nella condizione di poter trovare una posizione lavorativa a lui consona per età e livello di istruzione, deve attivarsi per potersi rendere indipendente e, sebbene questo dipenda dal singolo individuo, è recentemente stato posto un limite temporale.

Il Tribunale di Milano, in una recente ordinanza, ha disposto che in relazione alle statistiche ufficiali sia nazionali che europee, lo stato di non occupazione del figlio non rappresenta più una giustificazione per il mantenimento oltre i 34 anni di età. Tenendo anche conto dell'età avanzata che possono avere i genitori di un figlio di 34 anni, i giudici hanno affermato che oltre quella soglia il mantenimento rappresenterebbe un parassitismo ai danni dei genitori. Fa eccezione naturalmente la condizione di handicap grave.

Il mantenimento non è inoltre più dovuto nel caso in cui la mancanza di indipendenza sia dovuta ad una negligenza da parte del figlio o sia comunque imputabile a lui.

Medicina

ASMA

In Europa gli asmatici sono oltre 30 milioni con una prevalenza che varia a seconda dei Paesi. In Italia si stima ne sia affetto il 4,5% della popolazione.

ASMA: i numeri

300 milioni di persone nel mondo - una ogni 20 - soffrono di asma, con tendenza all'aumento. In Europa gli asmatici sono oltre 30 milioni con una prevalenza che varia, a seconda dei Paesi, dal 4 al 7%; in Italia si stima ne sia affetto il 4,5% della popolazione, circa 2,6 milioni di pazienti (*).

Asma e allergia

Fino all'80% dei casi l'asma è riconducibile alla presenza di un'allergia. Gli agenti spesso responsabili dell'asma sono gli allergeni presenti nell'ambiente interno: acari, pelo degli animali, muffe, scarafaggi, allergeni di origine professionale e pollini. Il contatto con queste sostanze determina nel soggetto allergico lo sviluppo di un'infiammazione a livello delle vie aeree; l'asma è definita come una malattia infiammatoria cronica delle vie aeree. L'infiammazione provoca un aumento della reattività dei bronchi (l'iperattività bronchiale) che, in seguito all'esposizione a fattori di rischio di varia natura, rispondono con un'ostruzione con conseguente riduzione del flusso d'aria. I fattori di rischio responsabili degli attacchi di asma sono in primo luogo gli allergeni, ma altri fattori possono indurre il broncospasmo: il fumo da sigaretta, alcuni irritanti chimici, determinati farmaci (es. aspirina), le infezioni virali delle vie aeree, gli stress emotivi e l'esercizio fisico. La malattia si manifesta con attacchi episodici ricorrenti caratterizzati da difficoltà di respiro (dispnea), respiro sibilante, tosse, senso di costrizione toracica che si verificano più frequentemente di notte o nelle prime ore del mattino. È importante ricordare che, nonostante l'episodicità dei sintomi, l'infiammazione delle vie respiratorie è presente in maniera cronica.

Asma e IgE

Un ruolo centrale nello sviluppo dell'asma allergica è giocato dalle IgE, anticorpi che il sistema immunitario dell'individuo allergico produce quando entra in contatto con la sostanza (innocua per un individuo non allergico) nei cui confronti ha sviluppato l'allergia. Una caratteristica peculiare di questi anticorpi è quella di legarsi sulla superficie di particolari cellule, i mastociti, che nel caso dell'apparato respiratorio si trovano nelle mucose delle vie aeree. Quando l'allergene arriva con l'aria respirata viene legato alle IgE, operazione che determina una stimolazione da parte delle IgE delle cellule cui sono adese, con conseguente liberazione da parte dei mastociti di una serie di sostanze (istamina, leucotrieni, ecc.) dotati di una potente azione infiammatoria. Ne consegue l'infiammazione delle vie aeree cui si accompagna anche il richiamo di altre cellule che amplificano la reazione infiammatoria.

Quando l'asma è sotto controllo

Obiettivo della terapia è tenere l'asma sotto controllo. Ottenere un buon controllo non è importante solo per evitare la comparsa dei sintomi e per far stare bene il paziente, ma per influenzare in senso favorevole l'evoluzione della malattia nel tempo. Un buon controllo permette di ridurre le probabilità di andare incontro a riacutizzazioni e di contrastare il declino della funzione polmonare (evento che si verifica inevitabilmente nei pazienti in cui l'asma è fuori controllo). La valutazione del livello di controllo viene effettuata tenendo conto degli aspetti clinici (presenza o meno di sintomi durante il giorno, limitazione delle attività, presenza o meno di sintomi notturni, necessità di ricorrere a un broncodilatatore al bisogno) e della misurazione della funzione polmonare. Un'asma viene considerata controllata quando la funzione polmonare sia normale e non siano presenti segni clinici (si accetta la presenza meno di due volte alla settimana di sintomi diurni o della necessità di ricorrere al farmaco al bisogno); parzialmente controllata una condizione in cui sia presente almeno uno dei sintomi o la misurazione della funzione polmonare risulti inferiore all'80% del predetto e non controllata l'asma in cui siano presenti 3 o più degli aspetti considerati.

I gradini della terapia

L'obiettivo di tenere l'asma sotto controllo viene perseguito da un lato evitando o limitando l'esposizione a fattori di rischio, dall'altra ricorrendo a un approccio di terapia farmacologica a gradini nella cui gestione gioca un ruolo essenziale il rapporto medico paziente. Le linee guida GINA individuano 5 gradini da salire o scendere in funzione del raggiungimento del controllo della malattia. Il primo gradino prevede l'uso dei soli farmaci broncodilatatori al bisogno che devono essere disponibili anche nei restanti 4 step della terapia. Al secondo gradino è prevista la possibilità di scegliere fra gli steroidi inalatori a basso dosaggio e gli antileucotrieni, mentre il gradino successivo prevede il ricorso all'associazione di uno steroide inalatorio a basso dosaggio con un broncodilatatore a lunga durata d'azione o a uno steroide inalatorio ad alto dosaggio, all'associazione di uno steroide inalatorio a basso dosaggio con antileucotrieni o con teofillina a rilascio controllato. Se l'asma non è controllata neanche con questo schema, è necessario passare al quarto step che prevede l'aggiunta all'associazione di uno steroide inalatorio a medio o alto dosaggio con un broncodilatatore a lunga durata d'azione di antileucotrieni o di teofillina a rilascio controllato. I pazienti che non possono essere tenuti sotto controllo neanche con l'approccio previsto al quarto gradino sono considerati pazienti con asma grave. In questi casi le linee guida prevedono l'aggiunta alla precedente terapia di un trattamento con anti IgE e/o con steroidi orali.



