

# VITAinCOPPIA

Anno 9° n°5 trimestrale Ottobre/Novembre/Dicembre 2017

## LA TRASGRESSIONE UNA TENTAZIONE ANTICA

*Le dinamiche, le motivazioni  
e le conseguenze del nostro  
"SPINGERCÌ OLTRE"*

## RINNOVARE L'EPIDERMIDE

*L'inverno è la stagione  
migliore per la cura  
della pelle*

## ANTIBIOTICI E RESISTENZE

*Una lotta che dura  
da quasi un secolo,  
oggi più attuale  
che mai*



**GENITORI  
SI DIVENTA** Le nuove sfide  
nella relazione  
**GENITORI e FIGLI**

VILLA D'ESTE  
TIVOLI



*Il Natale è servito!*



Visita il nostro  
sito internet:

[www.vitaincoppia.it](http://www.vitaincoppia.it)

[abbonamento@vitaincoppia.it](mailto:abbonamento@vitaincoppia.it)

**Anno 9° n°5 trimestrale  
Ottobre/Novembre/Dicembre 2017**

## IN QUESTO NUMERO

- PSICOLOGIA**
- La trasgressione: una tentazione antica **6**
  - Il suono che guarisce **10**
  - La donna della mia vita **18**
  - Genitori si diventa **26**
- ANDROLOGIA**
- Se fa male proprio lì **9**
- MEDICINA**
- Antibiotici e resistenze **22**
  - Ormoni e pressione alta **30**
- LUOGHI**
- I VINI e la viticoltura del Trentino Alto Adige **34**
- RUBRICA**
- OROSCOPO **38**
  - I NOMI **39**
- MODA**
- Cosa va di moda questo autunno/inverno? **42**
- CONSIGLI DI LETTURA**
- Arabesque **46**
- OCULISTICA**
- 5 Occhio secco e stanco
  - 16 Occhio sotto attacco
  - 20 Presbiopia ADDIO!
- ESTETICA**
- 13 Rinnovare l'epidermide
- RICETTE**
- 32 Ricette del Trentino Alto Adige
- CINEMA**
- 35 Tutti al cinema
- SCIENZA E TECNOLOGIA**
- 40 IgNobel, i premi alla scienza più pazza
- BEAUTY**
- 44 Lavare i capelli senza shampoo? SI PUÒ!
- ASTROLOGIA**
- 47 Il meteo

### 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:

BD Print - Via Tiburtina, 912  
00156 - Roma (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  
Arman Carlo Mariani  
Chiara Gambino  
Elisa Vignali  
Francesco Attorre  
Gabriella Alarcòn  
Giorgia Bobich  
Lucio Buratto  
Marco Zorretto  
Massimo C.G. Ferrari  
Patrizio Tatti  
Tito Marianetti

### Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

Laborweb srl  
casella postale 158,  
21100 Varese  
Tel. 0332.288 199  
Fax 0332.233.047  
[info@laborweb.it](mailto:info@laborweb.it)



# melania®

PICCOLE, GRANDI CALZATURE



# OCCHIO SECCO E STANCO

## L'occhio in un ambiente professionale malato

Oculistica



Di Arman C. Mariani

Descritta nel 1983 dall'Oms, la "Sindrome dell'edificio malato" o "Sick Building Syndrome" (SBS), indica un vasto numero di sintomi irritativi della pelle e delle mucose, fatica, cefalea, difetti di concentrazione e disturbi oculari in una elevata percentuale di persone che occupano un immobile.

Le manifestazioni cliniche sono aspecifiche, insorgono dopo alcune ore di permanenza in un determinato edificio e si risolvono in genere rapidamente, nel corso di qualche ora o di qualche giorno dopo l'uscita dall'edificio.

Sebbene i sintomi siano di modesta entità, i casi di SBS che si verificano in ambienti lavorativi possono avere un costo più elevato di alcune malattie gravi e a prognosi peggiore, a causa del significativo calo della produttività.

I sintomi oculari precedono gli altri problemi quali asma e allergie; questi infatti rappresentano il 27% di tutti i sintomi e comprendono secchezza oculare (19%), stanchezza visiva (21%), difficoltà di concentrazione (15%).

Esiste una forte correlazione tra i disturbi oculari e i problemi dell'aria all'interno dell'edificio: un sistema di ventilazione non adeguato favorisce l'accumulo di sostanze inquinanti, sia esterne (smog, prodotti di combustione), sia interne (residui di moquette o lana, legno, carta da parati, pesticidi, fotocopiatrici, stampanti e prodotti per l'igiene, inquinanti biologici come virus o batteri, muffe), che sommati a umidità, temperatura e illuminazione inadeguati, sono responsabili dei sintomi descritti.

Alcuni studi condotti su uffici e altri edifici a uso pubblico in diversi paesi hanno rivelato una frequenza di disturbi tra gli occupanti compresa tra il 15 e il 50%. Nella SBS l'eziologia è ancora sconosciuta, probabilmente multifattoriale e variabile da caso a caso.

La percentuale di umidità è importante: deve essere tra il 35% e il 45% per evitare disturbi. I luoghi al chiuso hanno generalmente un basso tasso di umidità, infatti l'uso diffuso di apparecchi di raffrescamento o di riscaldamento ad aria induce una riduzione dell'umidità dell'ambiente e favorisce l'aumento dell'evaporazione del film lacrimale.

L'uso in maniera continuativa di videoterminali è una causa frequente di occhio secco.

La luce artificiale stressa gli occhi e provoca maggiore affaticamento visivo rispetto al lavoro eseguito in ambienti illuminati naturalmente.

Infine, il fumo passivo della pausa-sigaretta coi colleghi provoca una diminuzione della densità delle cellule calciformi deputate alla formazione di mucine (componenti dello strato mucoso del film lacrimale).

Il film lacrimale è in grado di cambiare le sue caratteristiche in modo da adattarsi alle condizioni dell'organismo e anche alle condizioni dell'ambiente esterno. In alcune condizioni ambientali però la lacrima non riesce nel suo intento di adattamento, il film lacrimale viene alterato significativamente e la protezione della superficie oculare viene meno.

Per un rapido comfort, può essere utile l'utilizzo regolare di un collirio idratante e lubrificante, per migliorare la sintomatologia e ripristinare l'equilibrio della superficie oculare, combinando l'azione del trealosio e quella dell'acido ialuronico.

# LA TRASGRESSIONE, una tentazione antica:

La trasgressione: una tentazione antica come l'uomo. Che si tratti di regole, di relazioni di coppia o semplicemente di vita quotidiana, trasgredire sembra essere la soluzione per liberarsi dalla "soffocante consuetudine", la risposta alla perenne ricerca di un'esistenza meno monotona.

Non a caso la parola stessa (dal latino *transgrēdi*) significa 'andare oltre'...

Abbiamo intervistato su questo tema il dottor Francesco Attorre, medico, psicoterapeuta, mental coach e sessuologo clinico, per capire meglio quali siano le dinamiche, le motivazioni e le conseguenze del nostro "spingerci oltre".

## CHE COSA RAPPRESENTA LA TRASGRESSIONE NELLA NOSTRA MENTE?

La possibilità di affermare se stessi identificandosi come diversi da ciò che l'altro in qualche modo si aspetterebbe. È un modo per definire un contorno personale che sia lontano il più possibile dalle fantasie dell'altro. L'adrenalina e l'eros che sono collegati alla trasgressione rappresentano proprio un nuovo investimento libidico sul proprio sé, ritirandolo in qualche modo dal mondo circostante, lasciato all'oscuro della trasgressione stessa.

## È UNA NECESSITÀ O UN CAPRICCIO?

In moltissimi casi una necessità, pena il ritiro nella noia esistenziale o in una condizione di depressione cronica del tono dell'umore. Trasgredire in molti casi è quasi salvifico, nel senso che riporta il brio in una coppia che stava spegnendosi, inaridendosi e che non si parlava più. È l'esigenza di andare oltre lo scontato, il banale, i giorni tutti uguali che fanno della consuetudine il proprio slogan. Ricorrere al tradimento è in molti casi l'ultima spiaggia prima della fine.

## QUALI SONO LE DINAMICHE CHE FANNO SCATTARE NELLA NOSTRA MENTE QUESTA ESIGENZA?

Le stesse che fanno sì che in adolescenza ci si ribelli alle regole condivise, cominciando a rientrare tardi la sera, a non dire dove si va e con chi si va, ad eccedere in comportamenti al limite, per sentirsi forti abbastanza da bastare da soli a se stessi. L'amante non è mai qualcuno che si prende cura di noi. In genere nel tradimento si cerca sempre qualcuno che sappia essere complice, mai un genitore acquisito, che resta sempre e comunque il partner ignaro.

## QUALI SONO I SOGGETTI PIÙ PREDISPOSTI ALLA TRASGRESSIONE?

Gli iperattivi, i volubili, i passionali, quelli cioè che chiedono molto e danno molto dentro la relazione. Sembra un paradosso eppure è la verità. Chi si coinvolge molto sente in qualche modo di possedere la relazione, non la persona ma la relazione, e quando vede quella stessa relazione sfuggirgli di mano, prova a salvarla in un disperato tentativo attraverso il tradimento, che non tradisce l'amore, ma la relazione.

## UOMINI VS DONNE, CHI AMA "OSARE" DI PIÙ?

Senza ombra di dubbio le donne. Gli uomini tradiscono di più, ma le donne osano di più, cioè si spingono oltre lungo i confini della seduzione. Amano sentirsi riconosciute e fanno di tutto per entrare nell'universo percettivo maschile, provando a lasciare il segno. Perché abbiamo bisogno di trasgredire?

