

VITA *in* COPPIA

ANNO 9° - n° 3 Maggio - Giugno 2017

LA PAURA CHE CI FA AMMALARE

*i pensieri negativi che
influiscono sulla
nostra vita*

LA FINE DI UN AMORE

*attraversare
il dolore*

IL GRASSO ADDOMINALE UN NEMICO CATTIVO

*i consigli
per contenere
un problema
che può avere
conseguenze
molto serie*

OCCHI E SOLE

INFORMAZIONI E CONSIGLI PER GODERSI L'ESTATE SENZA PAURA



HANAMI design by Adriano Rachele

projects@slamp.it - www.slamp.it

SLAMP®
THE LEADING LIGHT



Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

abbonamento@vitaincoppia.it

Anno 9° n°3 bimestrale
Maggio/Giugno 2017

IN QUESTO NUMERO

PSICOLOGIA		OCULISTICA	
Alessandro che amava i capelli lunghi	4	6	Occhi e sole
Imparare dalle proprie fragilità: RESILIENZA	14	29	Quando la primavera ci irrita
La paura che ci fa ammalare	21	ANDROLOGIA	
La fine di un amore: attraversare il dolore	24	12	8 domande per l'andrologo
AMBIENTE		ALIMENTAZIONE	
Dall'acquario al laboratorio il pesce zebra come "animale modello"	8	18	Il grasso addominale: un nemico cattivo
SESSUOLOGIA		GINECOLOGIA	
Diventare genitori? un sogno che si coltiva da ragazzi	27	30	Mestruazioni e abitudini alimentari
EVENTI		32 Progetto: educazione pelvi-perineale	
PITTI IMMAGINE BIMBO	36	TECNOLOGIA	
PITTI IMMAGINE UOMO	38	43	Scattare il selfie perfetto
Sì SPOSAITALIA	41	AMBIENTE	
RUBRICA		44 Bandiera blu	
I nomi	48	CINEMA	
Il meteo	63	49 Tutti al cinema	
ASTROLOGIA		LUOGHI	
Oroscopo	52	53	I vini del Friluli Venezia - Giulia
RICETTE		MODA	
Ricette vegan	54	56	"IT BAGS" le borse più famose di sempre
BEAUTY		CONSIGLI DI LETTURA	
Tintatarella in un attimo con gli autoabbronzanti	58	60	La ragazza in fuga
		61	Gli eredi della terra
		62	Foresta di tenebra

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:

Alessandro Natali
Antonio De Palma
Antonio Dessì
Arman Carlo Mariani
Elisa Vignali
Gabiella Alarcòn
Giorgia Bobich
Lucio Buratto
Mariagrazia Marino
Patrizio Tatti

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

Alessandro che amava i capelli lunghi

Transgender e vita di coppia, il percorso di una mamma

Dott.ssa Giorgia Bobich,
Dott.ssa Gabriela Alarcón,
 Psicologhe presso il Ce.Di.G.
 Centro Disforia di Genere
 Clinica Urologica - Ospedale di
 Cattinara (ASUITS - Trieste)

Eravamo sposati da due anni e seppi di essere incinta. Nessuno dei due voleva sapere il sesso e cominciammo a fantasticare sulla nostra futura vita a tre, su come sarebbe stato lui o lei. Con Alessandro è arrivata la gioia più grande che avessi mai vissuto. Eravamo una famiglia come tante, con le preoccupazioni e le soddisfazioni di ogni giorno.

Ricordo quando Alessandro aveva tre anni: era un bambino bellissimo e vivace, gli piaceva molto giocare con le sue compagne di classe all'asilo. Era una tragedia portarlo dal parrucchiere, anzi voleva i capelli lunghi e simulava di averli mettendosi sulla testa i miei foulard. A noi questo comportamento faceva sorridere e lo lasciavamo fare. Un giorno si è rivolto a me dicendo: "Io, tata" al che ho voluto correggerlo ma lui sembrava non ascoltarmi.

L'inizio della scuola elementare ha riservato delle sorprese. Ale continuava a scegliere la compagnia femminile e a malavoglia riusciva ad andare nel bagno dei maschi. Spesso i ragazzi lo prendevano in giro, gli davano della "chicca" e lo usavano come il capro espiatorio della classe perché non era come loro, era diverso. Io vedevo soffrire mio figlio e non sapevo cosa fare per aiutarlo. A momenti sembrava che le cose si fossero placate. Finché un giorno è successo qualcosa che non avevo previsto. Mio figlio era già adolescente, mi ricordo bene quella mattina. Sono rientrata a casa perché avevo dimenticato qualcosa e l'ho colto alla sprovvista mentre indossava un mio vestito e si guar-

dava allo specchio. Non nascondo il disgusto e la confusione che ho provato in quel momento ma ahimè! non potrò dimenticare la luminosità, mai vista prima, nello sguardo di Ale.

Mi sentivo rintronata: non riuscivo a capire cosa stesse accadendo. Non riuscivo nemmeno a parlare, forse perché allora non avevo ancora le parole per esprimere quello che avevo visto e ciò che provavo. Dopo questo pesante macigno di emozioni, mi avvicinai ad Ale e lo abbracciai. Piangevamo tutti e due senza sapere perché. Ci ho messo un po' di tempo per accettare che la vita mi stava mettendo a dura prova. Non capivo granché, ma l'unica cosa che sapevo era che amavo mio figlio al di là di ogni cosa e volevo essergli vicina.

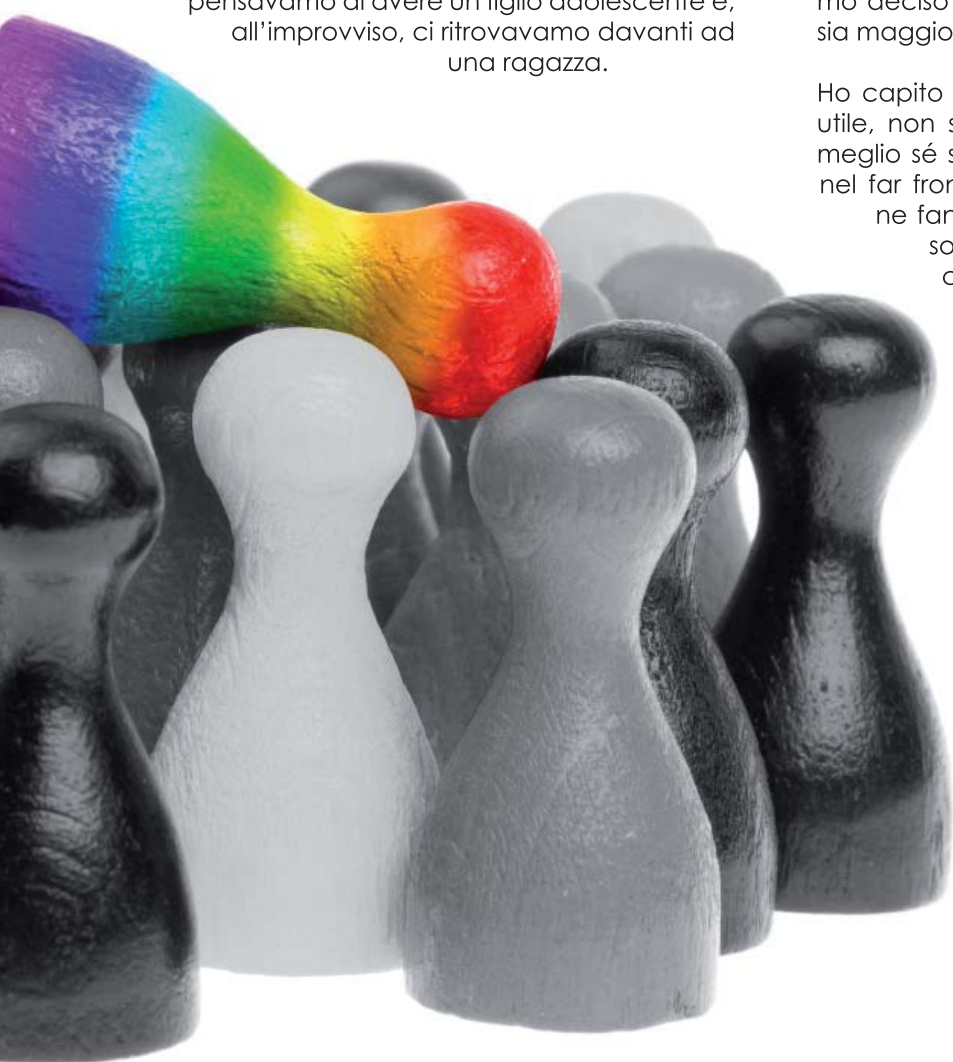


Mio marito si teneva a distanza da Ale, vedeva ma non voleva vedere. A volte avevo l'impressione che si vergognasse di suo figlio. Dopo un anno di lungo silenzio finalmente ne parlammo in famiglia. È stato difficile ma liberatorio. Ale era confuso, non sapeva bene cosa gli stesse succedendo, non voleva deluderci ma il senso di essere nato nel corpo sbagliato era talmente sconvolgente che superava qualsiasi suo ragionamento. Cercammo degli specialisti che potessero darci strumenti ed idee per sostenere Ale. Non è mancato il sentirci dire da qualcuno che dovevamo "correggere" Ale e chiedergli di soffocare i suoi impulsi poiché non coincidevano con "la realtà".

Eravamo nel mese di giugno e poco dopo saremmo partiti per le vacanze estive, in Grecia. Un esperto del servizio pubblico ci consigliò di permettere ad Ale di vestirsi e comportarsi come lui desiderasse, per tutta l'intera vacanza. Così, nel fare la valigia, Ale vi mise dentro trucchi, dei parei e delle gonne a fiori. Quando finalmente poté indossare questi abiti e sentirsi trattato come una ragazza, sorrideva di gioia, era solare come mai lo era stato prima. Per me e per mio marito furono vacanze piuttosto strane: pensavamo di avere un figlio adolescente e, all'improvviso, ci ritrovavamo davanti ad una ragazza.

Le persone che incontravamo gli si rivolgevano pensando che fosse una "lei". In effetti, è quello che dice lei stessa "mi sento una ragazza nata nel corpo di un ragazzo". Detestava gli elementi della sua mascolinità e cercava di celarli come le era possibile. Si fece crescere i capelli e l'anno successivo si sentì pronta per ricominciare l'anno scolastico presentandosi come una ragazza. Avevamo cominciato a frequentare un centro in cui veniva trattata l'identità di genere. Io non sapevo neanche cosa fosse, ma ho scoperto molte cose nuove grazie ai medici e agli psicologi che ci sostenevano. Benché non siano situazioni molto diffuse, ci sono altre persone che soffrono a causa della discrepanza tra quello che vorrebbero essere e quello che sono, tra il corpo con cui sono nati e quello che vorrebbero avere. Ho scoperto, ad esempio, che se questa sensazione perdura a lungo si parla di disforia di genere e che si può provare a vivere in un modo differente da quello che la società si aspetta. Ho scoperto anche che molte di queste persone sentono l'esigenza di sottoporsi ad interventi chirurgici molto complessi per poter riconciliarsi con il proprio corpo. Inoltre, mi hanno spiegato che esistono dei farmaci - degli ormoni - che possono aiutare in questo cambiamento: noi abbiamo deciso assieme ad Ale di aspettare che lei sia maggiorenne per iniziare ad assumerli.

Ho capito che il supporto psicologico è molto utile, non solo per aiutare qualcuno a capire meglio sé stesso, ma soprattutto per sostenerlo nel far fronte alle difficoltà che le altre persone fanno emergere. Io ho visto quanto ha sofferto Ale a causa degli scherni dei compagni. Ed anche a causa mia, perché finché non l'ho capita la giudicavo male.





di Lucio Buratto
Direttore del
Centro Ambrosiano
Oftalmico di Milano



OCCHI & SOLE

INFORMAZIONI E CONSIGLI PER GODERSI L'ESTATE SENZA PAURA

Ogni anno, con l'arrivo dell'estate fioccano i classici messaggi che mettono in guardia dai raggi del sole. Si parla di questi cattivissimi raggi Uv che, è vero, sono nocivi, ma bastano semplici accorgimenti per proteggersi. E in ogni caso non sono gli unici da cui bisogna guardarsi! Facciamo un po' di chiarezza, così potrete godervi l'estate e il sole senza pensieri.

GLI INFRAROSSI IR

In genere le radiazioni situate nello spettro dell'infrarosso non sono particolarmente nocive per gli occhi e, a parte ambienti di lavoro particolari (con esposizione ad archi elettrici o forni per la fusione), normalmente sono presenti in quantità trascurabile.

Una parte molto grande di queste radiazioni si trasforma in calore: quando la temperatura aumenta, la reazione più frequente è l'aumento della secrezione lacrimale per contrastare l'esagerata evaporazione delle lacrime causata dal riscaldamento; il fenomeno disturba soprattutto i portatori di lenti a contatto e coloro che soffrono di scarsa secrezione lacrimale.

LE RADIAZIONI VISIBILI

La luce bianca che proviene dal sole è composta da una serie di particelle cariche di energia dette "fotoni", che arrivano sulla Terra sotto forma di radiazioni elettromagnetiche. Quando sono assorbite dai fotorecettori della retina, ci permettono di vedere l'ambiente circostante.

Le radiazioni luminose che danno la sensazione visibile del viola e del blu, note come HEV (High Visible Energy), per il loro livello di energia molto più elevato rispetto alle altre possono danneggiare la retina. Una delle cause della maculopatia senile è infatti l'intossicazione cronica di luce blu.

Nulla filtra la luce blu: quando incontra molecole di aria e di acqua si diffonde in maniera anarchica in tutte le direzioni possibili. Questo è il motivo per cui il cielo ci appare blu/azzurro, anziché nero come è in realtà!

Non tutta la luce blu è nociva: la parte blu-turchese, la porzione benefica, ci è indispensabile per una corretta percezione cromatica e per tutelare la produzione naturale di melatonina, che contribuisce al buon ritmo sonno-veglia e agli equilibri ormonale e psicologico.

RADIAZIONI UV

Ed eccoci ai tanto temuti raggi UV. Essendo radiazioni "fredde" ed invisibili non provocano alcuna sensazione immediata. Il 40% di esse ci colpisce anche se non ci troviamo in pieno sole: penetrano attraverso le nuvole, aumentano con l'altitudine, vengono riflesse dalla neve fino al 90% e per il 16% circa dalla sabbia marina: in tal modo le radiazioni riflesse si sommano a quelle del sole, aumentando il rischio globale per l'occhio.

E la gravità del danno aumenta con il tempo di esposizione.

È bene quindi non fissare deliberatamente il sole senza adeguate protezioni: l'osservazione diretta produce un flusso di irradiazione 100.000 superiore a quella normale!

Particolare attenzione bisogna prestare ai bambini: il loro cristallino, la lente naturale dell'occhio, è perfettamente chiaro e trasparente fino a 10-16 anni e non esercita azione filtrante, per cui nel loro caso la protezione con lenti adeguate è prioritaria.

E adesso? Dopo aver saputo che le radiazioni UV sono nocive, che cosa dovete fare?

Semplice: indossare occhiali da sole idonei. Non quelli comprati alle bancarelle, ma possibilmente da un ottico. Il livello di radiazione assorbibile senza danni è simile per tutte le persone e non può essere assoggettato ad una protezione di gusto personale.

La protezione dipende dal materiale con cui è stata costruita la lente. È indipendente dalla tinta della lente, alla quale è invece affidata la riduzione dell'intensità luminosa delle radiazioni visibili, che rappresenta il secondo obiettivo di un filtro solare. Per cui, con un buon paio di occhiali da sole in valigia per voi e i vostri bimbi, la vacanza è assicurata!

la Maserà
il nostro sogno da bambini...

azienda vitivinicola



*... la passione di far vino dando veste moderna al
vitigno autoctono di antiche origini Erbaluce DOCG ...*



www.lamasera.it

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



**DALL'ACQUARIO
AL LABORATORIO:
IL PESCE ZEBRA COME
“ANIMALE MODELLO”
Un pesciolino zebrato
che aiuta la ricerca**

Il Danio rerio, anche conosciuto come zebrafish ovvero "pesce zebra", è un piccolo pesce d'acqua dolce appartenente, assieme alla carpa (*Cyprinus carpio*) e al comune pesce rosso (*Carassius auratus*), alla famiglia dei ciprinidi.

Comunemente questo pesciolino (in natura raggiunge al massimo i 6 centimetri di lunghezza) viene allevato a scopo ornamentale dagli amanti di acquariofilia per la bellezza dei colori blu-argento della sua livrea i quali, alternandosi a formare fasce longitudinali, conferiscono al Danio rerio un aspetto zebrato. Forse non tutti sanno però che lo zebrafish, dalla fine degli anni Sessanta, viene anche allevato in numerosi laboratori di ricerca sparsi in tutto il mondo per essere studiato come "organismo modello". Tale appellativo si usa per indicare un organismo particolarmente interessante per comprendere fenomeni biologici che sono condivisi anche da altri organismi, quali l'uomo, nonostante essi abbiano subito percorsi evolutivi differenti.

A seconda dello scopo, diversi sono gli animali utilizzabili come "modello di studio" e possono trattarsi sia di invertebrati (come insetti, vermi o molluschi) sia di vertebrati (topo, ratto, maiale, pollo). Tali animali vengono spesso impiegati nello studio delle basi molecolari delle malattie genetiche umane offrendo numerosi vantaggi, primo tra tutti un risparmio in termini di tempo nell'osservazione degli effetti di alcune mutazioni che sono causa della malattia in esame.

Gli animali modello sono inoltre molto importanti durante le ricerche biomediche e i test tossicologici: lo studio di come il loro organismo risponde ad un agente esterno (ad esempio un farmaco) è infatti essenziale per i ricercatori per comprendere gli effetti che la sostanza testata potrebbe avere sull'uomo. In particolare, lo zebrafish viene soprattutto scelto negli studi di embriologia per via della semplicità con cui è possibile osservare ogni fase dello sviluppo dei suoi embrioni. Questi ultimi infatti hanno il corpo quasi totalmente trasparente e, a differenza di quanto avviene per i mammiferi, non si sviluppano all'interno di un utero.

La conoscenza dell'intera sequenza del Dna di Danio rerio lo rende inoltre un ottimo modello negli studi di genetica, in particolare per quelli finalizzati ad individuare le mutazioni alla base dei disturbi umani cardiovascolari ed ematopoietici (ovvero determinati da anomalie nella formazione e maturazione dei globuli rossi, dei globuli bianchi e delle piastrine presenti nel sangue). Lo zebrafish può inoltre essere utilizzato in studi sul funzionamento delle cellule muscolari, tanto che nel 1976 l'agenzia aerospaziale giapponese JAXA ne inviò alcuni esemplari in orbita per investigare gli effetti della microgravità sulla loro muscolatura. I muscoli di zebrafish infatti, così come quelli degli stessi astronauti, sperimentando nello spazio la condizione di quasi totale assenza di gravità, tendono ad indebolirsi. I risultati ottenuti per l'animale modello sono in seguito stati adattati ad organismi più complessi, permettendo non solo di studiare misure che contrastino la debolezza muscolare negli astronauti ma anche di sviluppare nuovi farmaci e trattamenti per pazienti che soffrono di debolezza muscolare causata da ridotta capacità motoria.