SALVARE LA COPPIA DOPO L'ARRIVO DI UN FIGLIO

Un bambino rappresenta una grande gioia per una coppia ma, quando arriva il primo figlio, inevitabilmente le cose cambiano e l'equilibrio che si era venuto a creare nel rapporto tra i due partner viene incrinato. Il nucleo familiare si allarga, cambiano le abitudini, si aggiungono impegni e doveri e le attenzioni vengono spostate verso il nuovo arrivato. In quest'ottica è importante tenere a mente alcuni comportamenti che sarebbe bene applicare per evitare di deteriorare il rapporto con il partner fino al punto in cui diventa difficile poi recuperarlo.

A tal proposito, Andrew Marshall, psicologo britannico specializzato in terapia di coppia, dà diversi consigli su come salvare il rapporto dopo l'arrivo di un bambino e preservare il nucleo familiare, ed infatti dice: "Si può essere bravi genitori senza smettere di essere ottimi amanti". Dal momento in cui si dà alla luce un figlio bisognerebbe assumere il doppio ruolo di genitore e amante, piuttosto che assumere il primo a scapito del secondo.

COME PRESERVARE LA COPPIA?

Marshall, nel suo libro "Proteggi il tuo matrimonio", consiglia di non smettere mai di dare attenzioni: il partner deve sentirsi amato e desiderato, quindi mettetelo sempre al primo posto in questo senso. Conce-

detevi del tempo insieme, da soli, fate qualcosa che piace a entrambi, stupitevi e non dimenticatevi mai di esprimere il vostro amore.

Anche la comunicazione è essenziale. Nonostante gli impegni siano aumentati e il tempo è sempre meno, non bisognerebbe mai smettere di comunicare. Preoccupatevi di come il partner sta vivendo la situazione, se ha angosce, paure, ansie, ed esternate anche i vostri sentimenti, senza dimenticarvi di esprimere anche la vostra felicità.

L'amore però rimane la cosa più importante. Onde evitare che vi riduciate a due amici che condividono una casa e un figlio, tenete accesa la fiamma dell'amore e della passione e tutto ciò che ne consegue: romanticismo, corteggiamenti, ma anche rinunce.

E COME LA FAMIGLIA?

Tra le cose da tenere bene a mente, una delle più importanti, è ricordarsi sempre di tenere i bambini fuori dai problemi di coppia. Evitare quindi di coinvolgerli nelle liti e soprattutto chiedergli di schierarsi da una delle due parti. Insegnare l'autonomia ai propri figli, il prima possibile, è sempre un bene: per loro stessi perché li aiuterà sicuramente nel futuro, e per voi genitori perché se li rendete troppo dipendenti da voi rischiate di perdere la vostra "identità" come singolo

e come coppia.

Marshall consiglia inoltre, nella crescita del figlio, di non eccedere con la bontà, soprattutto se non è sentita e di accettare i propri sentimenti negativi, di confrontarsi con il proprio partner sul tipo di educazione che si vuole insegnare, e di non cedere sempre ai

capricci, spiegando anzi perché una richiesta non è ragionevole.

Importante quindi, nel nucleo familiare, rimanere uniti "nella buona e nella cattiva sorte" e questo soprattutto nella coppia perché se i due partner rimangono uniti questo si riflette su tutta la famiglia.

COMUNICATO STAMPA

MISTER BABY: ACCANTO ALLE MAMME DA OLTRE 50 ANNI

Mister Baby, il brand storico che da più di 50 anni accompagna tutte le donne nel loro cammino di mamme, torna con tante novità per la prima infanzia.

Mister Baby è il marchio che da sempre ha saputo distinguersi per la qualità superiore e l'innovazione dei suoi prodotti. Il suo nome è sinonimo di sicurezza ed esperienza.

Già negli anni '50 produceva e commercializzava tettarelle e succhietti con il marchio "Super Brilliant Hatu", ma è nel 1964 che si fissa nell'immaginario collettivo con il marchio Mister Baby, l'esperto del baby care, il primo a lanciare in Italia la tettarella in lattice.

Da subito Mister Baby si è distinto per innovazione - valvola anticolicca e antisinghiozzo, la tettarella "mamma" - e continua ricerca scientifica, per sviluppare e testare prodotti tecnologicamente sempre più avanzati.

Mister Baby torna al fianco delle mamme di oggi con la nuova linea Dermocosmetica a base dell'innovativo complesso NMF7: un esclusivo principio attivo, sviluppato dopo anni di ricerca e brevettato dall'Advanced Research Center di Mister Baby, che simula la composizione del NMF (Natural Moisturizing Factor) replicando le sue naturali azioni di idratazione e protezione della pelle del bambino, andando così a prevenire secchezza e irritazione.

NMF7 è un rivoluzionario pool di 7 attivi, alcuni naturalmente presenti nella cute dei neonati, in grado di:

- Ristabilire il giusto livello di idratazione sulla superficie dell'epidermide
- Aumentare la funzione di barriera della pelle, rinforzando il film protettivo che viene facilmente perso durante detergenza e sfregamento;
- svolgere un'azione protettiva e antibatterica, grazie alla presenza delle proteine del riso e lo Zinco PCA

La nuova gamma dermocosmetica si compone di 9 nuove referenze, dedicate al bagno, al cambio e all'idratazione dei più piccini.

Tutti i prodotti della nuova linea Dermocosmetica di Mister Baby sono dermatologicamente testati sotto controllo pediatrico, sono inoltre privi di parabeni, coloranti, sls e con profumazioni anallergiche.

Perché la pelle del bambino è diversa da quella di un adulto e richiede cure ed attenzioni particolari.

CONOSCI DAVVERO LA PELLE DEL TUO BAMBINO?

Al momento della nascita, la pelle del bambino è "sterile", ma nel giro di poche ore viene contaminata dalla flora batterica.

La vernice caseosa svolge una funzione di scudo protettivo ma viene eliminata attraverso la detersione.

Rispetto alla cute di un adulto, la pelle del neonato è più sottile, con un pH leggermente inferiore, il film idrolipidico meno sviluppato e minori difese. Inoltre, ha una minore quantità di NMF, perciò risulta più sensibile e facilmente soggetta a secchezza e irritazioni.