Per ricordarci di esistere, confermandoci il potere di entrare nel mondo dell'altro. A volte è l'unico modo per non farci dimenticare, ed in ultima istanza finiamo per "sacrificarci", attraverso il tradimento, al fine di valorizzare fino in fondo chi abbiamo lasciato a casa e che non vorremmo perdere mai, mentre lo perdiamo per sempre.

Intervista di **Marco Zorzetto**,  
al dottor **Francesco Attorre** ▶  
medico psicoterapeuta e mental  
coach, ha da poco pubblicato il  
suo ultimo libro "Ansia e Panico,  
conoscerli per sconfiggerli",  
edito da Aldenia Edizioni



# Le dinamiche, le motivazioni e le conseguenze del nostro "spingerci oltre"

## QUANTO PUÒ INCIDERE LA NOIA NELLA VOGLIA DI TRASGREDIRRE?

Moltissimo. La noia rappresenta il motore vero e proprio del tradimento. Quando c'è la noia si crea una condizione di paralisi ed impotenza delle sensazioni, delle percezioni, delle emozioni. Un buio incombente. Il tradimento finisce per essere né più né meno che una luce nel buio, ma una luce nel buio serve proprio a non farsi male andando ad urtare contro oggetti o persone.

## TRASGREDIRRE: EVASIONE DALLA REALTÀ O BISOGNO DI LIBERTÀ?

Bisogno di libertà, ma da se stessi, non dall'altro. È la ricerca spasmodica di dimostrarsi di non aver bisogno dell'altro, di poter trovare qualcosa di importante al di fuori di quel rapporto, non per cancellarlo, bensì per riscoprirlo in chiave diversa e forse valorizzarlo. Nell'ambito sessuale, perché nasce questa esigenza? Per il bisogno di rimettersi in gioco, di provare nuove sensazioni, nuove emozioni, di ritrovarsi capaci di giocare. In genere con l'amante si vive una sessualità molto più disinibita, proprio perché il desiderio di fondo è questo.

## SE QUESTA ESIGENZA NON È RECIPROCA, COME VA GESTITA?

Con un dialogo non conflittuale, finalizzato a far emergere il disagio di chi, in qualche modo, sente la necessità di ricorrere alla trasgressione, ma anche di chi non avverte quel disagio e che probabilmente vive la coppia in superficie, non accorgendosi dell'altro e del suo disagio. Trasgredisco perché vorrei che tu mi guardassi con una attenzione assai più forte e non di sfuggita.

## È GIUSTO ASSECONDARE LE ESIGENZE DEL PARTNER ANCHE QUANDO NON NE SIAMO CONVINTI?

No, nella maniera più assoluta. Bisogna essere se stessi, sempre e comunque, mai un'immagine sbiadita di noi. Assecondare l'altro significa morire alla nostra unicità e plasmarci all'altro, il quale finirà così per confonderci nella massa, dimenticandoci.

## ESISTE UN LIMITE DA DOVER RISPETTARE QUANDO SI PARLA DI TRASGRESSIONE?

Il rispetto dell'altro. E quel rispetto sta nella salvaguardia della sua dignità. Mai tradire nello stesso letto, mai nella stessa casa, mai in qualsiasi posto in cui lui o lei abbia soggiornato con noi. Riconoscere l'esclusività di chi ha scelto di vivere la sua vita accanto a noi è un profondo atto di amore e di rispetto allo stesso tempo. Mai prendere in giro il nostro partner. Meglio dirgli con un messaggio che non vogliamo rispondere alla chiamata, piuttosto che rispondere e fingere di essere con amici o colleghi mentre si è in intimità con l'altro.

## LA TRASGRESSIONE PUÒ DIVENTARE PATOLOGICA?

Sì, tutte le volte che non sappiamo perché lo stiamo facendo, tutte le volte cioè che non riusciamo a darci una spiegazione del perché stia accadendo e ci sentiamo solo travolti dall'uragano dei sensi. Lo è perché in quel momento non avrebbe senso, togliendolo a noi.

eg

eleonora ghilardi ceramics & jewels



[www.eleonoraghilardi.com](http://www.eleonoraghilardi.com)  
[info@eleonoraghilardi.com](mailto:info@eleonoraghilardi.com)

# SE FA MALE... PROPRIO LÌ

## Un dolore acuto allo scroto non va **MAI SOTTOVALUTATO**

Per "scroto acuto" si intende un gruppo di patologie che colpiscono il maschio, in cui il comune denominatore è un forte e continuo dolore nella regione scrotale che causa un notevole stato di sofferenza al paziente. In alcuni di questi casi è necessario un intervento chirurgico d'urgenza per evitare gravi conseguenze; di qui l'importanza di riconoscere prontamente la causa del dolore allo scroto che può essere diversa a seconda dell'età del paziente

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](http://www.profnatali.it)



### SCROTO ACUTO NEL BAMBINO E NELL'ETÀ PREADOLESCENZIALE (FINO AI 13 ANNI)

Un dolore acuto allo scroto nel bambino è dovuto, nella grande maggioranza dei casi, ad una torsione più o meno completa del funicolo spermatico, alla cui estremità è collocato il testicolo, o di un'appendice testicolare chiamata "idatide del Morgagni". Nei bambini di 1-2 anni si può avere anche molto raramente un'ernia inguino-scrotale che si strozza e causa il problema. Più raramente nel bambino il quadro doloroso è da riferirsi ad una infiammazione/infezione dell'epididimo, la struttura canalicolare che sorregge il didimo e attraverso cui passano gli spermatozoi. La diagnosi differenziale tra una torsione del funicolo spermatico e le altre patologie elencate è fondamentale in quanto se, in caso di torsione, non si interviene entro le 6 ore dall'insorgenza del problema, il testicolo può essere danneggiato in maniera irreversibile. Per cui è importantissimo quando in un bambino o in un pre-adolescente si realizza un quadro di scroto acuto **procedere quanto prima possibile ad una diagnosi** ed alla terapia appropriata, che sarà chirurgica in caso di torsione del funicolo (con detorsione dello stesso) o dell'Idatide del Morgagni (con asportazione della stessa) o medica con antibiotici ed antidolorifici in caso di epididimite.



rogando il giovane). Anche qui la tempestività della diagnosi è fondamentale per salvaguardare la funzionalità del testicolo, per cui l'approccio terapeutico è analogo a quello da instaurare nel bambino ed in caso di dubbio diagnostico, soprattutto tra torsione del funicolo spermatico ed orchio-epididimite, si procede con un intervento chirurgico esplorativo a livello scrotale.

### SCROTO ACUTO NELL'ADOLESCENTE E NEL GIOVANE

Nell'adolescente e nel giovane fino ai 25 anni le cause di scroto acuto sono le stesse del bambino, anche se in questa fascia di età le infezioni epididimarie e didimarie, le cosiddette orchio-epididimiti, aumentano esponenzialmente di frequenza per infezioni come la **parofite** (i cosiddetti "orecchioni"), che si possono complicare con un quadro di scroto acuto e per l'intensa attività sessuale che caratterizza questo periodo della vita dell'uomo, mentre la torsione dell'idatide del Morgagni e le strozzature di ernie inguino-scrotali sono decisamente meno frequenti. Nel maschio in questi anni si può aggiungere la possibilità che i sintomi siano causati anche da un **trauma contusivo** (circostanza facilmente appurabile inter-

### SCROTO ACUTO NELL'ADULTO

Nell'adulto la prima causa di scroto acuto è l'epididimite acuta per infezione da germi banali o a trasmissione sessuale. La torsione del funicolo spermatico e le ernie inguino-scrotali strozzate sono molto rare, mentre i traumi contusivi dello scroto sono una causa riconosciuta.

### SCROTO ACUTO NELL'ANZIANO

Anche nell'anziano l'epididimite acuta è la prima causa di scroto acuto, eventualmente complicante una infezione a livello prostatico. L'ernia inguino-scrotale strozzata è da tenere presente in questa fascia di età, mentre la torsione del funicolo spermatico è rarissima.

# IL SUONO CHE GUARISCE

## Diversi studi e ricerche hanno evidenziato il potere dei suoni sul corpo umano

Dott. **Antonio De Palma**  
Medico esperto in Medicina  
Naturale e Omeopatia,  
Psicoterapeuta,  
Ex Dirigente ASL RM 1, Roma

*"In principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio".*

È il primo versetto della Genesi. Verbo come parola, parola come suono; dunque, Dio si è manifestato all'inizio dei tempi, secondo la Bibbia, come puro suono. Gli scienziati concordano con questa visione anticipatamente del tutto scientifica. In effetti, quando l'energia primordiale da immobile comincia a "vivere", cioè a produrre movimento, si genera un'onda ed ogni onda è possibile percepirla come suono a seconda dell'apparato recettivo (strumenti elettronici, orecchio umano ecc.).

La materializzazione dell'onda porta in seguito alla trasformazione in fotone o particella luminosa, da cui in seguito si formano gli elementi costitutivi della materia (elettroni, protoni, neutroni, da cui atomi e molecole). Perciò, potremmo ben dire che **tutto l'Universo è suono**, o meglio ancora musica armonica. Infatti, la costituzione dell'Universo come noi lo percepiamo, necessita di una specifica armonia tra tutti i suoni costitutivi; altrimenti, si generano distruzione malattia, morte.

organo o gruppo di cellule, si potrebbe generare una guarigione apparentemente miracolosa!

Nella cultura indiana e tibetana si sono sempre usati i mantra, che non sono altro che suoni specifici in grado di influenzare la psiche e il corpo di colui che li ascolta o li pronuncia. Tuttavia, ogni cultura presenta tali caratteristiche, più o meno accentuate.

Anche la nostra cultura occidentale ha visto nascere e utilizzare la musica in un contesto di sacralità, al fine di elevare lo spirito, ma anche di guarire lo psicosoma. Solo più tardi, la musica occidentale si è svincolata da tale sacralità, perdendo tuttavia la consapevolezza del potere sotteso ai suoni, sia in senso positivo che negativo.

