

VITainCOPPIA

ANNO 9° - n°2 - Marzo - Aprile 2017

**IL FUMO FA MALE
ANCHE AGLI
OCCHI**



**LE DIETE CHETOGENE
E IL RITORNO
AL PASSATO**



**TORNARE IN FORMA
PER L'ESTATE CON
L'ATTIVITA FISICA**



**LA CORSA ALL'ALIMENTAZIONE
SANA E NATURALE**

**LA PAROLA
AGLI ESPERTI**

MOU



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



Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

abbonamento@vitaincoppia.it

**Anno 9° n°2 bimestrale
Marzo/Aprile 2017**

IN QUESTO NUMERO

	OCULISTICA
	4 Il fumo fa male anche agli occhi
PSICOLOGIA	
6 Transgender e vita di coppia	
	ANDROLOGIA
	8 La malattia di La Peyronie
ALIMENTAZIONE	
12 Le diete e il ritorno al passato	10 Onde d'urto, una soluzione anche per lui
16 La corsa all'alimentazione sana e naturale	
	MEDICINA
	24 La presbiopia
EVENTI	
30 SALONE DEL MOBILE	BENESSERE
32 VINITALY	28 Tornare in forma per l'estate con l'attività fisica
37 COSMOFARMA	
	TECNOLOGIA
	40 Gadget e I-Tech per gli amici a 4 zampe
RUBRICA	
42 I nomi	
55 Il meteo	CINEMA
	43 Tutti al cinema
ASTROLOGIA	
46 Oroscopo	
	LUOGHI
	47 Vini e Viticoltura in Abruzzo
RICETTE	
48 Idee per il pranzo di pasqua	
	MODA
	50 jeans per tutti! quale scelgo?
BEAUTY	
52 Cura mani e unghie, Come fare una manicure in casa	
	CONSIGLI DI LETTURA
	54 Un segreto non è per sempre
	Il signore del tempo perso
	La vendicatrice

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
Carmelo Battiato
Elisa Vignali
Gabriella Alarcòn
Giorgia Bobich
Lucio Buratto
Patrizio Tatti
Rossella Fonte

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

IL FUMO fa male anche agli OCCHI

Il fumo riduce il flusso sanguigno causando alterazioni all'interno dei capillari degli occhi



di **Lucio Buratto**

Direttore del Centro Ambrosiano
Oftalmico di Milano

Che il fumo faccia male alla salute è ormai risaputo: ogni anno oltre 5 milioni di persone nel mondo muoiono per gli effetti di questo vizio.

Che il fumo faccia male agli occhi invece lo sanno in pochi, perché non se ne parla abbastanza. Che effetto farebbe sentirsi dire che il fumo, oltre che causare il cancro, potrebbe far perdere la vista? Sembra un'affermazione assurda, esagerata, ma purtroppo può succedere.

Gli effetti negativi che il fumo può avere sulla vista non sono mai stati studiati approfonditamente, almeno fino a qualche anno fa, quando uscì una ricerca che esaminò gli effetti del tabacco sulla superficie degli occhi.

“Il fumo riduce il flusso sanguigno in generale – spiega il Dottor Lucio Buratto, Direttore Scientifico del Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano – e questo causa alterazioni all'interno dei capillari degli occhi, in questo modo si riduce l'apporto di ossigeno e di altri oligoelementi agli occhi. Il fumo ha un effetto ossidante e di conseguenza favorisce l'insorgenza dei radicali liberi, i quali, oltre ad accelerare i fenomeni di invecchiamento dell'occhio, possono danneggiare i fotorecettori e, in generale, peggiorare le funzionalità delle cellule dei tessuti oculari”.

Chi fuma molto, oltre i due pacchetti di sigarette al giorno, e alza un po' troppo il gomito, rischia inoltre di contrarre la neurite alcolico-tabagica, un'intossicazione delle vie ottiche che può portare a gravi deficit della vista e alla maculopatia senile, una patologia che insorge dopo i 50 anni di età e colpisce la parte centrale della retina, lasciando intatta la visione periferica. E il rischio non arriva solo dal fumo diretto, ma secondo recenti studi anche quello passivo può causare la degenerazione maculare senile.

Chi fuma, inoltre, è soggetto a sviluppare la cataratta precoce, la retinopatia diabetica, il glaucoma e l'oftalmopatia di Graves, quest'ultima è un tipo di esoftalmo (una forma di protrusione del bulbo oculare) che nei casi più gravi comporta dolore intenso, ulcerazioni corneali e compressione del nervo ottico.

Il fumo può inoltre causare, se non peggiorare, la secchezza lacrimale, altrimenti conosciuta come occhio secco. Il fumo è un agente altamente irritante che può provocare prurito, bruciore e fastidio agli occhi: questi sono i tipici sintomi dell'occhio secco, più correttamente definito disfunzione da film lacrimale, quel sottile strato di lacrime che copre e idrata la cornea.

Nello studio prima citato sono stati messi a confronto occhi di fumatori e di non fumatori: nel primo caso la lacrimazione è risultata fortemente ridotta, mentre la superficie corneale presentava alcuni danni non riscontrabili negli occhi dei non fumatori.

È quindi ormai assodato e accertato che il fumo danneggia sensibilmente il film lacrimale e la superficie dei nostri occhi, oltre a causare importanti patologie oculari.

Basterà l'idea di peggiorare, se non di perdere, la vista per far smettere anche i più convinti con questo vizio assolutamente nocivo per la salute?

IT'S ABOUT TIME

Un nuovo sito web tutto dedicato alla donna

Quale momento ideale, se non l'8 Marzo, per lanciare un nuovo portale dedicato alla donna? Ma di cosa si tratta? It's about time è un portale informativo dedicato all'universo femminile, in particolare al ciclo mestruale e ai contraccettivi. In due sezioni distinte, il sito raccoglie numerose informazioni utili relative a due tematiche alle quali la donna può approcciarsi per la prima volta, come le più giovani, ma anche molto utili a coloro che hanno bisogno di chiarire tutti gli eventuali dubbi che possono avere in proposito.

Più nel dettaglio, la sezione dedicata al ciclo mestruale contiene informazioni sulla fisiologia riproduttiva femminile ed in particolare sui vari ormoni che entrano in gioco, e su quello che accade quando si assume la pillola anticoncezionale. La sezione invece dedicata alla contraccezione illustra in modo dettagliato tutti i differenti metodi contraccettivi e si concentra in modo particolare sulla pillola, sulla quale ci sono sempre molti dubbi.

Tutte le informazioni raccolte nel sito sono spiegate in un linguaggio semplice e fruibile ma certificati da un punto di vista scientifico, infatti i contenuti sono tutti validati da due professionisti del settore, Annibale Volpe, professore di Ostetricia e Ginecologia e di Fisiopatologia della Riproduzione Umana e past president della Società Italiana di Contraccezione, e il dottor Giovanni Grandi, ricercatore, tra le altre cose, in ambito della contraccezione ormonale e dell'endocrinologia ginecologica.

Se quindi credete di non sapere abbastanza sull'argomento, ma anche se pensate di saperne abbastanza ma avete qualche dubbio a proposito, collegatevi al sito <https://itsabouttime.it>

#&*!!

Un nuovo portale per la donna

itsabouttime.it

TEVA

Women's Health

TRANSGENDER E VITA DI COPPIA

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)

Le persone transgender, molto spesso, vengono associate a certi stereotipi (la prostituzione, la promiscuità, la mancanza di valori, ecc). Questi stereotipi sono legati spesso all'ignoranza che esiste su questa tematica e su alcune distorsioni dovute ai mezzi di comunicazione, che ne parlano quasi sempre evidenziando certi aspetti che rinforzano gli stereotipi stessi.

È molto difficile trovare sui giornali una notizia su una persona transgender che abbia raggiunto un traguardo - una scrittrice famosa, un medico importante, un ministro di rilevanza internazionale, ecc. Le rare volte in cui ciò

accade, i commenti più frequenti sono "non l'avrei mai indovinato", "come non mi sono reso conto?", "non l'avevo capito!". Eppure questa realtà esiste, e capita che non ci si accorga che si tratta del proprio dirimpettaio.

Alcuni transgender sono persone che passano inosservate, vanno in ufficio, fanno palestra, studiano, hanno una vita di coppia.

UNA COPPIA COME TANTE

Caterina è una donna di 42 anni che da dieci anni convive con Mario, suo compagno.

D'origine sudamericana, è arrivata in Italia nella sua giovinezza.

Attualmente gestisce un salone in centro città, di professione fa la parrucchiera. Si sente regolarmente con i suoi parenti via Skype e cerca di andare a trovarli almeno una volta all'anno, compatibilmente con le ferie di Mario, che ama i piatti della suocera. Nonostante siano entrambi quarantenni, a volte pensano che sarebbe bello sposarsi. La loro coppia si è sempre



La storia di Mario e Caterina, una coppia come tante

più consolidata con gli anni e la loro vita sessuale è molto appagante.

Quando Caterina è atterrata a Malpensa vent'anni fa, il nome riportato sul suo passaporto era Maximiliano. Questo nome però Caterina non l'ha mai sentito suo e fin da bambina provava una grande sofferenza guardandosi allo specchio. Il suo corpo era quello di un maschio ma lei sapeva di essere una bambina. Con l'adolescenza le cose si sono complicate: i compagni di classe la prendevano in giro per il suo essere "diversa", a casa non capivano cosa stesse succedendo e nemmeno lei sapeva dare un nome a tutto ciò. Caterina era una ragazza transgender.

ESSERE TRANSGENDER

Secondo la letteratura scientifica viene definita transgender una persona che ha una forte sofferenza dovuta all'incompatibilità tra il genere di nascita e il genere al quale si sente di appartenere. Caterina, infatti, rifiutava il suo corpo di tratti maschili e non poteva fare a meno di pensarsi al femminile.

Fare "coming out" durante l'adolescenza, ovvero presentarsi come una ragazza agli occhi degli altri, è stato difficile ma liberatorio. Da quel momento lei era per tutti Caterina. Il disagio ha cominciato a scemare e lei, attratta dai ragazzi, ha cominciato ad avere una vita sentimentale. Era diventata una bella ragazza ed attirava molti sguardi. Inevitabilmente, alcune amicizie si sono tramutate in attrazione, anche se c'era sempre la sensazione di essere "difettosa".

Neanche nei momenti di intimità lei sentiva di poter lasciarsi andare perché alcune parti del suo corpo maschile la imbarazzavano molto.

UN PASSAGGIO DA COMPIERE

La transizione di genere implica molteplici passaggi che non tutti scelgono di compiere in toto. Queste modifiche spaziano dal cambiamento del proprio guardaroba, al desiderio di intraprendere trattamenti di diversa natura - ormonali, estetici, chirurgici - passando per il cambiamento anagrafico del nome e, in molti casi, si arriva fino all'intervento chirurgico di più grande portata (la riconversione chirurgica dei caratteri sessuali secondari).

Stanca delle ambiguità e di giustificarsi davanti a tutti, Caterina, emigrata in Italia, non ha mai smesso di pensare al suo sogno: arrivare all'operazione che l'avrebbe resa finalmente coerente con se stessa. Non poteva non farlo.

IDENTITÀ DI GENERE E VITA DI COPPIA

Sono già passati diciott'anni da allora e tutti i timori si sono dileguati. L'intervento ha avuto delle ricadute importanti sulla sua vita e, nonostante ci fossero delle paure su come sarebbe stata la vita dopo averlo attraversato, non se le ricorda neanche. Caterina sta bene nel suo corpo e si sente a suo agio con la vita che conduce. Ha un compagno che la conosce bene, stanno insieme da molto e ancora si amano. Nessuno osa immaginare che una volta il suo nome fosse Maximiliano

COMUNICATO STAMPA

DESSERT DI AVENA BIO CON CACAO



Una morbida crema vegetale biologica a base di avena di con cacao.

Per tutti i momenti della giornata in cui si ha voglia di fare una pausa o di regalarsi un piccolo piacere, **CÉRÉAL** propone il cremoso ed avvolgente Dessert di Avena Bio con cacao. Perfetto per un break all'insegna della dolcezza e adatto ad ogni momento della giornata, è pensato per chi segue uno stile alimentare sano e bilanciato: Dessert di Avena Bio è infatti ottenuto con ingredienti Biologici, è **SENZA GRASSI**, ed offre tutte le proprietà nutrizionali dell'**AVENA**. Dall'irresistibile gusto **CACAO**, è ideale poichè leggero e sfizioso, e soddisfa le esigenze di tutti grazie alla ricetta Vegan.

PER TUTTI E IN OGNI OCCASIONE...

Dopo pranzo, per accompagnare una merenda nel pomeriggio o per uno spuntino, il Dessert di Avena Bio con cacao Céréal non ha orari: la sua morbida ricetta a base di avena bio e cacao è ideale per addolcire ogni occasione.

Nella sua pratica confezione a "vassoio" da 100 g, il Dessert di Avena Bio con cacao **CÉRÉAL** è perfetto da portare con sé in ufficio ma anche a scuola o in ogni situazione in cui c'è bisogno di un gustoso break.

Si consiglia di utilizzare il prodotto nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

INGREDIENTI:

Bevanda di avena* (acqua, avena* 12%), zucchero di canna grezzo*, cacao* 3,4%, amido nativo di mais ceroso, addensanti: gomma di xanthan; aroma naturale di nocciola, sale.

*Ingredienti Biologici

Contiene glutine.
Può contenere tracce di soia e frutta a guscio.





LA MALATTIA DI LA PEYRONIE:

UN'AFFEZIONE INFIAMMATORIA DELL'INVOLUCRO INTERNO DEL PENE CHE COLPISCE SOPRATTUTTO GLI UOMINI DI MEZZA ETÀ



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

La Malattia di La Peyronie, conosciuta anche con il termine di Induratio Penis Plastica, e scoperta per la prima volta nel 1743 da Francois de La Peyronie, un medico francese chirurgo di Luigi XV di Francia, è un'afezione infiammatoria di un involucre che riveste il pene al suo interno, denominato **tonaca albuginea**, che va incontro a fenomeni di fibrosi e di ispessimento. Per questo motivo nel pene si formano delle vere e proprie **placche o cicatrici** che possono anche andare incontro a processi di calcificazione.

La causa precisa di questa malattia non è conosciuta: negli anni sono state prospettate ipotesi infiammatorie, immunologiche, infettive. Attualmente l'ipotesi più probabile è che, su un terreno geneticamente predisposto, **micro o macrotraumi** a livello penieno producano delle piccole lesioni da cui poi parte il processo infiammatorio che porta alla formazione di queste placche. Inoltre è noto che **il fumo ed il dismetabolismo lipidico e glicidico** sono cofattori importanti nell'insorgenza di questa malattia.

Questa affezione colpisce prevalentemente **uomini di mezza età**, ma può presentarsi anche in altri periodi della vita del maschio. In alcuni studi si indica che questa affezione avrebbe una prevalenza intorno al 7% della popolazione maschile.

Questa malattia spesso ha un'insorgenza subdola ed aspecifica: fastidio non meglio precisato all'interno del pene, lieve dolenzia durante il coito, questo perché alla base dell'afezione vi è un processo infiammatorio, prima acuto e poi cronico, che ha le caratteristiche di progressività facendo progredire la malattia.

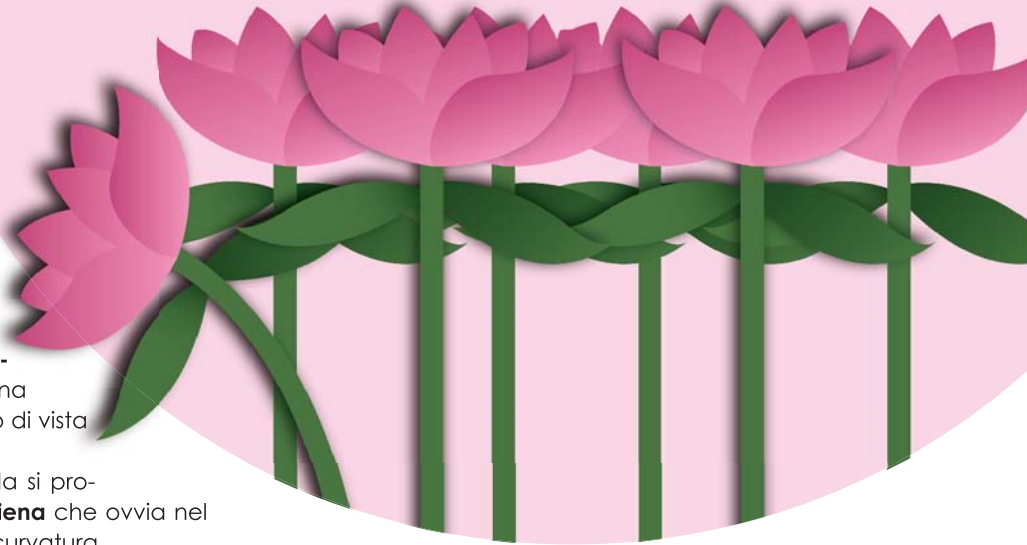
Quando la patologia è conclamata abbiamo la triade sintomatologica classica: **dolore ed incurvamento penieno** in erezione e progressiva disfunzione erettiva.