Dopo i primi 30 giorni, l'NMF raggiunge il giusto livello per una corretta idratazione, mentre le ghiandole sebacee, attive solo per i primi 3 mesi, subiscono un naturale arresto fino al momento della pubertà, comportando una notevole interferenza nella composizione del film idrolipidico e nell'efficacia della funzione barriera della pelle.

La linea Dermocosmetica di Mister Baby, grazie al complesso NMF7, è l'alleato ideale per prendersi cura della pelle del proprio bambino fin dalla nascita. La gamma dei prodotti bagno, con shampoo e bagnoschiuma, propone due referenze extra delicate formulate con tensioattivi mild e aminoacidi vegetali che lavorano in sinergia con



l'NMF7, per un'efficace e delicata azione idratante.


Completa la gamma bagno, il Latte Detergente che con la sua formulazione arricchita con Olio di nocciolo di ciliegia e Burro di Cacao, rafforza l'azione protettiva della pelle.

Mister Baby si prende cura anche delle delicate zone intime del bambino, con referenze specifiche dedicate al cambio. La pasta, con NMF7 e 20% ossido di zinco, protegge le parti intime da rossori ed irritazioni, mantenendole idratate. Le salviette, prive di alcool e arricchite con la proteina del riso, contribuiscono a proteggere la pelle di questa zona particolarmente delicata. La gamma idratazione, con la crema corpo e la crema viso, svolge una duplice azione idratante e protettiva che rafforza il film idrolipidico: l'NMF7 trattiene la componente acquosa, mentre l'olio di nocciolo di ciliegia e il burro di cacao, proteggono la componente lipidica.

Infine, il delicato tocco profumato dell'Acqua Profumata Mister Baby, con zero alcool, avvolge la mamma ed il bambino in un tenero abbraccio. Oggi come ieri Mister Baby è al fianco delle mamme con prodotti sicuri e di qualità, adesso ancora più vicino grazie al nuovo portale online e alla pagina social di Facebook.

Due strumenti di informazione e comunicazione facili, veloci e fruibili, dove approfondire la conoscenza del mondo Mister Baby e dei suoi prodotti, ricevere consigli e pareri degli esperti e incontrare altre mamme desiderose di condividere dubbi e esperienze.

IL SONNO



Durante il sonno avviene la crescita del cervello nel bambino grazie al rilascio di alcuni ormoni ed è nel sonno che si consolidano le informazioni apprese durante il giorno

DEI NEONATI

Chi ha un bambino piccolo in casa sa bene cosa voglia dire dipendere dal suo bisogno di mangiare spesso che, a sua volta, regola il sonno del bebè. Quando sono così piccoli infatti, i bambini non riconoscono le fasi del giorno e della notte che per noi adulti influiscono sulle fasi di sonno e veglia. Il loro bisogno di mangiare ogni 3-4 ore fa sì che anche durante la notte si sveglino spesso, anche se la frequenza sembrerebbe dipendere anche da un fattore genetico. Ma come funziona il sonno del bambino? Innanzitutto il sonno è costituito da cicli che si ripetono con una certa regolarità e la cui lunghezza e struttura cambiano con l'età. Nel neonato un ciclo è costituito da una prima parte di sonno attivo o sonno REM (corrisponde al periodo di sonno in cui si sogna, il nostro cervello è attivo ma il nostro corpo è praticamente immobile) e da una seconda parte di sonno calmo o sonno Non-REM. Durante il son-

no attivo, se si osserva il bambino dormire, questo presenterà movimenti degli occhi, piccoli movimenti del viso ed espressioni che sono i segni di un'attività cerebrale legata all'apprendimento delle emozioni. Di contro, durante il sonno calmo il bambino si muove poco, compresi i movimenti oculari e il viso è poco espressivo. Si possono però rilevare movimenti di suzione. Inoltre, talvolta, durante il sonno, il bambino può vocalizzare, tanto che al genitore può sembrare sveglio.

Durante il sonno avviene la crescita del cervello nel bambino grazie al rilascio di alcuni ormoni ed è nel sonno che si consolidano le informazioni apprese durante il giorno. Il fatto che i bambini piccoli abbiano bisogno di dormire tanto, è dato proprio dal fatto che in questa fase della vita essi apprendono di continuo e si ha un livello intenso di crescita. Già da questa età si potrà prevedere se da grande sarà un "dormiglione" oppure no. In media i neonati dormono 16-18 ore al giorno (distribuite in modo uniforme durante le 24 ore) ma esistono grandi differenze individuali: alcuni dormono 20 ore, per altri 14 ore sono sufficienti, alcuni riescono a dormire tutta la notte senza svegliarsi, altri si svegliano ogni ora.

Valutando il percorso di cambiamento del sonno nella crescita del bambino, è possibile vedere come

le variazioni più sostanziali si abbiano fino ai 6 mesi di età, mentre i cambiamenti che avvengono dopo sono minimi. Tra il primo e il sesto mese di vita infatti compare una periodicità giorno-notte e il periodo di veglia si distribuisce principalmente tra il tardo pomeriggio e la sera. Tra i 4 e i 6 mesi di età il bambino può anche cominciare a dormire sei ore consecutive durante la notte, riesce a stare più sveglio durante il giorno ed infatti comincia ad essere influenzato dalle due fasi della giornata. A questa età le ore di sonno giornaliere si aggirano intorno alle 12-14 e sono appunto concentrate principalmente durante la notte. Mano a mano che il bimbo cresce le ore di sonno quotidiane diminuiscono e lo stesso avviene per i sonnellini pomeridiani. Allo stesso tempo però prende coscienza del mondo che lo circonda e degli stimoli che riceve, motivo per cui molti bambini, fino a 2-3 anni, si svegliano almeno una volta durante la notte e spesso a causa di sogni o incubi. Crescendo ancora, tra i 5 e i 12 anni si ha il sonno "migliore": è più stabile, dura 8-9,5 ore ed è concentrato tutto durante la notte, spariscono infatti i sonnellini diurni. In questa fase è anche più veloce addormentarsi e durante il giorno si è più vigili e attenti. Infine, durante l'adolescenza il sonno giornaliero è di 8-9 ore ed è influenzato dalle abitudini sociali quindi si riduce la durata del sonno di un paio d'ore con accumulo di stanchezza diurna associato anche alle modificazioni ormonali; non è raro che in questa fase della crescita si ritorni al sonnellino pomeridiano.