Gli esseri umani, sin dai primordi, si sono resi conto dell'immenso potere connesso all'emissione di suoni con gli strumenti o con la voce **e li hanno usati a scopo terapeutico**.

A volte si resta increduli di fronte ai racconti di persone guarite da sciamani o monaci tibetani o yogi. Eppure, la stessa fisica ci insegna il potere della risonanza sonora. Poiché ogni struttura vivente è fatta di onde energetiche sonore specifiche, se si potesse trovare il suono in grado di entrare in risonanza con l'emissione delle onde sane originali di quel particolare

Un ricercatore giapponese, Masaru Emoto, ha studiato per anni **le modificazioni della struttura molecolare** dell'acqua in presenza di vari suoni e dell'intento ad essi connesso, ricavandone foto altamente impressionanti, visto che il nostro corpo è costituito per l'80% circa di acqua.

Egli ha dimostrato come i suoni correlati alle emozioni positive o negative possano generare rispettivamente cristallizzazioni molecolari armoniche o disarmoniche, ipotizzando possibili aiuti alla guarigione di svariate malattie o viceversa la produzione di eventuali danni cellulari.

D'altra parte, il potere curativo delle acque cosiddette "mariane" come quella di Lourdes risentirebbe delle influenze energetiche positive emanate da migliaia di pellegrini.

Gli studi sulla cosiddetta **"memoria dell'acqua"** sono stati sempre oggetto di controversie, a partire dalle affermazioni del premio Nobel Benveniste e ultimamente dell'altro premio Nobel Luc Montagnier. Certamente, gli studi presentati non sono esaustivi e molto ancora bisognerà indagare, ma certo due premi Nobel che rinunciano alla fama acquisita per impegnarsi in studi al di fuori dell'approvazione della comunità scientifica, per lo meno ci dovrebbero indurre ad un'attenta riflessione.

Naturalmente, se tali ipotesi trovassero seguito bisognerebbe rivoluzionare il pensiero scientifico che sinora ha sempre negato l'efficacia di prodotti come quelli omeopatici o i fiori di Bach, in quanto appunto creati a partire da tale principio non ancora adeguatamente dimostrato.

Uno studio molto interessante sul suono lo ha invece compiuto il ricercatore e musicoterapeuta Fabien Maman presso il laboratorio di biologia dell'Università parigina di Jussieu. Sono state osservate le modificazioni al microscopio di cellule umane sane e cancerose esposte alle note musicali.

Le modificazioni del colore cellulare sembrano connesse alla frequenza vibratoria dei suoni, mentre la forma delle cellule viene modificata dal timbro o dal variare dello strumento di emissione.

Pare che ognuno di noi abbia un "suono fondamentale" che avrebbe perciò un potente effetto rigenerante e guaritivo sulla persona.

Inoltre, grande importanza viene data agli intervalli musicali, cioè all'emissione di note in successione più o meno distanti nella scala musicale. Ad esempio, un intervallo di settima (Do-Si) crea una tensione salutare verso il cambiamento, ossia verso l'eventuale guarigione (le cellule cancerose sembrano esplodere, mentre quelle sane si rigenerano). Maman ha usato oltre al microscopio anche la sia pur contestata scientificamente macchina Kirlian per rilevare l'emissione di energia cellulare derivandone altre preziose informazioni.

Inoltre, ha rilevato come il ritmo musicale rapido attiva la circolazione sanguigna, mentre un ritmo lento attiva la ricarica energetica dell'individuo.

Infine, citiamo il cosiddetto **"effetto Mozart"**, uno studio effettuato dai fisici Shaw e Rausher nel 1993 e 1997, anch'esso contestato, ma che avrebbe dimostrato, su esseri umani e poi anche sui ratti, degli effetti migliorativi della musica di Mozart (precisamente la sonata in Re maggiore per due pianoforti KV448) sull'intelligenza spazio temporale, cioè sulla capacità di orientarsi nello spazio, di valutare le forme e la posizione degli oggetti. Tale effetto però perdurava per soli quindici minuti.

Si è visto che **ogni nota genera modificazioni differenti sulle cellule** e si evidenziano ulteriori variazioni se si cambia lo strumento di emissione. In genere, la voce umana è sembrata essere lo strumento più efficace nel generare modificazioni positive sulle cellule sane e distruttive sulle cellule cancerose, soprattutto se emessa dallo stesso malato.

In conclusione, la medicina del futuro non dovrebbe rigidamente far convergere tutta la ricerca sull'uso della chimica che, pur se attualmente necessaria, comporta gravi effetti collaterali. Una delle possibili alternative è proprio quella di studiare finalmente in modo serio l'effetto dei suoni sul corpo umano, perché potremmo trovare una terapia con scarsi o nulli effetti collaterali ed in totale risonanza con ciò che noi siamo, cioè puro suono!

# ATTIVITÀ FISICA PER GLI OVER 65 ENNI

Quando si raggiunge una certa età, molti ritengono che non sia il caso di praticare attività fisica per il timore di farsi male o perché il fisico non lo permette più. In queste convinzioni c'è del vero, ma anche dei luoghi comuni. A una certa età, chi non ha mai fatto attività fisica farebbe bene ad iniziare a muoversi; chi invece ha praticato sport, ma ha perduto l'allenamento, dovrebbe ripartire da zero.

Per fare della buona attività fisica è bene conoscere il proprio corpo. Dal punto di vista fisico, anche se siete in forma e vi sentite bene, raggiunta una certa età il fisico si è di certo modificato:

- Il metabolismo si abbassa e si riduce anche il fabbisogno energetico;
- La funzionalità cardiaca inizia a diminuire intorno ai 40 anni e a 70 è inferiore di circa il 30%;
- Anche la funzionalità respiratoria si riduce del 35% circa fra i 25 e i 65 anni;
- Inoltre a 65 anni la massa muscolare si è ridotta del 25% rispetto a quella dei 25 anni;
- Dopo i 40 anni si perde calcio più velocemente di quanto se ne assorba, pertanto la massa scheletrica si riduce mediamente di circa il 10% ogni decade;
- Nelle donne, nei primi 30 mesi dall'insorgere della menopausa, la massa ossea può essersi ridotta anche del 20-30%;
- Il sistema vascolare cambia, in particolare le arterie subiscono un progressivo indurimento, che può condurre all'arteriosclerosi. Nelle donne è più frequente l'alterazione del sistema venoso, che può portare a una insufficienza venosa cronica (gambe pesanti, vene varicose e, in alcuni casi, anche patologie più gravi);
- Infine anche il sistema nervoso è cambiato, è meno reattivo e quindi meno veloce a trasmettere i comandi del cervello ai muscoli.

Quindi, viste le premesse, è buona cosa programmare un'attività sportiva tenendo in considerazione quanto fatto in precedenza. A 65 anni si può godere di buona salute e non avere mai avuto malattie importanti, oppure si può già aver contratto un infarto o scompenso cardiaco ed anche soffrire di malattie a carico dello scheletro o, in generale, non godere

di buona salute. Viceversa a 65 anni si può non aver mai praticato attività fisica ed essere totalmente sedentari, oppure averla praticata per anni e averla abbandonata di recente, o praticare regolarmente attività fisica o lo sport preferito. A questa età sono comunque consigliati a tutti appropriati controlli medici periodici e un atteggiamento adeguato alla propria forma fisica.

Wave, l'activity tracker di iHealth, è stato utilizzato in una recente ricerca dedicata al movimento al fine di monitorare l'attività fisica negli adulti di 64 anni e oltre. I risultati dello studio evidenziano che la stragrande maggioranza dei partecipanti mostra un aumento dei livelli di attività fisica mentre indossa iHealth Wave. Lo studio è stato condotto da Sentab, un partner iHealth che ha sviluppato una soluzione terapeutica che prevede l'uso della televisione per i più anziani, progettata per "responsabilizzare" gli utenti con la comunicazione video e il benessere attraverso l'attività fisica e gli stimoli cognitivi. Seguendo un gruppo di adulti in Estonia e nel Regno Unito, lo studio ha analizzato i cambiamenti nell'esercizio fisico e ha scoperto che i partecipanti erano più disposti a impegnarsi nelle attività se supportati da activity tracker, video di esercitazione e feedback sui loro progressi.



# RINNOVARE L'EPIDERMIDE

**L'inverno è la stagione migliore per intraprendere trattamenti specifici come il white peeling e la biorivitalizzazione, utili al rinnovamento cellulare della nostra pelle**

*L'inverno è alle porte e a pagare le conseguenze di questa stagione difficile è soprattutto la nostra pelle: il freddo, unito al clima secco da riscaldamento e allo smog cittadino, porta sul nostro viso una patina di opacità, conferendogli un aspetto grigio e talvolta stanco.*

“Se è vero che il cambio di stagione porta ad un naturale processo di rigenerazione cellulare - spiega il dottor **Tito Marianetti**, chirurgo maxillo-facciale e specialista di medicina estetica, è anche vero che è prioritario, in questo periodo, intervenire per migliorare e velocizzare il distacco dello strato corneo, che ispessisce e rende meno luminosa la nostra epidermide”. La pelle è una struttura viva che si rigenera costantemente, “tuttavia - prosegue l'esperto - dai 35 anni, il ciclo di rinnovamento della pelle, che di prassi è di circa ventuno giorni, comincia inesorabilmente a rallentare, portando con sé perdita di tono e luminosità cutanea con conseguente aumento delle rughe”.

In inverno è importante perciò, in aggiunta ai trattamenti di bellezza di routine giornaliera, facilitare il processo di rigenerazione cellulare attraverso trattamenti “urto” che stimolino la nostra epidermide aiutandola a ritrovare luminosità e a reagire all'avanzare del tempo: “Il **white peeling** e la **biorivitalizzazione** sono procedimenti ambulatoriali che agiscono sull'incarnato incentivando il naturale ciclo fisiologico rigenerativo dell'epidermide”.