La diagnosi, che va posta il più precocemente possibile per la progressività della malattia, si basa su l'autofotografia del pene in erezione (in almeno due proiezioni, che il paziente deve eseguire a pene eretto e che permettono di calcolare l'esatto angolo di curvatura del pene) e su un esame denominato ecocolordoppler penieno dinamico, eseguito a pene flaccido e dopo una microiniezione intracavernosa di una sostanza (Prostaglandina E1), che procura un'erezione farmaco-indotta e che permette di valutare non solo la circolazione, ma anche la struttura interna dell'organo.

La terapia di questa affezione prevede inizialmente trattamenti medici per via generale con farmaci che cercano di bloccare o ridurre il processo infiamma-

torio, uniti a trattamenti fisici locali (laserterapia, ultrasuoni, ione e/o iontoforesi ed onde d'urto), a scopo antidolorifico e per ridurre le dimensioni delle placche.

La terapia chirurgica si effettua solo una volta che la malattia si è fermata e stabilizzata e non è più in fase attiva. Se vi è un'erezione valida si eseguono i cosiddetti interventi di plastica peniena che consistono nel **raddrizzamento del pene**, qualora vi fosse una curvatura che impedisse da un punto di vista meccanico la penetrazione. Se invece non vi è un'erezione valida si procede all'impianto di una **protesi peniena** che ovvia nel contempo al problema erettivo e di curvatura.



COMUNICATO STAMPA

Lecinova FIBRE: A base di crusca d'avena e fiocchi di soia

Lecinova FIBRE è per sua natura ricca in fibre ed i beta-glucani in essa contenuti contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. Il benefico effetto si ottiene con l'assunzione giornaliera di 3g di beta-glucano di avena.

I Beta-glucani, raggiungendo inalterati l'ambiente intestinale, esercitano un'azione chelante nei confronti del colesterolo ovvero ne riducono l'assorbimento a livello intestinale e ne inibiscono la sintesi nel fegato, facilitandone l'eliminazione. I Beta-glucani possono quindi essere considerati un valido aiuto nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Consigli d'uso.

Si consigliano 2 cucchiaini da minestra colmi (ca. 28g) al giorno, per periodi protratti nel tempo secondo le particolari esigenze. Lecinova Fibre può essere aggiunta a yogurt, zuppa, purea, o utilizzata nelle ricette. 2 cucchiaini da minestra al giorno apportano almeno 1 g di beta-glucano, contribuendo a fornire parte della quantità giornaliera considerata utile per il proprio benessere. Per tenere sotto controllo il colesterolo, è bene scegliere alimenti contenenti beta-glucano, accompagnati da una dieta povera di grassi ed uno stile di vita sano associato ad una regolare attività fisica.

INGREDIENTI

Crusca d'avena e fiocchi di soia.
Contiene glutine. Può contenere tracce di uova, pesce (gelatina), latte e lattosio, frutta a guscio, sedano, sesamo e lupino. Soia non OGM.



Confezione:
Barattolo da 400 g
Prezzo: Lecinova FIBRE a partire
da 5,90€

IN VENDITA IN FARMACIA
E NELLA GRANDE DISTRIBUZIONE ORGANIZZATA

Dr. Carmelo Battiato
Endocrinologo, Andrologo
Specialista in: Endocrinologia
Andrologia



ONDE D'URTO, una soluzione anche per LUI

Una terapia che si è dimostrata efficace anche nel trattamento della Malattia di La Peyronie e nella disfunzione erettiva

Da parecchi anni, sempre più evidenze ci dimostrano come le onde d'urto a bassa intensità possono creare un miglioramento dell'angiogenesi della zona trattata. Cellulite, adiposità, pelle a buccia d'arancia, sono solo alcuni aspetti utilizzati nella terapia delle onde d'urto. Linfedema generalizzato e il relativo linfodrenaggio sono gli aspetti che ci hanno fatto pensare circa dieci anni fa all'utilizzo di tale metodica per il trattamento delle patologie a carico dell'apparato sessuale.

Le onde d'urto sono entrate nei protocolli comuni della Malattia di La Peyronie o Induratio Penis Plastica con notevoli benefici anche sulla ripresa della normale cinesi erettiva, oltre che sulla riduzione della placca. Non erano però noti protocolli per la Disfunzione Erettiva, visto forse anche l'elevato costo a seduta che fortunatamente è sceso negli ultimi anni.

I nuovi protocolli in letteratura internazionale, oltre quelli da me osservati, individuano le onde d'urto come uno fra i gold standard sul miglioramento e sulla ripresa nel breve periodo della normale erezione rispetto alla sola terapia orale.

Ripresa dell'erezione mattutina, miglioramento della fase del mantenimento: il paziente negli schemi di intervista utilizzati riferisce spesso di sentirsi come quando aveva 20 anni. Ci siamo chiesti se tali dati potessero essere soggettivi, dovuti forse ad un fenomeno psicologico, oppure erano presenti evidenze a tal riguardo. Su 78 pazienti con Disfunzione Erettiva vascolare arteriosa grave da me osservati con il questionario IIEF - International Index of Erectile Function prima e dopo 6 mesi dal trattamento, si evidenzia, nel 65% dei pazienti osservati, il passaggio dell'Index Score della Disfunzione Erettiva da 9 (Disfunzione erettile severa) a 25 (Disfunzione erettile lieve).

Un risultato tale da evincere come la terapia ad Onde d'urto lineari a bassa intensità possa portare ad un'accelerazione della ripresa erettiva rispetto alla sola terapia orale.





melania[®]

PICCOLE, GRANDI CALZATURE



LE DIETE E IL RITORNO... AL PASSATO

*La dieta chetogena
simula le condizioni
di "emergenza" che
vivevano i nostri
antenati e che, anche
oggi, fanno consumare
i grassi*

di **Patrizio Tatti**

direttore della unità operativa di endocrinologia e
Diabetologia della AUSL RMH Roma
www.patriziotatti.it

Sta destando molto interesse l'uso delle "diete chetogene". Si tratta di una "strategia" per perdere peso che ha una base razionale e una buona efficacia. Ha incontrato la diffidenza di alcuni, l'entusiasmo di altri ed è divenuta oggetto di business. È quindi tempo di discuterne serenamente e con la maggiore obiettività possibile.

CHE COS'È LA DIETA CHETOGENA?

Semplificando, il nostro organismo usa soprattutto il glucosio che deriva dal cibo e quello che in parte viene prodotto nel fegato da grassi e proteine, come carburante per produrre l'energia che ci permette di sopravvivere. Lo zucchero in eccesso che non viene utilizzato, viene poi in parte trasformato in grasso.

QUALI SONO LE BASI (ANTROPO-) LOGICHE DELLA DIETA CHETOGENA?

Per comprenderlo dobbiamo spostarci indietro nel tempo, al periodo della comparsa della specie umana. L'evoluzione dei viventi è iniziata quando non c'erano i supermercati e i nostri antenati vivevano di cacciagione e di frutti commestibili. Non a caso nell'allegoria cristiana si cita la "mela" all'origine della specie.

Quando però sopravveniva la brutta stagione, la terra non offriva cibo, gli animali migravano e gli umani li seguivano. In questo periodo la disponibilità di zuccheri dalla frutta era molto scarsa e la caccia, anche se difficoltosa, restava la principale fonte di sostentamento. Dall'uccisione degli animali si ottenevano quasi esclusivamente proteine e grassi. In queste condizioni la specie umana sarebbe stata destinata all'estinzione per la scarsità di glucosio.

Per fortuna l'organismo si è dotato di un "**carburante di riserva**", ovvero il **grasso**, che veniva mobilizzato dai depositi. Questo carburante è perfettamente idoneo alla situazione di emergenza per alcune ragioni: è più efficiente dei carboidrati nel nutrire l'organismo e questa caratteristica lo rendeva utilissimo per mantenere la gravidanza durante le migrazioni; tende a ridurre l'appetito, il che è molto utile durante la restrizione di cibo; i grassi vengono trasformati chimicamente in sostanze acide (chetoni), ed è possibile, anche se non dimostrato conclusivamente, che questo aumenti la resistenza alle infezioni; il passaggio ad una dieta ricca di grassi ed anche di proteine aiuta a mantenere la massa muscolare, fenomeno critico durante le faticose migrazioni; l'alimentazione proteica aumenta le riserve e riduce la sonnolenza. In definitiva, l'organismo nel corso dell'evoluzione si è **attrezzato per affrontare le condizioni di emergenza** in cui la disponibilità dei cibi forniti dalla terra è scarsa. Quindi passa dal consumo di un carburante pregiato (zuccheri) a quello di un carburante di riserva che ha alcuni vantaggi in termini di efficienza.

Ora facciamo un salto in avanti e spostiamoci al nostro tempo. Noi abbiamo per tutto l'anno la disponibilità di una enorme quantità di carboidrati, sia evidenti che nascosti in moltissimi cibi. Quindi accediamo molto raramente, al massimo per qualche ora durante la notte, alle riserve di grassi. A confronto i nostri antenati avevano disponibilità di una modesta quantità di carboidrati quando le condizioni atmosferiche lo permettevano, che si riduceva moltissimo durante i mesi freddi e le migrazioni.

Non fa quindi meraviglia che **noi non usiamo il grasso di riserva, anzi lo accumuliamo**, tendendo quindi all'obesità.

COME FUNZIONA LA "DIETA CHETOGENA"?

In sostanza **si tratta di limitare drasticamente gli zuccheri dell'alimentazione**, in modo di riprodurre le condizioni in cui si trovavano i nostri antenati. Poiché l'energia per sopravvivere è comunque necessaria, se riduciamo i carboidrati dobbiamo sostituire nell'alimentazione grassi e proteine che divengono la maggior fonte di calorie.

UN ECCESSO DI PROTEINE È DANNOSO?

Noi sappiamo che le proteine di derivazione animale sono dannose, ma le proteine disponibili non sono tutte uguali. **Le proteine vegetali** sono utili per combattere dislipidemie, arteriosclerosi, e contribuiscono anche a ridurre il rischio di alcuni tumori. Al contrario le proteine di origine animale sono state implicate in molte patologie, ed anche nella comparsa dei tumori. Bisogna inoltre considerare che la carne animale presente sul mercato proviene da allevamenti dove si usano in abbondanza antibiotici, ormoni, e sostanze antiormonali. Il grasso dell'animale è il tessuto dove queste sostanze tossiche molto spesso si accumulano. **I vegetali, al contrario, non hanno grasso che permetta questo accumulo.**

Un esempio molto evidente della manipolazione si può verificare arrostando una fetta di carne, che il più delle volte si rimpicciolisce sino a metà. Questo accade perché l'animale era stato trattato con antagonisti dell'ormone della tiroide, è stato reso ipotiroideo, e i suoi tessuti erano gonfi di acqua.

Quindi una dieta chetogena dovrebbe privilegiare o usare esclusivamente **proteine di origine vegetale**.

COME SI ARTICOLANO LE DIETE "CHETOGENE"?

Nella dieta usuale noi mangiamo circa il 45-50% di carboidrati. Si pensi alla grande quantità di dolci e biscotti. La dieta chetogena prevede invece circa 20-25% di carboidrati.

Se si usa una dieta "usuale" la quantità assoluta di carboidrati si riduce lo stesso, **ma la percentuale di zuccheri rimane invariata** e quindi continua a costituire una parte consistente della dieta.

QUALI SONO I PREGI DELLA DIETA CHETOGENA VERSO QUELLA USUALE CHE SI BASA SULLA CONTA DELLE CALORIE?

Va subito chiarito che alla fine i risultati sul peso sono uguali. Le diete chetogene hanno certamente il vantaggio di permettere una perdita di peso più rapida, una maggior riduzione della massa grassa, almeno all'inizio, e maggior mantenimento della massa magra, probabilmente per la maggior assunzione di proteine.

COME SI ORGANIZZA UNA DIETA CHETOGENA IN PRATICA?

Esistono due modi. Una è "self made", ovviamente con l'aiuto di un medico, e consiste nella drastica riduzione dei carboidrati. Ad esempio una dieta vegetariana da cui si eliminano pane, pasta e dolci.

Altra possibilità è approfittare dei cibi preparati. Una serie di ditte si sono gettate su questo, che si presenta come "big business", e mettono sul mercato cibi preparati, in confezioni sterili, liofilizzati o conservati in altro modo, e fatti da grassi non atherogeni e proteine vegetali. Il vantaggio di questi cibi è che si prestano a formulare una dieta precisa (non bisogna pesare), la preparazione è semplicissima e richiede pochi minuti. Inoltre pare che la preconfezione dei cibi agevoli molto l'aderenza alla dieta.

Si pensi a quanto è complesso preparare un piatto di pasta separatamente dagli altri membri della famiglia, pesando accuratamente, oppure scaldare un preparato per qualche minuto. Un lato negativo delle diete preconfezionate è il maggior costo.

In entrambi i casi, self made e preconfezionata, **la dieta va implementata con verdure**

(a foglie verdi) e preparati multivitaminici e di minerali. Questa integrazione è opportuna con ogni dieta.

**NELLA DIETA USUALE
NOI MANGIAMO
CIRCA IL 45-50% DI
CARBOIDRATI.**

**LA DIETA CHETOGENA
PREVEDE INVECE
CIRCA 20-25% DI
CARBOIDRATI.**

CONTROINDICAZIONI

La dieta chetogena induce la formazione di acidi e sposta verso l'acidità il sangue. Questa caratteristica in realtà è stata usata, e viene tutt'ora usata, nel trattamento dell'epilessia. Comunque è buona norma non trattare coloro che hanno patologie che possono indurre **accumulo di acidi nel sangue**, in particolare il diabete tipo 1 e le patologie respiratorie o renali avanzate. Per lo stesso motivo **queste diete non sono indicate nei soggetti che fanno molta attività fisica perché si produce acido lattico.**

La dieta va comunque indicata da un medico e condotta sotto controllo medico.

EFFETTI COLLATERALI

Non ce ne sono molti, e non più che in una dieta usuale ipocalorica. Raramente compare cefalea transitoria. Una caratteristica di queste diete è l'alito acetone, simile all'"acetone" dei bambini che hanno la febbre. Per contrastarlo si consiglia l'uso di spray orali.

QUANTO DEVE DURARE?

I nostri antenati dovevano usare una dieta chetogena per i mesi invernali, e quindi un periodo di sei mesi in teoria dovrebbe essere sicuro. Peraltro le nostre condizioni di vita sono diverse, noi siamo abituati ad una enorme quantità di carboidrati, e **il buon senso consiglia di non superare i tre mesi.** Una buona strategia è usarla nelle prime fasi del dimagrimento. Raggiunto il 50% della perdita di peso prevista si può tornare gradualmente ad una dieta ipocalorica usuale.





KYLUA

PHARMA



MyBio



Scarica l' APP & Risparmia!



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



LA CORSA ALL'ALIMENTAZIONE SANA E NATURALE



Accresce sempre di più l'attenzione verso quello che mettiamo sulle nostre tavole e gli ingredienti contenuti nei prodotti che acquistiamo, aumenta l'interesse verso il biologico e allo stesso tempo sale l'allarmismo nei confronti di alcune sostanze. Si è sicuramente riscontrato un cambiamento nella nostra alimentazione nel corso del tempo: una volta non ci si preoccupava di conoscere gli ingredienti contenuti nei biscotti o se una zuccina era stata coltivata utilizzando sostanze chimiche; oggi invece si tende sempre di più a guardare verso il prodotto "sano" e "naturale". Probabilmente la causa di questo cambiamento è da attribuire al progresso nella scienza così come ad una maggiore consapevolezza del consumatore. Nel corso dei decenni sono infatti aumentati gli studi relativamente a ciò che è o non è dannoso per l'organismo e per l'ambiente e, con l'era di internet, l'accesso alle informazioni è diventato molto più semplice. Per questo motivo non ci si affida più solamente alla pubblicità di un determinato prodotto, che ne promuove le qualità, ma si cerca sempre di sentire un'altra campana. Quindi si può dire che, in questo senso, oggi si è un po' meno ignoranti di qualche decennio fa.

Negli ultimi anni però è particolarmente cresciuto l'allarmismo per la presenza di determinate sostanze nei nostri alimenti, apparentemente dannose per il nostro organismo, e questo a causa di un sempre più pressante bombardamento mediatico. Ecco quindi che molte aziende vantano l'assenza nei loro prodotti di sostanze quali l'olio di palma, i coloranti, il glutine, etc. Questo può generare una certa confusione, alimentata dal fatto che, le notizie in proposito,

raccogliono pareri spesso discordanti. In questi casi è quindi sempre meglio rivolgersi a qualcuno esperto del settore che ha effettuato studi a riguardo.