E COME CAMBIA CON LA CRESCITA

COSMOPROF

il salone internazionale della cosmetica sarà nel capoluogo emiliano dal 17 al 20 marzo con la 50esima edizione di Cosmoprof Worldwide Bologna, "piattaforma internazionale per il business della cosmetica e del benessere e fiera leader mondiale per l'industria della bellezza professionale a 360°".

Fiera cardine nell'industria cosmetica mondiale, Cosmoprof raduna i maggiori esponenti del panorama beauty globale, a partire dai grandi produttori internazionali, fino alle piccole imprese locali ed in crescita. Nel dettaglio, i settori trattati all'evento sono i seguenti: Cosmopack (packaging e contoterzismo), Profumeria e Cosmesi, Naturale, Estetica e Spa, Capelli, Unghie.

Novità di quest'anno è rappresentata da Cosmoprime, nuova area espositiva (appuntamento dal 16 al 19 Marzo) che dà spazio ai produttori e ai buyer/distributori dei prodotti masstige e prestige dedicati alla distribuzione retail. Per il traguardo delle 50 edizioni, quest'anno, in collaborazione con le case essenzieri di Accademia del Profumo, ci sarà il Profumo Ufficiale del Cosmoprof, "Fragranza 50", disponibile all'evento in edizione limitata.

Sempre un grande successo, la scorsa edizione ha raccolto ben 250.000 presenze, ben 2510 espositori e sicuramente quest'anno non sarà da meno.

50th
ANNIVERSARY

COSMOPROF

WORLDWIDE BOLOGNA

MARCH 2017

16TH - 19TH COSMOPACK

17TH - 20TH COSMOPROF

BOLOGNA (ITALY)



KYLUA

P H A R M A



MyBio



Scarica l' APP & Risparmia!



"Protagonisti a COSMOPROF
17 - 20 MARZO 2017 - Bologna"



the MICAM

DAL 12 AL 15 FEBBRAIO A FIERA MILANO-RHO

Ritorna l'usuale appuntamento invernale per il Salone Internazionale della calzatura a Milano. Dal 12 al 15 febbraio, al Micam ShoEvent, verranno presentate le ultime novità del settore calzaturiero Italiano e internazionale di fascia alta e medio-alta.

A cadenza biennale, il primo evento MICAM per il 2017 sarà l'83esima edizione e, come di consueto, tratterà le collezioni autunno/inverno 2017-2018. La manifestazione della calzatura prima al mondo, organizzata da ANCI Servizi e promossa da Assocalzaturifici Italiani, dà vita ad un'offerta completa e ricca di contenuti di qualità, design e innovazione, una piattaforma unica che sa fondere con successo business, glamour e comunicazione.

Sebbene il salone racchiude una forte componente di Made in Italy, la sua forza risiede in uno spiccato carattere internazionale. La scorsa edizione ha registrato 44.668 presenze, di cui 26.543 estere (+8,4%) e le migliori performance sono arrivate dai Paesi asiatici, Corea del Sud e Cina in primis. Per non perdersi dunque la presentazione delle collezioni fall/winter del settore della pelletteria, l'appuntamento è per febbraio a Milano!

MICAM
S H O E E V E N T

the
THE
SHOE
EVENT

 **melania**[®]
PICCOLE, GRANDI CALZATURE



I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato



AMANDA

- **Onomastico: 6 Febbraio**
- **Colore: Arancio**
- **Pietra: Topazio**

● Nome che deriva dal latino "aman-
● dus-amanda", ovvero "colui che
● deve essere amato". Sebbene la
● versione maschile sia poco utilizzata,
● l'onomastico è festeggiato in onore
● di Sant'Amando di Maastricht, vesco-
● vo di Utrecht, molto venerato in Fran-
● cia e patrono dei baristi e dei fabbri-
● canti di birra.

ANTONELLO

- **Onomastico: 17 Gennaio**
- **Colore: Giallo**
- **Pietra: Pirite**

● L'etimologia è etrusca e significa
● "combattente". È una delle varianti
● di Antonio, uno dei nomi più diffusi in
● Italia, e festeggia l'onomastico nello
● stesso giorno, in ricordo di Sant'Antonio
● d'Egitto.

CORRADO

- **Onomastico: 19 Febbraio**
- **Colore: Giallo**
- **Pietra: Topazio**

● Nome di origine tedesca che signi-
● fica "il consigliere audace" e che
● fu portato da numerosi imperatori.
● L'onomastico è festeggiato in ricordo
● del Santo francescano Confalonieri
● eremita, nato nel 1290 da una nobile
● famiglia di Piacenza e morto nel 1351
● in un monastero della Sicilia.

BENEDETTA

- **Onomastico: 4 Gennaio**
- **Colore: Arancio**
- **Pietra: Diamante**

● Il nome deriva dal latino "benedic-
● tus" e significa "che augura il bene".
● Il nome fu portato da 15 pontefici e
● San Benedetto è il patrono dell'Euro-
● pa, degli agricoltori, dei chimici, de-
● gli ingegneri, dei moribondi e degli
● speleologi. Il nome femminile festeg-
● gia l'onomastico in ricordo di Santa
● Benedetta, martire a Roma.

GIULIANO

- **Onomastico: 9 Gennaio**
- **Colore: Rosso**
- **Pietra: Rubino**

● Di origine latina, questo nome ha il si-
● gnificato di "appartenente alla gens
● Julia". La versione maschile festeg-
● gia l'onomastico in memoria di san
● Giuliano detto 'Ospedaliere', martire
● in Antiochia, sotto Diocleziano, ed è
● patrono di Macerata, dei viaggiatori,
● dei pellegrini, dei pescivendoli, degli
● ospiti e degli albergatori.

VERA

- **Onomastico: 24 Gennaio**
- **Colore: Rosso**
- **Pietra: Rubino**

● Nome che deriva dal tedesco "war" e significa "pro-
● tezione, difesa". L'onomastico viene in ricordo di San-
● ta Vera di Clermont-Ferrand vissuta nel X secolo.

MILO

- **Onomastico: 23 Febbraio**
- **Colore: Blu**
- **Pietra: Lapislazzuli**

● Di probabile origine germanica, dal nome "Milo", e deri-
● vato dalla radice slava "mil" con il significato di "gentile,
● caro, buono". In Inghilterra, la forma "Miles" è stata as-
● sociata al significato di "soldato", tradotto direttamente
● dal latino. Troviamo anche la forma alterata Milone, dal
● greco "Milon" e significa "colui che spacca". L'onoma-
● stico è in ricordo del vescovo san Milone di Benevento,
● morto nel 1070.