Avere a disposizione un animale modello di dimensioni ridotte e con un ciclo vitale piuttosto semplice ma che al tempo stesso abbia caratteristiche fisiologiche assimilabili a quelle umane, può quindi essere un fattore determinante per ottimizzare i risultati ottenibili durante una ricerca scientifica, ancor più se, come in questo caso, debba essere svolta in condizioni estreme, nel corso di una missione nello spazio.

Il tema dell'utilità di impiegare animali per svolgere ricerche scientifiche è spesso causa di accesi dibattiti tuttavia, ad oggi, per condurre determinate sperimentazioni non esistono sistemi alternativi ugualmente efficaci e affidabili.

La normativa in materia di sperimentazione animale attualmente in vigore in Italia infatti, non solo regola le condizioni di mantenimento ed impiego degli animali in laboratorio ma obbliga a sostituire o ridurre il loro utilizzo per tutti i casi in cui esista una strategia sostitutiva scientificamente valida. In quest'ottica, il mondo scientifico ha incentrato parte delle proprie ricerche per trovare nuovi metodi sia di analisi in vitro (cioè eseguibili "in provetta" piuttosto che in un organismo vivente) sia di simulazione al computer. Tali ricerche hanno fatto sì che a partire dal 1990 il Centro Europeo per la Validazione di Metodi Alternativi (EURL-ECVAM) abbia riconosciuto più di trenta nuove metodologie alternative che permettono di ottenere risultati equivalenti a quelli ottenibili utilizzando animali.

Gli sviluppi tecnologici stanno quindi contribuendo a ridurre il numero di animali necessari nella sperimentazione; ciò nonostante, con le conoscenze attualmente in nostro possesso, essendo gli animali modello degli organismi per i quali è relativamente più semplice avvicinarsi allo studio di diverse malattie e fenomeni biologici, essi risultano in certi studi imprescindibili per assicurare il progredire delle scoperte scientifiche, specialmente quelle con dirette implicazioni sulla salute umana.



Con MUSEMENT l'estate è a misura dei più piccoli!

Una pazzona giornata all'Aquafan e un'avventura per piccoli archeologi al Museo Egizio, il divertimento adrenalinico di Gardaland e un'immersione nell'universo sottomarino dell'Acquario di Genova

10 idee firmate Musement per organizzare al meglio l'estate in famiglia

- E' finita la scuola! Finalmente c'è il tempo per passare delle giornate in famiglia tutti insieme. Per chi è in partenza o per chi rimane in città, in attesa delle vacanze, Musement, il servizio multi piattaforma di esperienze di viaggio in tutto il mondo, ha selezionato 10 attività "kids friendly" e divertenti anche per gli adulti in alcune delle più importanti città italiane.

1. MILANO

Museo della scienza e della tecnologia: tutti sulla Luna

- Esplorare lo spazio e scoprire di più sulle stelle. C'è tanto da fare anche in estate in una visita al Museo della Scienza di Milano, il più grande museo italiano dedicato allo sviluppo tecnologico con uno spazio espositivo di 50 mila metri quadrati. C'è persino l'unico frammento di roccia lunare esposto in Italia.

2. MILANO

Percorsi creativi Hangar Bicocca: artisti per un giorno

- Oltre alle mostre d'arte e alle installazioni dei grandi artisti, lo spazio Hangar Bicocca ospita un calendario di laboratori d'arte dedicati ai più piccoli. Da prenotare anche d'estate.

3. ROMA

Colosseo per famiglie: tra i gladiatori e i leoni

- Una visita interattiva di due ore per conoscere tutta la storia del più famoso monumento dell'antica Roma. Chi erano i gladiatori, come combattevano e quali bestie feroci dovevano affrontare.

4. ROMA

Tour per famiglie dei Musei Vaticani e Cappella Sistina: con il naso all'insù

- Due ore con il naso all'insù tra la Cappella Sistina e i Musei Vaticani. Una visita guidata pensata per tutta la famiglia. Un'introduzione, facile e divertente anche per i più piccoli, alla grande arte italiana del Rinascimento e ai suoi artisti più famosi.

5. GENOVA

Acquario di Genova: dal fondo del mare ai ghiacciai

- Dalle profondità marine alle distese di ghiaccio e in volo tra le nuvole. A Genova si può vivere una giornata così, grazie all'offerta speciale che abbina in 24 ore la visita alle principali attrazioni della città. Con il biglietto combinato, da utilizzare entro il 31 luglio, si possono visitare, saltando la coda, l'Acquario di Genova, il Museo Nazionale dell'Antartide, la Biosfera e l'ascensore panoramico Bigo.

6. FIRENZE **Tour degli Uffizi per tutti: caccia al tesoro con i capolavori**

Michelangelo, Leonardo, Tiziano, Piero Della Francesca. Grazie alla visita guidata interattiva con uno storico dell'arte e attraverso una caccia al tesoro, i bambini (e i genitori) visiteranno uno dei musei più famosi d'Italia andando alla ricerca di quadri e sculture tra i corridoi.

7. VERONA

Gardaland e Sea Life Aquarium: delfini e montagne russe

Un giorno tra le attrazioni divertenti di Gardaland e le creature marine del Sea Life. Con il biglietto combinato si può evitare la fila e godersi la giornata o due giorni di visita nel magico mondo a pochi passi dal lago di Garda.

8. TORINO **Family tour del Museo Egizio: come archeologi tra le mummie**

Una visita guidata per conoscere meglio le piramidi, i riti e i segreti degli affascinanti faraoni e degli dei dell'Antico Egitto. Per sentirsi dei veri archeologi tra le sale del museo.

9. RIMINI **Italia in miniatura**

L'emozione di girare tutta l'Italia in poche ore, grazie alle riproduzioni in miniatura dei monumenti più famosi del nostro paese. Nel biglietto d'ingresso sono incluse anche le attrazioni originali come il Luna Park della Scienza. Fino al 30 giugno, c'è un'offerta speciale per acquistare online gli ingressi evitando le code e pagando meno.

10. RIMINI **Aquafan: Splash e divertimento!**

Non solo scivoli e piscine, ma anche concerti, discoteca e schiuma party. Si può acquistare un biglietto aperto per visitare il parco in 2 giorni a scelta.

MUSEMENT

Musement è il compagno di viaggio e servizio di personal concierge digitale per attività turistiche e prenotazioni in tutto il mondo, ora disponibile in 450 città e 50 paesi. Il servizio è stato creato con l'idea di aiutare i viaggiatori a scoprire e prenotare esperienze da fare, ovunque vadano, dando loro accesso a un mondo di attività e facendoli sentire come nella propria città. Musement è disponibile in 8 lingue: Inglese, Italiano, Francese, Spagnolo, Tedesco, Portoghese, Russo e Olandese su www.musement.com, iOS e Android.

Tutti gli eventi sono acquistabili su www.musement.com e alla pagina dedicata www.musement.com/it/estate-con-i-figli-c/

Azienda Agricola e Agriturismo

Le Torri

www.letorri.net



8

DOMANDE PER L'ANDROLOGO

Ci sono cose di cui ogni uomo, a una certa età, dovrebbe parlare con lo specialista

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



1

QUALI POSSONO ESSERE LE CAUSE DELLE DISFUNZIONI SESSUALI NEI MASCHI IN ETÀ AVANZATA?

Le Disfunzioni Sessuali (DS) in generale, e la Disfunzione Erettiva (DE) nello specifico, nell'uomo sono patologie correlate all'età. Questo in quanto con il passare degli anni aumentano i fattori di rischio a causa di disturbi quali il diabete, l'aumento dei grassi nel sangue, le malattie cardiache, l'ipertensione, l'uso di farmaci, l'obesità e la sedentarietà. Tutti fattori che sono alla base delle varie disfunzioni erettive ed eiaculatorie che colpiscono l'uomo. Ma non dobbiamo dimenticare che anche il fumo, l'alcool e l'uso di sostanze stupefacenti, anche in giovane età, possono causare DS e DE.

2

L'ANDROPAUSA, LEGATA AL CALO FISIOLÓGICO DEL TESTOSTERONE, PUÒ ESSERE PARAGONATA ALLA MENOPAUSA FEMMINILE?

Il termine andropausa è una "contraddizione in termini": infatti mentre il termine menopausa nella donna sta ad indicare la cessazione del mestruo, con la conseguente sterilità ed una situazione clinica ben precisa legata alla cessazione della produzione di estrogeni, nel maschio non c'è una "cessazione" dell'essere uomo ma possiamo dire che dai 45 anni in poi può fisiologicamente calare la produzione del testosterone, ormone importante non solo in campo sessuale e riproduttivo, ma anche per il corretto funzionamento del cervello, delle ossa, dei muscoli e dell'apparato cardio-circolatorio. Questa situazione clinica è conosciuta dagli autori anglosassoni con il termine LOH (Late-onset hypogonadism), cioè ipogonadismo insorto in età avanzata. Per cui, se nel maschio adulto/anziano i livelli di testosterone calano sotto i livelli di guardia, questi vanno reintegrati con terapie specifiche per ripristinare quello che oggi, con termine moderno, si definisce Wellness, cioè lo stare in salute.

3

QUANDO SI PUÒ PARLARE DI CALO DEL TESTOSTERONE? QUALI SONO I VALORI RITENUTI FISIOLÓGICI?

Da questo punto di vista esistono ancora divergenze tra gli addetti ai lavori. Anche perché quello che conta veramente non è tanto il Testosterone Totale (TT), quanto quello biologicamente attivo (FTc) che si ricava da una formula matematica che deve tenere conto del TT e della SHBG (Sex Hormon Binding Globulin). Quest'ultima è una proteina prodotta dal fegato che, aumentando con l'età, tiene "legato" a sé il testosterone e non lo rende disponibile nel nostro sistema circolatorio per esplicare le sue normali funzioni.

4

L'ANDROPAUSA COLPISCE TUTTI GLI UOMINI? IN CASO CONTRARIO, QUAL È LA SUA INCIDENZA?

È corretto dire che tutti gli uomini vanno incontro ad un calo fisiologico del testosterone, ma non tutti raggiungono dei livelli di guardia per il FTc.

5

L'ANDROPAUSA DETERMINA SEMPRE DISFUNZIONI SESSUALI?

Ricollegandomi alla risposta precedente è corretto dire che se il calo del FTc raggiunge livelli importanti si possono avere, ma non è automatico, delle DS.

6

QUALI ALTRE PATOLOGIE LEGATE ALL'INVECCHIAMENTO POSSONO DETERMINARE DISFUNZIONI SESSUALI? AFFEZIONI ALLA PROSTATA POSSONO PER ESEMPIO ESSERNE UNA CAUSA?

È una "leggenda metropolitana" che i problemi alla prostata portino inevitabilmente DS. Niente di più falso: sia i DS che le problematiche prostatiche sono patologie età correlate, per cui l'unica cosa che hanno in comune è che sono più frequenti mano a mano che l'uomo invecchia. Quindi se siamo meno performanti a 60 anni non diamo la colpa alla prostata, ma alla nostra... carta d'identità!

7

QUESTE DISFUNZIONI GENERANO FENOMENI DEPRESSIVI? CON QUALE INCIDENZA NELLA POPOLAZIONE ITALIANA?

Sicuramente l'homo italicus, a differenza dell'uomo anglosassone, è molto "fallocentrico". Per cui mentre può ammettere che con il passare degli anni vi possa essere qualche acciaccio alla salute (diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.), difficilmente "digerisce" che non possa più funzionare come un tempo! Per cui la componente depressiva secondaria ad una DS è sempre dietro l'angolo, almeno un maschio su due ne soffre. E qui è molto importante, da parte dell'andrologo, spiegare che la vita sessuale dell'uomo è un po' come le Quattro Stagioni di Vivaldi: primavera, estate, autunno e inverno. Ma ogni stagione, dal punto di vista sessuale, ha la possibilità di dare i suoi splendidi frutti, basta saperli cogliere.

8

RISPETTO ALLA LORO INCIDENZA, QUANTO VENGONO TRATTATE LE DISFUNZIONI SESSUALI NEGLI UOMINI? QUALI SONO LE PRINCIPALI TERAPIE?

Una ricerca americana di 10 anni fa evidenziava che nell'insorgenza di una DS, un uomo faceva passare in media 4 anni prima di rivolgersi ad uno specialista. Oggi possiamo dire che questo periodo è in media dimezzato. Ma due anni sono ancora troppi! Anche perché oggi abbiamo varie soluzioni terapeutiche, mediche e chirurgiche che possono risolvere oltre il 95% delle DS. Per cui il maschio non deve avere paura di affrontare un problema sessuale, qualunque esso sia. Deve prendere esempio dall'altra metà della mela, la donna, che con il suo ginecologo fa cura e prevenzione, e rivolgersi quindi al suo "ginecologo" di riferimento che oggi, modernamente, è l'andrologo.



Imparare dalle proprie fragilità:

Quando si sente dire “quella persona, nonostante tutte le difficoltà, riesce ad affrontare bene la sua vita”, parliamo di un evento naturale che riguarda l'essere umano e che potremmo definire come una riserva naturale alla quale attingere nei momenti di maggiore difficoltà.

Il termine utilizzato in ambito psicologico è quello di resilienza. In realtà non è un'invenzione della psicologia, ma un termine che viene utilizzato trasversalmente in natura per descrivere la caratteristica di resistenza da parte di un oggetto a forze che vengono applicate. È nell'ambito della metallurgia che la resilienza indica il contrario di fragilità quando si parla delle caratteristiche di un metallo. Etimologicamente, resilienza viene fatta risalire dal latino “resilio” ed è stato proposto un suggestivo collegamento tra questo significato originario, che connota anche il gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dalla forza del mare, e l'attuale utilizzo in ambito psicologico. Entrambe le declinazioni indicano in generale l'andare avanti senza arrendersi, nonostante le avversità.

di Antonio Dessì

Psicologo iscritto all'ordine degli psicologi della Sardegna. Sessuologo clinico e psicoterapeuta in formazione



lare da un mondo intersoggettivo, nei momenti di crisi utilizziamo tutto quello che abbiamo. Non è questione di essere Superman e superare, oppure essere amebe se non si supera: è la capacità di costruirsi, da prima, una buona capacità di contenimento, tra questa anche sociale e di rete di sostegno.

Inquietudine, incertezza e la sensazione di andare a pezzi, sono delle emozioni molto frequenti e che sono proporzionali a quanto la persona capisce di avere bisogno di aiuto, e non solo da uno psicoterapeuta, anche se questa relazione garantisce alla persona la possibilità di lavorare sulla propria resilienza.

Spesso persone che per questioni legate alla personalità, per problematiche psicologiche già attive prima degli “urti”, vivono la loro condizione di crisi in solitudine, peggiorano la loro con-

**Le anime più forti sono quelle temprate dalla sofferenza.
I caratteri più solidi sono cosparsi di cicatrici.
(Kahlil Gibran)**

Ci sono eventi nella vita di tutti gli individui che inevitabilmente sono destabilizzanti; pensiamo alla morte di una persona cara, ad un periodo di sofferenza dovuta ad una patologia organica, pensiamo alla sofferenza di un individuo che soffre di un disagio psicologico, ma anche di un disturbo ormai cronicizzato. La lista può essere molto più lunga ed ognuno può trovare quell'area di sofferenza che, in un determinato periodo della vita o ancora oggi, mettono a dura prova l'equilibrio psicologico.

In questi momenti ci sono degli aspetti che vengono a mancare e che possono favorire un volo in picchiata verso il basso, la sensazione di persone che in quel momento della loro vita hanno un basso livello di resilienza. Più che di resilienza mi piace parlare di adattamento, perché le persone non sono metalli freddi che non pensano. Utilizzo questo termine solo perché largamente diffuso, ma in realtà mi piace poco. In primo luogo perché nessuno è un metallo che da solo può far fronte ad un urto, ma non potendoci svinco-

dizione e sviluppano altre problematiche collaterali. Uno degli aspetti più frequenti è quello di vedere tutto un po' nebuloso, ed allo stesso tempo si ha una percezione del tempo allineato con il proprio stato d'animo.

Contrariamente, davanti alla crisi troviamo delle persone che si adattano più velocemente di altre, ma non perché siano fatte di ferro, ma perché soddisfano la presenza di alcuni criteri che sono stati osservati nelle persone più resilienti. Infatti se alcuni materiali hanno la proprietà di conservare la propria struttura o riacquistare la forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione, le persone possono far fronte agli eventi stressanti o traumatici e riorganizzare la loro vita in maniera positiva dinanzi le difficoltà.

Come si evince da questo confronto con i metalli, in realtà non si tratta semplicemente di “resistere”. L'urto inevitabilmente comporta una modificazione nella vita delle persone, ma il processo di resilienza è quello che vede anche la

LA RESILIENZA

UNA RISERVA NATURALE ALLA QUALE ATTINGERE NEI MOMENTI DI MAGGIORE DIFFICOLTÀ

capacità di ricostruire la propria narrazione di vita e trovare delle chiavi di lettura per l'esperienza vissuta.

In questo senso il lavoro con uno psicoterapeuta è importante soprattutto per quanto concerne la possibilità di aiutare la persona a re-inserire quella sequenza di vita, rielaborata, nella propria narrazione, nella propria storia.

Sicuramente ad ognuno di voi sarà capitato di assistere alla crisi di qualcuno a voi caro, e non è infrequente sentire frasi del tipo "Io al suo posto non ci sarei riuscito". In questo senso le caratteristiche di personalità, gli apprendimenti, la capacità e non sicuramente in maniera minore la modalità di elaborare l'esperienza, sono elementi che favoriscono una maggiore o minore integrazione nella memoria. Una volta elaborata l'esperienza, essa può diventare qualcosa di cui parlare, da riaprire

e rivedere, ma che certamente, una volta superata, non può più schiacciare. Questo non è possibile quando l'esperienza si sta vivendo. Serve del tempo e quando non si riesce da soli, accettare di essere aiutati.

Per alcune persone le esperienze negative diventano la loro ricchezza, e queste sono delle persone che riescono ad adattarsi più facilmente rispetto ad altre, per le quali il processo rimane cristallizzato ad una fase di disperazione, di smarrimento, di perdita di senso, e di incapacità di elaborazione positiva.

A determinare la capacità di resilienza, come detto precedentemente, contribuiscono tanti fattori, tra questi la presenza di persone che, all'esterno

della propria famiglia, possano rappresentare una buona rete d'appoggio solidale e di affetto. Questo elemento non è secondario, in quanto come detto in precedenza le persone non sono metalli, e un clima di amore e di fiducia è fondamentale all'accrescimento del livello di resilienza per quell'esperienza che si sta vivendo. La persona potrebbe anche decidere di isolarsi un po', ma se la rete di sostegno è una vera rete di "persone alleate", il soggetto ha comunque modo di sentirsi protetto, sostenuto, accolto, al di là di eventuali aiuti concreti e reali a seconda della situazione che si sta vivendo. Paradossalmente, il soggetto sceglierà più l'affetto e il sostegno piuttosto che aiuti di altro tipo.

Una componente sicuramente fondamentale nel soggetto più resiliente è la presenza del pensiero positivo, ed in generale la tendenza a darsi che dopotutto anche quell'esperienza l'aiuterà a capire delle cose di sé, a vivere una dimensione, per un periodo della sua vita, diversa da altri momenti già vissuti.

Sentimenti di stima di sé proteggono il soggetto da sentimenti depressivi, di svalutazione ed in generale consente di rimanere "attivi" e condurre ugualmente la propria vita. Anzi, paradossalmente sono proprio l'emergere di quei sentimenti che consentono ad un soggetto maggior-

mente resiliente a reagire e riprendere ad investire su di sé, a non mollare.