Abbiamo quindi chiesto a tre esperti il loro parere, sperando che questo aiuti a chiarire le idee, almeno in parte, sull'argomento: il dottor **Antonio De Palma**, medico esperto in omeopatia e medicina naturale, il dottor **Patrizio Tatti**, medico esperto in diabetologia ed endocrinologia, e **Elisa Vignali**, studentessa in biotecnologie molecolari ed industriali. Gli esperti diranno quindi la loro in ambito alimentare e ambientale, chiarendo i dubbi più frequenti ed esponendo i pro e contro di ogni aspetto; tutti e tre parleranno del tanto chiacchierato **olio di palma**, all'interno di una controversia da quando è entrata in vigore il regolamento europeo che sancisce l'obbligo di specificare che tipo di olio o grasso vegetale è presente nell'alimento (12 dicembre 2014).

LA PAROLA AGLI ESPERTI

ALIMENTI SOTTO ACCUSA

Facciamo chiarezza su un tema dove spesso le informazioni sono contraddittorie e creano confusione nei pazienti

È ormai prassi comune ricevere dai media una miriade di informazioni spesso contraddittorie sull'alimentazione. Tutto questo genera nel pubblico un senso di frustrazione e di confusione.

Una delle richieste più frequenti che viene rivolta al proprio medico è infatti la seguente: **ma cosa devo mangiare** per guarire da un certo disturbo o semplicemente per stare bene ai fini preventivi? Gli stessi medici a volte si trovano in imbarazzo nel dare una risposta certa, in quanto gli studi che vengono da essi visionati sono spesso contrastanti.

È ovvio che molta di questa confusione deriva dagli interessi di parte dell'industria alimentare, che spesso sponsorizza ricerche che non utilizzano i severi criteri scientifici cui dovrebbero essere sottoposte per divenire affidabili. Ne consegue che per fare chiarezza occorre non solo essere competenti, ma studiare a fondo la materia e separare il grano dal loglio, come da evangelico suggerimento.

Con questo articolo analizziamo gli alimenti sotto accusa, cioè quei cibi sui quali i media sono particolarmente contrastanti nella valutazione, generando così nel pubblico quella confusione da cui è necessario uscire definitivamente.

Prima di fare una disamina alimento per alimento, è opportuno prendere in considerazione un disturbo ormai molto diffuso e molto pericoloso per la salute: **la dipendenza alimentare**. Tale patologia è strettamente legata ad alcuni tipi di ali-

menti che, proprio per questo, rientrano nella categoria degli alimenti sotto accusa.

Come ogni dipendenza, quella alimentare porta le persone che ne sono affette a non avere più il controllo sulla qualità e sulla quantità del cibo che ingeriscono: una vera compulsione che non può essere frenata dalla ragione. Gli alimenti coinvolti in tale patologia, che porta come conseguenza a malattie dell'apparato digerente e soprattutto all'obesità con i relativi pericoli di diabete, malattie cardiovascolari e tumorali, sono i seguenti: **cibi molto salati** (ad es. patatine fritte) e **cibi molto zuccherati** (merendine e dolci vari), **oltre ai cereali e ai grassi raffinati** (pane, pasta, riso bianco, oli raffinati).

Questi alimenti che se assunti in modica quantità non apportano gravi danni, hanno però la capacità di creare assuefazione e, nei soggetti predisposti per motivi genetici o psicologici, diventano pericolosi e nocivi.

Zucchero, un ciclo senza fine

Il meccanismo che crea assuefazione, per quanto riguarda **lo zucchero e i dolci**, risiede nella capacità di tali alimenti di innalzare velocemente la glicemia nel sangue, con conseguente sferzata di energia per muscoli e cervello. Effetto, però, del tutto transitorio che stimola la secrezione di grandi quantità di insulina. Quest'ultima, per controeazione, abbassa poi drasticamente la glicemia stessa, ingenerando un bisogno irresistibile di assumere nuovamente zucchero, in un ciclo senza fine.

Inoltre, viene stimolata la produzione di **serotonina**, che è l'ormone che innalza il tono dell'umore, perché l'eccesso di insulina fa penetrare nelle vie sanguigne molto **triptofano** che è appunto un precursore

di Antonio De Palma

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

di tale neurotrasmettitore. Il cervello si assuefa facilmente a tale sensazione di benessere e chiede sempre più zuccheri, perché senza di essi i valori di serotonina divengono patologicamente insufficienti.

Grassi, buoni e cattivi

I grassi, invece, sotto forma di oli raffinati, stimolano la produzione intestinale in eccesso di **endocannabinoidi** (sostanze del benessere) che, a loro volta, arrivando al cervello, lo condizionano a richiedere ancora altri grassi per riprodurre tale effetto piacevole, da cui derivano però rischi di obesità con i conseguenti danni. Anche la produzione di **dopamina** viene stimolata dai cibi presi in esame e questo è un altro neurotrasmettitore implicato nelle sensazioni di energia, voglia di porsi e di raggiungere obiettivi, gratificazione nel riuscire. Il problema non è, dunque, aver prodotto tali sostanze benefiche, ma averne prodotto un quantitativo eccessivo, tale da comportare la creazione di un cortocircuito cerebrale. Si tratta, peraltro, di cibi poveri di sostanze vitali, la cui assunzione incontrollata può generare, come già esposto, obesità e malattie gravi.

Detto della dipendenza alimentare, passiamo a concentrarci su alcuni alimenti specifici e cominceremo con i grassi.

Il primo grasso sotto accusa, al momento attuale, sembra essere l'olio di palma; almeno, stando al bombardamento dei media.

Ebbene, prima di vagliarlo a fondo, va detto cos'è il punto di fumo. Esso è definito come la temperatura alla quale un grasso passa dallo stato liquido o solido allo stato gassoso. Più è alta tale temperatura e minori sono i rischi di formazione di sostanze **tossiche**, tra le quali spicca l'acroleina, accusata di essere cancerogena.

ALIMENTI SOTTO ACCUSA

Poiché, questo olio, quando raffinato, ha un alto punto di fumo che corrisponde a circa 240 gradi, viene usato con grande frequenza dalla maggior parte delle industrie alimentari nella produzione dei vari prodotti da forno. Inoltre, è economico, insapore, incolore, digeribile.

Per fare dei confronti, possiamo dire che l'olio di oliva ha un punto di fumo sui 210 gradi (ancora molto buono), ma ad esempio l'olio di girasole lo raggiunge a 130 gradi circa e perciò è sconsigliabile per le frittiture o per i prodotti che necessitano di cottura.

Tuttavia, l'olio di palma, secondo alcuni ricercatori, non arriva a produrre acroleina ma, assorbendo calore, libera altre sostanze possibilmente incriminate di cancerogenesi, come il glicidolo. Oltre a tutto, la raffinazione elimina tutte le proprietà positive di questo olio. Infatti, l'olio di palma estratto dai frutti e non raffinato ha un colore arancio dovuto ai carotenoidi (vitamina A) e molti antiossidanti come la vitamina E che vanno persi col processo di raffinazione. Stessa cosa avviene all'olio di palma estratto dai semi di questa pianta (olio di palmisto) che ha invece colore biancastro.

La presenza, inoltre, nella sua composizione di grassi saturi per quasi il 50% non depone per un suo utilizzo in chi presenta colesterolo e/o trigliceridi più alti della norma, o in chi vuol fare prevenzione dalle malattie cardiovascolari. Sappiamo, infatti, che i grassi saturi sono implicati in tali patologie, almeno che non si accoppino agli antiossidanti, ma questi ultimi vengono eliminati per buona parte nei processi di raffinazione e perciò non riescono a controbilanciare gli eventuali danni provocati da un eccesso di presenza di grassi saturi.

Passiamo ora ad un secondo accusato nella famiglia dei grassi: l'olio di cocco. Per molto tempo questo alimento è stato giudicato pericoloso, in quanto possiede un alto tenore di grassi saturi (90%!), ma non sono stati fatti i conti con la parte restante. In effetti, la quantità di grassi a media catena, tra cui l'acido laurico,

sono di grandissima utilità per il corpo umano. Questo sempre a patto di trovarci di fronte ad un olio di cocco vergine di origine biologica. Infatti, l'acido laurico è un potente antivirale, antibatterico ed antifungino, in particolare nei riguardi dell'infestazione da candida.

Inoltre, si è visto che i grassi a media catena sono molto efficaci nel controllo del peso (sono definiti "brucia grassi" e soprattutto sono in grado di aiutare lo smaltimento del grasso addominale, quello maggiormente incriminato nella genesi di molte malattie). Ai fini terapeutici, tale olio (che si presenta solido a medie temperature) va assunto nella quantità di due cucchiaini al dì, ma solo in sostituzione di altri grassi da condimento e non in aggiunta, per evitare un possibile sovraccarico calorico.

Pare che lo Sri Lanka sia il paese col più alto consumo di olio di cocco e la più bassa percentuale di malattie cardiache! Traggono, inoltre, beneficio dall'olio di cocco la tiroide ed il sistema endocrino; si ha un miglioramento del colesterolo HDL, cioè di quello definito "buono" e una certa diminuzione della pressione sanguigna. I grassi a catena media, peraltro, vengono subito metabolizzati e tendono a non accumularsi nei tessuti, ma a trasformarsi in chetoni,



a loro volta utili in chi soffre di epilessia. A livello locale l'olio di cocco migliora il tono della pelle, contrastando le rughe, controlla la produzione di forfora, protegge i denti (oil pulling).

Un terzo ed ultimo olio che analizzeremo in questo articolo è l'olio di riso. Esso viene ricavato dalla parte esterna del chicco e dal germe, per spremitura a freddo. Questo grasso viene ritenuto un toccasana per l'apparato cardiocircolatorio, in quanto contiene vitamina E che è una sostanza antiaggregante del sangue e che possiede, in più, una forte valenza antiossidante contro i famosi radicali liberi. A rinforzare tale effetto interviene un altro potente antiossidante contenuto nel grasso in questione: il gamma orizanolo, capace di prevenire gli attacchi cardiaci.

A livello locale il gamma orizanolo rivitalizza la pelle e la protegge dai raggi ultravioletti, potendolo perciò usare l'estate, al posto delle creme solari, piene spesso di additivi non proprio salutari.

Inoltre, questo olio contiene fitosteroli, che diminuiscono l'assorbimento del colesterolo alimentare e contemporaneamente ne inibiscono la produzione endogena in eccesso da parte del fegato.

Un altro punto a favore è il suo alto punto di fumo (254°) che lo rende ottimale per la frittura e la cottura in generale.

Dunque abbiamo sfatato i miti negativi sull'olio di cocco, abbiamo solo parzialmente confermato alcune perplessità sull'olio di palma e infine abbiamo promosso l'olio di riso che non è stato messo sotto accusa, quanto piuttosto misconosciuto nelle nostre mense, essendo invece di grande utilizzo in Oriente. Qui, non a caso, prima dell'imbarbarimento dei fast food, si registravano indici molto più bassi rispetto all'Occidente per le malattie tumorali e cardiache. Questo a causa dell'utilizzo dell'olio di cocco e di riso ed anche di quello di palma, ma da estrazione e coltivazione naturali, senza la pessima abitudine occidentale di manipolare e raffinare il cibo.

INTENSIVA O BIOLOGICA?

Due sistemi agricoli a confronto in materia di sostenibilità ambientale

Il progresso scientifico e tecnologico raggiunti da una società si riflettono in tutti i settori che la caratterizzano. Anche il settore agricolo ha subito una profonda evoluzione in seguito allo sviluppo di nuove conoscenze e di nuove tecniche di coltivazione. Se inizialmente predominava la cosiddetta "agricoltura di sussistenza", che permetteva di produrre una quantità di cibo sufficiente al sostentamento di piccoli nuclei, oggi questo tipo di sistema agricolo è stato per lo più superato da un sistema intensivo e fortemente meccanizzato, che ha consentito di aumentare enormemente le rese di produzione e soddisfare un mercato più ampio. Per ottimizzare i raccolti, il sistema agricolo intensivo utilizza in modo spesso indiscriminato sostanze chimiche (erbicidi, pesticidi, fertilizzanti) che possono essere causa di danni diretti all'ecosistema e intaccare indirettamente anche la salute umana.

L'"inquinamento chimico" è un concetto piuttosto recente tanto che la sua introduzione può essere fatta risalire al 1962, anno di pubblicazione del libro *Primavera silenziosa* da parte della biologa e zoologa Rachel Carson. Nel libro vengono denunciati gli effetti deleteri di alcune sostanze chimiche tra cui l'insetticida para-diclorodifenil-tricloroetano, meglio conosciuto con la sigla "DDT", la cui produzione ed utilizzo vennero banditi in Italia e negli Stati Uniti agli inizi degli anni '70.

Da quel momento diversi organi legislativi nazionali ed internazionali si sono impegnati per migliorare la regolamentazione dell'immissione di sostanze chimiche nell'ambiente, colmando il vuoto normativo fino ad allora esistente.

La tematica dell'inquinamento ambientale è articolata e complessa; infatti, nonostante la positiva svolta nella regolamentazione delle sostanze chimiche e l'approfondimento degli studi sulla loro tossicità, resta difficile arginare gli effetti a lungo termine causati da quelle sostanze immesse nell'ambiente prima che si conoscesse la loro reale pericolosità e venissero bandite.

Al sistema agricolo intensivo si oppone il cosiddetto sistema "biologico", che limita lo sfruttamento delle risorse (come il suolo e l'acqua) ed ammette esclusivamente l'impiego di sostanze naturali per la fertilizzazione dei suoli o per il controllo delle specie infestanti.

La recente visibilità acquisita dall'agricoltura biologica può dare al consumatore la percezione che sia stato introdotto un nuovo sistema agricolo, ma l'agricoltura biologica ha invece il sapore del passato e rispolvera le pratiche agricole della tradizione.

Sorge dunque spontaneo chiedersi se questo sistema agricolo che cerca di cancellare circa due secoli di storia dell'agricoltura in nome di una maggiore salvaguardia dell'ambiente sia effettivamente applicabile nella società moderna e quali vantaggi potrebbe offrire. Secondo l'Organizzazione per il Cibo e l'Agricoltura delle Nazioni Unite (FAO) l'agricoltura biologica, se adeguatamente applicata, potrebbe contribuire ad aumentare la disponibilità di cibo in certe aree del pianeta. Il tema della sicurezza alimentare non riguarda infatti solo la capacità di produrre cibo ma anche la possibilità di accedere al cibo prodotto.

Secondo il più recente report pubblicato nel 2015 dalla FAO, la produzione alimentare globale è più che sufficiente per nutrire la popolazione mondiale; tuttavia circa 795 milioni di persone sono costrette a vivere in condizioni di indigenza, a

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

causa di una cattiva gestione politico-economica.

Il vantaggio del sistema agricolo biologico non riguarderebbe tanto le rese produttive ma piuttosto il fatto che la conversione in certe aree del mondo ad un'agricoltura di sussistenza renderebbe maggiormente accessibile il cibo agli stessi produttori, riducendo la loro dipendenza dal mercato estero. In particolare, è stato stimato che nelle aree pluviali l'agricoltura biologica potrebbe perfino incrementare le rese attuali di produzione, mentre rimarrebbero circa uguali o addirittura si ridurrebbero nelle terre irrigate e nei paesi industrializzati.

La bassa resa produttiva dell'agricoltura biologica è uno dei principali fattori che determina gli alti prezzi dei suoi prodotti. Altri fattori sono la richiesta di molta manodopera in sostituzione della lavorazione meccanica, i costi di trasporto e le spese pubblicitarie necessarie per sostenere la catena di distribuzione dei suoi prodotti. Infine, il prezzo elevato dei prodotti biologici serve a compensare i bassi rendimenti finanziari dei periodi di rotazione delle colture che sono necessari per ricostituire la fertilità del suolo.

Il divario tra il mondo dell'agricoltura intensiva (sensibile alle esigenze di mercato) e quella biologica (sensibile alla salvaguardia dell'ambiente) risulta quindi molto ampio ma, di fronte ai numerosi problemi ambientali direttamente connessi all'agricoltura (desertificazione, erosione del suolo, approvvigionamento di acqua e rischio di perdita della bio-diversità presente in alcuni ecosistemi per destinare i terreni a mono-culture) è fondamentale riuscire a sviluppare un sistema agricolo tanto efficiente quanto eco-responsabile.

Emblema della gravità del problema ambientale che deve essere af-

INTENSIVA O BIOLOGICA?

frontato è il caso delle piantagioni di palma da olio, una mono-coltura che secondo uno studio dello scorso anno della statunitense Duke University si sta espandendo dal Sud-Est asiatico all'Africa, all'America centro-meridionale e ai Caraibi, aumentando in tre diversi continenti il rischio di perdita di foreste e di specie di uccelli e mammiferi vulnerabili. Inoltre, sebbene questo caso abbia monopolizzato l'interesse mediatico solo recentemente, si stima che tra il 1990 e il 2005 fossero già stati deforestati almeno 1 milione di ettari di foresta (10.000 kmq) in Malesia e almeno 1.8 milioni di ettari (18.000 kmq) in Indonesia per far posto a questa coltivazione. Una soluzione vincente per conciliare le esigenze di mercato con quelle ambientali potrebbe essere la diversificazione del tipo di agricoltura in base alle caratteristiche territoriali. Essenziale inoltre è l'impegno governativo nel controllare

che avvenga una corretta gestione del territorio e vengano applicate le leggi vigenti per la sua protezione.