INES

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

● Ines è la forma ispanica del nome
● Agnese, deriva dal greco antico e
● significa "casta, pura". L'onomastico
● viene festeggiato in ricordo della be-
● ata Ines, martire spagnola vissuta nel
● IV secolo.

Tutti al CINEMA



TOP 5 CINEMA
GENNAIO FEBBRAIO 2017

MISTER FELICITÀ

TRAMA

Martino è un giovane sfaticato che vive in Svizzera a casa della sorella Caterina. Questa è costretta da un imprevisto a non poter più lavorare ed aver bisogno di cure, Martino quindi dovrà prendere il posto della sorella e sostituirla a lavoro, diventando l'uomo delle pulizie presso il Dott. Guglielmo Gioia, noto mental coach. Durante l'assenza del dottore, Martino prenderà il suo posto fingendosi suo assistente e si ritroverà come paziente Arianna Croft, una famosa campionessa di pattinaggio sul ghiaccio che, dopo una brutta caduta, ha perso la fiducia in sé stessa e la passione per il suo sport.





Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Marzo - Aprile 2017

MARZO

KONG: SKULL ISLAND

9 MARZO 2017



Anni settanta. Una spedizione costituita da reporter e militari viene mandata all'esplorazione di un'isola appena scoperta grazie alle prime tecnologie satellitari. Il gruppo, ignaro di quello che troverà, dovrà confrontarsi con antichissime lucertole giganti, indigeni selvaggi e un enorme gorilla gigante, alto 31 metri, chiamato Kong, sovrano dell'isola.

MARZO

LA BELLA E LA BESTIA

16 MARZO 2017



Ritorna questa magica fiaba Disney in una nuova trasposizione live-action. Belle è una giovane ragazza che, per salvare il padre, finisce prigioniera nel castello della Bestia. Qui farà amicizia con la servitù e verrà a conoscenza dell'incantesimo che imprigiona l'intero castello. Belle imparerà anche a conoscere la Bestia, scoprendo un animo gentile che si cela dietro spaventose sembianze.

APRILE

FAST AND FURIOUS 8

13 APRILE 2017



Ritorna l'avvincente saga sulle corse e battaglie in auto, con l'ottavo capitolo. Dom e Letty sono ormai sposati e vivono una vita tranquilla a Cuba, così anche come il resto del team. Una misteriosa e affascinante donna però, cercherà di irretire Dom per tentare di ricondurlo nel mondo del crimine; il gruppo quindi si troverà a dover fare di tutto per riportare sulla retta via chi li aveva resi una famiglia.

APRILE

GUARDIANI DELLA GALASSIA 2

25 APRILE 2017



Il film è ambientato due mesi dopo gli avvenimenti del primo film e la storia ruota attorno alle misteriose origini di Peter Quill (alias Star-Lord). Lui insieme al resto del gruppo, formato dall'aliena Gamora, Drax il distruttore, Rocket Raccoon e Groot, partiranno per una nuova avventura per scoprire l'identità del padre di Quill.

Oroscopo

21-3 / 20-4



ARIETE

Sul fronte sentimentale, l'inizio dell'anno non è particolarmente entusiasmante per questo segno, sarà infatti un periodo di transizione e di calma piatta. Sul lavoro invece sarete molto impegnate e indaffarate ma la vostra tenacia e combattività vi faranno superare questa fase alla grande.

21-4 / 21-5



TORO

Il 2017 porterà con sé un po' di fortuna in campo sentimentale per questo segno. Ricordarsi però di imparare dai propri errori per evitare di commetterli ancora. Cercate inoltre di non risolvere le situazioni di tensione con l'aggressività e di non caricarvi troppo peso sulle spalle.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Questo sarà un anno fortunato per i Gemelli, almeno nella prima parte: tutto quello che farai avrà esiti positivi, meglio quindi approfittarne. Questo mese però potresti sentirti nervosa e facilmente irascibile, il che potrebbe causare litigi e incomprensioni con il partner; ricordati però di rimanere positiva.

22-6 / 22-7



CANCRO

Questo mese gli astri avranno un'influenza negativa sulle vostre relazioni interpersonali: potreste sentirvi incomprese e non apprezzate. Fortunatamente però vi doneranno anche forza ed energia, necessari per superare ogni difficoltà e non buttarvi troppo giù.

23-7 / 22-8



LEONE

Il nuovo anno porterà successo in ambito lavorativo per questo segno: il vostro spirito coraggioso e combattivo vi aiuteranno ma niente verrà gratuitamente, dovrete impegnarvi e magari inizialmente ricevere delle batoste, ma l'importante è perseverare!

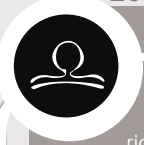
23-8 / 22-9



VERGINE

Questo segno non avrà un mese particolarmente positivo e sereno: l'influenza negativa degli astri vi farà sentire stanca, nervosa e con poca voglia di fare; anche la vita sentimentale ne risentirà, ma la situazione migliorerà verso la fine del mese.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Per questo segno è in arrivo un periodo molto frenetico in ambito lavorativo e per questo motivo potreste trascurare il vostro partner. Cercate di non renderlo un motivo di liti e incomprensioni e, quando le acque si saranno calmate, trovate il modo di farvi perdonare.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Il periodo negativo in ambito sentimentale sembra stia terminando, ora tornerete belle cariche e pronte a tutto. Concedetevi un momento di pausa interiore per riflettere su voi stesse e per cercare di capire cosa volete davvero.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Il nuovo anno comincia con un carico di energia positiva per i Sagittario, è quindi l'occasione giusta... fatene buon uso! Ricordarsi però che qualche possibile difficoltà che incontrerete servirà a rendervi più forti.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Il 2017 per questo segno sarà maggiormente positivo nella sua seconda parte. Questo periodo porterà invece belle novità in campo sentimentale: se siete tornate single, il periodo è ottimo per incontrare il vostro futuro partner.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Sta arrivando un periodo di stress in cui sarete particolarmente indaffarati, cercate quindi di rilassarvi e non stancarvi troppo. Attenzione anche alla salute se non volete prendervi un malanno, tra stress e freddo le condizioni non sono favorevoli.