HARDINESS

È un tratto di personalità che comprende alcune dimensioni, tra le quali:

- **La certezza di essere in grado di poter controllare l'ambiente circostante attraverso le proprie risorse personali;**
- **Mantenimento di obiettivi;**
- **Visione dei cambiamenti come incentivi e opportunità di crescita;**
- **Capacità di sostituire con emozioni positive i propri pianti o lamenti;**
- **Capacità di costruire una rete di supporto sociale che possa sostenere nei momenti difficili.**

Come disse il mio Maestro:

“Da soli non si va da nessuna parte”.

Le capacità per essere più resilienti possono essere apprese, e sicuramente la psicoterapia è uno strumento molto utile soprattutto per persone che si sentono schiacciate dagli eventi, che non sanno dove “sbattere la testa”, che sentono un forte senso di perdita, che vivono ogni giorno come un “puzzle umano ambulante”. Non si tratta di una gravità oggettiva dell'evento, perché per ogni persona esiste una scala di valutazione del tutto soggettiva.

La resilienza pertanto è una forma di adattamento che non è presente naturalmente negli individui come invece in alcune tipologie di metallo, ma può essere sviluppata.

Diventare più resilienti non significa non vivere più le difficoltà della vita e non significa nemmeno essere infallibili. Diventa resiliente chi impara dagli errori, chi utilizza l'esperienza vissuta per crescere sempre di più, chi non si lascia invadere dal cancro di un evento, chi davanti a ciò che vive non lancia in mare la sua bussola, chi accetta di poter correggere il proprio viaggio e dirigersi verso nuovi luoghi inesplorati e fonte di crescita di sé.

MISTER BABY SHAMPOO DELICATO

Sette attivi per capelli sani e protetti

La pelle del bambino, delicata e sensibile, è ogni giorno sottoposta a piccoli stress che possono abbassare il suo livello di idratazione e protezione.

Lo Shampoo Delicato della nuova linea Dermocosmetica Mister Baby è formulato per mantenere il naturale equilibrio della pelle del bambino.

La presenza dell'innovativo NMF7, il rivoluzionario pool di 7 attivi – alcuni naturalmente presenti nella pelle dei neonati, aiuta a prevenire secchezza e irritazione, replicando le naturali azioni di idratazione e protezione del NMF (Natural Moisturizing Factor) della pelle del bambino.

La formula dello Shampoo Delicato Mister Baby, con il 92% di ingredienti naturali, è senza parabeni, fenossietanolo, coloranti e ha una profumazione senza allergeni.

Inoltre, i tensioattivi utilizzati extramild sono particolarmente indicati per un utilizzo anche nel neonato.

Dermatologicamente testato sotto controllo pediatrico.

Modalità d'uso.

Applicare sui capelli bagnati con un leggero massaggio, risciacquare con acqua tiepida.

Adatto da 0m+

Formato: 200 ml

Prezzo al pubblico consigliato: 5,90 €



Marchesi Gondi Tenuta Bossi



*Vino, olio ed accoglienza
nel cuore del Chianti Rufina.
Dal 1592.*

Via dello Stracchino 32, Pontassieve (FI)
Telefono: 055 8317830
Mail: tenutabossi@gondi.com
www.tenutabossi.com



IL GRASSO ADDOMINALE UN NEMICO CATTIVO

I consigli per contenere un problema che può avere conseguenze molto serie

Si sente spesso parlare di obesità "a mela" e "a pera" e altre varianti ortofruitticole, ma è più opportuno parlare di "obesità localizzata prevalentemente all'addome" e "obesità localizzata prevalentemente nella zona inferiore", ovvero glutei e cosce.

Esistono forme più o meno accentuate e forme miste, ed esistono condizioni di obesità addominale non evidente, ovvero di persone apparentemente non grasse, che hanno comunque una buona quota di grasso segregata nell'addome.

Da dove nasce questa differenza?

Quando mangiamo, il cibo ci fornisce le "calorie" che rappresentano l'energia necessaria per sopravvivere. Se ne mangiamo oltre il neces-

sario, queste si accumulano prevalentemente sotto forma di grasso. In alcuni soggetti si accumulano nelle natiche e nelle cosce (la parte inferiore del corpo), in altri nella cavità addominale: con questo termine si intende lo spazio in cui sono contenuti gli organi (fegato, milza, intestino) e limitato in avanti dai muscoli. Quindi non il grasso esterno, quello che si definisce comunemente "le maniglie dell'amore" e che si può prendere tra due dita.

Questo diverso comportamento del grasso è legato a caratteristiche genetiche, inclusa la razza, a condizioni ambientali, alimentari e allo stile di vita.

Perché questa differenza è importante?

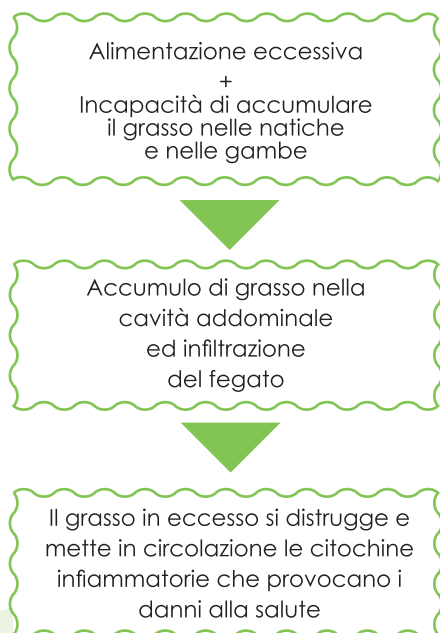
Per alcuni è una questione estetica,

ma sul piano della salute la differenza è notevole. Il grasso accumulato nella parte inferiore non ha generalmente impatto negativo sulla salute: può contribuire alla comparsa di vene varicose e "cellulite", ma non altri danni. Al contrario, il grasso dell'addome è connesso ad una miriade di danni, come tendenza al diabete mellito, ipertensione, alterazioni dei grassi circolanti (dislipidemia), steatosi epatica, arteriosclerosi e danni del cuore.

La ragione non è del tutto chiara. Una teoria, forse semplicistica, è che per ragioni genetiche il grasso in eccesso non si possa accumulare nelle natiche e nelle gambe, ma si possa depositare unicamente nella cavità addominale. Quando l'accumulo di grasso supera la capa-

cià di questa area di contenerlo, il grasso invade altri organi, in particolare il fegato, provocandone la "steatosi" (infiltrazione di grasso) e danni funzionali che nei soggetti con epatite cronica possono portare a cirrosi. Il grasso "stipato" in questa area ristretta prima o poi muore, e secerne delle sostanze tossiche (citochine) che provocano un grave stato infiammatorio a sua volta responsabile dei danni che abbiamo menzionato.

Anche se la situazione è molto più complessa, questa interpretazione pur essendo semplicistica spiega bene quanto accade.



Come si può rimediare?

Al momento non esistono farmaci o tecniche chirurgiche che agiscano rimuovendo il grasso unicamente dalla cavità addominale; si può solo ridurre l'assunzione di cibo ed aumentare l'attività fisica.

Esistono però delle scelte che potrebbero aiutare:

- Aumentare il contenuto in fibre della dieta, che si può ottenere con verdure, noci, legumi, in particolare i fagioli. Le fibre inoltre aiutano la regolarità intestinale, risolvono la stipsi, riducono il rischio di emorroidi e forse di altre patologie come le coliti.

- Aumentare l'attività fisica. Anche se l'effetto non è selettivo sul grasso addominale, la riduzione del peso è estremamente utile. In particolare si dovrebbe scordare l'uso degli ascensori e dell'automobile per spostamenti brevi. Non è necessario ammazzarsi di fatica in palestra: secondo ricerche recenti più sofisticate, anche un breve periodo di esercizio ad elevata intensità dà un importante effetto benefico. Fare attività fisica in palestra sembra sia più utile del jogging e degli esercizi aerobici. Probabilmente la soluzione migliore è associare le due tecniche, aerobica ed anaerobica.

- Non si possono e non si devono eliminare i grassi dalla dieta, ma vanno scelti con attenzione. In particolare sarebbe opportuno eliminare il grasso animale, quello dell'olio di cocco e dell'olio di palma. In particolare quest'ultimo subisce delle trasformazioni chimiche potenzialmente cancerogene quando viene riscaldato ad alte temperature, come accade nelle preparazioni alimentari, ad esempio per la nutella. La soluzione migliore è il grasso contenuto nel pesce, che è anche ricco di omega 3; sarebbe opportuno però evitare il salmone di allevamento, che in genere è imbottito di antibiotici ed ormoni.

- Critica è anche la regolarità del sonno. Durante il sonno il corpo è immobile, ma il sistema endocrino è molto attivo e regola le funzioni biologiche tra cui l'appetito e la velocità del metabolismo. Chi dorme troppo o troppo poco tende ad aumentare di peso ed infatti lo studio della durata e della qualità del sonno dovrebbe essere un aspetto dello studio dei soggetti obesi: un'inspiegabile difficoltà di perdere peso richiede una indagine sulla qualità e la quantità del sonno. Esistono attualmente molti strumenti per questo scopo, sotto forma di orologi o bracciali, dal costo molto basso. Il periodo giusto di sonno per un adulto si aggira su 6-8 ore. Per migliorare la qualità del sonno conviene mantenere la temperatura della camera fresca, ed evitare gli stimoli luminosi dei cellulari che si usano generalmente per leggere posta e messaggi prima di addormentarsi.

- Sarebbe opportuno misurare periodicamente la circonferenza addominale o quanto meno la taglia dei vestiti.

- Prestare molta attenzione alle bevande: latte, soda, birra, vino, coca-cola, contengono calorie che vengono usualmente sottovalutate.

- Non fumare. Il fumo agevola la deposizione del grasso nell'addome e soprattutto aumenta il rischio di tumori, di cardiopatie, rovina la pelle e predispone alla arteriosclerosi.



IMPRONTE

centrotavola in vetro e blue sodalite

design Gumdesign
azienda Bertozzi Marmi

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

www.gumdesign.it
www.lacasadipietra.eu



LA PAURA CHE CI FA AMMALARE

I pensieri negativi che influiscono sulla nostra vita

di Antonio De Palma

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

Sin dall'antichità si era a conoscenza di come le emozioni potessero influire sul nostro stato di salute, sia in senso positivo che negativo. Ad esempio la medicina cinese abbinava ad ogni organo una particolare emozione, che se non ben regolata ne avrebbe compromesso il funzionamento.

Ai reni veniva abbinata l'emozione della paura (relativa alla messa in gioco della sopravvivenza) che se troppo intensa o protratta ne avrebbe minato la corretta fisiologia.

Ad una attenta disamina, la paura sembra però essere onnicomprensiva di un'infinita varietà di situazioni ed emozioni negative secondarie, tutte con alla base quel senso d'insicurezza, quella perdita della fiducia, quel venir meno della nostra carica vitale e tutta quella sequela di sintomi corporei che in qualche modo si assomigliano in ogni essere umano.

Insomma, la paura sembra essere l'emozione negativa di base dalla quale prendono vita tutte le altre e per questo è quella che prenderemo in considerazione quale causa primaria delle malattie di origine psicogena.

Prima di tutto però, bisogna fare un distinguo tra le paure reali e quelle illusorie. È ovvio che se un leone

ci sta attaccando, la paura è del tutto legittima ed è anche utile per metterci in guardia e trovare una via di scampo. Tuttavia, nella grande maggioranza dei casi, la paura non ha alcuna base reale. Essa nasce da traumi o condizionamenti del passato che spesso nulla hanno a che vedere con la situazione attuale. Sono proprio questo tipo di paure quelle ad essere implicate nella genesi delle malattie, mentre quelle "vere" possono incidere solo se altamente traumatiche. In genere, tuttavia, esse esauriscono la loro funzione quando il pericolo non c'è più e l'organismo ha così tempo e modo per ritrovare il suo equilibrio. Chiediamoci allora come mai un'illusione possa essere così forte da alterare la fisiologia del corpo umano. In realtà, il nostro cervello a livello inconscio non è in grado di distinguere la realtà dall'illusione. Le sue reazioni sono praticamente identiche in ambedue i casi, generando una cascata di sostanze dello stress. Questi ultimi, di per sé, risultano indispensabili per la nostra sopravvivenza, in quanto ci permettono di attivare una corretta difesa dagli eventi negativi. Tuttavia, se la paura che ci troviamo ad affrontare è illusoria e prolungata nel tempo, tali ormoni si accumulano nell'organismo senza avere il tempo di essere smaltiti e divengono tossici, generatori di malattie mentali e fisiche.

Ad esempio è stata dimostrata una potente correlazione tra le malattie dell'apparato cardiocircolatorio e lo stress derivante da paure illusorie in quanto l'ormone epinefrina, che in tal caso viene generato, è in grado di costringere le coronarie a disregolare la contrattilità cardiaca agendo sui canali del calcio delle sue cellule muscolari.

Nel caso dei tumori è evidente come lo stress continuato da paura illusoria, tramite la superproduzione del cortisolo da parte dei surreni, generi un abbassamento cronico delle difese immunitarie che non possono più eliminare le cellule cancerose eventualmente prodottesi.

D'altra parte si può dire che la quasi totalità delle malattie derivi in qualche modo da danni al sistema immunitario, per cui appare evidente come lo stress cronico sia alla base della perdita della salute.

Alcuni semplici sintomi possono fungere da campanello di allarme dell'eccesso di stress, come ad esempio l'insonnia, la stanchezza eccessiva e senza causa apparente, un eccessivo aumento di peso, vertigini, facilità a contrarre malattie infettive, mal di testa o alla schiena e dolenzie varie diffuse, scomparsa del desiderio sessuale, ansia, depressione, irregolarità di funzionamento dell'apparato digerente e così via.

Tuttavia, si è anche scoperto che il credere nelle potenzialità negative dello stress accresce enormemente il suo potere patogeno, mentre una visione di accettazione di ciò che la vita ci procura lo mitiga. Insomma, lo stress generato dalla paura è accresciuto se abbiamo ulteriormente paura dei suoi effetti sulla salute.

Questo ci porta a riflettere sui meccanismi mentali chiamati credenze (negative e positive) che, in presenza degli stessi eventi e situazioni, possono costruire sia un mondo spaventoso dentro e fuori di noi, oppure al contrario una vita di luce e di saggezza.

Una credenza negativa di attualità, rimanendo proprio nel campo della medicina, è l'eccessiva paura delle malattie con conseguente eccessi-

vo uso di farmaci (e dei loro effetti collaterali) e di prescrizione di analisi.

Queste ultime possono salvare delle vite, è vero, ma molto più spesso, come si evince dalle statistiche, fanno scoprire delle patologie che sarebbero state risolte dalle infinite risorse del nostro organismo senza bisogno di interventi lesivi chirurgici o dell'utilizzo di rimedi tossici.

Detto questo veniamo allora a comprendere come possiamo radicalmente cambiare il nostro approccio alla paura illusoria. Normalmente l'essere umano reagisce ad essa, come abbiamo detto, con la reazione da stress e spesso ha la falsa credenza che la paura stessa vada mantenuta a tutti i costi quale scudo scaramantico per evitare che si realizzi proprio ciò di cui ha paura.

Tuttavia, è proprio questo meccanismo inconscio che in qualche modo porta alla realizzazione di ciò che temevamo. Ad esempio, se ho paura di cadere e di farmi male (a parte le dovute normali attenzioni), la mia tensione muscolare mi produce proprio la caduta che coscientemente volevo evitare.

Una volta compreso questo subdolo meccanismo, dobbiamo invece prendere coscienza del potenziale nascosto nella paura illusoria. In realtà, essa serve come meccanismo psicologico inconscio per aprirci una porta verso un problema o una ferita irrisolta, una chiave di lettura che ci può portare a vedere finalmente i nostri punti di fragilità ed a poterli risolvere, capendo dove dobbiamo mettere maggiore fiducia nelle nostre potenzialità interiori. Quindi, invece di reagire alla paura con la reazione da stress, la dovremo accogliere come un maestro che ci vuole insegnare qualcosa di importante e, così facendo, essa si scioglierà in una luce di conoscenza e di coraggio.

Il miglior modo per farlo è attraverso le tecniche di meditazione. Riuscire a praticare il silenzio mentale e a lasciar scorrere i pensieri senza esserne condizionati, genera

un abbassamento immediato delle paure illusorie e in seguito porta a contattare la nostra parte intuitiva. Entriamo così in contatto con il nostro Sé più profondo e quindi con le nostre reali necessità ed aspirazioni, oltre ad aprirci la visione del nostro destino.

Tuttavia, affinché la meditazione possa realizzare tutte le sue potenzialità, dobbiamo operare alcune modificazioni delle nostre credenze quotidiane.

La prima modifica riguarda l'accettazione dell'evidenza che la vita esteriore sia basata sull'insicurezza e che la ricerca ossessiva delle sicurezze esteriori (a parte un basilare benessere) è essa stessa generatrice di ansie e paure. In effetti, l'avventura interiore ed anche esteriore (se centrata sulle nostre reali necessità e bisogni profondi) è il miglior antidoto contro la depressione e la miglior medicina per superare le nostre difficoltà. L'ignoto, così facendo, non ci spaventa più, ma viceversa ci attrae e ci entusiasma nella sua ricerca.

Il secondo cambiamento riguarda la comprensione del fatto che siamo tutti interconnessi e dunque non siamo mai soli e abbandonati. Usciamo così dalla falsa credenza di essere isolati e separati, il che genera egoismo, possessività e paura di perdere ciò che si ha a causa degli altri, visti come avversari.

Da questa nuova visione deriva anche il vedere il nostro mondo come un mondo intenzionale, cioè a dire che ogni evento è legato ad un fine più alto. Tale aspetto fu evidenziato molto bene da Carl Gustav Jung nel suo libro sulla sincronicità, dove si mette in luce come ogni evento non possa mai avvenire casualmente.

Una terza credenza da superare è quella di ritenere la perdita come una disgrazia e basta. In effetti, quando si vede la propria vita da una prospettiva più alta e a volte semplicemente si osservano le conseguenze di eventi che ritenevamo tragici, ci si accorge che essi hanno invece portato a superare dei nostri

problemi che altrimenti sarebbero rimasti irrisolti o addirittura hanno costituito la nostra fortuna, permettendoci magari di ottenere quello che credevamo irrealizzabile.

In effetti, spesso il dolore è molto più veloce del piacere nel farci prendere coscienza dei nostri veri bisogni e conseguentemente nell'impegnarci per realizzarli.

Inoltre, il dolore psichico, se non è seguito dal rimuginare della mente su paure illusorie ad esso legate, non dura molto. In effetti, le emozioni negative, se accolte, si esauriscono in pochi minuti. È la nostra resistenza alle emozioni negative che le rafforza e produce la reazione da stress cronico che letteralmente ci uccide. Tuttavia, per poterle accogliere occorre disidentificarci da esse tramite la pratica della meditazione, che attiva la nostra parte chiamata testimone. In tal caso diventiamo solamente testimoni delle nostre emozioni, come se le vedessimo dall'esterno, senza esserne toccati. Perciò possiamo accoglierle e curarle, oltre a prendere coscienza del loro messaggio profondo.

Infine teniamo presente che al fondo di tutte le paure c'è il giudizio mentale. Esso nasce da tutte le credenze negative che ci sono state insegnate, in generale involontariamente, dalla famiglia, dalla scuola, dai media etc.