Ma quali sono le differenze tra i due trattamenti? Innanzitutto l'intensità, spiega il medico: “il peeling utilizza sostanze chimiche al fine di migliorare la pelle attenuando macchie scure, distendendo i segni del tempo e tenendo sotto controllo la produzione di sebo; la biorivitalizzazione invece è un apporto esogeno alla pelle di sostanze costituenti la pelle stessa, in modo da migliorarne l'idratazione e l'aspetto”. Per concludere, la biorivitalizzazione si effettua in un solo trattamento, a differenza del white peeling che invece è necessario ripetere più volte.

## IL WHITE PEELING

Il **Medical White peel** è un peeling composto e combinato, utile per il trattamento di molti inestetismi del viso: è indicato per ridare lucentezza ad una pelle invecchiata (crono o photo-aging), nelle macchie



di **Marco Zorretto**  
con la consulenza del  
dott. **Tito Marianetti**  
Specializzato in chirurgia  
maxillo-facciale e ortognatica  
Per appuntamenti +39 340 971 6706  
[www.myrhinoplasty.it](http://www.myrhinoplasty.it) - [www.ortognaticaroma.it](http://www.ortognaticaroma.it)

(melasma e cloasma) e nella pelle impura a tendenza acneica.

“Il peeling è una tecnica dermo-estetica che consiste nell'applicazione di uno o più agenti chimici esfolianti, allo scopo di provocare un danneggiamento selettivo e prevedibile della cute” - spiega il dottor Marianetti.

Per entrare nel cuore del trattamento, è necessario conoscere le differenze tra peeling **semplici**, **composti** e **combinati**.

Negli anni '90 sono nati i primi peeling ad uso medico, nella cui soluzione era presente un solo agente esfoliante, ad esempio l'acido glicolico; venivano chiamati **peeling semplici**.

Più recentemente sono stati introdotti i **peeling composti**, la cui soluzione è formata da un pool di agenti esfolianti. Il vantaggio consiste nel fatto che vi può essere sinergia tra i principi attivi e si possono ridurre le concentrazioni dei singoli principi attivi con ridotta probabilità di eventi indesiderati.

Un **peeling combinato**, infine, è la successione temporale, nella stessa seduta di trattamento, di due o più peeling, in modo da ottenere un effetto più profondo, riducendo però il rischio di effetti collaterali rispetto all'utilizzo di un solo peeling.

Il **Medical White peel** consta di due fasi: la prima fase prevede l'applicazione di un gel filante costituito da acido glicolico (effetto epidermolitico che facilita il turnover cellulare), acido salicilico (cheratolitico ed antimicrobico) ed acido lattico (epidermolitico ed antisettico).

Per la seconda e ultima fase è invece prevista l'applicazione di una crema bianca costituita da acido salicilico, acido azelaico (azione anti-infiammatoria e dermopurificante), acido ascorbilpalmitato, acido alfa-lipoico (azione antiossidante), alfa-bisabololo (rigenerante e lenitivo) earbutina (azione schiarente e anti radicali liberi).

Un trattamento unico e completo, che agisce su molteplici problematiche per restituire al volto luminosità e trasparenza.

“Il procedimento di applicazione - chiarisce l'esperto - consiste in molteplici fasi: nella prima fase il peeling combinato viene steso sul volto con un pennellino e fatto agire finché non si vede un leggero arrossamento cutaneo. Successivamente il paziente si sciacqua il viso con acqua. Viene quindi applicata la seconda fase in forma di crema, che va lasciata agire per 6-12 ore. Nei giorni successivi al peeling è necessario proteggere la cute con protezioni solari alte (50+) e creme ad azione idratante e lenitiva”. Questo trattamento viene da molti definito “sociale” in quanto non richiede lunghi tempi di recupero e può essere accessibile a tutti a prescindere dagli impegni.

Alcune precauzioni? “Il white peel è inadatto nei mesi estivi e, se fatto in primavera, è obbligatorio proteggere la pelle post-trattamento con uno schermo solare alto - suggerisce il dottor Marianetti - È inoltre opportuno evitare questo trattamento in caso di gravidanza e terapia ormonale, quando la pelle è maggiormente sensibile”.

Sono consigliabili sei o più sedute, a seconda dell'inetetismo, da effettuare a quindici giorni di distanza l'una dall'altra; raggiunto il risultato desiderato, si possono effettuare due sedute l'anno di mantenimento. Il costo del trattamento è di circa 150 euro a seduta.

## LA BIORIVITALIZZAZIONE CUTANEA

La Biorivitalizzazione cutanea è un trattamento medico che serve a restituire alla cute tutte quelle sostanze che l'organismo ha perso nel corso degli anni e che, da solo, non riesce più a produrre.

“I componenti impiegati - spiega Marianetti - vengono iniettati dal medico nel tessuto sottocutaneo e possono variare in base alla formulazione commerciale”.

La sostanza principalmente utilizzata è l'**acido ialuronico** a basso peso molecolare non cross-linkato.

Da quando fu scoperto, nel 1930, l'acido ialuronico venne ribattezzato “la chiave della fonte della giovinezza” ed è ad oggi comunemente impiegato nei trattamenti anti-age. Grazie alle sue molteplici proprietà, questo “amico della pelle” conferisce tonicità, morbidezza e migliora la cementificazione cellulare, garantendo la naturale densità del derma: assorbe

acqua, la trattiene e la rilascia in base al fabbisogno dell'organismo, mantenendo dunque la giusta idratazione e umidità dei tessuti.

“Nella biorivitalizzazione - dice il medico - l'effetto dell'acido ialuronico è fondamentalmente un effetto igroscopico, ossia di **richiamo di acqua**. Il componente utilizzato è a basso peso molecolare, non serve quindi a riempire le rughe, ma ad idratare la pelle, diversamente dai filler che invece sono ad alto peso molecolare cross-linkato al fine di impedirne la degradazione per mesi”.

Obiettivo di questo trattamento è quindi quello di ringiovanire la pelle, reidratandola dall'interno e dandole un aspetto più luminoso.

L'effetto della biorivitalizzazione è **praticamente immediato**, ma all'inizio è lievemente mascherato dal gonfiore proveniente dalle infiltrazioni: “A distanza di due, tre giorni viene richiamata acqua da parte dell'acido ialuronico e l'effetto di idratazione è massimo. L'idratazione dura fin tanto che c'è l'acido ialuronico, che però essendo a basso peso molecolare viene degradato nel giro di poche settimane”.

Un trattamento davvero completo senza nessun tipo di controindicazione, salvo rari casi di ipersensibilità: “Si tratta di una componente naturale presente nella pelle e nelle cartilagini e, per questo, non ha effetti collaterali - prosegue Marianetti- Negli ultimi anni è stato utilizzato per fini estetici in milioni di pazienti ed esistono svariati studi istologici e clinici che ne dimostrano la tollerabilità e l'efficacia”.

La soluzione della biorivitalizzazione viene iniettata nel tessuto sottocutaneo **con un ago sottilissimo**. Nell'immediato post-trattamento possono comparire un lieve rossore e gonfiore, che possono persistere per alcune ore. La durata della procedura varia a seconda della zona da trattare e della quantità di soluzione da iniettare. La durata media è di 10-20 minuti e non è necessaria alcuna medicazione. “**Il trattamento solitamente non è doloroso** - conclude lo specialista - Il fastidio varia in base alla zona da trattare ed alla soglia individuale di percezione del dolore. Grazie all'utilizzo di aghi sottilissimi si avverte solo un minimo fastidio. Il costo del trattamento si aggira intorno ai 100 euro.



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

# Libera di scegliere

La pillola anticoncezionale compie 50 anni. Nel corso degli anni, è stata migliorata offrendo benefici aggiuntivi in termini di benessere, risolvendo alcuni disturbi femminili molto diffusi. Le pillole con componenti naturali rispondono alle esigenze delle donne: offrendo non solo un'elevata efficacia unita a una buona tollerabilità, ma anche determinando un flusso più breve e più leggero, rispettando i parametri lipidici, della coagulazione e del metabolismo glucidico.



di **Massimo C.G. Ferrari**▲  
Resp. Servizio di Oculistica,  
Ortottica e Posturologia oculare  
presso l'Ospedale  
San Raffaele Rensati, Milano;  
Human Technology Interface Inc,  
Frankfurt; Biopolis Astar  
Project, Singapore.

# OCCHI SOTTO ATTACCO

**Spesso i disturbi alla vista sono un segnale di astenopia, la sindrome da affaticamento psico fisico visuo posturale**

Le attuali esigenze della società moderna impongono ormai da diversi anni un sempre più elevato impegno psicofisico. Dall'età evolutiva fino all'età adulta, siamo sottoposti ad un costante e forzoso impegno sia dell'organo della vista che di tutti quei sistemi ed apparati ad esso correlati che fanno parte dell'affascinante complesso chiamato Sistema tonico posturale. Tale sistema è alla base del nostro equilibrio, del nostro benessere e della nostra resa personale e lavorativa, in termini meccanici, funzionali ed energetici.

L'organo della vista, come tutti gli altri distretti corporei regolati da un sistema neuro muscolare, va incontro a meccanismi di affaticamento primario, secondario, o a componente mista, ossia in cui una possibile causa primaria e secondaria interagiscono.

L'astenopia, o sindrome astenoipeica, è una forma di vero e proprio stress psico neuro muscolare che coinvolge l'apparato visivo dal punto di vista della muscolatura estrinseca, che è alla base dei movimenti dei bulbi oculari, e della muscolatura "accomodativa", che è alla base dell'ottimale meccanismo di messa a fuoco dell'organo della vista e che ci permette con immediatezza e qualità estrema di percepire quella che interpretiamo come buona visione. Buona in senso quantitativo e qualitativo, due elementi oggi estremamente importanti per far fronte all'enorme mole e tipologia di lavoro che la società moderna richiede al sistema nervoso centrale, al sistema tonico posturale ed al sistema visivo.