20-2/ 20-3



PESCI

Questo mese sarete molto diligenti sul lavoro e questo potrebbe portarvi dei riconoscimenti insperati. Non pensate però solo a voi stessi ma ricordatevi di chi vi sta intorno: date più attenzioni al partner e non dimenticatevi degli amici nel momento del bisogno.

VINI E VITICOLTURA IN CALABRIA

Per lungo tempo considerata il fanalino di coda tra le regioni italiane in ambito vitivinicolo, la Calabria ha in realtà un'antica storia nella produzione del vino risalente alla civiltà della Magna Grecia quando, si racconta, il vino di Cirò, tipico regionale, veniva offerto come premio ai vincitori dei giochi olimpici ateniesi. Sebbene quindi, per lungo tempo, la produzione vitivinicola calabrese non ha eccelso, negli ultimi anni si sta riprendendo e tiene testa alle altre regioni. Il potenziale della Calabria sarebbe in realtà molto alto e i produttori hanno investito molto nell'ottimizzazione della produzione e nel recupero dei vigneti autoctoni regionali.

Il territorio conta 25.000 ettari coltivati a vigneto, quando la superficie pianeggiante non raggiunge neanche il 10% di quella totale: circa il 50% è collinare e più del 40% è montana, di conseguenza la maggior parte dei vitigni sono collocati su terreni collinari. La maggioranza di essi sono inoltre a bacca nera, costituiscono infatti l'80% della produzione e tra i più importanti troviamo il Gaglioppo, il Nerello Mascalese, il Nerello Cappuccio ed il Greco Nero. I vitigni bianchi coltivati in regione sono invece il Greco Bianco, il Trebbiano Toscano, il Montonico e la Guernaccia. In Calabria sono inoltre presenti 9 DOC e 11 IGT e il sistema di allevamento tradizionale per tutta la regione è l'alberello, mentre stanno prendendo piede forme di allevamento più moderne come il cordone speronato.



CIRÒ ROSSO:

Il Cirò viene prodotto nella varianti Rosato, Bianco e Rosso e si distingue per il suo profumo fruttato ed avvolgente e per il sapore intenso ed equilibrato. Il rosso presenta una alcolicità relativamente elevata (con minima di 13°) e si presta bene accompagnato a piatti a base di selvaggina, arrosto e carni rosse.

POLLINO:

Prodotto nella provincia di Cosenza, il Pollino è un vino rosso che può essere prodotto con anche una percentuale di uva a bacca bianca (fino al 20%) ed ha una gradazione minima di 12°. Ha un profumo piuttosto intenso e persistente, fruttato, con sentori di prugne e ribes e un sapore secco e tannico; si sposa bene con secondi di carne bovina ed in particolare bianche e rosse arrosite.

GRECO DI BIANCO:

Dal colore giallo tendente al dorato, questo è considerato un vino da fine pasto e da meditazione. Ha un odore alcolico ed etereo e un sapore dolce, morbido e caldo che lo rende adatto come accompagnamento per pasticceria secca, specialmente dolci a base di pasta di mandorle.

I DOLCI DI CARNEVALE TIPICI

CHIACCHIERE *tipiche Italiane*

INGREDIENTI:

250 gr di farina 00
1 uovo
25 gr di burro
50 gr di latte
20 gr di zucchero
La scorza grattugiata di un limone
1 pizzico di sale
2 gr di lievito per dolci
1 bicchierino di grappa
Olio di arachide per la frittura
Zucchero a velo

Le chiacchiere sono probabilmente il dolce di carnevale più comune e diffuso in tutta la nostra penisola e, qui di seguito, ecco la ricetta per prepararle.

Formare, su un piano di lavoro, una fontana con la farina e posizionarvi all'interno l'uovo, il burro ammorbidito, lo zucchero, il pizzico di sale, la grappa, la scorza di limone grattugiata e il lievito. Cominciare ad impastare il tutto e progressivamente aggiungere il latte, fino a quando la consistenza sarà liscia e non appiccicosa. Formare una palla con l'impasto e lasciarlo riposare in frigorifero, coperto con della pellicola trasparente, per almeno 30 minuti. Passato il tempo necessario, tirare l'impasto con il mattarello o con la macchina tirapasta, fino a raggiungere uno spessore di 3-4 mm. Con una rotella dentellata ricavate dalla sfoglia dei rettangoli di medie dimensioni (12 x 8 cm) e, nel centro, fare due tagli seguendo il lato più lungo. In questo modo, da ogni rettangolo, risulteranno tre strisciole attaccate alle due estremità. Ora, portare l'olio di arachide a temperatura in un tegame di alluminio dai bordi alti e friggere le chiacchiere, poche alla volta, fino a che avranno raggiunto una colorazione dorata da entrambi i lati. In seguito scolarle su carta assorbente per togliere l'olio in eccesso, spolverare con zucchero a velo e consumarle calde.

CICERCHIATA *tipica di Umbria, Marche e Abruzzo*

INGREDIENTI:

2 uova
3 cucchiaini da tavola di zucchero a velo
150 gr - 200 gr di farina 00
200 gr di miele al mandarino
Olio extravergine di oliva
Confettini colorati di zucchero q.b.

Cominciare preparando l'impasto: unire alle uova, lo zucchero, 4 cucchiaini di olio evo e abbondante farina, fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo (iniziare con 150 g, fino ad un massimo di 200). Lasciare riposare il tutto per una mezz'oretta al coperto, dopodiché riprendere l'impasto e realizzare tanti cordoncini piuttosto sottili. Da ogni cordoncino, tagliare tanti pezzettini della grandezza di un ceci, così come si farebbe per gli gnocchi. Mettere a scaldare abbondante olio e, una volta bollente, far friggere i pezzettini di impasto fino a quando avranno raggiunto una colorazione dorata. Prelevarli con un mestolo forato e far asciugare l'olio in eccesso adagiandoli sopra a dei fogli di carta assorbente. Ora far sciogliere del miele in una padella capiente dai bordi piuttosto alti e, quando sarà ben caldo e fluido, unirvi le frittelline e mescolarli in modo che siano tutti ricoperti dal miele. Infine trasferire il tutto sul vassoio da portata, modellare con la forma desiderata e decorare con i confettini colorati.