Infine, parlando di agricoltura non si può non citare la proposta, fortemente dibattuta, di incentivare gli studi e l'introduzione sul mercato di colture geneticamente modificate. I vantaggi di queste colture riguarderebbero la possibilità di ottenere piante intrinsecamente resistenti agli agenti infestanti senza che si ricorra all'uso di erbicidi/pesticidi, oltre che alla possibilità di ottenere piante bio-fortificate, ovvero in grado di produrre quantitativi superiori di un certo micronutriente essenziale. Tra gli esempi più noti di piante geneticamente modificate approvate e commercializzate in alcuni Paesi vi sono il "Mais BT" e il "Golden rice". La prima è una varietà di mais che è stata resa geneticamente resistente all'attacco di insetti infestanti, mentre la seconda è una varietà di riso

in grado di accumulare il precursore della vitamina A fino a 23 volte in più rispetto alla sua controparte non modificata.

Le principali preoccupazioni circa la diffusione di colture geneticamente modificate riguardano la possibilità che queste piante impattino sulla biodiversità locale o riescano a trasmettere ad altri organismi quei marcatori di resistenza agli antibiotici che sono presenti nella loro sequenza genetica come "residuo" della manipolazione che hanno subito.

In conclusione, se da un lato la severità del problema dell'insostenibilità ambientale di certe pratiche agricole è tale da rendere inevitabile compiere un ulteriore passo nella storia dell'evoluzione agricola, dall'altro resta la possibilità di scegliere se tale passo vada fatto "in avanti" o "indietro".



INGREDIENTI ALIMENTARI, COME È CAMBIATO IL NOSTRO CIBO

Additivi, coloranti, integratori: sostanze da conoscere per sapere cosa mangiamo

di **Patrizio Tatti**

direttore della unità operativa di
endocrinologia e Diabetologia
della AUSL RMH Roma
www.patriziotatti.it

Dopo la metà dello scorso secolo l'industria agroalimentare ha cambiato le sue caratteristiche e, parallelamente alla semi-scomparsa degli esercizi di piccole dimensioni (drogherie, panetterie), la distribuzione del cibo si è centralizzata nei supermercati.

Analogamente, la gestione del cibo dal produttore al mercato ed al consumatore è cambiata, e sono comparse grosse industrie alimentari che raccolgono e lavorano il cibo e lo trasportano anche per lunghe distanze. Il supermercato non compra dal produttore più vicino, ma da quello più conveniente, anche se questo significa lunghi viaggi con camion frigoriferi. Un esempio, deprecabile, è rappresentato dai ben noti pomodori cinesi che compriamo in Italia. Questo cambiamento sociale ha comportato la necessità di introdurre tecnologie di conservazione e di miglioramento "estetico" del prodotto alimentare, che viene venduto in un mercato altamente competitivo.

Un aspetto base di queste tecnologie è rappresentato dall'introduzione negli alimenti di alcuni ingredienti che legittimamente suscitano perplessità nel consumatore. In questo articolo analizzeremo alcuni di questi ingredienti.

Additivo è in generale qualunque sostanza aggiunta al cibo, ma esiste anche una definizione legale più restrittiva che ha l'obiettivo di ricondurre all'approvazione sanitaria qualsiasi sostanza.

Gli **additivi alimentari** sono attualmente visti con preoccupazione e sospetto. Certamente sarebbe utile evitarli, ma dovremmo coltivare direttamente il vegetali, raccogliarli, pulirli, se il caso tritarli, passare molte ore a cuocerli ed eventualmente inscatolarli. Gli stessi processi

complicati valgono per il cibo di derivazione animale.

Oggi i consumatori richiedono un cibo che sia saporito, nutriente, sicuro, conveniente, attraente, colorato ed economicamente conveniente. Gli additivi alimentari ed i progressi tecnologici hanno permesso di ottenere questo risultato.

Esiste un'enorme quantità di additivi e la Food and Drug Administration (FDA) mantiene una lista di più di 3000 di queste sostanze e classifica come GRAS, acronimo di Generally Recognized As Safe, quelle già note e, se non ben conosciute, attiva uno studio meticoloso dei dati sperimentali esistenti.

Gli additivi espletano una varietà di funzioni utili che sostanzialmente sono:

-Mantenere e migliorare la sicurezza e la freschezza di un prodotto. Bloccano muffe, batteri, funghi, e quindi mantengono la qualità del cibo. Permettono di controllare la contaminazione, in particolare quella micidiale da botulismo. Gli antiossidanti impediscono l'irrancidimento dei grassi e degli olii e il cambiamento di colore di alcuni frutti, come le mele, quando esposti all'aria.

-Mantenere e migliorare il valore nutrizionale. Si tratta di un ottimo sistema per ridurre la malnutrizione in tutti i paesi del mondo, in particolare quelli con difficoltà economiche. In generale si aggiungono vitamine, minerali e fibre. Un esempio è l'aggiunta di vitamina D nel latte ed altri prodotti nei paesi nordici dove l'esposizione al sole è necessariamente limitata.

-Migliorare gusto, aspetto e consistenza. Le spezie, gli insaporitori naturali e artificiali, e i dolcificanti si aggiungono per migliorare il gusto del cibo. I coloranti per miglio-

rare l'aspetto. I lieviti aumentano lo spessore dei cibi. Alcuni additivi controllano acidità ed alcalinità. Alcuni ingredienti migliorano il gusto di cibi che hanno scarso contenuto di grassi.

Gli additivi possono essere diretti o indiretti. I primi sono quelli aggiunti al cibo con uno scopo preciso. Gli indiretti sono i "contaminanti" che vengono inglobati nei cibi durante la manipolazione, l'immagazzinamento o per contatto con gli involucri.

Quest'ultimo non è un problema minore. **I contenitori a temperature elevate possono rilasciare composti tossici.** Questo accade molto spesso nel trasporto dei cibi perché i camion frigoriferi non funzionano bene. In teoria l'industria agroalimentare dovrebbe dimostrare la sicurezza dei contaminanti indiretti, ma se le condizioni ambientali variano il discorso viene a decadere. I coloranti sono pigmenti o sostanze che si aggiungono ai cibi.

Loro obiettivo è:

-Bloccare la perdita di colore conseguente all'esposizione della luce, all'aria, alla temperatura, all'umidità e alle condizioni di immagazzinamento.

-Correggere le naturali variazioni di colore.

-Potenziare i colori naturali.

-Colorare cibi non colorati. Ad esempio la margarina ricava il colore giallo dai coloranti, stessa cosa avviene per il colore marrone della Coca Cola.

In genere i coloranti non naturali devono essere certificati, quelli naturali non necessitano di certificazione (caramello, beta carotene ecc.). Ovviamente la quantità degli addi-

tivi deve essere rigorosamente controllata e per questo esistono norme precise di legge.

La sofisticazione ha numerosi aspetti, con anche implicazioni legali. Quella che interessa il consumatore è la sofisticazione propriamente detta, che consiste nell'aggiungere all'alimento sostanze estranee alla sua composizione con lo scopo di migliorarne l'aspetto o di coprirne difetti o di facilitare la parziale sostituzione di un alimento con un altro (per esempio l'aggiunta a carni alterate di coloranti in grado di ravvivarne il colore, l'impiego di coloranti per far apparire la pasta all'uovo una comune pasta, l'aggiunta di olio di semi all'olio d'oliva, la mozzarella trattata con perossido di benzoile per sbiancarla).

In questo caso l'elemento distintivo è la frode. La sofisticazione, insieme all'adulterazione, l'alterazione e la contraffazione, fa parte delle frodi alimentari.

Altro aspetto di interesse per i consumatori è l'uso di sostanze naturali e comunemente in uso che potrebbero essere nocive. Ne citiamo alcune.

Olio di Palma. È la sostanza più comunemente usata e certamente presente nella maggior parte dei prodotti che troviamo nei supermercati. La pericolosità di questa sostanza è di tipo ambientale e personale. La pericolosità ambientale consiste nell'estesa deforestazione che danneggia gravemente la biodiversità e gli ecosistemi. Anche l'enorme quantità di alberi bruciati causa gravi danni da smog, soprattutto in Indonesia. Inoltre in quei paesi c'è lo sfruttamento umano: i bambini invece di andare a scuola vengono impiegati nella raccolta delle palme, con paghe miserevoli. Spesso questi bambini presentano deformità scheletriche e danni della pelle legati a questa attività impropria.

C'è poi il riflesso sulla salute del consumatore. L'olio di Palma per scopi alimentari viene riscaldato a temperatura superiore a 200°C e libera i "Glycerol Fatty Acid Esters" (GE) che hanno potere cancerogeno o

quanto meno accelerano la diffusione delle metastasi. Questo non accade, o accade in grado molto minore, con altri olii, in particolare il nostro olio di oliva, che però purtroppo è insufficiente per il consumo mondiale ed è anche molto più costoso. La famosa Nutella è stata re-



I polifosfati. Si definiscono collettivamente polifosfati più sostanze chimicamente simili che vengono largamente usate nell'industria agroalimentare, in particolare nel vino, nei salumi, nel pesce e via dicendo. Hanno numerosi effetti negativi sul tratto gastrointestinale, sul metabolismo del calcio, sull'assorbimento di ferro e di fosfati. In soggetti predisposti potrebbero accelerare l'osteoporosi e sono stati implicati nella sindrome di iperattività del bambino. Non sono invece noti ef-



Il glutine. Miscela proteica colloidale, viscosa ed elastica, formata prevalentemente da gliadina e glutenina. Si forma durante l'impasto di farine di cereali con acqua e viene usata per alimenti speciali e anche nell'apprettatura dei tessuti, nell'industria degli adesivi e della carta. È presente in alcuni cereali (frumento, segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut, triticale) e il suo effetto negativo principale nei soggetti predisposti è l'atrofia dei villi intestinali che porta malessere e diarrea. Per la diagnosi si usano test sierologici: Anticorpi anti-gliadina (AGA),

Autoanticorpi anti-endomisio (EMA), Autoanticorpi antitransglutaminasi (tTGA), test genetici ed eventualmente la biopsia intestinale, che attualmente è alquanto superata.

Si sta però osservando un aumento del numero di soggetti con modesti disturbi gastrointestinali che, pur avendo test per celiachia negativi, ritornano alla normalità eliminando il glutine dalla dieta. Questa osservazione porterà in futuro ad una ridefinizione della malattia e verranno inclusi questi casi "borderline" tra coloro che devono essere trattati e che potranno beneficiare di aiuti da parte del Sistema Sanitario.

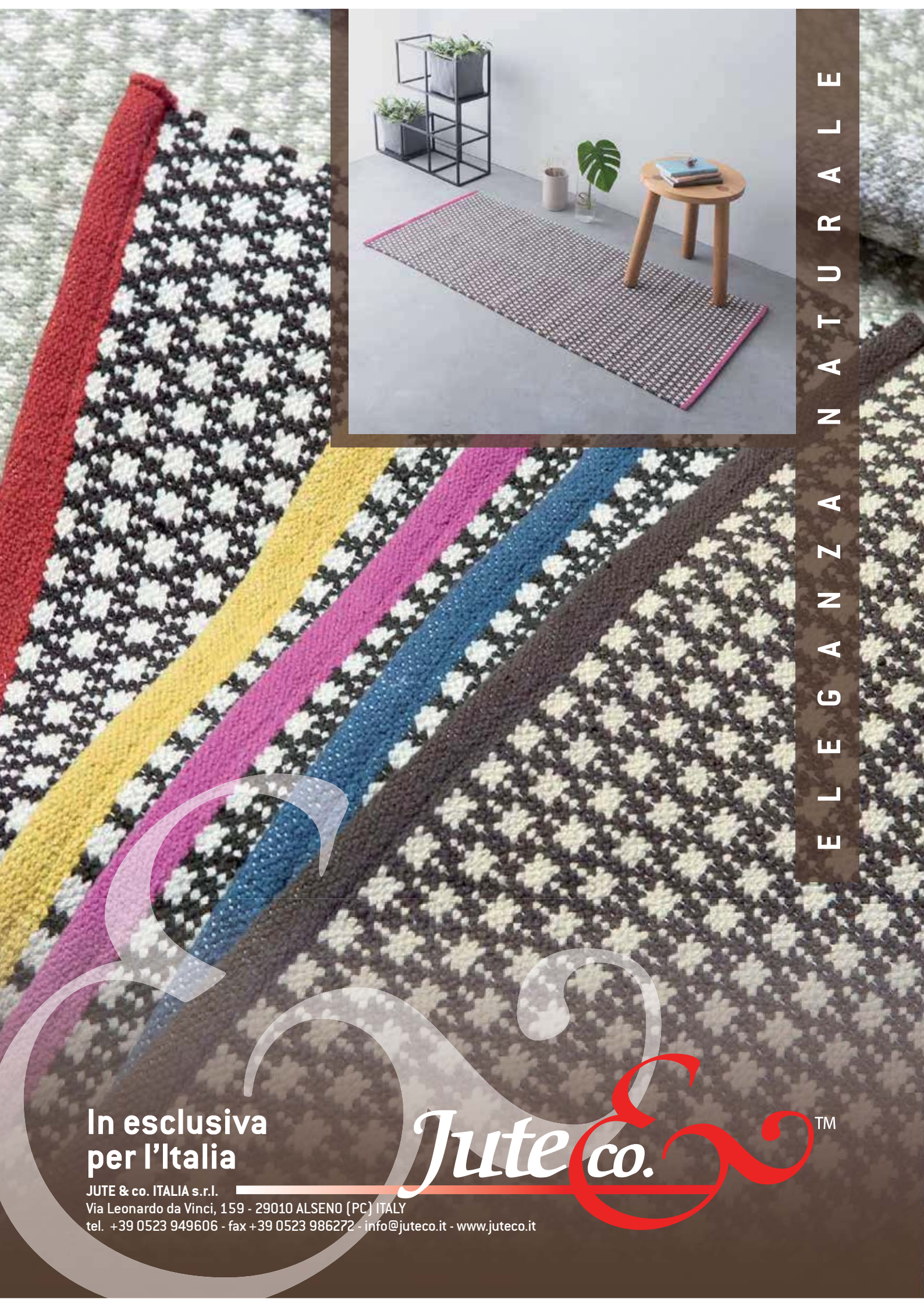
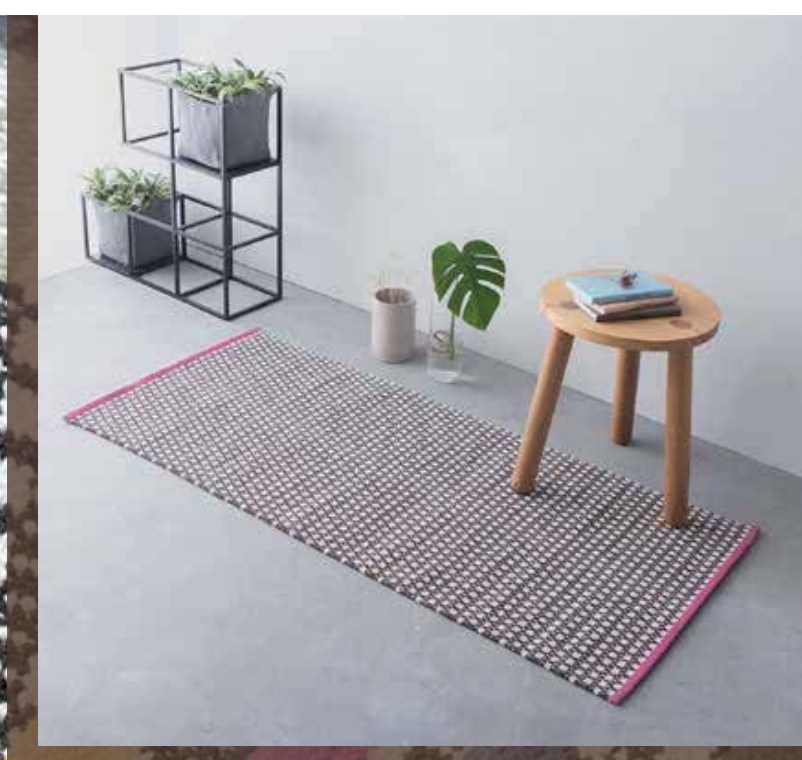


Un ultimo aspetto è rappresentato dagli integratori alimentari, ovvero sostanze che nei soggetti malnutriti o iponutriti, per qualsiasi causa, "integrano con nutrienti quello che manca nella dieta".

Il concetto di "malnutrizione" è complesso e non vale solo per i soggetti magri. Anche soggetti normopeso, ma con scarsa massa magra, possono essere malnutriti. Spesso lo sono gli anemici, indipendentemente da quanto pesano, ma la malnutrizione può comparire per disturbi psichici che hanno impatto sull'alimentazione, come la bulimia e la bulimarexia; oppure per malattie croniche o per diete troppo rigorose e non controllate.