In tal modo, l'emisfero sinistro del nostro cervello, quello che elabora i pensieri, è diventato un avido dittatore che impedisce all'emisfero destro, creativo ed intuitivo, di mettere in luce la strada maestra da seguire con fiducia e sicurezza interiore. Uscire dal giudizio, però, non vuol dire non giudicare, ma significa non abbinare emozioni negative al giudizio stesso, perché sono esse che ci conducono verso la separazione dagli altri, dal diverso, ci negano l'avventura verso l'ignoto e ci spingono verso una vita povera, dove le potenzialità del nostro cervello sono bloccate e dove si annida la paura e la malattia, invece della gioia e della vera salute.

**COME
PUÒ
UN'ILLUSIONE
ESSERE COSÌ
FORTE DA ALTERARE
LA FISIOLOGIA
DEL CORPO
UMANO?**

LA FINE DI UN AMORE: attraversare il dolore

La rottura della relazione porta con sé dolore psichico per entrambi i membri della coppia ed è di fatto un vero e proprio trauma



di Antonio Dessì

Psicologo iscritto all'ordine degli psicologi della Sardegna. Sessuologo clinico e psicoterapeuta in formazione

Non è certamente una questione legata alla durata o alla tipologia, ma quando una relazione amorosa volge al termine è il momento inevitabile per prepararsi al distacco e di conseguenza ad attraversare il dolore.

Gli esseri umani spesso hanno la tendenza ad evitare questi momenti, trovando dei compromessi che da un punto di vista logico potrebbero sembrare geniali, come per esempio "restiamo amici", "ci vediamo ogni tanto per un cinema", ma in realtà tutto questo, per quanto possa sembrare tremendamente bandole, affonda le proprie radici sulla modalità di attaccamento della persona e la sua incapacità a separarsi, o comunque un bisogno affettivo profondo che un partner non può e dovrebbe saturare. Per esempio, le persone con attaccamenti insicuri tenderanno a

mantenere la storia in un limbo di torture, con sospensioni momentanee, riavvicinamenti, uno yo-yo dove spesso si sviluppano sintomi ansiosi e depressivi per il partner che accetta nella speranza futura d'amore e che rappresentano il compromesso davanti ad una difficoltà di separarsi realmente.

Chi ha uno stile di attaccamento più sicuro invece riesce a separarsi perché non evita e sa gestire la condizione di dolore, inevitabile per poter poi riprendere in mano la propria vita. Nelle storie d'amore è importante considerare il qui ed ora e non il là ed allora, incerto e fonte di sofferenza ed illusione.

Soprattutto davanti a relazioni altamente disfunzionali e asimmetriche è molto frequente che il partner più vulnerabile accetti qualsiasi compromesso pur di restare attaccato a briciole d'amore. La consapevolezza di sé dovrebbe restituire un faro nella nebbia e far riconoscere quanto potrebbe essere dannosa per la propria vita una condizione di quel genere. Non è infrequente sentire i racconti di storie davvero dolorose dove, al di là di un amore alla deriva, la tortura continua. In tempi moderni tutto questo è amplificato anche dai mezzi di comunicazione, come i social net-

Non tutti hanno bisogno di un aiuto professionale per poter affrontare la crisi della fine di una storia d'amore



work, whatsapp, etc. che mantengono sempre una finestra aperta su quell'amore "finito" e ne impediscono la reale elaborazione.

L'elaborazione di una storia consente alla persona di poter riflettere su di sé, su come si è sentita in quella relazione, su come l'hanno fatta sentire, e se veramente è ciò che merita o se può chiedere qualcosa di diverso alla prossima relazione che avrà. Ogni storia insegna sempre qualcosa, e non è mai stata inutile.

In questo senso, anche nella mia pratica con le coppie, l'elemento principale per poter condurre un lavoro insieme è sicuramente quello che si basa sulla condivisione di un sentimento comune. È la presenza di amore e desiderio di vicinanza che consente la possibilità di poter lavorare assieme. Se questo manca non possiamo parlare di una coppia, ma di sentimenti individuali legati al vissuto personale di perdita e di ritorno alle questioni sull'attaccamento.

La rottura della relazione porta con sé dolore psichico per entrambi i membri della coppia ed è di fatto un vero e proprio trauma. In questo senso, quasi sempre questo succede quando i nodi che emergono nella relazione non sono compensabili in uno o in entrambi i partner. Spesso succede che le coppie che in terapia non riescono a far fronte alla crisi, abbiano in realtà un corollario di questioni individuali irrisolte che non consentono un accomodamento di coppia e la costruzione di un Noi. Il perseguire su una relazione così disfunzionale e la non accettazione di un amore alla deriva portano inevitabilmente al progredire di una sintomatologia psicologica che può andare dai disturbi d'ansia, alle dipendenze sessuali, dai disturbi depressivi all'abuso di sostanze o oltre dipendenze. Nel caso peggiore la strutturazione di un ciclo di dipendenza affettiva che ingoia i due in un mare di dannazione.

Non tutti hanno bisogno di un aiuto professionale per poter affrontare la crisi della fine di una storia d'amore, soprattutto in quelle persone che hanno la capacità di restituire un senso all'esperienza vissuta con la persona che si è scelta e che ora

non è più presente nella propria vita. In realtà, sia da soli, sia con l'aiuto di uno psicoterapeuta se non si riesce a far fronte all'elaborazione della perdita, la conclusione della storia consegna alla persona delle linee importanti sulla propria evoluzione futura.

Abbandonare presto la polarizzazione su ciò che uno ha fatto e su ciò che uno non ha fatto è un momento cruciale, perché consente di osservare con un occhio terzo la coppia come un sistema e vedere in che modo funzionava. Evitare di raccontare ad amici e parenti di continuo cosa è successo perché nessuno, oltre i due protagonisti, conosce davvero la storia. Per non essere invasi dalla rabbia nei confronti dell'altro è importante non perdere mai la capacità di vedere la bontà in ciò che l'altro ha fatto e se ci sono stati dei limiti, riconoscere che quella persona non poteva dare di più di quello che ha dato e che sicuramente ha fatto il massimo.

Spostandovi dalla polarizzazione sull'altro, ritornate su di voi, ed è questo il momento in cui potrete sentire il peso di una vita che cambia. Prima c'era lui/lei, ora non c'è più. Ma la vita, al di là delle storie d'amore, è un continuo attaccarci e distaccarci da qualcosa. E in questo è importante diventare sempre più esperti.

La scelta di interrompere una storia non può mai essere una scelta che si prende assieme, perché ognuno ha i suoi motivi personali e i suoi vantaggi nel mantenere la relazione, a seconda della propria organizzazione di senso. Il vostro ex-partner potrebbe proporvi una soluzione che è in linea con la propria organizzazione di senso, ma questo non significa che lo sia per voi e per il vostro benessere.

Evitate le scenate hollywoodiane di restituire regali o doni al vostro partner, perché questo sarebbe semplicemente volerlo punire. Cercate di amare anche nel lasciare una persona. Non perdetevi tempo. Appena siete soli iniziate a procurarvi una scatola capiente e iniziate a mettere dentro tutti i ricordi, le lettere, le fotografie, i cd delle vostre canzoni, i regali ricevuti. Non tenete niente addosso che vi ricordi quell'amore. Questo processo è

necessario per accelerare l'adattamento alla realtà e soprattutto per evitare che nella distanza si possa verificare un processo di distorsione rispetto al partner, attraverso un processo di memoria selettiva che estrae solo le parti più romantiche della storia appena conclusa. La storia va vista per intero, e se osservate gli oggetti probabilmente vi polarizzerete su quel momento (che probabilmente è stato romantico) ma non è l'unico della storia.

Prima o poi quegli oggetti potranno essere riutilizzati e ricordati per quello che realmente sono: un momento importante della vostra storia affettiva, e forse, se ne sarete capaci, uno snodo verso il cambiamento. Ma inizialmente fungono da colla, e vi tengono ancorati come topi sul vischio.

Credo che una delle cose più importanti, per quanto più dolorose dei regali o doni, sia quello di chiudere ogni tipo di comunicazione con l'ex partner. Bloccate l'account facebook, whatsapp e telefonate in ingresso. Prima di farlo dovete essere certi che tutto sia stato detto. Scrivete una lettera a voi stessi, sui motivi che vi spingono a voler chiudere questa storia e riassumete tutto in una frase da appendere sul letto con un post-it.



E un secondo post-it con scritto: "Addio" e il nome della persona amata. Quando sarete pronti riuscirete a toglierlo.

Prima di andare via consegnate una lettera anche al vostro partner. Non punitiva per tutto ciò che non ha fatto, ma che dica quello che siete voi e che sino ad allora avete potuto fare.

A questo punto attraversate il dolore. Cercate luoghi nuovi e non quelli che avete sempre frequentato. Ascoltate la musica che volete, cercate una canzone che vi ricordi quel momento e ascoltatela tutte le volte che volete. Ascoltate il dolore e chiedetegli per cosa state soffrendo, quale aspettativa si è rotta come il cristallo che cade a terra, e cosa vi ha deluso. Quando siete pronti cercate un fotogramma della persona che avete lasciato e, nel bene e nel male, raccontatevi cosa vi ha aiutato a capire di voi.

Ora siete pronti per il futuro. Cosa dovrebbe avere una relazione nuova di diverso rispetto alla precedente? Quali sono i bisogni più importanti che non sono stati appagati? Questa esperienza consentirà di comportarsi diversamente nella nuova relazione che ci sarà? Quali caratteristiche dovrà avere il nuovo partner?

Ricordate che a volte si soffre perché non si accetta che l'altro sia esattamente quello che è. Può piacere sotto tanti aspetti, ma a volte vorremmo che avesse qualcosa che ci manca e di cui abbiamo bisogno. Non si può spezzare un'immagine e sperare che l'altro inserisca quella caratteristica. Amare è anche accettare l'altro per quello che è, e darsi la possibilità talvolta di affrontare un distacco, laddove non c'è spazio per poter evolvere e crescere in quella relazione.

Estate: non sai quali occhiali da sole usare? Quelli giusti li sceglie per te la App



Informazione pubblicitaria

"UV Detector", la App dell'estate firmata dagli esperti Zeiss con consigli utili per scoprire l'indice UV a cui si è esposti, i potenziali rischi, e scegliere la soluzione visiva più adatta alle proprie esigenze visive.

Milano, 7 Giugno 2017 – Paese che vai, raggi UV che trovi. C'è troppo sole? Ce n'è troppo poco? Che intensità hanno i raggi? Qual è l'indice UV? E quindi, quali sono le lenti da sole migliori da usare per proteggere al meglio i nostri occhi?

A queste domande ha l'obiettivo di rispondere la app gratuita "UV Detector" lanciata da Carl Zeiss Vision: un'arma in più a chi quest'estate non vorrà saperne di stare chiuso tra quattro mura.

La App, scaricabile sia da Apple Store che da Play Store, è in grado di rilevare l'indice di radiazione UV dell'ambiente che ci circonda, fornendo al tempo stesso informazioni indispensabili su come proteggersi dal sole.

Tramite la geolocalizzazione del proprio smartphone, verrà calcolato l'indice UV della località in cui ci si trova; una volta effettuato il calcolo, ad ogni valore rilevato viene associato un colore in base all'intensità dei raggi solari. Più il colore sarà tendente al rosso, maggiore sarà l'esposizione alle radiazioni solari e ai rischi provocati dalla luce blu, presente non solo nell'illuminazione artificiale e in quella emessa dai dispositivi digitali, ma anche e soprattutto nella luce solare. In base alla rilevazione, l'applicazione riporterà anche alcune informazioni relative alla protezione necessaria associata a quel determinato valore UV, come ad esempio "indossare occhiali da sole e cappelli con visiera" oppure "utilizzare creme protettive", ma soprattutto sarà possibile scoprire quale è la lente Zeiss consigliata in base alle condizioni di luce e alle radiazioni registrate.

Dopo aver scaricato la app ci siamo resi conto di non avere gli occhiali da sole giusti? Rimedia la sezione Centro Ottico, che saprà indicarci il Centro ottico Zeiss più vicino. E, se proprio non si resiste alla voglia di scattarsi un selfie, UV Detector permette di immortalare gli istanti migliori delle vacanze e condividerli sui principali social network. Per non perdere nemmeno un attimo della propria estate!



DIVENTARE GENITORI? Un sogno che si coltiva da ragazzi

A SCUOLA SI PARLA POCO DI FERTILITÀ E LE GIOVANI COPPIE SCOPRONO DI AVERE PROBLEMI SOLO QUANDO COMINCIANO A CERCARE UN FIGLIO

di Arman Carlo Mariani

Parlare di fertilità agli adolescenti può apparire una contraddizione in termini; invece è nel periodo della vita nel quale meno si pensa ad avere un figlio che si rischia di tenere comportamenti che possono ridurre le possibilità future di diventare genitori.

“Bisognerebbe riuscire a trovare il canale giusto per stimolare i ragazzi ad affrontare la sessualità e il rapporto con il loro sistema riproduttivo in maniera consapevole – dice Andrea Borini, responsabile medico scientifico di 9.baby, il network presente in tutta Italia che aiuta le coppie a diventare genitori - A scuola non si parla di fertilità, praticamente mai; così gli anni passano e le giovani coppie, spesso, anche se con alcune differenze tra lato femminile e maschile, scoprono di avere problemi solo quando cominciano a cercare un figlio. Il che accade sempre più tardi”.

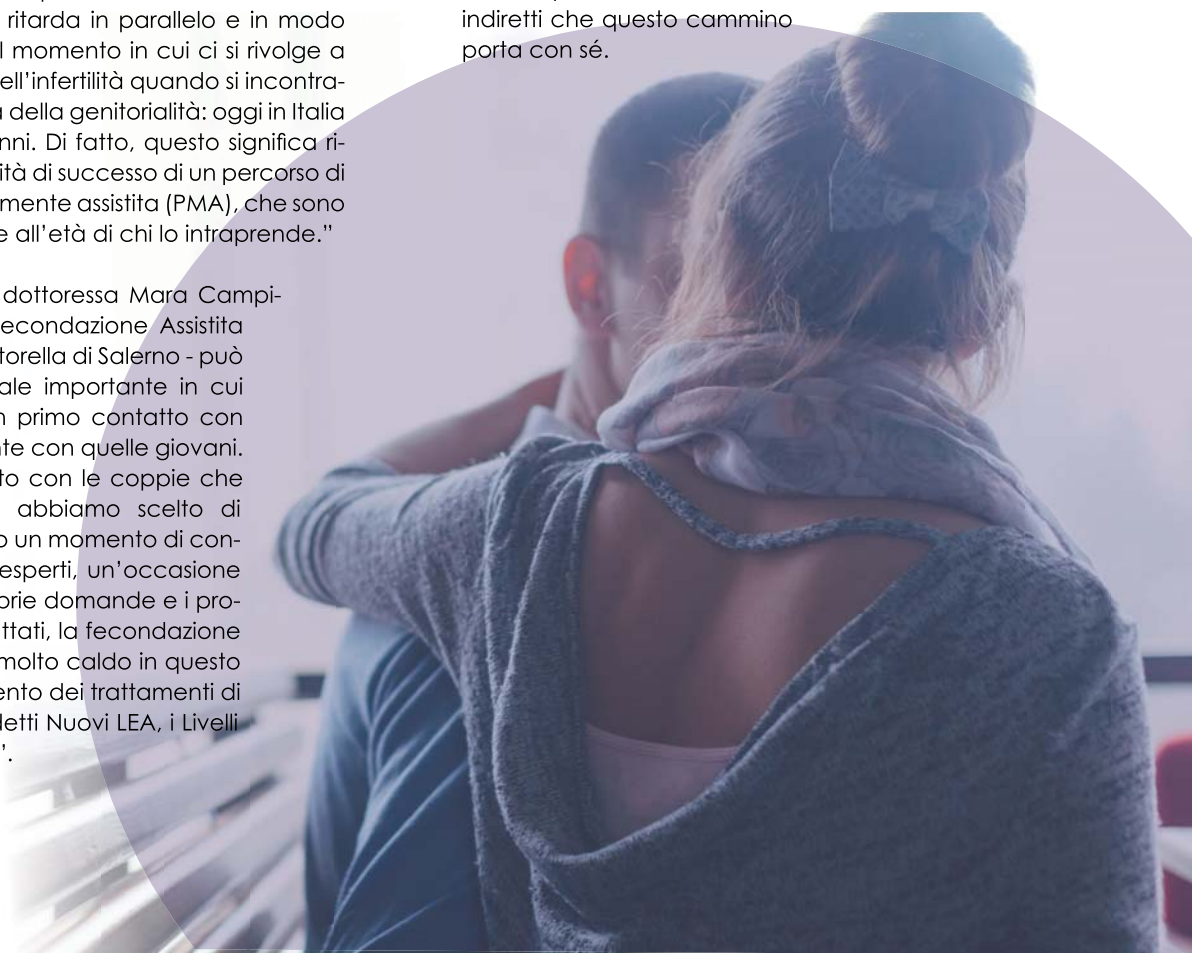
“Negli anni, nel nostro Paese e non solo, l'età media nella quale si arriva al primo, e spesso unico, parto è sempre cresciuta fino a superare stabilmente i 30 anni – prosegue Borini - si ritarda in parallelo e in modo ancora più evidente il momento in cui ci si rivolge a specialisti della cura dell'infertilità quando si incontrano ostacoli sulla strada della genitorialità: oggi in Italia siamo attorno ai 37 anni. Di fatto, questo significa ridurre anche le possibilità di successo di un percorso di procreazione medicalmente assistita (PMA), che sono strettamente connesse all'età di chi lo intraprende.”

“La rete - sostiene la dottoressa Mara Campitiello, del Centro di Fecondazione Assistita della Casa di Cura Tortorella di Salerno - può essere un luogo virtuale importante in cui cercare di stabilire un primo contatto con le coppie, specialmente con quelle giovani. Per favorire il confronto con le coppie che cercano informazioni abbiamo scelto di usare la rete cercando un momento di confronto tra coppie ed esperti, un'occasione per poter porre le proprie domande e i propri dubbi; tra i temi trattati, la fecondazione eterologa è un tema molto caldo in questo periodo visto l'inserimento dei trattamenti di questo tipo nei cosiddetti Nuovi LEA, i Livelli Essenziali di Assistenza”.

Dopo 15 anni infatti sono stati modificati e aggiornati i Livelli Essenziali di Assistenza, nei quali si specificano le prestazioni che devono essere erogate obbligatoriamente a tutti i cittadini. Il provvedimento è stato pubblicato recentemente in Gazzetta ufficiale ed è in corso l'iter che dovrebbe portare alla loro applicabilità.

“Stiamo aspettando che vengano stilate le norme applicative dei nuovi Lea - precisa il dottor Fulvio Capiello, del Centro di Fecondazione Assistita Mediterranea di Napoli - che permetteranno di definire le condizioni di rimborsabilità delle prestazioni, l'età massima della donna, il numero di tentativi possibili, oltre che ovviamente le tariffe applicate a ciascuna tipologia di trattamento”.