Oggi l'oculista deve avere una visione più ampia ed olistica rispetto al passato, quando il suo intervento si limitava strettamente al solo interesse oculare. Oggi deve far parte di un meccanismo cognitivo e gestionale multidisciplinare in cui altre figure specialistiche interagiscono in maniera diretta o indiretta offrendo al medico e al paziente una visione più ampia e dettagliata dei vari meccanismi clinico funzionali che possano spiegare e sostenere una determinata patologia, in particolare uno stato di non benessere e/o di affaticamento cronico che, nel caso specifico, viene denominato Sindrome astenoipeica quando il distretto oculare è direttamente coinvolto.

## PRINCIPALI SINTOMI OCULARI

Senso di pesantezza e di dolore bulbare; sensazione di percepire la presenza dell'occhio o di sentirlo frenato nei vari movimenti oculari; bruciore e senso di un corpo estraneo con desiderio di chiudere o sbattere frequentemente le palpebre; scarso senso di contrasto, riduzione della velocità ed immediatezza visiva anche con migliore correzione diottrica; alternanza della capacità visiva anche nell'ambito della medesima giornata, più evidente in condizioni di stress lavorativo o situazioni precarie ambientali o di illuminazione (es. guida crepuscolare o difficoltà e scarsa resa visiva dopo alcune ore passate al pc o durante lettura prolungata); sensazione di sonnolenza con percezione del desiderio di chiudere spesso gli occhi anche solo per qualche secondo durante l'attività lavorativa o di guida o nel corso di attività che implicano attenzione protratta per diverse ore.

## PRINCIPALI SINTOMI EXTRAOCULARI

Frequente fastidio nella zona del collo e delle spalle; cefalea frequente nella regione fronto temporale; senso di instabilità, vertigini a volte accompagnate da nausea e malessere in generale; stanchezza diffusa; scarsa resa professionale o sportiva ma anche nelle normali gestioni di studio lettura e scrittura; difficoltà di mantenere a lungo la concentrazione anche in argomentazioni non di particolare impegno intellettuale; disturbi transitori della memoria specie a breve termine.

### Come curare l'astenopia?

A livello oculare bisognerebbe agire correggendo eventuali asimmetrie muscolari, anche con l'impiego giornaliero di occhiali a fori stenopeici, correggere le proprie abitudini posturali visive durante il lavoro ed altre attività, facendo delle pause.

A livello più generale invece è bene migliorare le proprie condizioni posturali e valutare e ottimizzare il quadro neuropsicologico e comportamentale del paziente ed il suo rapporto con l'ambiente esterno da lui frequentato (analisi psico sociologica del paziente). È anche utile ottimizzare il quadro dietetico nutrizionale e utilizzare eventuali trattamenti topici e trattamenti a breve o lungo termine, nonché verificare la presenza di eventuali patologie associate.

La sindrome astenoipeica oggi richiede per la sua corretta interpretazione e la relativa impostazione terapeutica, evitandone possibilmente recidive a breve o lungo termine, un approccio multidisciplinare nel quale gli specialisti operanti in questo specifico settore intervengano coadiuvati dalla regia del medico oculista in base alla tipologia del disturbo ed alle singole esigenze del paziente.

La personalizzazione dell'approccio clinico da paziente a paziente, e dell'eventuale schema di orientamento terapeutico, rappresenta oggi l'approccio clinico più adeguato per cercare di interpretare e scorporare i singoli tasselli di una condizione come quella astenoipeica. Tale sindrome, come analizzato, trova radici in vari distretti, da quello puramente psicologico e comportamentale a quello posturologico, da quello nutrizionale fino all'apparato visivo che spesso è l'elemento che porta il paziente ad iniziare il suo ciclo di prevenzione e di analisi clinica.

Anche in questo caso, come nella maggior parte delle patologie, la prevenzione ed una diagnosi tempestiva sono indispensabili affinché tale situazione di affaticamento visivo e generalizzato non si cronizzi, determinando vari sistemi di compensazione al problema preesistente, che nel caso saranno poi di maggiore impatto sintomatologico e di più difficile diagnosi e risoluzione da parte dello staff medico.

# LA DONNA DELLA MIA VITA

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)

**F**requentavo quel bar da sempre, era parte delle mie abitudini. Ma un giorno mi sono accorto che da quando c'era lei al banco tornavo molto più assiduamente.

Era bella da morire: alta, delicata nelle forme, aveva uno sguardo profondo e si muoveva con naturalezza. Tra un caffè e l'altro ho capito che dietro quella bellezza c'era un modo di pensare e di vedere la vita che ci accomunava e questo mi attirava ancora di più: mi sentivo sulle nuvole. Io, che a 39 anni credevo di essere un caso perso, reduce da mille delusioni, di nuovo innamorato?

Ero in un momento della vita dove i miei bilanci davano in positivo su quasi tutti i fronti - avevo un bel lavoro, molti amici, una famiglia che mi è stata sempre vicina - tranne sul versante affettivo: dovevo ammettere che lì, la mia vita, non era ancora decollata. Tornando a lei, non è stato facile conquistarla. Il giorno in cui presi coraggio e la invitai a vederci altrove non avevo immaginato che avrei dovuto aspettare due settimane prima di avere un sì. Ricordo che per impressionarla la portai a cena al miglior ristorante della città e, mi è andata bene.

La prima uscita ha confermato la nostra reciproca passione e da allora non ci siamo più staccati. Siamo insieme da più di dieci anni e ogni avvenimento che abbiamo attraversato ci ha resi più forti.

Una delle caratteristiche che ho sempre adorato di lei è la delicatezza. È timida e dolce, ma molto determinata: raggiunge ogni obiettivo che si pone.

Dopo qualche settimana di conoscenza lei praticamente stava già a casa mia: negava l'evidenza scuotendo piano la testa e sorridendo, ma era ormai indubitabile che insieme stavamo davvero bene. Il suo voler prendere tempo era piuttosto intrigante. Visto il mio mestiere di giornalista, sono abituato a fare molte domande e avevo l'impressione che a volte quando parlava del suo passato lo facesse in maniera affrettata, superficiale, con poco interesse a parlare di sé.

Una sera, fu lei ad affrontare l'argomento e a confermare le mie sensazioni: c'era un argomento di cui non parlava volentieri, mi chiese scusa per questo e aggiunse che con me voleva aprirsi.

Io credevo che il cattivo umore fosse dovuto alla comparsa di un suo ex, un uomo che aveva segnato la sua vita per molti anni e che l'aveva poi abbandonata. Erano stati insieme da giovani, ma lui ancora dopo molto tempo si era fatto sentire e l'aveva trattata male. Non ne sapevo molto. In realtà nemmeno io avevo ancora raccontato a lei le mie sconfitte passate; le volte in cui avevo avuto occasione di mettere la testa a posto con un matrimonio e davanti alle quali mi vedevo indietreggiare senza poterne dire le ragioni; le lotte con la mia famiglia perché secondo loro dovevo trovarmi una donna colta, raffinata e di buona famiglia e le mie scelte che matematicamente ricadevano fuori da queste loro aspirazioni; le mie difficoltà ad innamorarmi sul serio.

Di tutte queste cose, con il tempo, avremmo sicuramente parlato ma io non avevo fretta. Sembrava che anche per lei fosse così fino a quando dall'improvviso una sofferenza profonda si manifestò sul suo viso, insieme all'urgenza di confidarmi qualcosa di estrema importanza.

Prima che si mettesse a piangere la baciai con passione. La nostra vita insieme era più bella di



quanto l'avevo immaginata, così la convinsi che non poteva esserci niente al mondo in grado di guastare il nostro rapporto. Qualsiasi cosa mi dovesse dire, era una sua decisione, io sarei stato al suo fianco.

Ricordo quel momento come se fosse oggi perché dopo averla sentita parlare il sangue mi si gelò nelle vene.

Inizialmente, guardando il suo volto cupo e gelido, fui assalito dalla paura che si trattasse di una questione di vita o morte. Lei mi guardò negli occhi e disse "lo, prima, ero diversa". Non capivo che cosa volesse dire, me l'aveva ripetuto tante volte ma io non capivo. Mi sentivo pietrificato, immobile, impaurito.

Mentre parlava e piangeva allo stesso tempo raccontandomi le sue lotte e le sue sofferenze per difendere la sua identità, io mi sentivo sollevato. Certo, non mi aspettavo che le cose stessero così ma per me tutta questa storia non cambiava i fatti: avevo davanti una donna meravigliosa della quale ero innamorato e non ero disposto a lasciarla andare.

Dopo averle confermato il mio amore e la mia presenza, mi sono alzato e l'ho abbracciata a lungo. Pochi mesi dopo le chiesi di sposarmi per dimostrarglielo.

Quella notte mi volle raccontare del modo in cui era cresciuta: aveva attraversato molte sofferenze e aveva dovuto combattere per trovare qualcuno che la aiutasse a sostenere il peso dell'angoscia che sentiva: da bambina si sentiva a disagio con il suo corpo, come se fosse segnata da un handicap e questo la faceva sentire fuori luogo in ogni situazione.

Dopo anni di lavoro su di sé e seguiti da diversi interventi medici finalmente si sentì meglio ed iniziò a vivere serenamente. Era nata con un corpo maschile, mentre lei sapeva di essere una femmina, fin da quando era piccola.