In tutti questi casi gli integratori sono molto utili, sia sul piano curativo che preventivo. Ad esempio l'associazione di vitamina B6 e cisteina è molto utile per prevenire la caduta dei capelli e lo sfaldamento delle unghie nelle diete. Lo stesso vale per il ferro ed altri minerali.

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



**In esclusiva
per l'Italia**

JUTE & co. ITALIA s.r.l.

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

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

Jute *co.* TM

PRESBIOPIA

dr.ssa Rossella Fonte

Professore a contratto di contattologia
Corso di Laurea in Ottica e Optometria -
Università degli Studi di Milano Bicocca

SEMPRE PIÙ PRECOCE

nel mirino l'utilizzo smodato di smartphone e sistemi digitali

Da oggi è disponibile una nuova lente a contatto multifocale per la correzione della presbiopia, che in Italia interessa oltre 26 milioni di persone

Il primo sintomo potrebbe essere la difficoltà di lettura di un messaggio sullo smartphone o una visione offuscata della timeline di facebook, magari seguita da un mal di testa persistente. A un tratto le abituali attività quotidiane come leggere, scrivere, usare il computer, diventano fastidiose, con un sensibile peggioramento della qualità della vita, accompagnato dalla spiacevole sensazione di essere "di colpo diventati vecchi". E così, proprio nel pieno della vita, si scopre di essere diventati presbiteri e di avere bisogno di un ausilio per poter vedere bene da vicino. La presbiopia non è un difetto della vista, ma una condizione fisiologica legata all'invecchiamento, che si manifesta con la difficoltà a mettere a fuoco da vicino. Insorge intorno ai 40-45 anni e si stabilizza verso i 65. Secondo le ultime stime, in Italia i presbiteri sono oltre 26 milioni e le più colpite sono le donne, per via dei cambiamenti legati alla menopausa e dell'altezza media inferiore rispetto agli uomini. Negli ultimi anni, tuttavia, si assiste a un sempre maggior numero di persone che sviluppano precocemente la presbiopia. "Gli stili di vita odierni presuppongono sempre più efficienza visiva nel lavoro come nel tempo libero", afferma la dottoressa Rossella Fonte, Professore a contratto di Contattologia, Corso di Laurea in Ottica e Optometria, Università degli Studi di Milano Bicocca. "Ore e ore passate al computer e la continua interazione con smartphone e con sistemi digitali in genere impegnano pesantemente la vista, imponendo all'apparato visivo un superlavoro che, alla lunga, risulta molto faticoso per gli occhi".

Numerosi studi confermano come oggi la tecnologia monopolizzi letteralmente le mani di milioni di persone. Ad esempio, secondo una recente indagine, il 77% degli italiani possiede almeno uno degli 83 milioni di smartphone attivi nel Belpaese e circa 7 italiani

su 10 (72%) hanno lo smartphone sempre in mano . Per danneggiare la vista possono bastare già 5-6 ore al giorno incollati allo smartphone, abitudine che accomuna molte persone: secondo il report annuale di Klaunier Perkins Caufield & Byers, le persone controllano lo smartphone circa 150 volte al giorno e trascorrono in media 4 ore al giorno davanti al cellulare .

Se si presentano sintomi come difficoltà a vedere da vicino, mal di testa e bruciore agli occhi, è opportuno effettuare un controllo della vista da un professionista della visione, che potrà offrire la soluzione visiva più idonea alle proprie esigenze. Se, infatti, non si può prevenire la presbiopia, è però possibile correggerla in maniera innovativa, moderna e affidabile, oltre che molto più confortevole rispetto ai tradizionali occhiali con le lenti bifocali. La ricerca Acuvue, infatti, ha progettato una nuova lente a contatto multifocale che fornisce una risposta concreta al problema della presbiopia, anche per chi non ha mai portato lenti prima. Questo prodotto, attraverso la tecnologia Intuisight™ e un innovativo design ottico, è in grado di offrire un comfort visivo ottimale e una eccellente qualità della visione, a tutte le distanze. Le caratteristiche del materiale di cui è composta la lente permettono un'idratazione e un comfort ideale per tutta la giornata; la geometria della lente, nel rispetto del protocollo applicativo, permette una qualità visiva soddisfacente per tutte le esigenze visive. Il tempo di adattamento è davvero ridotto al minimo – da una sola ora a qualche giorno al massimo – e la presenza del Blocco UV di classe 2* aiuta a proteggere gli occhi dagli effetti nocivi dei raggi solari. Inoltre, l'utilizzo giornaliero di queste lenti garantisce l'igiene e il rispetto della fisiologia dell'occhio.

1. LA PRESBIOPIA: COSA È, A QUALE ETÀ COMPARE, INCIDENZA.

La presbiopia non è un difetto della vista, ma rappresenta una condizione fisiologica dell'apparato visivo legata all'invecchiamento, che si manifesta in primis con la difficoltà a mettere a fuoco da vicino. Si tratta di una condizione naturale che insorge intorno ai 40-45 anni e si stabilizza verso i 65. Secondo le ultime stime, in Italia i presbiti sono oltre 26 milioni, con un'incidenza proporzionalmente simile al resto del mondo.

2. ESISTONO DIFFERENZE TRA UOMO E DONNA NELLA COMPARSА E NELLO SVILUPPO DELLA PRESBIOPIA? CI SONO POPOLAZIONI PIÙ O MENO COLPITE?

Sì. Alcuni studi hanno dimostrato che la presbiopia insorge prima nelle donne. Le cause sono sostanzialmente due: i cambiamenti legati alla menopausa e l'altezza media inferiore della donna. Le popolazioni più colpite sono quelle alle latitudini più basse. Nei Paesi che si trovano in corrispondenza della zona equatoriale la presbiopia si manifesta precocemente a causa della temperatura media annualmente più elevata e di una maggiore esposizione degli occhi alla radiazione ultravioletta (UVA/UVB). Un recente studio ha rilevato che in Tanzania la presbiopia insorge prima nelle donne, intorno ai 30 anni.

3. CI SONO PERSONE CHE NON SVILUPPANO LA PRESBIOPIA?

In realtà no, tutti prima o poi arriviamo alla presbiopia. Il "quando" può tuttavia variare in base alla situazione refrattiva del singolo. Un soggetto miope, ad esempio, potrebbe scoprire di vedere meglio da vicino senza gli occhiali. Al contrario, nell'ipermetropia la presbiopia può manifestarsi precocemente e con una sintomatologia più marcata.

4. SI PUÒ FARE QUALCOSA PER RALLENTARE IL PROCESSO?

Per rallentare il processo di invecchiamento del sistema oculare è senz'altro utile indossare una protezione dalla radiazione ultravioletta, come per esempio occhiali da sole e lenti a contatto con filtri UV, da oggi disponibili anche per presbiti.

5. QUALI SONO I PRIMI SINTOMI DELLA PRESBIOPIA E QUALI AZIONI A SUO AVVISO È CONSIGLIATO INtraprendere QUANDO SI MANIFESTANO?

Il primo sintomo è la difficoltà di lettura, caratteri che appaiono sfocati e poco leggibili, seguita da affaticamento visivo, mal di testa, bruciore e arrossamento degli occhi. A un tratto le abituali attività quotidiane - leggere, usare il computer, telefonare, scrivere, ecc. - diventano fastidiose, con un sensibile peggioramento della qualità della vita, accompagnato dalla spiacevole sensazione di essere "di colpo diventati vecchi". A questo punto è opportuno effettuare un controllo della vista da un professionista della visione, insieme al quale si troverà la soluzione visiva più idonea alle proprie esigenze. Negli ultimi anni, si assiste a un numero sempre maggiore di persone che manifestano precocemente la difficoltà nella visione da vicino: ore e ore passate al computer o la continua interazione con smartphone e con i sistemi digitali in genere impegnano pesantemente la vista, imponendo all'apparato visivo un superlavoro che, alla lunga, risulta molto faticoso per i soggetti presbiti.

6. DA OGGI SONO DISPONIBILI SUL MERCATO LENTI A CONTATTO MULTIFOCALI PER LA CORREZIONE DELLA PRESBIOPIA. QUALI SONO LE CARATTERISTICHE CHE UNA BUONALENTE A CONTATTO MULTIFOCALE DOVREBBE AVERE?

Ovviamente la cosa più importante è che la lente offra una perfetta visione, sia da vicino che da lontano. È quindi importante scegliere una lente multifocale che abbia una geometria sviluppata con un design avanzato. In più, una buona lente rispetta la fisiologia oculare, donando un comfort costante per tutto il giorno e un buon passaggio di ossigeno. Idealmente la lente ha anche un filtro UV di classe 1 o 2 per proteggere gli occhi contro gli effetti potenzialmente dannosi del sole.

7. È NECESSARIO UN TEMPO DI ADATTAMENTO PER L'UTILIZZO DELLE LENTI MULTIFOCALI?

Il tempo necessario all'adattamento percettivo dipende dal soggetto ma è davvero minimo – si va da poche ore a un massimo di qualche giorno. L'applicazione da parte di un professionista aiuta a effettuare gli adattamenti percettivi necessari per garantire la migliore visione possibile.

8. QUALI SONO LE BARRIERE CHE UN PRESBITE POTREBBE INCONTRARE QUANDO UTILIZZA PER LA PRIMA VOLTA LE LENTI A CONTATTO MULTIFOCALI?

Le barriere sono in genere caratterizzate da una non corretta aspettativa rispetto al risultato, oppure da una non appropriata scelta della tipologia di lente. Tuttavia, in base alla mia esperienza, l'accurata valutazione effettuata dal contattologo rende pressoché nulle queste problematiche.

9. LE LENTI A CONTATTO MULTIFOCALI SONO UNA SOLUZIONE VALIDA PER TUTTI I PRESBITI?

Le lenti a contatto multifocali sono una soluzione valida per la grande maggioranza di presbiti. Vale quindi sempre la pena provare ad offrire questa soluzione. Poi, ovviamente, come non tutti i soggetti sono idonei al porto delle lenti a contatto, non tutti i soggetti presbiti hanno le caratteristiche fisiche che consentono un utilizzo soddisfacente della lente multifocale. Elementi a sfavore sono per esempio difetti visivi che non possono essere corretti con questa tipologia di lente, la qualità del film lacrimale (es. occhio secco), la presenza di condizioni sistemiche non idonee o l'utilizzo di particolari farmaci.

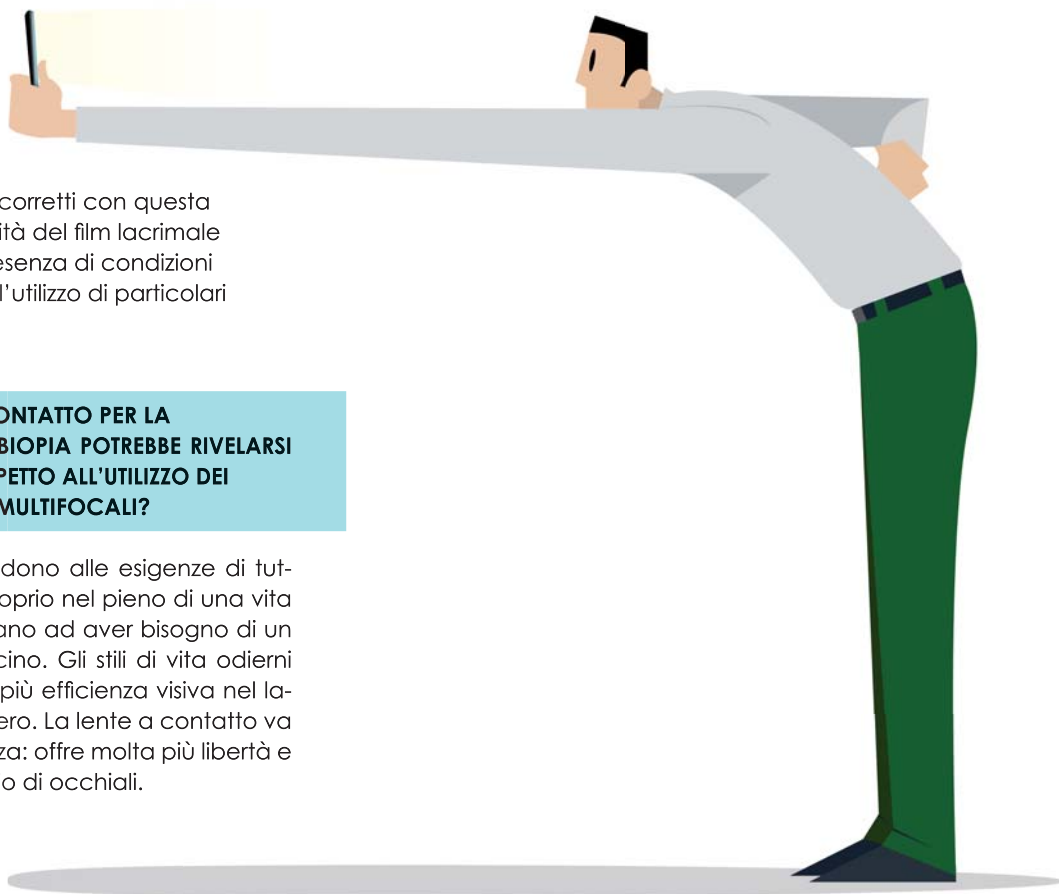
10. PERCHÉ LALENTE A CONTATTO PER LA CORREZIONE DELLA PRESBIOPIA POTREBBE RIVELARSI UNA SCELTA MIGLIORE RISPETTO ALL'UTILIZZO DEI TRADIZIONALI OCCHIALI MULTIFOCALI?

Le lenti multifocali rispondono alle esigenze di tutte quelle persone che proprio nel pieno di una vita intensa e attiva cominciano ad aver bisogno di un ausilio per vedere da vicino. Gli stili di vita odierni presuppongono sempre più efficienza visiva nel lavoro come nel tempo libero. La lente a contatto va incontro a questa esigenza: offre molta più libertà e praticità rispetto a un paio di occhiali.

A differenza di questi ultimi, le lenti non si appannano, non scivolano, offrono un campo visivo completo e una visione ottimale a tutte le distanze. Sono la soluzione ideale per chi pratica sport e anche per chi non ha mai portato le lenti a contatto.

11. IN CHE MODO, SECONDO LA SUA ESPERIENZA, 1 DAY ACUVUE MOIST® MULTIFOCAL, RISPONDE ALLE ESIGENZE DEI PRESBITI?

La grande differenza che ha portato sul mercato la lente 1 DAY ACUVUE MOIST® MULTIFOCAL è la geometria che prende in considerazione la grandezza della pupilla e, in questo modo, permette una qualità visiva soddisfacente per tutte le esigenze visive. In più, le caratteristiche del materiale di cui è composta la lente permettono un'idratazione e un comfort ottimale per tutta la giornata. Un altro punto importante è l'utilizzo giornaliero di queste lenti, che garantisce l'igiene e il rispetto della fisiologia dell'occhio. Ultimo, ma non meno importante, la lente offre un filtro UV di classe 2. Nella mia esperienza, da quando applico le lenti 1 DAY ACUVUE MOIST® MULTIFOCAL, le persone hanno molto apprezzato la facilità di adattamento, il comfort visivo e una eccellente qualità della visione per tutta la giornata.



MOU



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

TORNARE IN FORMA PER L'ESTATE CON L'ATTIVITÀ FISICA

La febbre da prova costume è dietro l'angolo, perché va bene che siamo appena entrati nella primavera, ma per arrivare all'estate è un attimo! Con i primi accenni di belle giornate e di temperature un pochino più alte, si mettono via i piumini invernali e subito arriva l'ansia se si pensa a quando si dovranno scoprire braccia e gambe. Il mese di Marzo dà il via alle nuove iscrizioni in palestra e chi la frequenta regolarmente tutto l'anno avrà sicuramente notato un certo affollamento: si spera sempre in un miracolo degli ultimi mesi, tra diete improvvisate e corse sul tapis roulant, quando per il resto dell'anno si è tenuto ben lontano il pensiero della prova costume. La verità è che bisognerebbe cercare di fare un minimo di attività fisica e mangiare bene tutto l'anno, ma non è mai troppo tardi per iniziare! La difficoltà più grande sta sicuramente nel prendere l'abitudine di fare cose che non rientrano nella nostra "normale quotidianità" e cambiare stile di vita, e il segreto per farlo è quello di cominciare pian piano ad inserire l'attività fisica regolarmente di modo che diventi un'abitudine.

Fare sport dà benefici al corpo e alla mente e, con l'abbinamento di un'alimentazione sana, ci si sente talmente meglio che non se ne può più fare a meno.