GRAFFE *tipiche Campane*

INGREDIENTI:

300 gr di farina 00
200 gr di patate
70 gr di burro
2 uova
Latte q.b.
2 cucchiaini di zucchero semolato
20 gr di lievito di birra
La buccia di 1 limone grattugiato
1 pizzico di sale

Zucchero semolato o a velo per la copertura
Per la preparazione delle graffe, tipico dolce napoletano, iniziare col cucinare le patate in acqua bollente senza togliere la buccia: circa 40 minuti di cottura, 10 minuti se nella pentola a pressione. Una volta cotte, scolarle, spellarle e passarle un paio di volte nello schiacciapatate. Su una spianatoia, disporre poi la farina a fontana, aprirvi le uova, aggiungervi il burro a pezzetti, le patate schiacciate ancora tiepide, lo zucchero, il pizzico di sale e la buccia del limone grattugiata. Cominciare ad impastare aiutandosi con la forchetta: rompere le uova all'interno della fontana ed unirvi poca farina alla volta fino a quando avrà raggiunto consistenza; aggiungervi poi il lievito di birra sciolto in due dita di latte tiepido. Continuare ad impastare fino a quando il tutto sarà liscio e omogeneo (aggiungere ulteriore farina o latte se l'impasto dovesse essere troppo bagnato o secco). Lasciare l'impasto a lievitare al caldo sotto uno strofinaccio finché non raddoppierà di volume (un'oretta circa). Ora, staccare un pezzetto di impasto e formare un cordone di circa un 1,5 cm di spessore; tagliare ad una lunghezza di circa 10/12 cm e ricongiungere le due estremità a formare una ciambella, metterle poi da parte. Attenzione a non farle troppo piccole, altrimenti il buco potrebbe scomparire. Preparare tutte le graffe e farle lievitare per un'altra oretta sulla carta forno, coperte da uno strofinaccio. Friggerle poi in abbondante olio di arachide o di oliva alla temperatura di 180°. Girarle una volta per farle cuocere da entrambe i lati e fino a fargli raggiungere una bella doratura. Scolarle con l'aiuto di una schiumarola e farle asciugare su carta assorbente. Infine passarle nello zucchero semolato oppure cospargerle con dello zucchero a velo.



ZAINO IN SPALLA!

Non stiamo parlando di ritorno a scuola o di escursioni in montagna, bensì dell'ennesimo "revival" anni '90, perché ormai sembra evidente che la moda di fine secolo scorso è molto apprezzata negli ultimi anni e anche tra gli accessori osserviamo una presenza sempre maggiore di oggetti utilizzati allora. È questo il caso dello zaino, o backpack come viene chiamato oggi dagli esperti del settore, utilizzato al posto della classica borsa o borsetta. Ne esistono tanti modelli e in diversi colori e tessuti, adatti per diverse occasioni e stagioni.

Uno dei motivi che ha reso gli zaini particolarmente apprezzati come accessori, è probabilmente la loro comodità rispetto alla borsetta che, se particolarmente colma e pesante può arrecare dolori a spalle e schiena non distribuendo il peso equamente. C'è da dire però che, quello classico, non è l'unico modo per indossare lo zaino, infatti può essere portato anche su una spalla sola o addirittura a mano, come se fosse una borsetta e, a tal proposito, esistono dei modelli che sono privi di spallacci.

Senz'altro la parola d'ordine per il backpack è "comodità" ma indubbiamente ha dalla sua anche la versatilità e la possibilità di abbinarlo a numerosi outfit. Tra gli stili più apprezzati c'è sicuramente quello rock, che vede modelli dai colori scuri, nero in primis, materiali simil pelle e borchie, e che si sposa con più stili di abbigliamento, non esclusivamente quello appunto rock.

BACKPACK



Molto apprezzato è anche lo stile chic e casual, con modelli dai colori pastello e cuoio, e materiali morbidi come il daino. Il backpack non è da sottovalutare anche abbinato agli outfit più ricercati ed eleganti, esistono infatti modelli adatti anche a queste situazioni, con materiali rigidi e ricchi di dettagli. Non mancano certo anche i modelli pazzi e colorati per gli spiriti allegri e frizzanti, con stampe particolari e i modelli sportivi.

La varietà non manca di certo e sicuramente ognuno potrà trovare il modello che più rispetta i propri gusti e magari, per chi ancora era rimasto fedele alla cara vecchia borsetta, scoprirà un'ottima alternativa.



CES 2017 LE NOVITÀ DELL'ELETTRONICA

Tecnologia

Si tiene una volta l'anno a Las Vegas, Nevada, presso il Las Vegas Convention Center, ed è l'evento che presenta le novità tecnologiche del settore di consumo, dove troviamo prodotti per l'intrattenimento, la comunicazione e il lavoro in ufficio. L'International Consumer Electronics Show, conosciuto più semplicemente come CES, ha da poco tenuto l'edizione del 2017 e ha presentato molte interessanti novità che hanno attirato gli appassionati di elettronica. Tanti i nuovi modelli di televisori, smartphone, automobili, etc., però sono numerose anche le innovazioni, gli "oggetti del futuro", quelli che lasciano a bocca aperta. Ed è proprio tra questi che andremo a curiosare...

Al servizio degli anziani, a smentire il luogo comune che non vanno d'accordo con la tecnologia, è un bastone da passeggio smart ideato dalla startup francese Nov'i. Dring Smartcane, questo il suo nome, monitora i movimenti di chi lo utilizza, registra cambiamenti di passo ed eventuali anomalie e avverte qualcuno (per esempio un parente) tramite mail in caso di emergenza, come una caduta.

Seppure non ci si aspetterebbe di trovare prodotti nell'ambito dell'abbigliamento ad un evento di questo tipo, non mancano alcune novità anche in questo settore. Ad esempio una sciarpa che ha la funzione di una mascherina ed è in grado di filtrare l'aria respirata. Dell'azienda francese WAIR, questo accessorio è dotato di una turbina alimentata a batteria, presenta tre differenti filtri e deve essere tenuta molto vicino al naso per poter funzionare, quando non serve invece può essere tenuta al collo come un normale foulard. Per chi invece ha problemi di orientamento ma non vuole andare in giro con il cellulare alla mano per controllare le mappe, l'azienda francese Spinali Design ha ideato i jeans che si collegano allo smartphone tramite bluetooth e indicano la strada da seguire semplicemente tramite vibrazione della tasca destra o sinistra. Sempre per il settore abbigliamento, all'evento è stato presentato l'armadio che piega da solo i vestiti, riconoscendo le varie tipologie di abito, e anche i boxer che proteggono i genitali maschili dalle radiazioni (di cellulari e Wi-Fi) grazie ad un tessuto composto da cotone e argento.