Per le coppie che si trovano ad affrontare le difficoltà emotive oltre che fisiche del percorso di ricerca di un bimbo che non arriva, sarebbe davvero importante arrivare presto a contenere i costi economici diretti e indiretti che questo cammino porta con sé.



fit®

CEROTTI FIT

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



CERVICALE art. FIT003
Utile per problematiche articolari
del rachide (cervicalgia)



GENERICO art. FIT001
Utile per algie e contratture



SPALLA art. FIT007
Utile per algie e contratture
della spalla (contratture, artriti, artrosi)



LOMBARE art. FIT006
Utile per problematiche articolari
del rachide (lombalgia)



**FINO A
120 ORE
DI SOLLIEVO
DAL DOLORE**



GOMITO art. FIT005
Utile per algie e contratture
del gomito (tendiniti, contusioni)



CAVIGLIA art. FIT002
Utile per algie e contratture
della caviglia (distorsioni, tendiniti)



GINOCCHIO art. FIT004
Utile per problematiche articolari
del ginocchio (gonalgie)

*Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione del Ministero della Salute del 27/06/2016*

QUANDO LA PRIMAVERA CI IRRITA

Congiuntivite allergica stagionale, i consigli dell'esperto

di Arman Carlo Mariani

L'arrivo della primavera coincide in Italia con un appuntamento fisso con le allergie da pollinazione per quasi 1 persona su 5 (il 19,5% della popolazione). Le allergie sono in continuo aumento, secondo l'indagine di Assosalute, e questa costante crescita è da correlare al processo di industrializzazione e a quello di urbanizzazione, che hanno trasformato le comuni allergie stagionali in fenomeni perenni e persistenti.

A rimetterci sono molto spesso gli occhi: i gas inquinanti e il microparticolato si depositano sulla congiuntiva innescando una reazione infiammatoria. La persistenza dell'infiammazione altera la barriera epiteliale e attiva le cellule del sistema immunitario.

"Ci sono quattro forme di congiuntivite: la congiuntivite allergica stagionale (SAC), la congiuntivite allergica perenne (PAC), la cheratocongiuntivite Vernale (VKC) e la cheratocongiuntivite atopica (AKC) - spiega la dottoressa Pierangela Rubino, specialista in oculistica della Sezione di Oculistica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma - La SAC e PAC sono le congiuntiviti allergiche più comuni e si riscontrano nel 15-20% della popolazione. Sono quasi sempre presenti le IgE specifiche per l'allergene perenne o stagionale e interessano i giovani adulti tra i 20-40 anni, senza predilezioni di sesso, e sono spesso associate a malattie atopiche".

La cheratocongiuntivite Vernale (VKC) invece è una malattia tipica dei climi temperati e dei mesi caldi, con una prevalenza in Europa di 1,2-10,6 ogni 10.000 abitanti. È una malattia che insorge in età prepuberale con maggior incidenza nei maschi con spontanea risoluzione verso la pubertà. È caratterizzata da una iper-reattività aspecifica che spiega perché i sintomi siano indotti da stimoli come il vento, la polvere, la luce solare, così come la loro variabilità che non è collegata con i livelli di allergeni presenti nell'ambiente.

"La terapia delle congiuntiviti allergiche è quella di evitare l'agente nocivo che le causa, ma questo può risultare difficile per gli allergeni perenni e perché la superficie oculare è troppo ampia per evitare i comuni allergeni (per esempio quelli presenti nell'aria) - aggiunge la dottoressa Rubino - Tra i princi-

pali trattamenti che sono utili per allontanare l'allergene ricordiamo i sostituti lacrimali che hanno la funzione duplice di diluire l'allergene e i mediatori dell'infiammazione e di rimuoverlo dalla superficie; tali trattamenti sono coadiuvanti dei trattamenti specifici per le allergie, cioè dei colliri antistaminici, di quelli con gli stabilizzatori di membrana e di quelli con il cortisone che sono usati nei casi più gravi di allergia".

Proprio nei casi più comuni di secchezza oculare, quali quelli legati alle allergie, è utile l'uso di un sostituto lacrimale che, oltre a diluire e allontanare l'allergene, vada ad agire sull'instabilità lacrimale, il danno epiteliale e l'infiammazione, grazie all'azione del trealosio e dell'acido ialuronico in grado di prevenire la denaturazione delle proteine, la degradazione dei lipidi e di idratare e lubrificare la superficie corneale.

Oculistica



MESTRUAZIONI E ABITUDINI ALIMENTARI

IL MODO IN CUI MANGIAMO INFLUISCE SUL NOSTRO CICLO

Crescendo abbiamo imparato che il benessere del nostro organismo dipende da come trattiamo il nostro corpo, quindi sappiamo bene che ad esempio fumare non farà certo bene ai nostri polmoni, così come bere troppi alcolici influirà sulla salute del nostro fegato. Tra gli imperativi di un corretto stile di vita troviamo poi sicuramente il fare attività fisica e il mangiare sano. Questi ultimi due sono direttamente collegati al peso corporeo che a sua volta, insieme all'apporto energetico che si ricava dall'alimentazione, influisce in piccola parte sulla regolarità del ciclo mestruale.

MA QUAL È IL GIUSTO APPORTO ENERGETICO?

Ovviamente questo varia da persona a persona e dipende dalle necessità del nostro organismo e dalle nostre abitudini: chi praticherà sport avrà bisogno di un apporto energetico maggiore di chi invece

pratica una vita sedentaria e, allo stesso modo, chi farà un sport che implica una spesa di energia più elevata, avrà bisogno di ancor più maggiore apporto energetico. Ci deve essere quindi un equilibrio tra ciò che viene assimilato tramite alimentazione e ciò che viene consumato tramite attività fisica e quando questo equilibrio viene a mancare, in entrambi i sensi, ci sono conseguenze per la salute. Questo squilibrio può ad esempio influire sull'apparato riproduttivo e, nella donna, quando ciò che viene ingerito eccede le necessità dell'organismo andando a sfociare nell'obesità, si può assistere ad irregolarità mestruale, assenza di ovulazione e infertilità; nel senso inverso, quando ciò che viene introdotto tramite alimentazione non è abbastanza, possiamo assistere ad assenza di mestruazioni (amenorrea) e a mancata ovulazione (anovulazione). Questo può avvenire anche nel caso in cui il nostro peso sia nella norma ma non si ha massa grassa sufficiente al normale funzionamento di queste attività fisiologiche.

Tali disturbi non sono affatto infrequenti, colpiscono infatti oltre il 10% della popolazione e oltre il 20% delle atlete di alcune discipline sportive. Volersi bene implica il saper ascoltare il proprio corpo e capire ciò di cui ha bisogno; è quindi importante imparare a condurre uno stile di vita sano senza eccedere sia in una direzione che in un'altra.



PROTECTION LINE, la protezione naturale contro insetti e parassiti

CAMON
We love pets

Camon, azienda attiva nel settore pet dal 1985 e leader nazionale nella produzione e distribuzione di prodotti per la salute e benessere degli animali da compagnia, presenta **Protection line**, la linea dedicata alla protezione naturale contro gli ospiti indesiderati

La **protezione antiparassitaria** è un **tema prioritario** per chi ha un cane o un gatto, soprattutto nei mesi più caldi dell'anno. E la natura ci offre valide soluzioni alternative per **contribuire a difendere i nostri animali dagli ospiti indesiderati**, in particolare grazie **all'olio di Neem**, estratto dal celebre albero del Neem (*nome botanico Azadirachta Indica*) originario dell'India.

L'**olio di Neem** è privo di **effetti nocivi** sia per l'uomo che per l'**ambiente**. Inoltre, la sua **attività insetticida** e **manca di tossicità sono stati certificati dall'agenzia statunitense EPA** (*ente per la protezione ambientale*), la massima autorità in questo campo.

PROTECTION LINE DI CAMON: PERCHÉ PROTEGGERLI È NATURALE!

Protection line è la linea di Camon pensata per **proteggere gli animali da compagnia** e gli **ambienti domestici** dall'aggressione degli ospiti indesiderati. Grazie al potere naturale dell'olio di Neem, i prodotti **Protection line** contribuiscono alla protezione **senza controindicazioni** e, utilizzati con regolarità, aiutano gli animali da compagnia a difendersi al meglio durante tutto l'anno. Inoltre **Protection line** è adatta anche ad un utilizzo in contesti domestici nei quali cani e gatti siano a contatto con bambini in quanto l'uso di prodotti di sintesi in tali circostanze può presentare diverse controindicazioni.

UNA LINEA COMPLETA DI PRODOTTI, IDEALI ANCHE PER UN UTILIZZO IN SINERGIA.

Protection line offre una gamma completa di prodotti, efficaci e utilizzabili anche in combinazione tra loro senza alcuna controindicazione: come la **Lozione Protettiva Spray**, lo **Shampoo Difesa Naturale**, i **Collari Barriera** e le **fiale Spot On**, specifici sia per cane che per gatto, le **Salviette Detergenti**, il **Diffusore per ambienti** e tanti altri. E poi **Leis Collar**, **Leispray**, **Leistabs** e le **Salviette Detergenti Leis**, concepiti per proteggere l'animale dalle punture degli insetti ematofagi come zanzare e flebotomi, risultando un utile supporto alle terapie veterinarie previste.

L'attività dei prodotti **Protection line** è stata provata e confermata dal Dipartimento di Biologia ambientale dell'Università Sapienza di Roma ed è stata, inoltre, certificata dal CREA, Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria.

Scopri tutti i prodotti **Protection line** su www.camon.it e sui nostri canali social Facebook, Twitter, Youtube e Instagram



Protection line di Camon è nata dall'esigenza di formulare il prodotto adatto alla protezione di cuccioli e cani e gatti a contatto con i bambini, circostanze in cui l'uso di prodotti di sintesi può presentare controindicazioni.

Tutti i prodotti **Protection line** di Camon si basano sul più pregiato olio di Neem, l'estratto naturale altamente sgradito agli ospiti indesiderati.



Il Collare Barriera, come tutti gli altri prodotti **Protection line**, può essere usato in sinergia con altri prodotti come lo shampoo, per rinforzare la protezione.



Protection line è una linea completa di prodotti pensati per la protezione dell'animale ma anche degli ambienti domestici.





PROGETTO: ostetrica di comunità e ambulatorio di RIEDUCAZIONE PELVI-PERINEALE

Di Marino Mariagrazia

Ostetrica SIRONG

(Società Italiana per la Ricerca Ostetrico-Neonatale-Ginecologica)

I disturbi del pavimento pelvico femminile, in particolare l'incontinenza urinaria, sono disturbi molto comuni che coinvolgono circa 2 milioni di donne in Italia, che aumentano con l'età (prevalenza 30-40% nelle donne in età adulta e 40-50% nelle donne in età avanzata) e che rappresentano una condizione spesso sottovalutata, e costosa. Tale problematica riguarda una sfera che per molte donne è ancora oggi considerata un tabù, perché i sintomi che le stesse dovrebbero raccontare determinano imbarazzo, frustrazione e disagio, sia personali che nei confronti dell'ambiente circostante e delle persone che stanno vicino. Per questi motivi si tende a non chiedere aiuto, con conseguenza una notevole alterazione della vita affettiva, relazionale e sociale. In quest'ottica sarebbe utile un miglioramento sul fronte della reticenza e della mancata informazione delle donne, per affrontare così con consapevolezza la problematica. Sarebbe inoltre necessaria la realizzazione di ambulatori di primo livello, ad esclusiva competenza ostetrica, dedicati alla donna e al suo pavimento pelvico, con fini educativi e terapeutici. L'ostetrica può fornire indispensabili suggerimenti per prevenire e trattare le disfunzioni perineali, nella consapevolezza che le lesioni funzionali, anche se asintomatiche, debbano essere necessariamente considerate e trattate per evitare il loro aggravamento e, di conseguenza, la necessità di ricorrere ad interventi chirurgici che non sempre possono ripristinare tutte le funzioni perineali. Come si evince dalla legislazione vigente, l'ostetrica/o è una professionista autonoma che tutela la dignità e promuove attivamente la salute globale femminile

32

in ogni età, individuando situazioni di disagio e impegnandosi a fornire informazioni complete e corrette sui programmi di prevenzione, assistenza/cura e riabilitazione, utilizzando metodologie di comunicazione efficaci, personalizzate e favorevoli i processi di comprensione nonché l'empowerment della persona. In particolare l'ostetrica può:

Fornire informazioni comprensibili sulle modificazioni anatomico-funzionali che avvengono in peri-menopausa e in menopausa e che possono avere ripercussioni sul pavimento pelvico;

Illustrare le principali problematiche che la donna può riscontrare (prolassi, incontinenza urinaria, incontinenza anale, dispareunia e alterazioni a carico dell'alvo);

Indicare le varie opzioni di trattamento con attenzione al percorso conservativo educativo/rieducativo/riabilitativo;

Assistere la donna nel trattamento riabilitativo individuale (fisiochinesiterapia, biofeedback, elettrostimolazione funzionale, altro) e raccomandare i follow-up regolari;

Attivare gruppi di sostegno al fine di preservare/mantenere una buona salute perineale;

Collaborare con il medico durante il percorso chirurgico uro-ginecologico, ginecologico, colon-proctologico (assistenziale nel pre, intra e post operatorio)

Ovviamente è importante che l'Ostetrica abbia un background culturale in tema di fisiopatologia ed educazione-rieducazione perineale che le permetta di esercitare l'importante ruolo che le compete nella gestione della prevenzione, cura e riabilitazione della donna; integrando la sua attività, se necessario, in una task force multiprofessionale.

Saper effettuare l'inquadramento e la valutazione funzionale della paziente affetta da problematiche e disturbi dell'area pelvica;

Conoscere tecniche e strumenti in relazione a modalità di utilizzo, indicazioni e controindicazioni, evidenza scientifica;

Pianificare il corretto approccio terapeutico;

Saper valutare i risultati finali della terapia eseguita.

Questo progetto si basa sull'istituzione di un ambulatorio a conduzione ostetrica in cui afferiscono le donne in peri-post menopausa per conoscere, valutare ed eventualmente trattare il loro pavimento pelvico. Il progetto prevede tre differenti momenti di approccio con la donna.

Fase educativa: organizzazione di incontri di gruppo, gestiti dall'ostetrica, che oltre a essere fortemente educativi, azionano i meccanismi del peer support e rendono la donna più consapevole.

Gli incontri di gruppo, attraverso il counseling, forniscono indicazioni per il benessere perineale, ad esempio:

Come urinare correttamente (tempi e modi) e regolare l'alvo;

Il corretto modo di sollevamento dei pesi;

Una sana alimentazione per mantenere l'adeguato peso corporeo e corretta idratazione;

Incremento dell'apporto di vitamina D: alcuni studi dimostrano che un adeguato livello di vitamina D associato al pelvic floor muscles training (PFMT) migliora l'outcome del trattamento conservativo nell'incontinenza anale;

Eliminazione o limitazione dell'assunzione di alcool e di bevande contenenti caffeina e teina;

Eliminazione o limitazione del fumo soprattutto in presenza di bronchite cronica;

Regolare l'attività fisica: non utilizzo dei muscoli addominali retti ma attivazione del muscolo trasverso dell'addome responsabile del contenimento viscerale. Consigliabili pilates, yoga, camminata sostenuta, nuoto;

Eliminazione dell'uso di assorbenti sintetici ed invitare la donna ad affrontare il problema incontinenza con lo specialista di riferimento;

Educazione al corretto utilizzo dei detergenti intimi sia in termini di numero di lavaggi giornalieri, quantità e qualità del prodotto utilizzato;

Lubrificazione dei genitali interni con gel-creme vaginali.

Fase valutativa: incontro individuale.

Indispensabile è sicuramente una valutazione anamnestica accurata con cui individuare i fattori di rischio e i disturbi presenti, la loro insorgenza e durata, grado di disagio, infezioni acute, pregressi interventi chirurgici e/o traumi recenti. Si valutano inoltre le anomalie congenite, malattie neurologiche e stato generale di salute. Occorre conoscere la storia di salute della donna (eventuali varici, ernia inguinale, stipsi, BPCO), la storia ostetrica e, non meno importante, il contesto socio-lavorativo della donna per individuare eventuali fattori di rischio come sollevamento pesi o sport "nemici del perineo". Individuare eventuale presenza di urgenza minzionale, perdite di urina, difficoltà o incapacità a interrompere il mitto, dispareunia, sensazione di peso perineale, rumori d'aria dalla vagina. Prestare particolare attenzione ai sintomi di svuotamento, come flusso rallentato o intermittente, esitazione, spinta e sgocciolamento terminale e sintomi post-minzione come sensazione di svuotamento incompleto. Questa raccolta dati può inoltre essere integrata con un diario minzionale. Si procede poi all'esame pratico che prevede osservazione e ispezione e la reazione fisiche a determinate richieste da parte dell'ostetrica.

Fase terapeutica: può essere di gruppo o individuale.

Gli incontri di gruppo, a cadenza settimanale, si basano sulla ginnastica pelvica, tra i quali vantaggi ci sono semplicità di azione e di feedback, basso costo, assenza di interazione con altri trattamenti ed effetti collaterali. A questo gruppo si può accedere per prevenzione, trattamento ma anche preparazione a eventuali interventi chirurgici.

L'obiettivo a lungo termine di questo progetto è quello di incrementare la conoscenza e la salute pelvi-perineale. In particolare, aumentare il controllo neuromuscolare e migliorare il tono perineale, prevenire l'incontinenza urinaria e il prolasso, mantenere o recuperare una vita sessuale soddisfacente e contenere il costo sociale (dal costo degli assorbenti igienici a quelli di un intervento chirurgico). Punto cruciale è sicuramente la partecipazione della donna in quanto la riabilitazione perineale è una rieducazione molto particolare, variegata, interessante e ricca; è una metodica attiva, volontaria che non si ferma al puro esercizio fisico ma va a insinuarsi nell'intimità dell'essere donna. Per cui, compito essenziale dell'ostetrica è la "presa in carico", il "prendersi cura" della donna, che è diverso dal curare (modello to care-to cure), favorisce l'"empowerment" e quindi condurla alla consapevolezza e all'autocura. La tutela della donna da parte dell'ostetrica di comunità rappresenta un investimento in salute.

Progetto Scuole DolceCasa cameo: una nuova esperienza didattica per gli istituti delle scuole primarie

E' disponibile il calendario 2017/2018 del Progetto Scuole di DolceCasa cameo: la visita, studiata con la consulenza di esperti in accordo con i Piani Formativi scolastici, dà accesso a una nuova esperienza formativa all'insegna del divertimento. Un'occasione educativa completamente gratuita che permette anche di scoprire cosa può nascere dalla creatività e dalle manine dei più piccoli, che faranno insieme un dolce da condividere con la propria famiglia.

Desenzano del Garda, 16 maggio 2017 – Le scuole primarie possono arricchire il proprio programma didattico 2017/2018 con il Progetto Scuole DolceCasa cameo: una nuova esperienza educativa e gratuita all'insegna della formazione e del divertimento, in cui i piccoli potranno sperimentare il piacere di preparare un dolce con le proprie mani.

cameo, azienda alimentare specializzata nelle torte, pizze e dessert, con il Progetto Scuole DolceCasa, è particolarmente attenta al tema della sostenibilità e dell'impegno sociale a favore delle famiglie. Il programma di visite guidate, riservato alle scuole primarie, permette infatti ai bambini di vivere un'esperienza didattica coinvolgente ed emozionante, all'insegna del piacere del fare insieme, da condividere poi con le loro famiglie.