La sua sofferenza era iniziata dai primi anni di vita, e fu molto difficile per lei riuscire a trovare un valido interlocutore cui confidare il suo strazio, finché un giorno un'insegnante della sua classe le si rivolse con le giuste parole, facendole capire che l'avrebbe capita ed accolta. Poco dopo ne parlò con i genitori e con il fratello, per poi rivolgersi ai medici ed iniziare il percorso che l'avrebbe portata ad essere la donna che io ho conosciuto. La sua adolescenza ebbe dei momenti molto difficili, ma con l'avvento della maggiore età si ebbero i maggiori cambiamenti fisici di cui lei sentiva il bisogno grazie al percorso di riassegnazione del genere e al cambiamento del nome sui documenti anagrafici.

In quell'occasione mi confessò che avrebbe voluto dirmi tutto nella prima uscita ma la paura di perdersi prese il sopravvento. Non so cosa avrei fatto allora, probabilmente lo stesso, non volevo perderla. Sono stato io a chiuderle la bocca, forse non ero pronto oppure non volevo sentire. Fino a quel momento per me i transessuali erano delle persone distanti dal mio mondo. Anzi, mi sono reso conto che non sapevo chi fossero in realtà: mia moglie lo era stata e io mi sono innamorato di lei.

Ha dovuto lottare per farsi strada nella vita, lei dice che la sua transizione l'ha resa la donna che è oggi ma comunque mi ripete sempre una cosa: "Siamo tutti in transizione, nessuno ha un'identità immutabile per sempre". Ciò che avrebbero potuto dire la mia famiglia, i miei amici o i miei colleghi di lavoro non mi interessava. Ma nessuno ha mai osato dirmi una parola in più o fare domande. Conoscendo lei, ne sono stati a loro volta affascinati.



# Presbiopia ADDIO!

Ecco le tecniche più innovative che permettono di risolvere un problema che affligge tante persone, soprattutto dopo i 40 anni



◀ di **Lucio Buratto**  
Direttore del  
Centro Ambrosiano  
Oftalmico di Milano

**A**rriva, inesorabile, dopo i 40 anni. Si allontana sempre di più il braccio per mettere a fuoco l'oggetto che si ha in mano, finché sul braccio non si può più contare e occorre indossare occhiali da lettura.

È la presbiopia, un disturbo della vista legato essenzialmente all'invecchiamento dell'occhio.

Ma se fino a poco tempo fa l'unico rimedio erano gli occhiali da lettura, negli ultimi anni la chirurgia oftalmica ha messo a punto diverse tecniche per eliminare questo disturbo e, di conseguenza, l'obbligo di indossare lenti.

## PERCHÉ SI DIVENTA PRESBITI

L'occhio dei giovani riesce senza difficoltà a vedere oggetti posti a differenti distanze perché il cristallino, la lente naturale dell'occhio, grazie alla sua capacità di cambiare forma, permette di mettere a fuoco con facilità oggetti lontani e vicini (la cosiddetta capacità di accomodazione).

Dopo i 40 anni, invece, il cristallino perde elasticità e la capacità di accomodazione inizia a ridursi. Diventa pertanto difficoltoso vedere nitidamente da vicino e, con l'avanzare dell'età, è necessario allontanare sempre di più gli oggetti per metterli a fuoco e indossare i fastidiosi occhiali da lettura.

La presbiopia è dunque un fenomeno fisiologico che interessa tutte le persone che hanno superato i 40 anni e si stabilizza intorno ai 60 anni.

Oggi la presbiopia non solo può essere corretta con ottimi risultati, ma nello stesso intervento è possibile correggere simultaneamente difetti come miopia, ipermetropia e astigmatismo.

## LE TECNICHE MIGLIORI

Le due tecniche migliori per ottenere questo risultato sono:

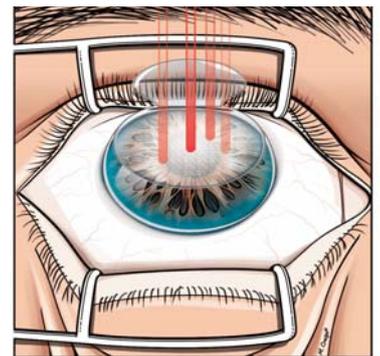
- Il trattamento Laser (monovisione)
- L'impianto di cristallini artificiali.

## IL TRATTAMENTO LASER

Utilizzando il laser ad eccimeri si possono eliminare gli occhiali per la visione da lontano e da vicino. L'intervento è molto simile alla tecnica LASIK utilizzata per correggere i difetti visivi, come la miopia, e coadiuvata dal Laser a femtosecondi, un laser di ultimissima generazione che rende l'intervento ancora più preciso, efficace e sicuro.

La tecnica laser più utilizzata per eliminare la presbiopia si chiama monovisione. I nostri occhi hanno le stesse funzioni e lavorano insieme, ma uno è più utilizzato dell'altro (occhio dominante), con la monovisione si corregge il difetto visivo nell'occhio dominante, lasciando però una leggera miopia nell'altro occhio. In questo modo il cervello, attraverso la fusione delle immagini percepite nei due emisferi cerebrali, compenserà la vista permettendo di vedere l'immagine nitida e perfettamente a fuoco, a tutte le distanze, sia pure con qualche limite.

Con questo trattamento Laser si possono contemporaneamente correggere anche difetti visivi come miopia, ipermetropia e astigmatismo, eliminando in questo modo anche gli occhiali per vedere da lontano, oltre alla dipendenza di quelli per vicino.



**CRISTALLINI ARTIFICIALI**

Il cristallino umano si può sostituire con un cristallino artificiale, e inserendo un cristallino multifocale si migliora la visione da lontano e da vicino e, contemporaneamente, si possono correggere miopia, ipermetropia e astigmatismo. L'intervento viene eseguito con tecnologia laser in anestesia con sole gocce oculari; è ambulatoriale, di breve durata e non è doloroso. La lente artificiale ha il pregio di non perdere mai la sua trasparenza e la correzione della presbiopia è permanente.

**CHI PUÒ SOTTOPORSI ALL'INTERVENTO?**

È compito del medico oculista esperto di chirurgia refrattiva suggerire la tecnica più idonea e questa viene valutata generalmente con un'accurata visita pre operatoria. In base ai risultati di questa visita il medico indicherà il trattamento migliore.

Nel Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano è possibile effettuare tutti i tipi di intervento e impiantare tutti i tipi di lente intraoculare, grazie alle strumentazioni di ultimissima generazione e all'esperienza pluriennale dello staff medico coordinato dal dottor Lucio Buratto, esperto a livello mondiale di chirurgia refrattiva e della cataratta.

# AGRUMI: polpa, succo e buccia sono un elisir di lunga vita



Il nuovo quaderno #MY ENERGY Dole ne svela proprietà e modi di conservazione e propone tante idee per portarli in tavola

Quando si pensa agli agrumi la prima caratteristica che viene in mente è il loro grande apporto di vitamina C, l'alleato ideale, soprattutto nelle stagioni più fredde, per combattere raffreddori e forme influenzali. Ma le proprietà benefiche dei profumatissimi frutti vanno ben oltre.

Il nuovo quaderno #My Energy Dole - Speciale Prodotti - dedicato agli Agrumi e redatto in collaborazione con i ricercatori del DNI (Dole Nutrition Institute) svela tutto, ma proprio tutto quello che c'è da sapere su questi succosi frutti. Innanzitutto, rimanendo in tema di vitamine, arance, mandarini, cedri, lime, limoni, pompelmi etc. sono anche ricchi di vitamina A, preziosa per il benessere della vista e vitamina B utile per il metabolismo cellulare.

Secondo, tutti gli agrumi sono un'ottima fonte di fibre, il cui apporto è fondamentale per il benessere

di cuore e intestino.

Inoltre, racchiudono fitonutrienti antiossidanti e antinfiammatori, in gra-

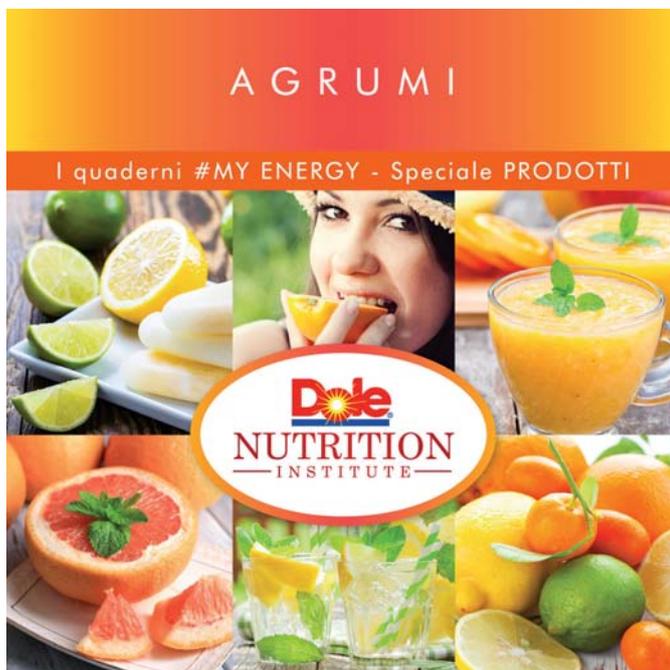
tologie legate all'invecchiamento, come artrite e arteriosclerosi.

E se si pensa ai benefici che si possono trarre mangiando un'arancia

o bevendo una spremuta fresca è ancora più sorprendente scoprire che la buccia degli agrumi racchiude sostanze fitochimiche 5 volte più rispetto al succo estratto dalla polpa: un ottimo motivo per utilizzare la loro scorza per insaporire pietanze dolci e salate in cucina o profumare tè e infusi.

Senza altro il succo di agrumi appena spremuto è un vero e proprio concentrato di benessere: dissetante e ristoratore, specie se bevuto dopo l'attività fisica, reintegra i sali minerali perduti, donando una sferzata di energia fisica e mentale, ed è anche un valido aiuto per il controllo del peso.