Per l'ambito dell'ufficio invece, è stata presentata la mini stampante di post-it, Mangoslab Nemonic, che trasforma appunto in post-it qualunque appunto o scarabocchio che viene disegnato sulle smartphone. Queste sono solo alcune delle numerose invenzioni presentate al CES 2017 e chissà che tra qualche anno molte di queste non diventino di uso comune.



SKINCARE COREANA

10 STEP PER UNA PELLE PERFETTA

Un rivoluzionario e intenso metodo di cura della pelle che sta spopolando in occidente ma che nasce in oriente, in particolare in Corea, e che consiste in ben dieci step da eseguire, la maggior parte di essi, ogni giorno e con un determinato ordine. Le donne orientali sono sempre state dedite alla loro pelle, di cui si prendono molta cura, e infatti, non per niente, molte novità beauty che da noi sono diventate popolari arrivano da lì (BB cream, fondotinta cushion, maschere in tessuto, etc.). La skincare coreana prevede l'utilizzo di diversi prodotti e, per chi è abituato ad utilizzare giusto il detergente e la crema idratante, potrà sembrare inutile, impegnativa e lunga. Perché sì, bisogna avere quella mezzoretta di tempo da dedicarsi ma se preso come un momento di relax e coccole per sé stesse, piuttosto che un impegno e un dovere, può diventare davvero piacevole.

Ma vediamo in cosa consiste questo metodo di cura della pelle:

Il primo step prevede l'eliminazione del trucco o delle impurità della pelle e le coreane preferiscono farlo con un detergente a base d'olio, che è anche più efficace nel rimuovere il make-up rispetto ai classici struccanti a base d'acqua a cui siamo abituate.

Il secondo step è sempre dedicato alla detersione ma questa volta verrà utilizzato un detergente a base d'acqua che eliminerà l'eccesso di make-up e di olio.

Dopo la detersione ci si dedica all'esfoliazione, passaggio fondamentale che aiuta a rimuovere le cellule morte e permette quindi un migliore assorbimento dei prodotti che verranno applicati in seguito. Questo step non andrebbe eseguito tutti i giorni ma un paio di volte a settimana, e utilizzando uno scrub o un peeling.

Da qui si parte con i prodotti che non andranno risciacquati ma lasciati sul viso ad agire e il primo è il tonico. La sua funzione è quella di ribilanciare il pH della pelle dopo le fasi di pulizia e le donne coreane amano vaporizzarlo sul viso eliminando l'eccesso con un po' di cotone.

L'essenza è un prodotto ancora poco conosciuto e utilizzato in occidente ma che sta lentamente prendendo piede. È una sorta di ibrido tra il tonico e il siero, è molto amato dalle coreane e ha la funzione di fornire un ulteriore strato di idratazione alla pelle.

La fase successiva è appunto il siero, che va scelto in base alle proprie esigenze. Esistono per esempio i sieri illuminanti, quelli purificanti, anti rughe, anti macchie, etc.

Come detto in precedenza, è dall'oriente che arrivano le maschere in tessuto e non potevano quindi essere escluse da questa skincare. Sono compresi in questa categoria anche i patch per il contorno occhi e sono sostanzialmente delle maschere idratanti con un'applicazione differente. Anche queste, come l'esfoliante, non vengono adoperate tutti i giorni ma un paio di volte alla settimana.

Passiamo ora all'idratazione "classica". Abbiamo quindi in primis il contorno occhi, scelto in base alle proprie esigenze: nutriente, anti borse, anti occhiaie, etc.

E la crema idratante, anche questa scelta in base alla propria tipologia di pelle. Che sia sotto forma di crema, emulsione o gel, che sia leggera o più corposa, questo è uno degli step più importanti.

Infine, come ultimo step, le donne coreane applicano la crema con filtro solare, indispensabile per chi vuole evitare l'invecchiamento della pelle e la formazione di macchie. Le asiatiche inoltre non apprezzano particolarmente l'abbronzatura, sono infatti tipicamente molto chiare di carnagione e conoscono bene i danni che il sole può provocare alla pelle e per questo cercano di prevenirli.

Esiste poi un ulteriore step che si posiziona dopo l'esfoliante ma che non viene messo in pratica da tutte le coreane e che consiste nell'applicazione di una maschera purificante. Questa è adatta per le pelli problematiche e con imperfezioni e andrebbe applicata 1 o 2 volte a settimana.

Una cura della pelle lunga ed impegnativa che però sembrerebbe dare molte soddisfazioni. Se quindi non siete soddisfatti della vostra skincare routine, e pensate di poter essere costanti, perché non dargli una possibilità? Dopotutto se le orientali sono famose per la cura della pelle un motivo ci sarà!



ENZO FERRARI. UN EROE ITALIANO

(Leo Turrini)

Uscito nel 2002 e riproposto ora in un'edizione riveduta e ampiamente arricchita, il saggio di Leo Turrini ripercorre la vita di Enzo Ferrari, l'uomo che con le sue automobili ha creato un vero e proprio mito, un protagonista assoluto di quella stagione irripetibile che ha segnato il passaggio dell'Italia da paese contadino a potenza industriale. Sulla leggenda del «cavallino rampante» c'è molto da raccontare e ancora tanto da scoprire. I trionfi e le sconfitte, i drammi, la politica e soprattutto gli amori: Leo Turrini ricostruisce l'avventura pubblica e privata di un uomo che ha segnato un'epoca, svelandone i sogni e i tormenti: le speranze della giovinezza, la tragedia di un figlio perso troppo presto, il segreto di un erede amatissimo, il difficile rapporto con la fede, le polemiche con il Vaticano, fino all'ultimo amore. Ma anche gli incontri con le star dello spettacolo, i rapporti con i leggendari campioni, da Nuvolari a Niki Lauda, e le relazioni privilegiate con personaggi che hanno fatto la storia d'Italia, da Mussolini a Togliatti, da Pertini a Gianni Agnelli.



Leo Turrini

ENZO FERRARI

Un eroe italiano

 LONGANESI

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



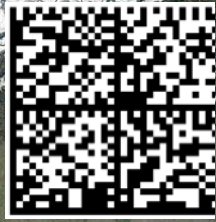
Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso
Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



FRANCESCA VERARDO

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

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

www.francescaverardo.com