La visita di Progetto Scuole è stata studiata con la consulenza di esperti in accordo con i Piani Formativi scolastici, ed è differenziata nei contenuti teorici tra Primo e Secondo Ciclo. DolceCasa cameo si trova a Desenzano del Garda (BS) in Via Ugo La Malfa, 30, accanto allo stabilimento cameo. È facilmente raggiungibile dall'autostrada A4 (nei pressi dell'uscita Desenzano del Garda).

In una prima parte educativa, i giovani studenti saranno accompagnati nell'esplorazione delle materie prime e di come queste si trasformano in ingredienti, grazie anche a semplici (ma pur sempre suggestivi) esperimenti realizzati per esempio con il lievito.

Segue poi una parte più ludica, in cui si dà ai bambini la possibilità di dare sfogo alla propria creatività e di mettere le mani in pasta per preparare un dolce. Con questa attività i bambini esploreranno il concetto di cibo come relazione, lavorando insieme per realizzare deliziose tortine e avendo poi la possibilità di portarle a casa e condividerle con le loro famiglie.

Il Progetto Scuole viene realizzato all'interno dello spazio interattivo di cameo, DolceCasa, che dal 2012 ha già ospitato oltre 10mila studenti delle scuole primarie insieme ai loro insegnanti, provenienti da diverse regioni italiane.

"Il Progetto Scuole di DolceCasa Cameo è un'esperienza significativa e completa. I bambini diventano protagonisti in un'atmosfera calma, ordinata e concentrata, nella quale il 'saper fare' diviene piacevole realizzazione di un progetto concreto. Ottima organizzazione, accoglienza e professionalità. Grande attenzione anche alle abilità sociali ed al contesto educativo": così ha commentato la propria esperienza la Maestra Roberta Prospero della Scuola Merici di Desenzano. La visita Progetto Scuole in DolceCasa cameo dura circa 3 ore ed è completamente gratuita. Gli insegnanti interessati a una visita per una classe possono consultare il calendario sul sito istituzionale cameo alla pagina <http://www.dolcecasacameo.it/> e prenotare chiamando il numero verde 800 829170.

PROGETTO SCUOLE: FACTS & DATA

Progetto Scuole è stato inaugurato nel 2012 ed è rivolto alle scuole primarie

- In 5 anni scolastici, DolceCasa cameo ha accolto oltre 10.000 studenti con i loro insegnanti per un totale di 312 visite
- Ogni anno sono ospitate oltre 90 classi (media degli ultimi 5 anni)
- I partecipanti al Progetto Scuole contano per il 45% dei visitatori totali di DolceCasa
- Il 98% dei docenti che hanno accompagnato gli studenti in DolceCasa hanno espresso il massimo gradimento per l'esperienza fatta ("molto soddisfatto").

DOLCECASA CAMEO

DolceCasa cameo è un luogo speciale, annesso all'azienda, in cui cameo ospita tutti i suoi consumatori, grandi e piccini, le scuole e i suoi partner, per far vivere loro un'esperienza coinvolgente ed emozionante, all'insegna della tradizione, del gusto e della qualità, da sempre i valori pilastro della sua storia.

In un ambiente piacevole ed accogliente, i visitatori, accompagnati dalle Guide e dai Pasticcieri cameo, possono conoscere la storia e i prodotti dell'azienda, e provare a "mettere le mani in pasta", per vivere un momento speciale tutto da ricordare.

L'open space di DolceCasa cameo è strutturato in varie aree, ognuna delle quali è pensata per offrire ai consumatori esperienze diverse, che coinvolgono tutti i sensi.

I visitatori vengono accompagnati in un percorso che inizia con la storia dell'azienda, raccontata attraverso un filmato; un altro video racconta invece i passaggi salienti del processo produttivo.

La visita prosegue nella grande cucina attrezzata dove, grazie ad un bancone lungo sette metri, dotato di 12 postazioni di lavoro, gli ospiti di DolceCasa cameo possono cimentarsi direttamente nella preparazione di uno dei prodotti cameo e imparare i trucchi del mestiere, guidati da uno degli esperti pasticceri. L'open space è dominato dalla presenza del furgoncino storico, ben visibile dall'esterno anche attraverso le ampie vetrate, che ha un forte valore simbolico. Dipinto in giallo vaniglia e marrone cioccolato, i colori dei budini che rappresentano uno dei prodotti storici di cameo, il furgoncino racconta, attraverso una serie di targhe, le tappe più importanti della storia di cameo e del suo marchio.

La zona dedicata all'esposizione dei prodotti, che raccoglie l'intero assortimento cameo, è pensata per informare divertendo. Ogni espositore contiene una linea di specialità dell'azienda, insieme a contenuti, immagini, video e giochi per interagire con i prodotti scoprendo tante curiosità e avere utili consigli. I visitatori possono inoltre acquistare i prodotti, avendoli a disposizione nel loro assortimento completo.





**PITTI
IMMAGINE
BIMBO**

Ben 538 marchi hanno presentato le loro collezioni, relative alla Primavera-Estate 2018, per la moda bimbo a Pitti Immagine Bimbo del 22-24 Giugno 2017. Nello scenario della Fortezza da Basso di Firenze, dove si svolgono anche gli altri eventi Pitti Immagine, si è tenuto il più importante salone internazionale per la moda e il lifestyle del bambino, nonché straordinaria piattaforma di tendenze, business e comunicazione.

L'85ma edizione conta una presenza estera importante con 322 marchi, ben il 60% del totale e, per quanto riguarda i compratori, Russia, Spagna e Germania sono ai primi posti.

L'evento è suddiviso in **9 sezioni**, ognuna con una sua **tematica**:

PITTI BIMBO, UNA RICCA SELEZIONE DI BRAND KID E TEEN DAL RESPIRO INTERNAZIONALE;

SPORT GENERATION, un focus sull'abbigliamento dedicato al freetime, allo sportswear e all'activewear;

SUPERSTREET, area che racconta l'universo denim e l'inclinazione street dell'abbigliamento per junior e teen;

ECOETHIC, è la sezione dedicate alle tematiche green che ospita i brand che appoggiano la moda sostenibile;

APARTMENT, che con cura sartoriale e dettagli preziosi, rappresenta il mondo delle collezioni luxury di Pitti Bimbo;

KIDZFIZZ, una sorta di laboratorio creativo che riunisce le collezioni più creative dei brand che amano sperimentare;

THE NEST, il progetto lanciato la scorsa edizione che accoglie tutti i piccoli brand indipendenti ancora "in erba";

FANCY ROOM, lo spazio dedicato al lifestyle del bambino che racchiude gli accessori, i gadget e la tecnologia;

FASHION AT WORK, la sezione delle aziende che si occupano di servizi personalizzati per i vari brand di moda.

Il prossimo appuntamento con Pitti Bimbo sarà quello invernale per il 18-20 Gennaio 2018, evento sempre ricco di appuntamenti, imperdibile per tutti coloro che non vogliono perdersi le ultime tendenze del settore moda bimbo.





 AMORE PER I BAMBINI

www.coccode.com

Eventi

P
PITTI
IMMAGINE
UOMO

Collezioni moda e lifestyle uomo per la Primavera-Estate 2018 presentati lo scorso 13-16 Giugno al consueto appuntamento biennale di Pitti Uomo.

Nella suggestiva Fortezza da Basso di Firenze, la 92ma edizione ha registrato 30 mila visitatori complessivi e oltre 19 mila compratori provenienti dall'Italia e dall'estero. In quest'ultimo gruppo, le presenze più numerose sono state registrate dalla Germania, dal Giappone e dalla Spagna, e in generale l'andamento riflette la sempre più stabile leadership internazionale del salone.

Ben 1.231 marchi provenienti da Italia ed Estero hanno presentato le loro collezioni, relative al prossimo anno, in un'area espositiva di oltre 60 mila metri quadrati. Per questa edizione, il salone ha accolto nuovi tracciati nel suo percorso espositivo, con una redistribuzione degli spazi, un ampliamento delle sezioni che rappresentano gli stili più contemporanei e uno sviluppo delle aree proiettate sul futuro del settore.

15 invece le sezioni all'interno del salone che ne costituiscono il microcosmo, ognuna con una tematica differente: Pitti Uomo, Make, Pop Up Stores, Eye Pop, Fashion At Work, HI Beauty, Futuro Maschile, Touch!, l'Altro Uomo, Born in the USA, Unconventional, Open, I Play, Urban Panorama e My Factory.

Il prossimo appuntamento con Pitti Uomo sarà quello invernale per la presentazione delle collezioni moda uomo di Autunno-Inverno 2018/2019, evento immancabile per tutti coloro che vogliono rimanere aggiornati sulle tendenze moda nel settore maschile.

LIDFORT
ITALY

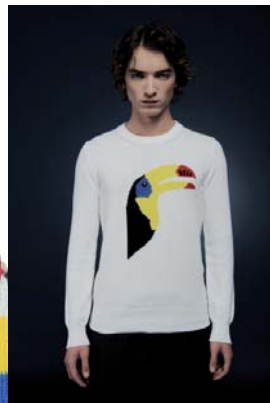
L.F.

LIDFORT

ITALY

Paul Mémoire

PAUL MÉMOIR



Si

SPOSAITALIA

Si è tenuto lo scorso 19-22 Maggio l'appuntamento annuale con il mondo delle spose di Sì Sposaitalia Collezioni: all'interno della Milano Bridal Week, a fieramilanocity, la 40ma edizione dell'evento ha confermato ancora una volta di essere un punto di riferimento nel settore. Più di 8 mila i visitatori professionali di quest'anno e sempre molto alta la presenza estera, senza dubbio attratta dalle ben 200 collezioni presentate per questa edizione: Blumarine Sposa, Bellantuo-
no Sartoria, Maison Signore, Amelia Casablanca, Mariel, questi sono solo alcuni dei grandi nomi presenti e numerosi sono stati anche i nuovi ingressi.

Le tendenze della prossima stagione, presentate nelle varie collezioni, vedono il romanticismo come punto cardine del settore, sebbene con un senso moderno e senza sguardo al passato. Ripudiato tutto ciò che è sexy, scollato e che mostra troppo, ritorna il vestito bianco, vaporoso e luminoso. Di tendenza anche gli strascichi, che partono dalla vita o da metà gamba, i tessuti svolazzanti e i punti luce. Ritorna anche il vestito con le maniche, in tutte le sue possibili varianti: trasparente, a sbuffo, a campana o corta. Domina infine il vestito tutto d'un pezzo, sostituito raramente dal due pezzi.

L'appuntamento per l'anno prossimo è già confermato. Per essere ancora più competitivo nel settore, permettendo così di aprire gli eventi del settore bridal, Sì Sposaitalia Collezioni anticipa le date ad aprile: dal 13 al 16 aprile 2018, sempre a Milano. Non mancate!



MUSANI®

COUTURE

WWW.MUSANI.COM

SCATTARE IL SELFIE PERFETTO

Una volta era l'autoscatto, poi con l'avvento dei social e un po' di influenza internazionale è diventato il selfie. Ormai è mania: lo fa chiunque, in qualunque momento e dovunque. Chi è maestro in questa "arte" sono sicuramente le star, che non perdono occasione per condividere con i propri fan foto di sé stesse in ogni occasione. Noi comuni mortali però dobbiamo affrontare la dura realtà quando scopriamo che al primo scatto non

siamo venuti granché, al secondo si potrebbe fare di meglio, al terzo non ne parliamo, finché al decimo ci siamo stancati e ci arrendiamo: "Oggi non è giornata per le foto!". Se questo però vi accade spesso e vi scoraggia in partenza, facendovi perdere la voglia di scattarvi un selfie, ci sono alcuni consigli e trucchetti che sicuramente possono aiutarvi a migliorare i vostri scatti.

Può sembrare tremendamente scontato per molti, ma essere dotati di un dispositivo (smartphone o macchina fotografica che sia) che abbia un'alta qualità della fotocamera è già un buon punto di partenza.

Per la buona riuscita di un selfie, l'illuminazione gioca un ruolo fondamentale: preferite sempre luoghi illuminati, meglio evitare la luce troppo gialla o arancione, e posizionatevi sempre di modo che la fonte luminosa vi colpisca il viso da davanti, non sopra e di lato, e soprattutto non dietro alle vostre spalle. La tecnologia è comunque venuta in aiuto ai maniaci di selfie e, in caso di



scarsa illuminazione, esistono delle ring light portatili da applicare sopra il proprio smartphone così da poter avere sempre una luce puntata che illumini il volto.

Anche lo sfondo fa la sua parte: è sicuramente preferibile uno sfondo gradevole, come la natura, il cielo o il mare, ma anche una parete bianca andrà benissimo. Da evitare però il selfie nel bagno, non è proprio il massimo vedere il bidet o il WC dietro la vostra faccia! È anche molto popolare sui social il selfie a figura intera davanti allo specchio, di solito per mostrare l'outfit. In questo caso il consiglio è quello di non utilizzare il flash per evitare che questo venga riflesso e abbassi la qualità della foto. Ma veniamo ora al soggetto dello scatto, quindi voi! Come mettersi? Che espressione fare?

Il primo suggerimento riguarda il posizionamento della fotocamera: collocarla davanti a sé, leggermente più in alto rispetto all'altezza degli occhi, dà il miglior risultato sia per un fattore di luci che di prospettiva. Solitamente il dispositivo (quasi sem-

pre è lo smartphone) viene tenuto in mano ma, volendo, esistono dei supporti per telefoni oppure l'asta per selfie, ideale nelle foto di gruppo quando è necessaria una certa distanza dall'obiettivo.

Infine è consigliato mettere il viso leggermente di profilo, e ognuno avrà il proprio profilo migliore, e sorridere o perlomeno accennare un sorriso. A tal proposito, un consiglio che viene direttamente dalle modelle, che di selfie se ne intendono, è di chiudere gli occhi, respirare, spalancarli un secondo e poi sorridere. Così facendo dovrebbe risultare un viso poco contratto e un'espressione naturale.

Bè, se dopo aver seguito tutti questi consigli il risultato non sarà comunque di vostro gradimento al primo colpo, non disperate! Molte star hanno confessato di scattarsi decine e decine di selfie consecutivi prima di trovare lo scatto giusto da condividere sui social. E se alla fine comunque non ce n'è una che vi soddisfa, ricordate: c'è sempre il fotoritocco!

BANDIERA BLU



Come ogni anno dal 1987 la FEE (Foundation for Environmental Education), che oggi compie trent'anni, ha reso note le località costiere premiate per la qualità delle loro spiagge. I criteri per l'assegnazione della bandiera blu riguardano però anche la qualità delle acque, la gestione ambientale, l'educazione ambientale e l'informazione data dal Comune, così come i servizi e la sicurezza offerti. Tutte le località premiate potranno quindi issare la bandiera sulle proprie spiagge come sinonimo di acque pulite e rispetto dell'ambiente a 360 gradi.

Per sapere se la meta delle vostre vacanze rientra nelle località premiate, di seguito tutte le spiagge Italiane che hanno ricevuto la bandiera blu per il 2017.

Regione Abruzzo

Chieti

- Vasto - Punta Penna, Vignola
- Fossacesia - Fossacesia Marina
- San Salvo - San Salvo Marina

Teramo

- Silvi - Lungomare Centrale
- Tortoreto - Spiaggia del Sole
- Giulianova - Lungomare Zara, Lungomare Spalato

Regione Basilicata

Matera

- Policoro - Lido lato Nord e Sud Potenza
- Maratea - Castrocuoco, Macarro, Acquafredda

Regione Calabria

Catanzaro

- Soverato - Lido

Cosenza

- Roseto Capo Spulico - Lungomare
- Praia a mare - Camping Internazionale/ Punta Fiuizi
- Trebisacce - Lungomare Sud (Riviera dei Saraceni, Viale Magna Grecia, Riviera delle Palme)

Crotone

- Cirò Marina - Cervana/Madonna di mare, Punta Alice
- Melissa - Litorale Torre Melissa

Reggio Calabria

- Roccella Jonica - Lido

Regione Campania

Napoli

- Anacapri - Faro/Punta Carena, Gradola/Grotta Azzurra
- Massa Lubrense - Baia delle Sirene, Marina del Cantone, Marina di Puolo, Recommone

Salerno

- Agropoli - Spiaggia Libera Porto, Lungomare San Marco, Torre San Marco, Trentova
- Ascea - Piana di Velia, Torre del Telegrafo, Marina di Ascea
- Pollica - Acciaroli, Pioppi
- Vibonati - Torre Villammare/Santa Maria Le Piane, Oliveto
- Positano - Spiaggia Grande, Spiaggia Arlenzo, Spiaggia Fornillo
- Sapri - Cammarelle, Lungomare di Sapri, San Giorgio
- Centola - Marinella, Palinuro (Le Saline, Le Dune, Porto)
- San Mauro Cilento - Mezzatore
- Montecorice - San Nicola, Baia Arena, Spiaggia Agnone, Capitello
- Capaccio - Varolato/La Laura/Casina d'Amato, Ponte di Ferro/Licinella, Torre di Paestum/Foce, Acqua dei Ranci
- Pisciotta - Sud (Ficaiola, Torraca, Gabella), Nord (Pietracciaio, Fosso della Marina, Marina Acquabianca)
- Casal Velino - Dominella/Torre, Lungomare/Isola
- Castellabate - Lago Tresino, Marina Piccola, Pozzillo/San Marco, Punta Inferno, Baia Ogliastro

Regione Emilia Romagna

Ferrara

- Comacchio - Lido di Volano/Nazioni/

Scacchi/Pomposa/Garibaldi, Lido Estensi, Lido Spina

Forlì-Cesena

- Cesenatico - Zadina, Ponente, Levante(Valverde, Villamarina)

Ravenna

- Cervia - Milano Marittima/Pinarella
- Ravenna - Casal Borsetti, Lido di Dante/Lido di Classe, Lido di Savio, Marina di Ravenna/Punta Marina Terme/Lido Adriano, Marina Romea/Porto Corsini

Rimini

- Misano Adriatico - Punto 10/Portoverde, Rio Alberello
- Bellaria Igea Marina - Igea Marina

Regione Friuli-Venezia Giulia

Gorizia

- Grado - Spiaggia Principale, Costa Azzurra, Pineta

Udine

- Lignano Sabbiadoro - Lido

Regione Lazio

Latina

- Latina - Latina Mare
- Sperlonga - Ponente/Lagolungo, Bazzano /Levante
- Gaeta - Arenauta, Ariana, Sant'Agostino, Serapo
- San Felice Circeo - Litorale
- Sabaudia - Lungomare
- Ventotene - Cala Nave
- Terracina - Levante, Ponente

Roma

- Anzio - Riviera Levante, Riviera Ponente/ Colonia/Bella Rosa/Lido dei Gigli/Lido dei Pini/Lido di Lavinio/Mare Chiaro/ Tor Caldara

Regione Liguria

Genova

- Camogli - Spiaggia Camogli Centro/ Levante, San Fruttuoso
- Santa Margherita Ligure - Scogliera Pagana, Punta Pedale, Paraggi, Zona Milite Ignoto
- Moneglia - Levante, Centrale, La Secca
- Chiavari - Zona Gli Scogli
- Lavagna - Lungomare
- Bordighera - Zona Ovest di Capo Sant'Ampelio, Zona Est di Capo Sant'Ampelio

Imperia

- San Lorenzo al Mare - U Nostromu/Prima Punta, Baia delle Vele
- Taggia - Arma di Taggia
- Santo Stefano al Mare - Baia Azzurra, Il Vascello