Iniziare a praticare una qualunque attività fisica richiederà una certa dose di buona volontà e le giuste motivazioni, e soprattutto non dovrà diventare un peso, qualcosa che si fa per dovere. Lindsey Vonn, sciatrice statunitense, insieme a Sarah Toland, ha scritto un libro su come rendere l'esercizio fisico una piacevole abitudine, dal titolo *La forza è la nuova bellezza*. Il testo contiene diversi consigli rivolti a chi ha una vita sedentaria e pensa di non avere abbastanza voglia o forza per iniziare a fare sport. Purtroppo, più si sta fermi e più ci si sente stanchi, provare per credere! Non facendo movimento diminuiscono i livelli di sangue e ossigeno pompato fino al cervello e quindi diminuiscono le funzioni cognitive; stessa cosa per l'umore: la sedentarietà rende pigri, di cattivo umore e deboli. L'ideale sarebbe cominciare a piccole dosi e più volte alla settimana, senza strafare, farsi un calendario, porsi degli obiettivi – realistici – come aumentare l'intensità degli esercizi, tonificare una certa zona del corpo, etc. Sarà di aiuto focalizzarsi, durante l'allenamento, sul piacere di raggiungere l'obiettivo desiderato, piuttosto che sulla fatica provata. È anche utile rendere piacevole l'attività fisica e questo è soggettivo per ogni persona: a seconda dell'esercizio e dove lo si pratica, si può ascoltare la musica, leggere un libro, guardare il nostro programma preferito, o ancora farlo in compagnia con amica o fidanzato. Rimane quindi solo da decidere quale attività praticare: tutto è meglio dello zapping sul divano! In palestra sono molte le attività tra cui scegliere, in base alle proprie preferenze si spazia dalla sala pesi ai vari corsi come pilates, zumba, crossfit, spinning, etc.; fuori dalla palestra si può praticare nuoto, fare esercizi in casa o anche semplicemente andare al parco a correre o camminare. Quest'ultima è un'attività davvero ottima per chi inizia a fare movimento dopo tanto tempo ed è adatta anche per tutte le età: camminare ha effetti positivi sulla salute a livello preventivo, se praticata almeno mezz'ora al giorno per tre/quattro volte la settimana, e a lungo termine favorisce la perdita di peso, la regolarizzazione del metabolismo e della pressione, e il miglioramento della frequenza cardiaca.

L'importante quindi è fare qualcosa e mettersi in movimento, ognuno può scegliere l'attività che più incontra i propri gusti e necessità, la scelta è talmente ampia che diventa difficile trovare una scusa per non fare niente e magari un po' di ansia può fornire una giusta motivazione perché, ricordatevi, all'estate mancano solo 3 mesi!



UN'ARMA IN PIÙ CONTRO LA PREECLAMPسيا PER LE FUTURE MAMME



Nuove conferme scientifiche italiane a sostegno della validità clinica ed economica del test Roche per la diagnosi e la gestione delle pazienti a rischio di preeclampsia.

Gravidanza sempre più sicura per le future mamme e i loro bambini grazie al test diagnostico di Roche che consente di rilevare lo sviluppo della preeclampsia (o gestosi) in donne che presentano fattori di rischio, fino a 4 settimane prima del manifestarsi dei sintomi clinici.

LA PREECLAMPسيا: COSA È E COME SI MANIFESTA

La preeclampsia è una condizione tipica delle donne che affrontano la prima gravidanza ed è caratterizzata dalla presenza di ipertensione e proteinuria, cioè l'elevata presenza di proteine nelle urine. Si può inoltre associare ad altri sintomi indicatori di danno d'organo o ad iposviluppo fetale, indice di una placenta malfunzionante. Colpisce il 2-8% delle future mamme rappresentando una delle principali cause di mortalità materna e perinatale. Il riconoscimento precoce delle donne che andranno incontro a questo disturbo è molto difficile: la sintomatologia, infatti, ne consente una facile identificazione solo a sindrome conclamata, cioè quando potrebbe essere già troppo tardi. L'ipertensione è uno dei sintomi principali ed è anche uno dei fattori che contribuiscono allo sviluppo della preeclampsia. Altri sintomi che possono manifestarsi sono: cefalea, disturbi visivi, dolore allo stomaco, presenza di gonfiori ed oliguria cioè scarsa produzione di urina. Se non diagnosticata precocemente, la preeclampsia può portare gravi complicazioni sia per la mamma che per il bambino come ad esempio distacco della placenta, ictus, nascita prematura fino addirittura alla morte intrauterina.

È italiana la pubblicazione che conferma il valore del test Roche, il quale, analizzando il rapporto tra i biomarcatori sFlt-1 (Tirosin Chinasi 1 FMS-Simile solubile) e PIGF (fattore di crescita placentare), può predire la comparsa di questa grave patologia.

"Il test di laboratorio di Roche - spiega la dottoressa Daniela Di Martino, Dirigente medico di I livello presso l'Ospedale Buzzi ASST-FBF-SACCO, coautore dello Studio citato - attraverso un semplice prelievo di sangue ci permette di valutare il rapporto tra i due biomarcatori sFlt-1 e PIGF per escludere che la futura

mamma possa sviluppare la preeclampsia. È un grande passo avanti per noi specialisti: il rapporto sFlt-1 e PIGF Roche, l'unico validato a livello internazionale, non ci dice solo se la patologia si concluderà, ma, attraverso l'interpretazione dei risultati, ci permette anche di capire se si manifesterà con una forma più o meno severa. Tutto ciò ci consente di evitare ricoveri impropri che gravano sul Sistema Sanitario Nazionale: le donne affette da preeclampsia, infatti, necessitano di un monitoraggio costante e un follow up specifico che il più delle volte richiede un ricovero ospedaliero. In molte situazioni, inoltre, il test ci aiuta anche a decidere come e quando espletare il parto, scongiurando il più possibile il rischio di parti eccessivamente prematuri. Quando la preeclampsia si manifesta in maniera grave, l'unica soluzione per salvaguardare la sicurezza di madre e nascituro è indurre il parto".

Grazie all'innovazione di Roche Diagnostics, il test, già disponibile in Italia, anticipa di 4 settimane la diagnosi di preeclampsia e può contribuire a predire la comparsa della preeclampsia in donne che presentano uno o più fattori di rischio, come ad esempio la nulliparità, il sovrappeso, la familiarità, l'ipertensione cronica, la gravidanza multipla, il diabete di tipo 1 oppure gestazionale.

Attraverso un semplice esame del sangue, che può essere effettuato dalla 20esima settimana di gravidanza, ossia dal 5° mese, il test permette di arrivare ad una diagnosi precoce, quando i sintomi clinici della preeclampsia ancora non si manifestano. L'approccio standard che viene attualmente utilizzato nel riconoscere la patologia non è in grado di identificare in maniera efficace e tempestiva le pazienti che presentano un maggiore rischio e di conseguenza di supportare il ginecologo nella migliore scelta terapeutica.

Inoltre, recentemente è stato sviluppato in collaborazione con tre importanti centri italiani un modello per stimare l'impatto economico dell'introduzione del test sFlt-1/PIGF nella pratica clinica, secondo la prospettiva del Sistema Sanitario Nazionale Italiano. I risultati di questa analisi hanno dimostrato che l'introduzione del test può migliorare la gestione delle pazienti a rischio, riducendo conseguentemente i costi sanitari. I costi di gestione di una paziente con sospetta preeclampsia ammontano a Euro 2.384 con approccio standard rispetto a Euro 1.714 utilizzando il test sFlt-1/PIGF in aggiunta alla comune pratica clinica. Complessivamente il risparmio atteso nel primo anno per il Sistema Sanitario Nazionale ammonta a 33,2 milioni di euro.

In conclusione, il rapporto sFlt-1/PIGF rappresenta sia un'arma in più per le future mamme sia uno strumento per contribuire all'efficacia del Sistema Sanitario Nazionale.



Salone del Mobile Milano

L'evento capostipite delle 5 manifestazioni raggruppate sotto il nome di Salone del Mobile. Milano si prepara alla 56a edizione con circa 2.000 espositori e oltre 200.000 m2 di spazio espositivo. Manifestazione internazionale, il Salone del Mobile è riconosciuto come punto di riferimento per il settore dell'arredo e del design, presentando un'offerta di prodotti di altissima qualità, all'insegna dell'innovazione. Gli espositori sono suddivisi nelle tre tipologie stilistiche Classico, Design e xLux, quest'ultimo novità dello scorso anno dedicato al lusso senza tempo ma riletto in chiave moderna; è quindi presente anche una componente tecnologica associata ai componenti d'arredo, frutto della creatività delle migliori imprese del settore. La componente internazionale è davvero forte, la scorsa edizione ha infatti richiamato un 67% di operatori esteri di alto profilo e con forte potere di acquisto. Sempre nell'edizione passata, i visitatori sono stati oltre 370 mila, dei quali operatori ben 325 mila.

L'evento ha la capacità di attrarre a Milano operatori, visitatori, designer, buyer, giornalisti da tutto il mondo, cosa che ha reso la città, negli anni, capitale dell'arredo e della cultura del progetto; payoff della campagna di comunicazione italiana è proprio la frase "Il Design è uno stato a sé. E Milano è la sua capitale".

Ricordiamo che il Salone Internazionale del Mobile sarà aperto al pubblico Sabato 8 e Domenica 9 Aprile e, in contemporanea, si svolgeranno il Salone del Complemento d'Arredo e le biennali EuroLuce e Workplace3.0.





HANAMI design by Adriano Rachele

projects@slamp.it - www.slamp.it

SLAMP[®]
THE LEADING LIGHT

vinitaly

Verona, 9-12 Aprile 2017

Il Salone internazionale dei vini e distillati è pronto per una nuova edizione, precisamente la 51a, per riunire tutto il meglio del settore viticolo italiano e attirando a sé migliaia di appassionati da tutto il mondo. Una vetrina imperdibile per le imprese del settore, nonché un'occasione per presentare al mondo i propri prodotti, Vinitaly, per l'edizione del 2017, grazie ad un rinnovamento del quartiere fieristico di Verona, amplia i propri spazi espositivi consentendo inoltre ad alcune aziende espositrici di collocarsi nel padiglione corrispondente alla propria regione.

Oltre alle numerosissime aziende italiane, vedremo la partecipazione anche di cantine estere provenienti da paesi europei e non, raccolte nello spazio denominato Vininternational. Tra le varie strutture ci saranno anche quelle che ospitano i saloni speciali Vinitalybio e Vivit-Vigne Vignaioli Terroir e della collettiva Fivi (Federazione italiana vignaioli indipendenti). Verà ripetuto, anche per questa edizione, il fuori salone Vinitalyandthecity dedicato ai "non-operatori": dal 7 all'11 Aprile, nel cuore di Verona, saranno infatti pro-

posti numerosi eventi, serate, concerti e degustazioni aperti a tutti, come ad esempio le masterclass condotte dai sommelier nella Loggia Antica, le degustazioni in Piazza dei Signori, fino ai concerti live e i dj set notturni. Il presidente di Veronafiere commenta così: "Nel 2016 abbiamo rinunciato a 29 mila wine lover in Fiera che sono, invece, confluiti in città. Dentro, invece, abbiamo registrato, su un totale di 130 mila visitatori, 50 mila operatori esteri da 140 Paesi, con 28.000 buyer registrati".

Novità di quest'anno sarà l'app dedicata all'evento e pensata per i visitatori: tra i contenuti offerti, oltre il calendario con tutti gli appuntamenti, ci sarà la possibilità di poter visionare su una mappa tutti gli espositori e i loro prodotti e poter fare una ricerca filtrata in base alle proprie preferenze.

Dopo più di 50 anni, Vinitaly si riconferma quindi un grande evento dedicato all'eccellenza vinicola italiana e un'occasione di scambio per le aziende vinicole e per tutti gli operatori del settore.

Azienda Agricola e Agriturismo

Le Torri

www.letorri.net



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



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 ...



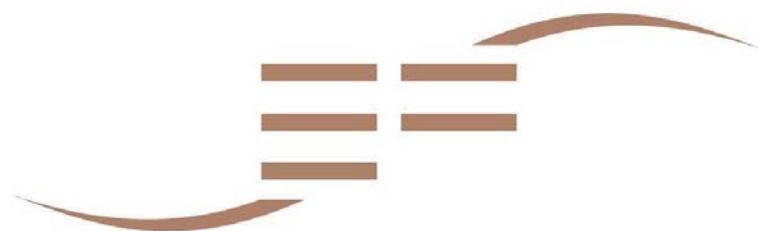
www.lamasera.it



Wine Spectator

FINEST ITALIAN WINES
100 GREATEST PRODUCERS

**5 GRAPPOLI
BIBENDA 2017**



ELENA FUCCI

dal cuore del Vulture in Basilicata
nasce uno dei grandi rossi italiani
Aglianico del Vulture
Titolo

AZIENDA AGRICOLA ELENA FUCCI

Contrada Solagna del Titolo - 85022 Barile (PZ) - T. +39 3204879945

www.elemafuccivini.com - info@elemafuccivini.com



Azienda Agricola Elena Fucci



@elena_fucci



Elena.Fucci



Elena Fucci



COSMOFARMA

EXHIBITION

Bologna, 5-7 Maggio 2017

Cosmofarma Exhibition torna come ogni anno a BolognaFiere dal 5 al 7 Maggio con la 21° edizione. Evento leader per il mondo della farmacia a livello europeo nell'ambito dell'Health Care, del Beauty Care e di tutti i servizi legati al mondo della farmacia, Cosmofarma rappresenta anche un'opportunità di aggiornamento professionale, confronto e discussione, grazie al ricco calendario di convegni, conferenze e corsi ECM.

La scorsa edizione ha registrato oltre 31.791 presenze, con forte incremento dall'estero con 54 paesi coinvolti, 1.059 i brand invece in esposizione dalle 381 aziende espositrici presenti e provenienti da 20 Paesi.

Per l'edizione di quest'anno il leitmotiv sarà "Guardiamo oltre. Guidati dalla passione", che esprime la volontà di guardare al futuro e superare le sfide con professionalità.

Gli eventi e le iniziative ruoteranno tutte attorno a quattro focus tematici: Diagnostica & Prevenzione, Management & Digitale, Dermocosmesi & Tricologia e Alimentazione & Stile di Vita. Tra gli appuntamenti del calendario troviamo: Cosmofarma Business Conference, dove si potranno ascoltare le testimonianze di chi è riuscito a costruire un futuro di successo come professionista nel mondo della farmacia; Innovation & Research Award è invece dedicato alle innovazioni tecnologiche delle aziende espositrici, mentre l'Osservatorio Cosmofarma si concentrerà sulla dermocosmesi in farmacia; in più ci saranno iniziative dedicate agli studenti, alle start up e al bambino. Questi sono solo alcuni dei molti appuntamenti previsti durante le tre giornate di fiera, evento da non perdere per tutti gli interessati al settore.



CAMON[®]
We love pets



L'amore per gli animali. L'impegno per il loro benessere.

Dal 1985 siamo vicini a tutte le persone che decidono di allargare il proprio cuore per fare spazio ad un amico a quattro zampe.

Dai collari e guinzagli agli snack, dai giochi al comfort con cucce, coperte e cuscini 100% Made in Italy, dai prodotti per l'igiene, la bellezza e la protezione ai tantissimi accessori: **dal primo giorno ti aiutiamo a crescerlo.**

Camon S.p.A.
Via L. Cosentino, 1
Albaredo d'Adige 37041 (VR)
www.camon.it



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*

GADGET E HI-TECH PER GLI AMICI A 4 ZAMPE

Oramai la tecnologia non è solo al servizio dell'essere umano: sono tanti gli accessori elettronici legati al mondo dell'animale domestico che da diversi anni aiutano chi è possessore di un cane o un gatto e attirano gli amanti degli animali. Non abbiamo quindi solamente oggetti dedicati ai padroni, ma anche dedicati all'animale stesso e al suo divertimento.

Se siete tra quei possessori di animali che quando sono fuori casa ne sentono la mancanza, oppure sono preoccupati di lasciarli soli in casa o ancora che facciano qualche danno, esistono diversi gadget adatti a voi:



PUPPY TWEETS è un accessorio da appendere al collare del vostro cane, dotato di wireless, che ne registra ogni azione o movimento, generando automaticamente un tag e quindi un post su Twitter; questa funzionalità è anche molto utile per sapere se il vostro cane si allontana troppo da casa.



VOYCE è invece una sorta di smartwatch dedicato al cane: è infatti un collare che, oltre a monitorare gli spostamenti e l'attività del vostro animale, ne registra lo stato di salute attraverso il respiro e la frequenza cardiaca. Questo è utile non solo per assicurarsi che il proprio cane sia in salute, ma anche per eventualmente mostrare i risultati al proprio veterinario.



PETZI CONNECT è sullo stesso filone del precedente gadget ma in aggiunta è dotato di una webcam che consente di vedere in tempo reale cosa sta facendo il proprio animale domestico e un dispenser che elargisce croccantini.

Uno dei vantaggi del possedere un gatto, rispetto al cane, è sicuramente quello della pulizia. I gatti sanno gestirsi da soli nel tenersi puliti e nel fare i propri bisogni; l'unico inconveniente è quello di dover regolarmente pulire la lettiera.