Nell'opuscolo tascabile, infine, si spiega come scegliere e conservare gli agrumi e si suggeriscono alcune ricette per portarli in tavola.



do di contrastare l'azione negativa dei radicali liberi, l'ossidazione e il danneggiamento cellulare e contribuendo così a prevenire malattie croniche anche gravi come cancro e disfunzioni cardiache, nonché pa-



# ANTIBIOTICI E RESISTENZE

## Una lotta che dura da quasi un secolo, oggi più attuale che mai

**N**egli ultimi anni, l'insorgenza di nuovi meccanismi di resistenza agli antibiotici è purtroppo divenuta un problema molto serio a livello globale che minaccia la nostra capacità di trattare le comuni malattie infettive. La polmonite, la tubercolosi, la gonorrea e molte altre malattie stanno diventando sempre più difficili e talvolta impossibili da trattare con gli antibiotici a nostra disposizione.

Cerchiamo allora di capire meglio cosa sono gli antibiotici, le cosiddette "resistenze" e quando sia cominciata la "lotta" tra questi due protagonisti.

### LA SCOPERTA DEGLI ANTIBIOTICI

Gli antibiotici sono farmaci ad attività antibatterica (in grado cioè di eliminare i batteri o inibirne la crescita) utilizzati per il trattamento di infezioni causate da batteri patogeni.

La scoperta nel 1928 da parte del biologo britannico Alexander Fleming del primo antibiotico, la penicillina, ha completamente rivoluzionato la medicina moderna, permettendo di salvare milioni di vite umane. Durante alcuni studi sui batteri stafilococchi (studi effettuati coltivando i batteri in apposite piastre contenenti nutrienti essenziali), Fleming osservò che una muffa che aveva accidentalmente contaminato alcune sue piastre era riuscita ad inibire la crescita dei batteri in esse contenuti. Da questo evento casuale, Fleming trasse un prezioso indizio: quella muffa era probabilmente in grado di produrre una sostanza "anti-batterica" e quindi di potenziale interesse medico nella cura delle infezioni.

Oggi sappiamo che non solo quella muffa ma anche altri microrganismi, come i batteri, sono in grado di produrre in maniera spontanea piccole quantità di antibiotici. Queste molecole ad azione antibatterica non sono essenziali per la sopravvivenza del microrganismo produttore, tuttavia sono in grado di conferirgli dei vantaggi competitivi per la sopravvivenza in un certo ambiente.

Una parte degli antibiotici utilizzati oggi come farmaci derivano proprio da questi microrganismi: gli scienziati studiano inizialmente la struttura dell'antibiotico naturale e vi aggiungono poi alcune modifiche chimiche per renderlo adatto alla somministrazione farmacologica. Altri antibiotici vengono invece totalmente progettati in laboratorio e sintetizzati chimicamente.

La scoperta della penicillina non fu da subito accolta con clamore dal mondo scientifico: in quegli anni non si era infatti ancora riusciti ad isolare e purificare efficacemente l'antibiotico dal suo organismo produttore e ciò rappresentava un ostacolo alla possibilità di effettuare studi più approfonditi su questa nuova sostanza.

Tale ostacolo venne però superato tra la fine degli anni '30 e gli inizi degli anni '40 grazie al contributo di due ricercatori dell'Università di Oxford, Howard Florey ed Ernst Chain, i quali, assieme a Fleming, vennero insigniti nel 1945 del Premio Nobel per la medicina per la "scoperta della penicillina e del suo effetto curativo in numerose malattie infettive". Inoltre, in quegli stessi anni, gli studi di nuovi metodi per la produzione della penicillina su scala industriale (in gran parte finanziati da Stati Uniti e Regno Unito) resero possibile la sua somministrazione ad un numero crescente di pazienti, rappresentati principalmente da soldati delle truppe alleate rimasti feriti durante le battaglie della Seconda Guerra Mondiale.

Il diffondersi dell'uso della penicillina fu accolto con grande entusiasmo per lo straordinario effetto che essa mostrava nel controllo di numerose infezioni, tuttavia negli anni '50 molti dei progressi in campo medico raggiunti nell'ultima decade sembravano minacciati per l'insorgenza di batteri patogeni resistenti al trattamento con penicillina. La lotta tra "antibiotici per uso clinico" e "batteri patogeni", della quale ancora oggi si sente purtroppo spesso parlare, era appena cominciata.

## GLI ANTIBIOTICI OGGI

Con la dicitura "batteri patogeni resistenti" o più in generale "resistenze" ci si riferisce ad alcuni batteri dannosi per l'uomo che hanno sviluppato dei meccanismi in grado di contrastare l'attività dell'antibiotico utilizzato per debellarli, rendendolo quindi inefficace. Fino agli anni '90, il problema delle resistenze era principalmente controllato grazie alla continua scoperta di nuove molecole (spesso isolate da microrganismi naturali) da utilizzare come antibiotici. In questa lotta, i medici potevano quindi agevolmente sostituire le loro "vecchie armi" con altri antibiotici, riuscendo così a "sorprendere" i patogeni che erano diventati resistenti ad un certo antibiotico usato fino a quel momento. Parallelamente, anche i patogeni svilupparono nuove strategie offensive: alcuni di loro acquisirono "multi-resistenze", ovvero la capacità di essere insensibili al trattamento con più tipi diversi di antibiotici.

Ecco spiegato uno dei motivi principali per cui oggi è molto complesso riuscire a sorprendere i batteri patogeni con i farmaci a nostra disposizione. Secondo gli esperti, due sono le principali cause che hanno favorito il diffondersi di ceppi batterici resistenti e multi-resistenti: l'abuso degli antibiotici (inteso come un loro uso eccessivo) e la loro prescrizione inappropriata. In entrambi i casi, l'errore commesso consiste nell'aver troppo incautamente lasciato traccia nell'ambiente delle "armi in nostro possesso", fatto che ha permesso ai patogeni di sviluppare in maniera eccezionalmente rapida delle contromisure specifiche contro gli antibiotici a nostra disposizione.



## UNA SFIDA CONTINUA

Limitare il rapido diffondersi di patogeni resistenti rappresenta oggi una sfida di importanza primaria per la sanità pubblica. Le strategie sono volte sia ad approfondire la ricerca e lo studio di nuove molecole ad attività antimicrobica, sia ad ampliare le nostre conoscenze sui batteri patogeni ed i loro meccanismi di resistenza, in modo da riuscire così a progettare nuovi antibiotici efficaci contro questi organismi.

Il problema delle resistenze è molto serio, serve pertanto un'azione urgente se non vogliamo proiettarci in un'epoca post-antibiotica nella quale le infezioni comuni e le lesioni minori possano nuovamente uccidere. Perseguire nella lotta contro i patogeni resistenti richiede senza dubbio un investimento considerevole in termini di risorse scientifiche e finanziarie tuttavia, vista la serietà del problema, il costo del non agire sarebbe decisamente molto più alto.

# Il sale, prezioso e pericoloso

## Come conciliare un'alimentazione sana e controllata con i piaceri della buona tavola

Perché è importante ridurre il consumo di sale? Questo minerale è essenziale per il funzionamento dell'organismo, ma non è necessario aggiungerlo agli alimenti, che ne contengono a sufficienza per coprire il fabbisogno giornaliero.

Gli italiani superano ampiamente l'apporto di 5 gr al giorno – un cucchiaino da caffè – raccomandato dall'OMS (consumo medio di sale al giorno: uomini 10,9 gr/donne 8,6 gr). Oltre a provocare disfunzioni come ritenzione idrica e cellulite, è ampiamente dimostrato che consumare più di 9 gr di sale al giorno ha effetti nocivi sulla salute, primo tra tutti l'ipertensione.

La pressione alta è all'origine di oltre 9 milioni di decessi l'anno (dati OMS). Basterebbe limitare il sale da cucina a meno di 5 gr al giorno per ridurre il rischio di ictus del 40% e quello dell'infarto e di altre patologie coronariche del 20-25%, malattie che causano, complessivamente, il 38,8% dei decessi ogni anno.

Da non trascurare poi recenti evidenze scientifiche che sostengono una correlazione tra consumo di sale e rischio di sviluppare tumori gastrici e osteoporosi.

«Forse non tutti sanno che la fonte principale di sodio nella nostra alimentazione abituale è costituita dal pane e dai prodotti da forno anche dolci, come biscotti, cracker e corn flakes - spiega Diana Scatozza, medico e specialista in Scienza dell'alimentazione e Farmacologia clinica - Questi alimenti rappresentano una fonte importante di sodio perché li consumiamo tutti i giorni e in quantità più elevate rispetto ad insaccati, formaggi, conserve di pesce o patatine fritte, che, in assoluto, contengono quantità maggiori di sale, ma vengono assunti in dosi e con frequenza minori».

Il sale alimentare è composto da cloruro di sodio (NaCl), che viene ricavato dall'acqua di mare (sale marino), oppure estratto dalle miniere derivanti dalla lenta evaporazione di antichi bacini marini (salgemma). Dal sale grezzo, attraverso un procedimento di purificazione, si ottiene il sale raffinato, grosso e fino, che contiene solo cloruro di sodio. Il sodio è un minerale e un nutriente necessario, perché svolge diverse funzioni fisiologiche necessarie per il funzionamento corretto dell'organismo: mantiene il volume plasmatico, l'equilibrio acido-base, la trasmissione degli impulsi nervosi e le funzioni cellulari normali. 1 gr di sale corrisponde a 0,4 gr di sodio e il fabbisogno giornaliero di sodio è compreso fra 1,1 e 1,5 gr, corrispondenti a 3,8 gr di sale.