La Spezia

- Ameglia - Fiumaretta
- Bonassola - Lato Est e Lato Ovest
- Framura - Spiaggia La Vallà Apicchi, Fornaci (Spiaggia confine Deiva Marina)
- Levante - Levante Ghiararo, Spiaggia Est "La Pietra"
- Lerici - Venere Azzurra, Lido, San Giorgio, Eco del Mare, Fiascherino, Baia Blu, Colombo

Savona

- Albissola Marina - Lido
- Loano - Spiaggia di Ponente, Spiaggia di Levante Porto

- Celle Ligure - Levante, Ponente
- Pietra Ligure - Ponente
- Borghetto Santo Spirito - Litorale
- Albisola Superiore - Lido
- Finale Ligure - Spiaggia di Malpasso/ Baia dei Saraceni, Finalmarina, Finalpia, Spiaggia del Porto, Varigotti, Castelletto San Donato
- Noli - Capo Noli/Zona Vittoria/Zona Anita/Chiariventi
- Spotorno - Lido
- Bergeggi - Il Faro, Villaggio del Sole
- Varazze - Arrestra, Ponente Teiro, Levante Teiro, Piani D'Invrea
- Savona - Fornaci
- Ceriale - Litorale

Regione Lombardia

Brescia

- Gardone Riviera - Spiaggia Lido, Spiaggia Casinò

Regione Marche

Ancona

- Senigallia - Spiaggia di Levante, Spiaggia di Ponente
- Sirolo - Sassi neri/San Michele/Urbani
- Ancona - Portonovo
- Numana - Numana Bassa/Marcelli Nord, Numana Alta

Ascoli Piceno

- Cupra Marittima - Lido
- Grottammare - Lungomare Nord, Lungomare Sud
- San Benedetto del Tronto - Riviera delle Palme

Fermo

- Porto San Giorgio - Litorale
- Fermo - Lido di Fermo, Marina Palmense
- Porto S.Elpidio - Lungomare
- Pedaso - Lungomare dei Cantautori

Macerata

- Civitanova Marche - Lungomare Nord, Lungomare Sud
- Potenza Picena - Porto Potenza Picena
- Civitanova Marche - Lungomare Sud (Mostra Calzatura, Cinema Adriatico), Lungomare Nord

Pesaro e Urbino

- Gabicce Mare - Lido
- Fano - Fano Nord, Sassonia Nord, Torrette
- Pesaro - Ponente/Levante/Sottomonte
- Mondolfo - Marotta

Regione Molise

Campobasso

- Termoli - Lungomare Nord (Sant'Antonio)
- Campomarino - Lido

Regione Piemonte

Verbania-Cusio-Ossola

- Cannero Riviera - Lido
- Cannobio - Spiaggia Lido

Regione Puglia

Bari

- Polignano a Mare - San Vito, San Giovanni, Cala Fetente, Ripagnola/ Coco Village

Barletta-Andria-Trani

- Margherita di Savoia - Centro Urbano/ Canna Fesca

Brindisi

- Carovigno - Punta Penna Grossa/ Torre Guaceto
- Ostuni - Creta Rossa, Lido Fontanelle, Pitone, Lido Morelli
- Fasano - Egnazia Case Bianche, Savelletri, Torre Canne

Lecce

- Melendugno - Roca, San Foca Nord/ Centro/ Torre Specchia, Torre Sant' Andrea, Torre dell'Orso
- Otranto - Alimini/Baia dei Turchi/ Santo Stefano, Castellana/Porto Craulo, Madonna dell'Altomare/Idro, Porto Badisco
- Castro - La sorgente, Zinzulusa
- Salve - Pescoluse/Posto Vecchio/ Torre Pali

Taranto

- Castellaneta - Riva dei Tessali/Pineta Giovinazzi/Castellaneta Marina/ Bosco della Marina
- Ginosa - Marina di Ginosa

Regione Sardegna

Cagliari

- Quartu S. Elena - Poetto, Mare Pintau
- Teulada - Portu Tramatzu, Sabbie Bianche, Tuerredda

Ogliastra

- Tortolì - Lido di Cea, Lido di Orri (I e II Spiaggia), Muxi(II Golfetto), Orri Foxilioni, Ponente (nota "La Capannina"), Porto Frailis

Olbia-Tempio

- Santa Teresa Gallura - Rena Bianca, Rena Ponente (Loc. Capo Testa), Zia Culumba (Loc. Capo Testa, Rena di Levante)
- Palau - Foce Fiume Liscia, Palau Vecchio, Fronte Stagno Saline, Isolotto, L'Isuledda(Porto Pollo), La sciumara
- La Maddalena - La Maddalena: Bassa Trinità, La Maddalena: Monti D'A Rena, La Maddalena-Caprera: Due Mari, La Maddalena: Tegge, La Maddalena-Caprera: Relitto, La Maddalena: Spalmatore, La Maddalena: Porto Lungo
- Badesi - Li Mindi/Lu Stangioni, Piroto Li Frati/Baia delle Mimose, Li Junchi

Oristano

- Oristano - Torregrande

Sassari

- Sassari - Porto Ferro, Porto Palmas
- Sorso - Spiaggia della Marina, Marina di Sorso (IV e V Pettine)
- Castelsardo - Madonnina/Stella Maris, Sacro Cuore/Ampurias

Regione Sicilia

Agrigento

- Menfi - Lido Fiori Bertolino, Porto Palo Cipollazzo

Messina

- Lipari - Vulcano: Gelso, Stromboli: Ficogrande, Lipari: Acquacalda, Lipari: Canneto, Vulcano: Acque Termali
- Santa Teresa di Riva - Lungomare di Santa Teresa di Riva
- Tusa - Spiaggia Lampare, Spiaggia Marina

Ragusa

- Ragusa - Marina di Ragusa
- Pozzallo - Pietrenere, Raganzino
- Ispica - Ciriga I° tratto, Ciriga II° tratto, Ciriga III° tratto, Santa Maria del Focallo

Regione Toscana

Grosseto

- Grosseto - Marina di Grosseto/Le Marze/ Fiumara, Principina a Mare
- Castiglione della Pescaia - Spiaggia Pian D'Alma/Casetta Civinini/Piastrone/Punta Ala(nord e Sud), Rocchette/Roccamare/ Casa Mora/Riva del Sole/Capezzolo/ Ponente, Levante/Tombolo
- Monte Argentario - Porto Santo Stefano: Il Pozzarello, Porto Santo Stefano: La Soda, Cala Piccola, Porto Ercole: Le Viste, Porto Santo Stefano:La Caletta, Porto Santo Stefano: Il moletto, Feniglia
- Follonica - Litorale Nord

Livorno

- Bibbona - Marina di Bibbona Centro/Sud
- Livorno - Cala del Miramare, Rogiolo, Del Sale/Roma, Tre Ponti, Rex, Cala Quercianella
- Rosignano Marittimo - Castiglioncello, Vada
- Castagneto Carducci - Marina di Castagneto Carducci
- Marciana Marina - La Fenicia
- San Vincenzo - Principessa Centro, Rimigliano, Principessa Sud, Spiaggia La Conchiglia
- Piombino - Parco naturale della Sterpaia
- Cecina - Marina di Cecina, Le Gorette

Lucca

- Viareggio - Marina di Levante, Marina di Ponente, Marina di Torre del Lago Puccini
- Camaiore - Lido Arlecchino
- Forte dei Marmi - Litorale Centro/ Capannina
- Pietrasanta - Focette, Tonfano

Massa-Carrara

- Massa - Ronchi Levante, Campeggi/ Ricortola/Marina Ponente/Destra Brugiano, Sinistra Brugiano/Marina Centro/Destra Frigido/Sinistra Frigido, Ronchi Ponente
- Carrara - Marina di Carrara Centro

Pisa

- Pisa - Marina di Pisa, Tirrenia/Calambrone

Regione Trentino-Alto Adige

Trento

- Calceranica al lago - Alle Barche/ Al Pescatore/Riviera
- Caldonazzo - Lido/Spiaggetta
- Sella Giudicarie - Spiaggia Roncone
- Tenna - Spiaggia di Tenna
- Levico Terme - Spiaggia di Levico
- Pergine Valsugana - San Cristoforo
- Lavarone - Lido Bertoldi e Lido Marzari
- Bondone - Porto Camarelle
- Bedollo - Località Piazze
- Baselga di Pinè - Spiaggia Lido, Alberon, Bar Spiaggia

Regione Veneto

Rovigo

- Rosolina - Rosolina Mare, Albarel la Centro Sportivo, Albarella Capo Nord

Venezia

- Chioggia - Sottomarina
- Caorle - Brussa, Duna verde, Levante, Ponente, Porto Santa Margherita
- Venezia - Lido di Venezia
- San Michele al Tagliamento - Bibione
- Jesolo - Lido
- Cavallino Treporti - Lido
- Eraclea - Eraclea Mare





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



I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato



ADOLFO

Onomastico: 17 Giugno
Colore: Giallo
Pietra: Topazio

Nome di origine latina, insieme alla variante Adinolfo, che significa "essere adornato, arricchito", sia nel senso materiale che spirituale, e che viene dato come augurio. L'onomastico si festeggia in memoria di Sant'Adolfo vescovo dei Paesi Bassi.

CAROLA

Onomastico: 9 Maggio
Colore: Rosso
Pietra: Rubino

Variante di Carla e Carolina, questo nome deriva dal tedesco "kart" e significa "persona libera". È stato molto usato nell'antichità da numerosi personaggi della nobiltà e festeggia l'onomastico in ricordo della beata Carol o Carola Gerhardinger di Regensburg.

DENISE

Onomastico: 15 Maggio
Colore: Arancio
Pietra: Acquamarina

È la forma francese del nome italiano Dionisia che ha origini greche e significa "consacrata a Dionisio", altro nome del dio Bacco. L'onomastico è festeggiato in onore di Santa Dionisia martire nell'Ellesponto, con i Santi Andrea, Paolo e Pietro, nel 251.

FERNANDO

Onomastico: 5 Giugno
Colore: Giallo
Pietra: Topazio

Una variante di Ferdinando, il nome ha origine greca e ha il significato di "ardito nella pace". L'onomastico viene festeggiato in memoria di Fernando Cortés, conquistatore del Messico, ma anche in ricordo del navigatore portoghese Fernando Magellano, il primo che riuscì a circumnavigare la Terra.

LISA

Onomastico: 26 Giugno
Colore: Arancio
Pietra: Ambra

Questo nome deriva dal nome Elisa che, secondo alcuni, deriva dalla stessa matrice di Eliseo, con il significato di "Dio è salvezza"; secondo altri deriverebbe dal nome ebraico Elisheba (Elisabetta), con il significato di "il mio Dio è perfezione". L'onomastico è festeggiato in ricordo di Santa Elisa.

IVAN

Onomastico: 24 Giugno
Colore: Giallo
Pietra: Topazio

Nome Russo che è stato portato da numerosi Zar, tra cui Ivan il Grande e Ivan il Terribile. In Italia è un nome molto diffuso e la sua corrispondenza è il nome Giovanni, di cui porta lo stesso significato "dono del Signore" e lo stesso onomastico.

PIERO

Onomastico: 29 Giugno
Colore: Giallo
Pietra: Diamante

È il diminutivo di Pietro e deriva dall'ebraico Kephas che significa "sasso squadrato". Circa 100 santi portano questo nome ma l'onomastico viene festeggiato in onore di San Pietro, apostolo e primo pontefice, morto nel 66, nato con il nome di Simone ma che poi assunse il nome datogli da Gesù.

VIOLA

Onomastico: 3 Maggio
Colore: Blu
Pietra: Zaffiro

Di derivazione latina, con un chiaro significato che rimanda al fiore, questo nome ha origini antiche e presenta anche la variante di Violetta. L'onomastico viene festeggiato in memoria di Santa Viola, martire di Verona.

Tutti al **CINEMA**

TOP 5 CINEMA
MAGGIO-GIUGNO 2017



Pirati dei Caraibi

La vendetta di Salazar

TRAMA

Il pirata Jack Sparrow torna con una nuova avventura che però non inizia nel migliore dei modi: una ciurma di pirati fantasma, capitanati da Salazar, riesce a uscire dal triangolo delle Bermuda con l'intenzione di ucciderlo. L'unica speranza di salvezza per Jack è rappresentata dal tridente di Poseidone e, per trovarlo, avrà bisogno dell'aiuto di una giovane astronoma e di un marinaio della Royal Navy, con i quali stringerà una precaria alleanza.





Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Luglio - Agosto 2017

LUGLIO

SPIDER-MAN: HOMECOMING

6 Luglio 2017



Reduce dalla sua esperienza con gli Avengers avvenuta in "Capitan America: Civil War", Peter Parker alias Spider-Man torna alla vita di tutti i giorni dove si destreggia tra casa, dove vive con zia May, scuola e città, dove lotta contro il crimine. Sotto l'occhio vigile del suo mentore Tony Stark, Peter sarà distratto dal pensiero di voler dimostrare di valere di più del suo alter ego.

LUGLIO

THE WAR - IL PIANETA DELLE SCIMMIE

13 Luglio 2017



Il terzo film del reboot della serie si concentra sulla guerra finale che determinerà il destino del pianeta e la sopravvivenza di una delle due specie: quella umana e quella delle scimmie. La colonia di scimmie, comandate da Cesare, si troverà a combattere contro un esercito umano comandato da uno spietato colonnello e lo sterminio di numerose scimmie risveglierà in Cesare un lato oscuro dominato dalla vendetta.

AGOSTO

LA TORRE NERA

10 Agosto 2017



Trasposizione cinematografica della famosa serie di romanzi di Stephen King, il film vede come protagonista Roland Deschain, ultimo membro vivente dell'ordine dei cavalieri. Scopo della sua vita è quello di vagare alla ricerca della Torre Nera, una costruzione leggendaria che tiene in piedi l'universo, per salvare il mondo ormai andato in rovina.

AGOSTO

CATTIVISSIMO ME 3

24 Agosto 2017



Dopo il matrimonio con Lucy Wilde, Gru insieme a Margo, Edith e Agnes, si troveranno ad affrontare un nuovo super cattivo: Balthazar Bratt è un ex bambino prodigio che sembra essere rimasto negli anni '80 in quanto ossessionato dal personaggio che ha interpretato in quel periodo. Gru inoltre ritroverà Dru, suo fratello gemello perduto da tempo.

Oroscopo

21-3 / 20-4



ARIETE

Un mese positivo su tutti i fronti per questo segno! L'amore sarà favorito portando tante belle novità sia per chi è single che per chi è in una relazione, sul lavoro riuscirai in quello che ti eri preposta, e ti sentirai forte e piena di energie.

21-4 / 21-5



TORO

Verso la metà del mese tornerà il sereno e avrete di nuovo un periodo di calma e serenità e finalmente di sbroglieranno alcune situazioni più complicate. Non date retta ai pettegolezzi, assicuratevi prima di persona se sono fondati o meno.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Gli astri ti infondono forza ed energia: sei in grado di affrontare qualunque cosa e di ottenerla. Per risolvere eventuali incomprensioni è sempre meglio farlo con maturità ed intavolare una conversazione faccia a faccia.

22-6 / 22-7



CANCRO

Per questo segno sta finalmente tornando il sereno, anche se dovrete aspettare anche un po': ad inizio mese vi sentirete incompresse ed abbattute. Per la fine del mese invece aspettatevi una bella notizia in ambito lavorativo.

23-7 / 22-8



LEONE

Si prospetta un mese abbastanza impegnativo per questo segno, soprattutto sul fronte lavorativo. In particolare modo, le cose si faranno difficili nella seconda metà del mese. Fortunatamente però in amore andrà tutto a gonfie vele, sia per chi è in coppia che per le single.

23-8 / 22-9



VERGINE

Questo sarà un periodo di stress e stanchezza per chi è nato in questo segno: diverse situazioni in famiglia e sul lavoro vi metteranno sotto pressione. Abbiate pazienza fino alla seconda metà del mese, dopo le cose andranno migliorando.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Un mese caratterizzato da stanchezza ed eventi avversi. Gli astri però sono dalla vostra parte e vi sentirete combattive e pronte ad affrontarli. Anche in amore le cose non vanno alla grande: per avere un po' di serenità dovrete aspettare il mese prossimo.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

In questo periodo ti sentirai irritata e con la tentazione di mandare tutti a quel paese: sul lavoro potresti subire delle ingiustizie e nel privato ti faranno innervosire. Ricorda di mantenere il sangue freddo ed evitare di reagire.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Durante questo mese potreste sentirvi stanche ed affaticate, cercate quindi di prendervi dei momenti di relax e recuperare un po' di energia. Nonostante questo però, per le single si prospettano diversi nuovi incontri nella prima parte del mese.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Il periodo negativo di questo 2017 sembra stia passando e da questo mese iniziano i primi cambiamenti positivi. In particolare riuscirai a liberarti di quello che non funziona più, e le relazioni sono incluse!

22-1 / 19-2



ACQUARIO

La voglia di incontrare l'anima gemella si fa sentire e, fortunatamente per voi, questo mese le stelle vi sono favorevoli in questo senso. Nella prima metà del mese soprattutto, avrete delle belle sorprese e vivrete grandi emozioni.

20-2 / 20-3



PESCI

Se vi sentite un po' giù o avete qualche problema, cercate sempre di parlarne con chi vi vuole bene, specialmente il vostro partner. Innalzare muri non aiuterà né voi stesse, né la vostra relazione.

VINI del FRIULI-VENEZIA GIULIA

Luoghi

Sebbene possieda un'estensione territoriale limitata e una zona utile alla coltivazione della vite, non montuosa, ancora minore, il Friuli-Venezia Giulia vanta una tradizione vinicola antica e radicata, nella quale trovano posto alcuni dei più noti ed apprezzati vini bianchi al mondo.

La viticoltura regionale rappresenta il 2,4% del totale nazionale e una produzione complessiva annua che si aggira intorno a 1 milione di ettolitri. La produzione vinicola Friulana è, come detto, concentrata soprattutto sui vini bianchi, ma non unicamente: risulta infatti molto interessante anche la produzione di vini rossi e dolci, mentre vengono un po' in secondo piano i vini rosati.

I vigneti regionali contano diverse uve internazionali, come Chardonnay, Sauvignon Blanc, Merlot, Cabernet Franc e Cabernet Sauvignon, che hanno dato buona prova del loro adattamento sul territorio, ma soprattutto uve autoctone, alle quali viene più tipicamente associata la produzione Friulana. Tra queste troviamo Friulano (ex Tocai Friulano), Picolit, Ribolla Gialla, Verduzzo Friulano, Pignolo, Refosco dal Peduncolo Rosso, Schioppettino e Tazzelenghe.

Tra le zone DOC Friulane, le due più rinomate sono indubbiamente il Collio Goriziano Doc e i Colli Orientali del Friuli Doc: grazie al loro microclima temperato e un suolo di natura argillosa mista ad arenarie, sono due zone privilegiate per la produzione di vini bianchi.

Colli Orientali del Friuli Picolit

Vino bianco
DOCG prodotto nella provincia di Udine dal colore giallo dorato, odore intenso e sapore dolce e armonico. È un vino da meditazione che però accompagna bene diversi piatti come le ostriche al foie gras, i formaggi erborinati e la pasticceria secca. Per la produzione di questo vino è necessario che almeno l'85% dell'uva utilizzata provenga da vitigni Picolit.