A tal proposito è stata inventata la **LETTIERA AUTOMATICA**: si aziona quando il gatto esce dalla lettiera e il suo meccanismo autopulente, che dura 3 minuti, separa la sabbia bagnata o con gli scrementi da quella asciutta e pulita; il tutto finisce in un sacchetto riposto in uno scomparto sottostante. Questo oggetto risulta particolarmente utile per chi è possessore di numerosi gatti o per chi si assenta da casa per qualche giorno e vuole evitare cattivi odori e mantenere l'igiene.

Come già anticipato prima, esistono anche gadget prettamente dedicati al divertimento del proprio animale domestico, come ad esempio **PETCUBE**, un dispositivo che comprende diversi giochi che possono essere controllati sia da vicino che a distanza, tramite smartphone. Tra i giochi, uno che piacerà particolarmente al vostro gatto, consiste di un laser che proietta un puntino rosso per la stanza e che sarà vittima di una spietata caccia da parte del vostro micio.

Sempre dedicato al divertimento del vostro animale, ma questa volta indirizzato al cane, è **GoDoGo**, un dispositivo adatto per i cani che amano giocare a prendere la pallina che viene lanciata dal padrone. Il funzionamento è molto facile e intuitivo: basterà riempire la vaschetta di palline da tennis e queste verranno automaticamente lanciate, una alla volta, a una distanza di massimo 10 metri; insegnando al proprio cane a riportare la pallina e rimetterla nella vaschetta, permetterà al dispositivo di continuare a funzionare senza l'intervento del padrone.

Infine, per il settore dell'alimentazione, abbiamo anche le **CIOTOLE INTELLIGENTI**: ci sono quelle che monitorano la quantità e la tipologia di cibo che viene assunta dal proprio animale, ci sono quelle dotate di dispenser che, a intervalli regolari, rilasciano una porzione di cibo secco, quelle con telecamera integrata e anche quelle azionabili a comando dall'animale stesso.

È evidente quindi che sono davvero numerosi i gadget dedicati agli animali domestici e ai padroni, e sebbene possano rendere in qualche modo più semplice o divertente la vita con un amico a quattro zampe, è sempre bene ricordare che tutto ciò di cui hanno bisogno è il nostro amore, oltre al pasto quotidiano!



Lettiera automatica



PET CUBE



GoDoGo



Ciotola intelligente



I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato



CHRISTIAN

- **Onomastico: 13 Marzo**
- **Colore: Verde**
- **Pietra: Smeraldo**
- Il nome è una variante di "Cristiano", che ha origine greca e ha il significato di "che viene secondo la legge di Cristo". L'onomastico viene però festeggiato in un giorno diverso ed è in onore del beato Christian O'Conarchy, monaco cistercense e vescovo di Lismore.

DORA

- **Onomastico: 1 Aprile**
- **Colore: Giallo**
- **Pietra: Topazio**
- Sebbene lo si possa trovare come diminutivo di altri nomi come Teodora o Isidora, è anch'esso un nome, in particolare di origine greca con il significato di "regalo". L'onomastico è festeggiato in ricordo di Santa Dora vergine e martire.

KATIA

- **Onomastico: 29 Aprile**
- **Colore: Rosso**
- **Pietra: Rubino**
- Questo nome è un ipocoristico di "Caterina" e deriva dal greco kata-ròs che significa "pura". Katia festeggia l'onomastico in onore di Santa Caterina da Siena, Terziaria Domenicana, morta nel 1380. Oggi è santa patrona d'Italia, di Roma, dei corrieri, delle lavandaie e degli infermieri.

LETIZIA

- **Onomastico: 13 Marzo**
- **Colore: Blu**
- **Pietra: Zaffiro**
- Deriva dal latino "Laetitia" e ha il significato letterale di "gioia, felicità, allegria". È un nome affettivo e augurale e festeggia l'onomastico in onore della Santa vergine Laetitia.

PATRIZIO

- **Onomastico: 17 Marzo**
- **Colore: Arancio**
- **Pietra: Berillo**
- Nome di origine latina che significa "di nobile stirpe". L'onomastico è festeggiato in onore di San Patrizio vescovo, primo apostolo dell'Irlanda, morto nel 463. È patrono dell'Eire, dove il giorno dell'onomastico è proclamato festa nazionale.

ONOMASTICO: 12 MARZO

- **Colore: Arancio**
- **Pietra: Topazio**
- Nome che deriva dal latino "Maximilianus" con il significato di "figlio di Massimiliano", il quale a sua volta significa "discendente di Massimo". È solito ritenere che Massimiliano sia una variante di Massimo, però c'è anche chi sostiene che sia un nome composto da Massimo ed Emiliano.

NORA

- **Onomastico: 22 Aprile**
- **Colore: Arancio**
- **Pietra: Berillo**
- Questo nome è sia considerato come diminutivo di Eleonora, che deriva dal provenzale "Hellionor" e significa "creatura che ha pietà", sia come derivazione dallo spagnolo "Senorina" con il significato di "donna non sposata". L'onomastico è appunto festeggiato in onore di Santa Senorina.

ZENO

- **Onomastico: 12 Aprile**
- **Colore: Verde**
- **Pietra: Smeraldo**
- Deriva dal nome greco antico "Zenon" con il significato di "consacrato al Dio Zeus". L'onomastico viene festeggiato in onore di San Zeno, vescovo di Verona, città dove è particolarmente diffuso.

Tutti al CINEMA

TOP 5 CINEMA MARZO - APRILE 2017



LOGAN

TRAMA

Ambientato nel 2029, il film vede un Wolverine, interpretato per l'ultima volta da Hugh Jackman, invecchiato e isolato: i mutanti sono quasi del tutto scomparsi e Logan, che vive in un capannone ai confini del Messico, cerca di racimolare qualche soldo facendo l'autista. Con lui vivono il mutante Calibano e un novantenne Professor Xavier vittima di una malattia mentale che gli causa delle violente crisi epilettiche. A sconvolgere la sua vita sarà una donna con a seguito una ragazzina, Laura, che gli chiederà di accompagnarle in un posto misterioso chiamato Eden.





Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Maggio - Giugno 2017

MAGGIO

ALIEN: COVENANT

11 Maggio 2017



Dalla saga fantascientifica Alien, il film racconta della nave spaziale Covenant che, durante una missione di colonizzazione spaziale, approda su un pianeta apparentemente idilliaco dove l'equipaggio troverà l'androide David, unico superstite della missione Prometheus (di cui il film è il sequel). Ben presto però l'equipaggio si troverà a doversi difendere da alcune pericolose e spaventose creature fuoriuscite dal relitto di una nave aliena trovata sul pianeta.

MAGGIO

PIRATI DEI CARAIBI 5: LA VENDETTA DI SALAZAR

24 Maggio 2017

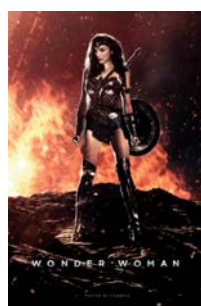


Il pirata Jack Sparrow torna con una nuova avventura che però non inizia nel migliore dei modi: una ciurma di pirati fantasma, capitanati da Salazar, riesce a uscire dal triangolo delle Bermuda con l'intenzione di ucciderlo. L'unica speranza per Jack è rappresentata dal tridente di Poseidone e, per trovarlo,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

GIUGNO

WONDER WOMAN

1 Giugno 2017



Dopo essere apparsa nel film "Batman V Superman", questa volta ha un film a lei tutto dedicato. Stiamo parlando della supereroina probabilmente più famosa di tutte, Wonder Woman, che però, prima di essere tale, si chiamava Diana ed era la principessa delle Amazzoni. Dopo che un pilota precipita sull'isola dove vive e le racconta di una guerra mondiale che sta imperversando nel mondo, Diana decide di lasciare casa sua per porre fine alla guerra scoprendo i suoi poteri e il suo destino.

GIUGNO

LA MUMMIA

8 Giugno 2017



Un nuovo film completamente rivoluzionato nel cast e nella trama ospiterà nuovamente la leggenda della Mummia: sepolta in una cripta nelle profondità del deserto, un'antica regina egizia si risveglierà ai giorni nostri portando con sé odio e distruzione, accumulati per secoli a causa di un destino che le è stato ingiustamente portato via quando era in vita. Ad affrontarla ci saranno un ex soldato delle forze speciali e una giovane scienziata.

21-3 / 20-4



ARIETE

Sul fronte sentimentale, l'inizio dell'anno non è particolarmente entusiasmante per questo segno, sarà infatti un periodo di transizione e di calma piatta. Sul lavoro invece sarete molto impegnate e i risultati non tarderanno a venire. L'ambizione e la combattività vi faranno superare questa fase alla grande.

21-4 / 21-5



TORO

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

22-5 / 21-6



GEMELLI

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

22-6 / 22-7



CANCRO

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

23-7 / 22-8



LEONE

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

23-8 / 22-9



VERGINE

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

23-9 / 22-10



BILANCIA

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

23-10 / 22-11



SCORPIONE

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

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

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

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

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

22-1 / 19-2



ACQUARIO

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

20-2/ 20-3



PESCI

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

VINI E VITICOLTURA IN ABRUZZO

L'Abruzzo è una regione che conta un passato di viticoltura iniziato nel XIV secolo, soprattutto nella zona montana. Il territorio abruzzese può infatti essere suddiviso in due aree: una montana e una collinare. La prima, che rappresenta circa il 10% della superficie utilizzata per le coltivazioni della vite, è costituita dalle zone dei monti della Laga, dal Gran Sasso e dal massiccio della Maiella; la seconda, che invece rappresenta il 90% della superficie coltivata, è l'area subappenninica. Il clima mite e le buone precipitazioni contribuiscono a rendere il territorio regionale una buona base per la viticoltura.

La superficie vitata in Abruzzo è di circa 35 mila ettari, di cui, circa la metà, è occupata da numerose aziende di piccole dimensioni. Questo tipo di attività è quella che prevale nella regione (70%), mentre il 25% delle aziende ha medie dimensioni e solo il 5% ha una superficie coltivata oltre i 3 ettari. Come tipologia di allevamento è ancora molto diffusa la pergola, seguita da altre forme di allevamento moderne come contospalliera, cordone speronato e guyot.

I principali vitigni coltivati nella regione sono il Montepulciano, il Trebbiano d'Abruzzo e il Bombino bianco. Tra i bianchi troviamo il Pecorino, il Montonico, la Passerina, Chardonnay, Pinot bianco e Pinot grigio. Tra i rossi il Sangiovese, il Merlot, Cabernet franc e Cabernet sauvignon. L'Abruzzo ha una sola DOCG, il Montepulciano d'Abruzzo delle Colline Teramane, 7 DOC e 8 IGT.

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO COLLINE TERAMANE:

Vino DOCG dal colore rosso rubino, ha un profumo intenso e un sapore asciutto, armonico e vellutato. Gli abbinamenti consigliabili per questo vino sono le carni nobili, la cacciagione, il brasato di manzo e i formaggi stagionati. La produzione è consentita nella provincia di Teramo e deve essere sottoposto ad invecchiamento per due anni, a partire dal Novembre della vendemmia, di cui almeno uno all'interno di botti di castagno o rovere, e almeno sei mesi in bottiglia.

TREBBIANO D'ABRUZZO:

Vino DOC dal colore giallo paglierino, ha un profumo intenso e delicato e un sapore asciutto con un retrogusto mandorlato. Si abbina molto bene al pesce, pasta e risotti in bianco e carni bianche. La produzione di questo vino avviene nelle province di Chieti, L'Aquila, Pescara e Teramo.

MONTONICO

Un altro vino bianco abruzzese, il Montonico viene prodotto con i vigneti del territorio del comune di Bisenti e nell'agro della località Poggio delle Rose del comune di Cermignano, in provincia di Teramo. Ha un colore giallo paglierino, un odore delicatamente fruttato e un sapore fresco con retrogusto amaro-gnolo. Si abbina bene a pesce, uova, formaggi e lumache.

IDEE PER IL PRANZO DI PASQUA

CREPES AI CARCIOFI

INGREDIENTI:

Per le crepes:

130 g di farina
300 ml di latte
2 uova
1 pizzico di sale
Per il ripieno:
8 carciofi
1 porro
Olio, sae e pepe

Per il condimento:

40 g di burro
30 g di farina
500 ml di latte
Noce moscata
Sale

Iniziare preparando le crepes: unire farina, uova, sale e latte, mescolando il tutto fino a quando sarà amalgamato ed avendo cura di evitare la formazione di grumi. Ungere poi con un po' d'olio una padella antiaderente abbastanza ampia, farla riscaldare ed eliminare l'eccesso d'olio con della carta assorbente che utilizzeremo in seguito per ungere nuovamente la padella tra la cottura di una crepe e l'altra. Versare ora un mestolo raso di preparato per crepes nella padella e farlo cuocere da entrambi i lati; procedere così fino al termine del preparato. Per preparare il ripieno invece, pulire il porro, affettarlo molto sottile e cuocerlo in padella con un filo d'olio; aggiungervi poi i carciofi che in precedenza saranno stati puliti, tagliati sottili e messi in ammollo con acqua e un po' di limone. Far cuocere per 15 minuti aggiungendo quanto basta di sale e pepe. In caso vogliate preparare la besciamella in casa, utilizzare latte, 30 g di burro, farina, un pizzico di sale e una spolverata di noce moscata, facendo in modo che risulti abbastanza liquida. Prendere ora le crespelle e, per ognuna, aggiungervi internamente due cucchiaini di ripieno, chiuderla e adagiarla su una teglia da forno. Versarvi poi la besciamella, spolverare con del formaggio grattugiato e del burro. Cuocere infine a 200° per 15 minuti e servire calde o tiepide.



ARROSTO DI VITELLO AL FORNO CON PATATE

INGREDIENTI:

600 g di sottofesa di vitello
1 kg di patate
50 g di vino bianco
2 rametti rosmarino
2 spicchi di aglio
40 g di olio extravergine d'oliva
Sale
Pepe

Per la preparazione di questo piatto, iniziare dalle patate: lavarle bene, asciugarle, sbucciarle e tagliarle a tocchetti, più o meno tutti della stessa dimensione; versarli in una ciotola dove verranno aggiunti l'olio, il sale, il pepe, l'aglio sbucciato e un rametto di rosmarino spezzettato. Mescolare il tutto e riporlo su una teglia unta d'olio e cuocere in forno a 200° per 20 minuti. Occuparsi ora della carne: il primo passo è quello di ripulirla dai filamenti bianchi che potrebbero diventare duri in cottura, quindi sollevare un lembo di carne e passarvi la lama di un coltello affilato. Il passo successivo è invece quello di legare il pezzo di carne con dello spago da cucina e aggiungervi poi l'altro rametto di rosmarino. Per condire la carne, versare sul tagliere sale e pepe, appoggiarvi la carne ed iniziare a massaggiarla avendo cura di condire tutta la sua superficie e far assorbire bene gli aromi. Scaldare poi una padella con dell'olio in cui faremo rosolare il vitello girandolo ogni minuto sui vari lati, utilizzando una pinza, fino a quando tutto l'esterno sarà ben colorato. Sfumare poi con il vino bianco, lasciarlo evaporare qualche minuto e spostare la carne sulla teglia delle patate. Qui aggiungervi il sughetto rimasto nella padella e infilare nel pezzo di vitello un termometro da arrosto fino ad arrivare al centro della polpa. Proseguire con la cottura, sempre a 200° e, quando la temperatura avrà raggiunto i 65°, ci vorranno ancora 35 minuti circa. Una volta cotto, prima di eliminare lo spago attendere qualche minuto.



PASTIERA NAPOLETANA

Ingredienti per circa 655 g di pasta frolla (una tortiera del diametro di 24 cm):

Burro freddo di frigo 155 g

Farina 00 315 g

Zucchero 135 g

Tuorli 3

PER IL RIPIENO:

Ricotta vaccina 200 g

Ricotta di pecora 200 g

Zucchero 350 g

Tuorli (di uova medie) 2

Uova medie 2

Cedro candito 50 g

Scorza di limone 1

Arancia candita 50 g

Acqua di fiori d'arancio 25 g

Cannella in polvere 1 pizzico

Burro 30 g

Grano precotto 350 g

Latte intero 250 g

Baccello di vaniglia 1

Per spennellare:

Uova 1

Iniziare dalla pasta frolla: inserire in un mixer la farina setacciata, il burro freddo a pezzi, un pizzico di sale e lo zucchero, azionarlo per pochi istanti per ottenere la sabbatura e trasferire il tutto in una ciotola dove aggiungeremo i tuorli. Impastare velocemente a mano fino a compattare gli ingredienti e trasferire l'impasto su un piano dove formeremo un panetto di pasta. Appiattirlo leggermente, avvolgerlo con della pellicola e farlo riposare 1 ora in frigorifero. Ora preparare la crema di grano: in una casseruola aggiungere il latte, il grano precotto e il burro, grattugiare poi la buccia di un limone e, con un cucchiaino di legno, portare ad ebollizione mescolando il tutto fino ad ottenere una crema densa e piuttosto rappresa (circa 25-30 minuti). Prima di iniziare a lavorare con la ricotta, essere sicuri di aver ben scolato il siero, anche per diverse ore; al momento dell'utilizzo setacciarla più volte con un colino ed una spatola per renderla più cremosa. In una ciotola unire le uova, i tuorli e lo zucchero e rendere il tutto omogeneo con una frusta, aggiungere quindi la ricotta, mescolare e terminare aggiungendo anche il grano (ormai raffreddato), i fiori d'arancio, la cannella in polvere

e i semi di una bacca di vaniglia. Mescolare il tutto e aggiungervi poi anche i canditi di cedro e arancia. Ora prendere uno stampo di 24 cm di diametro in superficie e 21 cm del fondo, imburarlo e infarinarlo. Prendere poi il panetto di pasta frolla e tenerne da parte un pezzetto per fare in seguito le strisce per la superficie. Stendere il resto del panetto in un disco non troppo sottile (poco più di mezzo cm), foderarci la teglia, eliminare i bordi in eccesso e bucherellare il fondo. Versarvi poi il ripieno fino a raggiungere i bordi. Con i ritagli dei bordi e il pezzetto d'impasto rimasto, stendere un disco non troppo sottile e ritagliare, con un tagliapasta dentellato, delle strisce di 1,5-2 cm di spessore. Decorare poi la pastiera con le strisce, intersecandole in diagonale a formare una griglia, e assicurandosi di agganciarle ai bordi in modo che non affondino nell'impasto. Spennellarle con un uovo sbattuto e infornare in forno statico preriscaldato a 180° per 80 minuti (se forno ventilato a 160° per 60 minuti); dopo 60 minuti, coprite con un foglio di carta da forno e proseguite la cottura. Una volta pronta, lasciarla raffreddare nella tortiera e riportarla in frigo per una notte così da essere più agevole da sfornare.



JEANS

PER TUTTI!

Quale scelgo?

Si fa presto a dire "voglio comprarmi un paio di jeans". Ma quale? Negli scorsi decenni era più comune trovare nei negozi pochi modelli di jeans, in base alla moda del momento. Oggi invece abbiamo davvero l'imbarazzo della scelta e quindi, quando ci troviamo a fare shopping, oltre al colore, dobbiamo giostrarci tra la vita alta, bassa, la gamba stretta, la zampa d'elefante, l'orlo corto, ... Questo può rendere ardua la scelta ma il lato positivo dell'avere a disposizione una vasta gamma di modelli è quella di poter scegliere quello più adatto alla propria fisicità, oltre che alla moda del momento. Quindi, una volta capito qual è, o quali sono, quelli adatti a noi, diventa facile sapere su quali orientarsi quando si è in negozio.

JEANS SKINNY



È il modello più in voga degli ultimi anni, apprezzato da tutte e specialmente dalle più giovani. I jeans skinny sono aderenti lungo tutta la gamba, fino alla caviglia, e sebbene siano perfetti per chi ha un fisico slanciato, sono potenzialmente adatti a tutti i tipi di fisico, l'importante è scegliere bene l'altezza della vita: chi ha la pancetta e le maniglie dell'amore preferirà un modello a vita alta che fasci bene l'area, piuttosto che uno a vita bassa che accentuerà ancora di più il "difetto". I jeans skinny inoltre si adattano bene ad ogni tipo di calzatura e sono il modello perfetto da indossare internamente agli stivali.



SLIM

Sono anche chiamati "a sigaretta" e sono un modello molto simile agli skinny se non per il fatto che non terminano estremamente aderenti alla caviglia ma rimangono dritti su tutta la lunghezza della gamba. Sono dei pantaloni che, in materiali differenti dai jeans, sono molto eleganti e si sposano bene con delle scarpe con il tacco. Purtroppo è un modello che non dona particolarmente a chi ha polpacci importanti in quanto tendono a fare difetto in quel punto.

BOOT CUT E BELL BOTTOM JEANS

Questi due modelli sono abbastanza simili: entrambi hanno una gamba aderente per poi terminare svasati sul fondo. I primi lo sono di meno, mentre i secondi sono quelli definiti anche "a zampa d'elefante". Nell'ultimo anno stanno tornando di moda e infatti se ne trovano sempre più di frequente, sia nei negozi che per strada, indossati da donne e ragazze. Questo modello penalizza però chi non è dotato di molta statura perché tende ad abbassare otticamente, anche se un paio di scarpe alte può aiutare: stanno infatti meglio a chi è alta e slanciata ma, se scelti con una gamba non troppo aderente, vanno bene anche a chi vuole nascondere delle cosce importanti.



BOYFRIEND

Lo stile di questi jeans è suggerito dal nome, sono infatti un modello dal taglio maschile che sembra preso in prestito dall'armadio del fidanzato. Hanno un cavallo basso e sulla gamba e sui fianchi sono leggermente ampi, motivo per il quale stanno bene più o meno a tutte. La tipologia di calzatura che meglio si abbina a questo stile sono le sneakers però, con gli abbinamenti giusti, anche una scarpa col tacco sta molto bene.



JEGGINGS

Terminiamo con un jeans non jeans, i jeggings sono una combinazione tra i jeans e i leggings: sono pantaloni privi o con pochissime cuciture, generalmente senza tasche e bottoni e molto elasticizzati; sono aderenti alla gamba ma sono fatti di un materiale più pesante rispetto ai leggings, ed infatti sono più coprenti e non necessitano di una maglia o camicia lunga che copra il fondoschiena.



MOM JEANS

Sono il modello cult degli anni '90 e che è tornato nei negozi nell'ultimo periodo. Sono caratterizzati da una vita alta, una gamba affusolata, non troppo stretta, e un materiale poco elasticizzato; la "versione" aggiornata di questi ultimi anni vede gli orli arrotolati e la caviglia scoperta, secondo le tendenze del momento. Anche questi, come i boyfriend, hanno uno stile casual, il che li rende perfetti abbinati alle sneakers. Il loro taglio morbido fa sì che stiano bene un po' a tutte, ad esempio è un modello che si sposa bene con un fisico curvy.



Questi erano quindi i principali modelli di jeans ma per ognuno di essi troviamo diverse varianti: cambia l'altezza della vita, la lunghezza dell'orlo, che adesso è di tendenza corto, con la caviglia scoperta, oppure anche la presenza di strappi e il colore del jeans. La scelta è dunque davvero ampia, non per niente sono probabilmente il capo di abbigliamento più famoso al mondo e sicuramente ognuno potrà trovare il modello più adatto alla propria fisionomia e al proprio stile.

CURA MANI E UNGHIE

COME FARE UNA MANICURE IN CASA?

Finisce la stagione fredda e le mani si scoprono di più: con l'arrivo della primavera mettiamo via i guanti e viene voglia di sfoggiare unghie colorate e mani curate. Queste ultime sono inoltre una delle parti del corpo che non mentono riguardo l'età, motivo per cui è consigliabile prendersene cura regolarmente per cercare di limitare i segni del tempo. Purtroppo però non sempre si ha il tempo di andare dall'estetista a fare una manicure, questa però non deve essere una buona scusa per non prendersi cura delle proprie mani! Con gli strumenti giusti è infatti possibile farsi una manicure in casa in poche e semplici mosse. Se fatta con una certa regolarità (1-2 volte al mese), vi assicurerete delle mani non solo curate e belle da vedere, ma anche morbide e vellutate.

COSA CI OCCORRE?

Una piccola ciotola per immergere le dita; uno spingi cuticole, preferibilmente in legno; un olio vegetale; del solvente per unghie; una lima; una crema idratante per le mani; il necessario per applicare lo smalto.

COME PROCEDERE?

Prima di tutto è necessario eliminare lo smalto rimasto sulle unghie. Per farlo, utilizzare dei **dischetti di cotone** imbevuti di **solvente per unghie**, quest'ultimo è preferibile sceglierlo privo di acetone: impiegherà un po' più di tempo per eliminare lo smalto ma sarà molto più delicato sulle vostre unghie evitando di seccarle eccessivamente. Appoggiare sulla superficie dell'unghia il dischetto di cotone, tenerlo in posizione per

circa 10 secondi per dare il tempo al solvente di sciogliere lo smalto e trascinarlo via.

Eliminato lo smalto dalle unghie, **riempire di acqua tiepida/calda una piccola ciotola** dove lasceremo in ammollo le dita per circa 5 minuti. È possibile aggiungere in acqua un po' di succo di limone se si ha necessità di sbiancare mani e unghie ed eliminare eventuali macchie, oppure del bicarbonato per ammorbidire ulteriormente. Trascorso il tempo necessario le cuticole saranno ammorbidite e potremo spingerle con uno spingi cuticole in legno. Preferite questo materiale (insieme a plastica o gomma) piuttosto del metallo che può essere molto meno delicato. Spingere all'indietro le cuticole servirà, oltre ad evitare un effetto antiestetico, a far durare di più lo smalto ed è sicuramente da preferire alla loro eliminazione tramite forbicina o taglia cuticole. Tagliandole infatti si rischieranno dei taglietti e delle infezioni e, una volta ricresciute, saranno più dure e fastidiose di prima.

Il passaggio successivo è quello di aggiustare forma e lunghezza delle unghie. In base alle proprie preferenze quindi, ognuno sceglierà se averle corte o lunghe, squadrate, a punta oppure ovali. Anche qui, esistono strumenti e metodi che, preferiti ad altri, non andranno a rovinare le unghie con il tempo: per accorciare, preferire la lima al tagliaunghie (in cartone o in vetro, non in metallo!), quest'ultimo infatti crea delle micro lesioni che indeboliscono l'unghia e favoriscono le spaccature; nel limare le unghie invece, procedere sempre in una direzione evitando quindi di andare avanti e indietro in uno stesso punto, questo causerà un surriscaldamento locale che indebolirà l'unghia con il tempo.

Ultimo passaggio per la cura di mani e unghie è l'**idratazione**. Applicare quindi una crema idratante per le mani e un olio sulle cuticole, apposito oppure un olio vegetale come quello di mandorle, da massaggiare per bene. Questa pratica dovrebbe essere presa ad abitudine applicando la crema quotidianamente al fine di mantenere l'idratazione e morbidezza della pelle.

Per completare una buona manicure manca sicuramente lo smalto, che andremo ad applicare in un secondo momento quando crema e olio saranno stati assorbiti dalla pelle.

CHI OPTERÀ PER UNO SMALTO COLORATO, PER FAR SÌ CHE QUESTO DURI PIÙ A LUNGO, DOVRÀ COSÌ PROCEDERE:

- **Applicare una base:** ne esistono diversi tipi in base alle proprie necessità, rinforzante, sbiancante, indurente, etc.

- **Applicare lo smalto:** rimuovere l'eccesso di prodotto dal pennellino, poggiarlo al centro dell'unghia, vicino alle cuticole, e portarlo in avanti fino all'estremità dell'unghia; con lo stesso movimento stendere lo smalto anche ai margini laterali dell'unghia, lasciando sempre mezzo millimetro di spazio con il solco ungueale. Per ottenere un colore pieno è sempre preferibile stendere meno prodotto e fare due passate, in questo modo lo smalto asciugherà prima rispetto ad applicare un solo strato con abbondante prodotto.

- **Applicare il top coat:** anche questo presente in commercio in varie tipologie, ad asciugatura rapida, ad effetto gel, opaco, etc. Per velocizzare l'asciugatura dello smalto è possibile applicare delle speciali gocce oleose che diminuiscono il tempo di attesa. Se siete state imprecise con l'applicazione dello smalto e ve lo ritrovate fuori dai bordi dell'unghia, niente paura. Basterà inumidire di solvente un cotton fioc e passarlo dove necessario. In alternativa allo smalto colorato, per gusto personale o mancanza di tempo, è possibile anche applicare un semplice smalto trasparente che darà comunque un'aria curata alla mano.

Quali sono i colori e i trend per la primavera 2017? Per quest'anno dimenticatevi dei classici colori pastello, questa primavera 2017 vedrà protagonisti colori intensi come **il blu e il rouge noir (rosso scuro, quasi nero)**. Dalle sfilate arrivano anche **i dettagli oro e argento** e, per quanto riguarda le nail art, **i decori grafici e geometrici come linee e punti**.

Continua però ad essere popolare anche l'unghia naturale, quindi con colori tenui e che la fanno sembrare nuda ma curata, e la lunghezza medio-corta.

UN SEGRETO NON È PER SEMPRE

Alessia Gazzola

“Mi chiamo Alice Allevi e ho un grande amore: la medicina legale. Il più classico degli amori non corrisposti, purtroppo. Ho imparato a fare le autopsie senza combinare troppi guai, anche se la morte ha ancora tanti segreti per me. Ma nessun segreto dura per sempre. Tuttavia, il segreto che nascondeva il grande scrittore Konrad Azais, anziano ed eccentrico, è davvero impenetrabile. E quella che doveva essere una semplice perizia su di lui si è trasformata in un'indagine su un suicidio sospetto. Soltanto Clara, la nipote quindicenne di Konrad, sa la verità. Ma la ragazza, straordinariamente sensibile e intelligente, ha deciso di fare del silenzio la sua religione. Non mi resta che studiare le prove, perché so che la soluzione è lì, da qualche parte. Ma studiare è impossibile quando si ha un cuore tormentato. Il mio Arthur è lontano, a Parigi o in giro per il mondo per il suo lavoro di reporter. Claudio, invece, il mio giovane superiore, il medico legale più brillante che conosca, è pericolosamente vicino a me. Mi chiamo Alice Allevi e gli amori non corrisposti, quasi più delle autopsie, sono la mia specialità.”



I SIGNORI DEL TEMPO PERSO

Francesco Giavazzi & Giorgio Barbieri

Un grande economista e un giornalista d'inchiesta affrontano il nemico invincibile del nostro paese

«Perché è così difficile riformare la pubblica amministrazione e arginare i suoi effetti collaterali, immobilismo e corruzione? I governi che sinora ci hanno provato lo hanno fatto, indipendentemente dal loro colore politico, con la triade «più leggi, più stato, più repressione». La soluzione che questo libro propone è molto diversa: «più liberalizzazioni, più concorrenza, meno leggi e regole.»

Che cosa hanno in comune gli ultimi samurai giapponesi e i burocrati della nostra pubblica amministrazione? Quali armi utilizzano i moderni samurai per bloccare le riforme? E perché la resistenza che oppongono è la vera ragione per cui è tanto difficile riformare, aprire i mercati alla concorrenza, evitare la corruzione? In questo libro l'economista Francesco Giavazzi e il giornalista Giorgio Barbieri individuano nella burocrazia, che da mercati bloccati ottiene potere e rendite, la corporazione che maggiormente si oppone al cambiamento del Paese.

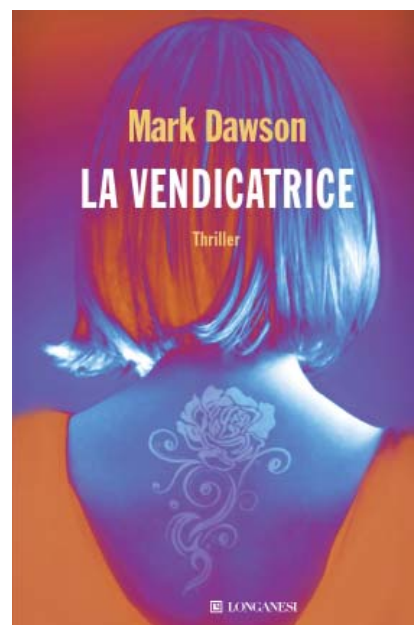
LA VENDICATRICE

Mark Dawson

Una nuova, vulcanica protagonista disposta a tutto. Un thriller adrenalinico. Un esordio che ha scalato le classifiche. - The Telegraph

«Il fenomeno editoriale di cui non avevate ancora sentito parlare.»

Beatrix Rose è una moglie e una madre. Ma Beatrix Rose è anche una donna letale, un'assassina dalla parte del bene. O così credeva, finché non viene tradita proprio da chi aveva la sua massima fiducia. Suo marito viene ucciso, sua figlia di appena tre anni viene rapita e tenuta in ostaggio. Quando Beatrix riesce a riaverla con sé, capisce che la sua vecchia vita è finita per sempre. Si ritira a Marrakesh a crescere sua figlia. Ed è finalmente felice... Ma qualcosa cambia, frantumando quel paradiso illusorio e riportando a galla il passato. Beatrix scopre purtroppo di avere un anno di vita ancora, al massimo, e decide di dedicare il tempo che le rimane a ciò che l'ha tormentata in tutti quegli anni di apparente serenità: la vendetta. Vendicarsi di chi le ha ucciso l'uomo che amava, i suoi ex compagni di squadra, diventa la sua unica missione...



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



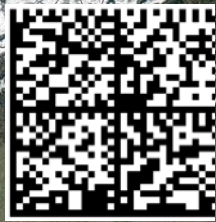
Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso
Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



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