Ramandolo

Vino bianco
DOCG prodotto nella frazione di Ramandolo, nel comune di Nimisi in provincia di Udine. Questo vino ha un odore caratteristico e un sapore gradevolmente dolce che lo rendono adatto all'accompagnamento di dessert e pasticceria secca.

Rosazzo

Un altro vino bianco DOCG prodotto in diversi comuni della provincia di Udine, il Rosazzo è prodotto con almeno il 50% di uva proveniente da vitigno Friulano e dal 20-30% da vitigni Sauvignon e Pinot bianco e/o Chardonnay. Ha un sapore secco che lo rende indicato per abbinamenti con piatti di pesce, risotti di verdure, carni bianche e formaggi.



RICETTE VEGAN

RAGU' DI LENTICCHIE

INGREDIENTI:

Lenticchie secche 500 g
Polpa di pomodoro 800 g
Acqua 800 g
Cipolle dorate 100 g
Carote 80 g
Sedano 1 costa
Olio extravergine d'oliva 30 g
Rosmarino 4 rametti
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE:

Per la preparazione di questa alternativa vegan al ragù classico, iniziare pulendo le carote, il sedano e le cipolle. Successivamente tritarli finemente con un coltello e fare la stessa cosa con il rosmarino, tenendolo poi da parte. Versare poi l'olio in una padella e aggiungervi carota, sedano e cipolla, e far dorare a fuoco moderato per circa 10 minuti. Sciacquare poi le lenticchie e aggiungere anch'esse in padella. Mescolare ed aggiungere il rosmarino e successivamente la polpa di pomodoro. Aggiungere anche l'acqua e mescolare il tutto. Coprire ora con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco medio per un'ora, mescolando di tanto in tanto.



Per il tempo di cottura, meglio assicurarsi leggendo le indicazioni sulla confezione delle lenticchie perché può variare in base alla tipologia. Una volta cotto, aggiungere sale e pepe nelle quantità necessarie e mescolare. Utilizzare il ragù per condire i vostri primi preferiti.

BURGER DI CECI

INGREDIENTI PER 4 BURGER:

450 g di ceci lessati
2 cucchiaini di pangrattato + quello per la panatura
1 pizzico di noce moscata
2 rametti di rosmarino
Prezzemolo fresco
Olio evo
Sale

PREPARAZIONE:

Per questa ricetta verranno utilizzati i ceci precotti per velocizzare la preparazione del piatto.

Togliere i ceci dalla loro confezione, avendo cura di conservare la loro acqua di cottura e, con molta pazienza, eliminare la buccia da ogni singolo ceccio. Riunire i ceci spellati alla loro acqua, aggiungere il rosmarino, un pizzico di sale e scaldare il tutto in un pentolino. Versare i ceci in una ciotola, conservando sempre l'acqua ma tenendone un po' da parte, e passarli al mixer fino a ridurli in crema; se lo si desidera, è possibile conservare alcuni dei ceci integri. Per renderla più cremosa, ma non liquida, aggiungere due cucchiaini di acqua di cottura tenuta da parte e un po' d'olio d'oliva; aggiungere poi il pangrattato, il prezzemolo tritato e un pizzico di noce moscata. Amalgamare il tutto e, con l'impasto che si verrà a creare,



modellare dei burger con l'aiuto di un po' di carta forno. Impanare entrambi i lati con del semplice pangrattato, avendo cura di non farli rompere.

È possibile cuocere i burger in forno a 180° cospargendoli con un filo di olio, oppure in padella preriscaldata con olio.

PLUMCAKE VEGAN AL CAPPUCCINO

INGREDIENTI:

300 gr di farina 0
110 ml di latte di riso + 80 ml per la base al latte
80 ml di olio di semi di girasole + 50 ml per la base
50 gr di zucchero + 40 gr per la base
20 gr di semi di chia
3 cucchiai di caffè espresso
2 cucchiai di cacao amaro in polvere
2 cucchiaini di lievito per dolci
+1 cucchiaino e mezzo per la base

PREPARAZIONE:

Iniziare preriscaldando il forno a 180°. In una ciotola unire il latte di riso con 10 g di semi di chia, zucchero, olio e caffè. In una ciotola a parte unire invece 200 g di farina, lievito e cacao in polvere. Unire questi ultimi alla ciotola contenente la parte liquida e amalgamare bene il tutto. Ora, in un'ulteriore ciotola, per preparare la base al latte, ripetere lo stesso procedimento utilizzando 100 g di farina e i restanti ingredienti. Prendere ora uno stampo per plumcake, foderarlo con della carta forno e versare prima il composto al caffè e poi quello bianco al latte, livellando per bene entrambi gli strati. Mettere in forno per circa 40 minuti



controllando la cottura con uno stecchino. Una volta pronto, far raffreddare fuori dal forno e spolverare a piacere con del cacao amaro.

LO SAI CHE?

Per chi non ne fosse a conoscenza, la dieta vegana esclude ogni alimento animale e di derivazione animale, no quindi a carne, pesce, latticini, uova e miele.

Essere vegani però non riguarda esclusivamente l'alimentazione ma è un vero e proprio stile di vita che mira al rispetto e alla salvaguardia dell'ambiente. Il risparmio energetico di un piatto vegano rispetto a uno a base di carne è di 1656,5 gr di CO2 e acqua pari a 32 docce.

Non è vero che seguire un'alimentazione vegana fa dimagrire: con la riduzione delle proteine animali è probabile che aumentino le quantità di carboidrati e frutta, entrambi contenenti zuccheri. Attenzione quindi a bilanciare bene tutti i macronutrienti.

La dieta vegana non prevede apporto di vitamina B12, naturalmente contenuta negli alimenti di origine animale, e per questo solitamente viene consigliata l'assunzione di un integratore che la contenga.

La mancanza di proteine di origine animale non fa sì che ci siano squilibri nell'assunzione dei macronutrienti, esse infatti vengono sostituite dalle proteine di origine vegetale contenute in legumi, seitan e soia.

Moda



"IT BAGS"

LE BORSE PIU' FAMOSE DI SEMPRE

Se mai deciderete di investire soldi in un borsa, perché di questo si tratta, è molto probabile che la scelta ricadrà su una di queste 25. Perché sì, sono costose, molto costose, a volte troppo costose, ma sono le borse più desiderate di sempre. Sono quei modelli che, nonostante gli anni e il tempo che passa, non passano mai di moda, e infatti la classifica qui stilata è opera del sito francese Vestiaire Collective che ha selezionato i modelli di borse più venduti online negli ultimi 10 anni circa.

Vince la Timeless di Chanel, marchio presente in classifica con tre modelli, riproposta più recente della famosissima 2.55 disegnata da Coco Chanel in persona e che deve il suo nome proprio alla data di presentazione, Febbraio 1955. Alla pari di Chanel, Hermès è un altro marchio presente in classifica con tre modelli diversi e sul podio, così come Louis Vuitton presente invece con due famosissimi modelli di borse.

E voi, se poteste acquistarne una, su quale ricadrebbe la scelta?



1



2



3

1. Chanel, **Timeless**
2. Louis Vuitton, **Speedy**
3. Hermès, **Birkin**
4. Hermès, **Kelly**
5. Chanel, **2.55**
6. Balenciaga, **City**
7. Céline, **Luggage**
8. Chanel, **Boy**
9. Louis Vuitton, **Neverfull**
10. Céline, **Trapeze**
11. Stella McCartney, **Falabella**
12. Dior, **Lady Dior**
13. Givenchy, **Antigona**
14. Valentino, **Rockstud**
15. Chloé, **Paddington**
16. Fendi, **Baguette**
17. Gucci, **Jackie**
18. Saint Laurent, **Sac de Jour**
19. Chloé, **Drew**
20. Hermès, **Constance**
21. Alexander Wang, **Rocco**
22. Mulberry, **Alexa**
23. Proenza Schouler, **PS1**
24. Mansur Gavriel, **Bucket Bag**
25. Gucci, **Dionysus**



TINTARELLA

in un attimo, con gli

**auto
abbron-
zanti**



Negli USA non possono mancare nel kit beauty di quasi ogni donna, in Italia invece stanno pian piano prendendo piede negli ultimi anni. Di cosa stiamo parlando? Degli autoabbronzanti!

Forse impaurite dal ricordo degli anni '90/2000 quando usare l'autoabbronzante equivaleva ad andare in giro di un colorito tendente all'arancione, le Italiane ancora faticano un po' a fidarsi di questo tipo di prodotto. In realtà l'autoabbronzante rappresenta un valido alleato nei casi "di emergenza" nei quali vorremmo avere un po' di colorito, e un'ottima alternativa (sicuramente meno dannosa per la pelle) alle lampade abbronzanti.

Certo, non è niente di così complicato da necessitare di una laurea apposita, ma seguire qualche accorgimento per quanto riguarda l'applicazione vi garantirà un ottimo risultato. Ecco allora una piccola guida per chi si avvicina per la prima volta a questo tipo di prodotto, o anche per chi li ha già utilizzati ma non ha ottenuto il risultato sperato.

Prima di tutto è bene sapere, per chi va alla cieca, che esistono diverse formulazioni adatte a diverse esigenze: lo spray è quello che richiede meno tempo per l'applicazione, la crema è consigliabile per chi ha la pelle particolarmente secca e il gel per chi invece ha una pelle da normale a grassa.

Come procedere per applicare al meglio? È importante ricordare che, per avere un risultato ottimale, la pelle deve essere pulita ma anche ben idratata. La sera prima del giorno in cui intendiamo applicare l'autoabbronzante, è consigliabile fare uno scrub che esfoli bene la pelle eliminando tutte le cellule morte (ricordarsi di zone quali ginocchia, gomiti e caviglie), e successivamente applicare una buona crema idratante. Subito prima di procedere con l'applicazione invece, è raccomandato fare una doccia senza però applicare alcun prodotto che possa interferire con l'autoabbronzante (creme o prodotti a base d'olio). Per l'applicazione, facilitarsi con un guanto in spugna apposito e distribuire il prodotto uniformemente dall'alto verso il basso. Non utilizzare troppo prodotto per evitare di risultare troppo scure, ma neanche troppo poco: il prodotto potrebbe non distribuirsi uniformemente, andando poi a creare delle macchie. Non dimenticare l'applicazione su ogni zona del corpo, comprese orecchie, mani e piedi, retro delle ginocchia e nuca.

Per mantenere l'effetto nei giorni successivi, mantenere sempre la pelle idratata, potrete rimanere colorite fino a 7-10 giorni, fino alla prossima applicazione (non meno di una settimana dopo).

ALCUNI CONSIGLI E COSE DA SAPERE

- Il colore che risulterà dipende dal ph della vostra pelle quindi, per stabilizzarlo, utilizzare un bagnoschiuma con ph neutro.
- Per chi ha la pelle particolarmente chiara è consigliabile scegliere prodotti ad effetto progressivo: meglio fare 2 o 3 sedute di applicazione che ottenere in una sola applicazione un risultato eccessivo, a quel punto è difficile tornare indietro!
- Mettere l'autoabbronzante ed essere colorite non proteggerà la vostra pelle dai raggi solari, è bene ricordarsi quindi di usare comunque una protezione alta se di vostro avete la pelle chiara.
- Se intendete mettere l'autoabbronzante sia sul corpo che sul viso, assicurarsi prima che, quello da voi scelto, sia indicato per entrambi gli utilizzi. In caso contrario, utilizzarne uno apposito per il viso.
- In caso di macchie è consigliabile fare uno scrub sulle zone interessate oppure strofinare delicatamente con del succo di limone oppure con del bicarbonato.
- È consigliabile inoltre eseguire l'applicazione di sera, prima di andare a dormire, ma se questo non è possibile, aspettare che il prodotto sia asciugato (circa 20 minuti) prima di vestirsi.

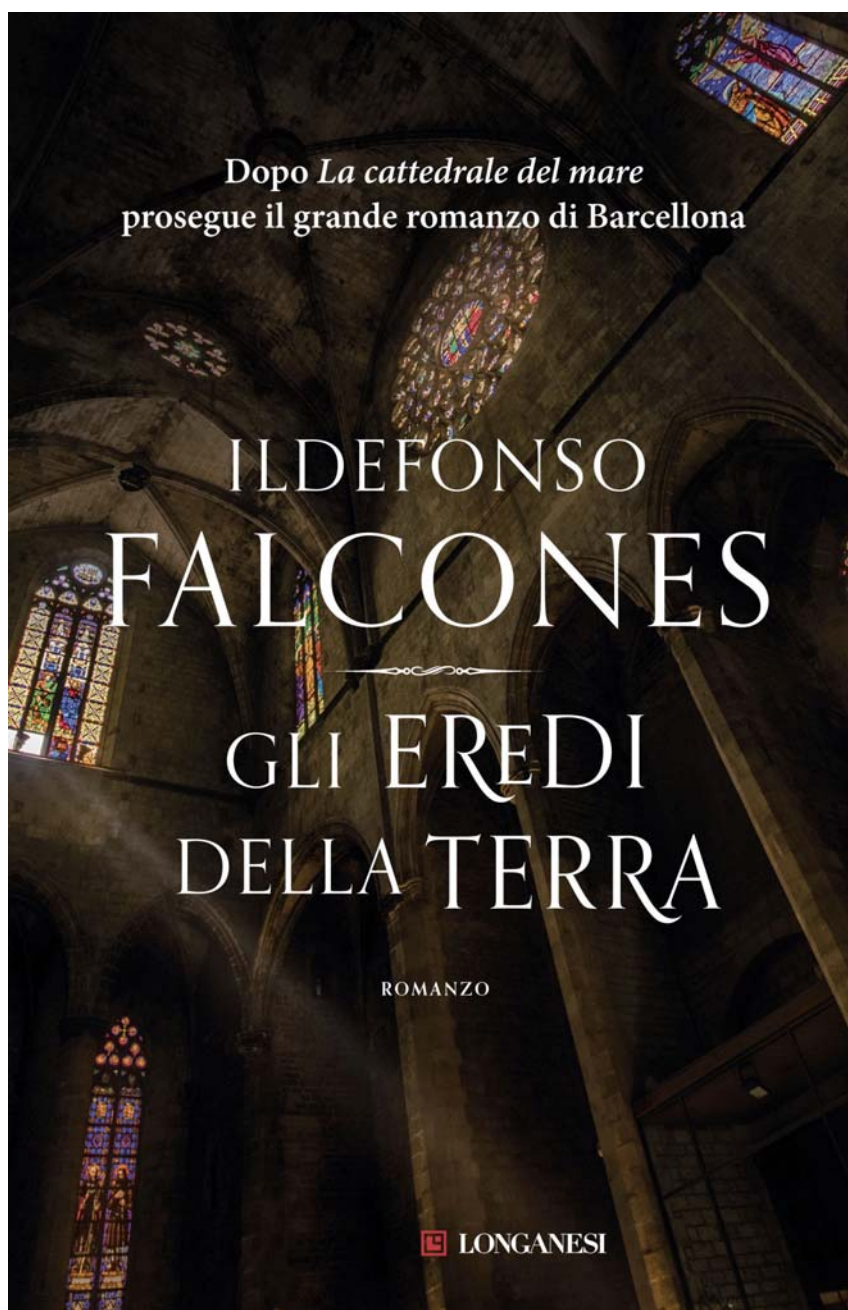


LA RAGAZZA IN FUGA

C.L. TAYLOR

Nessuno le crede, quando dice che Elise è in pericolo. In un gioco di inganni in cui niente è come sembra, Jo sa che le resta un solo modo per proteggere sua figlia: la fuga.

Jo Blackmore sta per correre all'asilo a prendere sua figlia Elise quando una donna si avvicina alla macchina e le chiede un passaggio. Benché sia in lotta da anni con agorafobia e attacchi di panico, Jo decide di essere gentile. Una scelta che rimpiangerà pochi istanti dopo: la sconosciuta, infatti, la chiama per nome, dimostra di sapere chi è suo marito, Max, e ha con sé un guanto che sembra identico a uno di quelli della piccola Elise, di soli due anni. Liberatasi della donna, e in preda all'ansia, Jo corre a prendere Elise e torna a casa, cercando ripetutamente di contattare il marito, un giornalista investigativo del Bristol News. Purtroppo il loro matrimonio è in crisi, anche perché Max considera la moglie instabile e inaffidabile, tanto che non sembra credere alle sue parole riguardo all'aggressione e alle minacce della sconosciuta. Lo sgradevole incontro si trasforma da un giorno all'altro in un vero incubo e la polizia, i servizi sociali e perfino il marito voltano le spalle a Jo e iniziano a sospettare di lei. Nessuno le crede, quando dice che Elise è in pericolo. In un gioco di inganni in cui niente è come sembra, Jo sa che le resta un solo modo per proteggere sua figlia: la fuga.



GLI EREDI DELLA TERRA

ILDEFONSO FALCONES

Uno straordinario romanzo di lealtà e vendetta, amori e sogni, ma soprattutto di fortissime emozioni.

«Una sapiente coscienza del ritmo narrativo e un'abilità unica nello scovare personaggi originali che possano permettere ai lettori di viaggiare nel passato» - Il Giornale

Barcellona, 1387. Anau Estanyol, dopo le mille traversie che hanno segnato la sua vita e la costruzione della grandiosa Cattedrale del Mare, è ormai uno dei più stimati notabili di Barcellona. Sembra però che la città pretenda da lui il sacrificio estremo... Le campane di Santa Maria del Mar risuonano in tutto il quartiere della Ribera; rintocchi a lutto, che annunciano La morte di re Pietro. Ad ascoltare quei suoni con particolare attenzione c'è un ragazzino di soli dodici anni. Si chiama Hugo Llor, un orfano che ha trovato lavoro nei cantieri navali grazie al generoso interessamento di Arnau. Purtroppo, i suoi sogni di diventare un maestro d'ascia si infrangono contro una realtà spietata. Al seguito dell'erede di Pietro, Giovanni, tornano in città i Puìg, storici nemici Arnau.



FORESTA DI TENEBRA

SIMONE RAGAZZONI

Cosa lega i segreti del progetto Manhattan per la costruzione della bomba atomica alla fine della Seconda guerra mondiale, una spedizione nazista in Tibet voluta da Himmler e un misterioso reperto custodito nei sotterranei dell'Area 51? «Simone Regazzoni dimostra di conoscere bene la formula dei moderni thriller che mescolano azione ed esoterismo, avventura e bizzarre incursioni nei territori oscuri della storia del pensiero» - Ranieri Polese, Corriere della Sera. Gli spettri di un terrore che sembrava appartenere al passato tornano a galla, e una serie di coincidenze inquietanti sembra alludere all'arrivo di una vera e propria apocalisse. La National Security Agency ha una sola persona cui affidarsi: un giovane e ribelle professore di filosofia, Michael Price, da sempre sulle tracce di testi antichi che sembravano perduti. Fino a oggi. Perché dagli archivi segreti del Vaticano riemerge il primo Quaderno nero di Heidegger, e fra le sue pagine si nasconde la chiave interpretativa di un simbolo misterioso, un segreto sepolto nelle tenebre della foresta più vasta del pianeta. Portarlo alla luce è una missione difficile e impervia. Fermare una minaccia di proporzioni planetarie rischia di essere impossibile; Michael però non è solo in questa avventura: accanto a lui c'è una donna dalla bellezza e dalle doti straordinarie, con cui si instaura presto un legame tanto forte quanto pericoloso...

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





melania®

PICCOLE, GRANDI CALZATURE



Melania Italia srl - via E. Fermi, 1 - 63832 - Magliano di Tenna (FM) - www.melania.it