Il sodio si trova sia nel sale che si utilizza in cucina come condimento dei cibi, sia contenuto negli alimenti allo stato naturale (acqua, frutta, verdura, carne...). In particolare, però, il sodio è contenuto soprattutto nei prodotti trasformati, artigianali e industriali. Il sale, infatti, viene aggiunto agli alimenti per la sua capacità di esaltarne il sapore, per conservare il cibo e per raggiungere certe consistenze. Anche alcuni condimenti utilizzati in sostituzione o in aggiunta al sale sono ricchi di sodio (dado da brodo, anche sotto forma di granulato, ketchup e salsa di soia). Pertanto, non è necessario aggiungere sale ai cibi, perché il sodio contenuto in natura negli alimenti è sufficiente per coprire le necessità dell'organismo. Solo in condizioni di sudorazione estrema e prolungata il fabbisogno di sodio può aumentare.

L'evidenza scientifica disponibile sugli effetti negativi che il consumo eccessivo di sale ha sulla salute è ben documentata per il rischio di malattie cardiovascolari e di tumori. Numerosi studi hanno dimostrato uno stretto legame tra la quantità di sale assunta con la dieta e la pressione arteriosa. L'eccessivo consumo giornaliero di sale, inteso come un consumo di più di 9 grammi di sale al giorno, è, infatti, uno dei principali responsabili dell'insorgenza di ipertensione arteriosa che si stima contribuisca al 49% delle patologie coronariche e al 62% di tutti gli infarti cardio/cerebrovascolari (2,9).

Per contro, la riduzione del consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno determina una riduzione della pressione arteriosa, sia sistolica sia diastolica. Per questo, la World Action on Salt and Health (WASH) definisce il sale un killer silenzioso che conduce a un aumento significativo dell'incidenza e della mortalità, in primis per ictus e malattie cardiache.

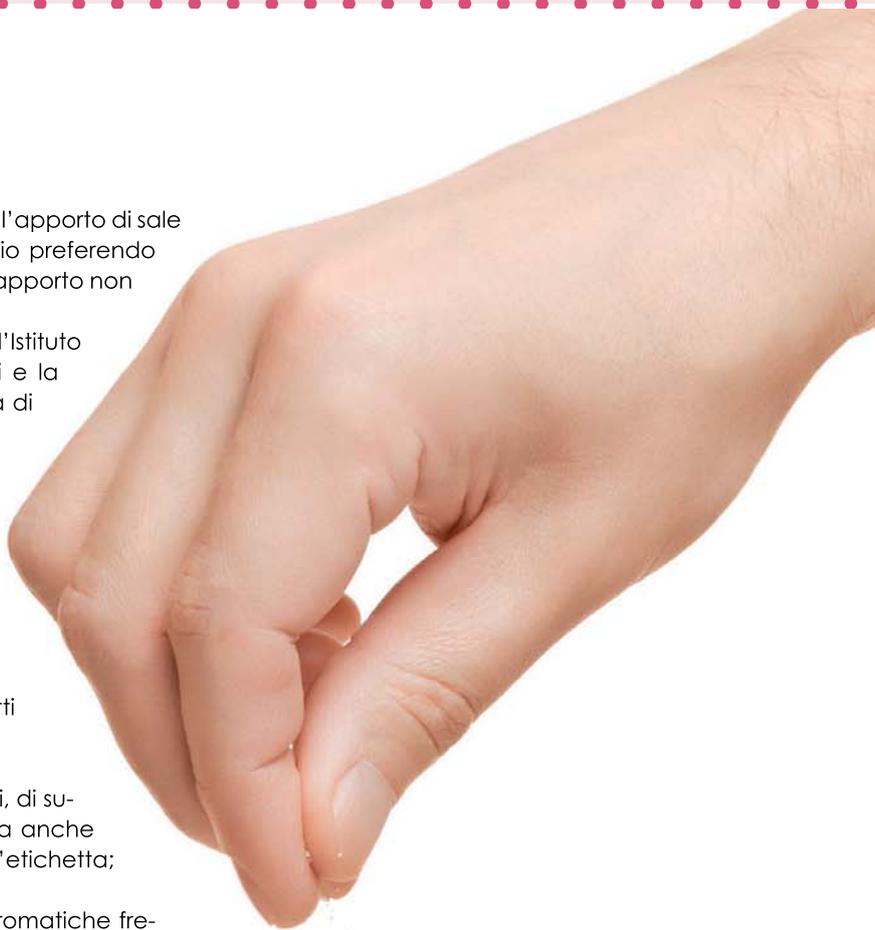
Stanno aumentando anche le evidenze scientifiche che sostengono una correlazione tra il consumo di sale e il rischio di sviluppare un tumore gastrico, che può aumentare fino al 68% nei forti consumatori di sale. Inoltre, un consumo elevato di sodio si associa a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, con tutta probabilità, ad un maggiore rischio di osteoporosi. Di conseguenza, ridurre gli apporti di sale è un'importante misura sia preventiva sia curativa.

La riduzione dell'apporto di sale può essere effettuata sia attraverso una diminuzione della quantità di sale aggiunto manualmente come condimento dei cibi, per esempio mettendo meno sale nell'insalata, nell'acqua di cottura della pasta (apporto discrezio-

nale), sia attraverso una riduzione dell'apporto di sale contenuto negli alimenti, ad esempio preferendo prodotti a ridotto contenuto di sale (apporto non discrezionale).

Nello specifico, le linee guida dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione e la SINU – Società italiana di nutrizione umana suggeriscono:

- Controlla le etichette e preferisci i prodotti con minor contenuto di sale per porzione o per 100 grammi;
- Per gli alimenti di produzione locale (pane in primis, ma anche i latticini) chiedi la disponibilità di prodotti con minor contenuto di sale;
- Riduci il consumo di piatti industriali, di sughi già pronti e di cibi in scatola, ma anche quando dovessi servirtene controlla l'etichetta;
- Insaporisci le pietanze con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto, limitando l'uso di condimenti molto ricchi in sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape ecc.);
- Aggiungi gradualmente meno sale, e sempre iodato, alle tue ricette: la famiglia si abituerà gradualmente a mangiare meno salato, scoprendo che pasta, riso, bistecche, pesce, pollo, verdure o patate (anche fritte) sono buonissimi se consumati con meno sale e, con il tempo, anche senza;
- A tavola niente saliera, solo olio e aceto perché qualcuno non ceda alla tentazione di tornare indietro;
- Non aggiungere sale alle pappe dei bambini, loro non ne hanno e non ne sentono la necessità: non essere tu a introdurre le cattive abitudini;
- Latte e yogurt sono una buona fonte di calcio e contengono naturalmente le piccole quantità di sale necessarie alla nostra salute. Preferisci i formaggi freschi a quelli stagionati;
- Durante gli spuntini, frutta o spremute sono un'ottima alternativa agli snack salati; e se mangi un panino, puoi prepararlo con alimenti a basso contenuto di sale;
- Nell'attività sportiva leggera reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.



# GENITORI SI DIVENTA

## Le nuove sfide nella relazione genitori figli

di **Chiara Gambino** ▶  
Psicologa, Psicoterapeuta,  
Mediatrice Familiare  
Socia Associazione  
Nazionale EMDR Italia



**Q**uali sono le sfide che un genitore deve affrontare nell'odierna società?

Essere genitori oggi non è certo un compito facile, così come non è facile essere bambini o adolescenti in una società che cambia repentinamente, ponendo sempre nuovi modelli di riferimento e una moltitudine di bisogni effimeri.

Innanzitutto un genitore è un essere umano e la prima sfida cui è chiamato è quella di fare i conti con se stesso, ossia un quotidiano confronto con le proprie emozioni, pensieri, convinzioni, valori, memorie, progetti, desideri e bisogni.

Fare i conti con se stessi di là dai diversi ruoli che si ricoprono nella propria esistenza, significa accogliere e comprendere tutto ciò che ci attraversa, tutto ciò che ci turba o ci rende felici. Fare i conti con se stessi significa dunque essere presenti a se stessi e poter gradualmente fare pace con il proprio passato e con tutti quei condizionamenti che nella relazione genitori/figli sono tanto sollecitati.

### TORNARE A SE STESSI

Questa è la prima sfida che un genitore è chiamato ad affrontare nel momento in cui decide di mettere al mondo dei figli e di creare e costruire una famiglia. L'altro da sé, rappresentato dal partner, dai parenti, dai figli e da tutte le figure che ruotano intorno al sistema famiglia, consente di fare da specchio al genitore. L'altro è sempre un riflesso di ciò che sta dentro di noi, l'altro può divenire dunque un'opportunità di crescita, è uno stimolo per acquisire maggiore consapevolezza di se stessi, è uno strumento per ritornare dentro di sé per poi comprendere chi siamo, cosa vogliamo diventare e come fare per migliorarci.

È solo nella relazione con l'altro che noi possiamo evolvere e decidere di diventare persone migliori, quindi genitori più efficaci, adeguati, amorevoli, stabili, equilibrati, in armonia con se stessi e gli altri.

La sfida di tornare a se stessi in un'epoca che fa di tutto per distrarci con ogni mezzo da ciò che noi siamo e proviamo profondamente, può divenire possibile nel momento in cui un genitore si pone questa domanda "che genitore voglio diventare?". Esprimere l'intento di volere divenire un "bravo genitore" corrisponde all'azione parallela e necessaria di dover educare se stessi ancor prima dei propri figli, in altre parole tentare di guarire le ferite del passato, accettare i propri genitori d'origine, migliorare se stessi e divenire un essere autonomo prima di pretenderlo dai figli.



La caratteristica più importante dell'essere genitori, come afferma J. Bowlby, "è fornire una base sicura da cui un bambino o un adolescente possa partire per affacciarsi al mondo esterno e a cui possa ritornare sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, rassicurato se spaventato".

**TRA REGOLE E DIALOGO**-----

Una seconda sfida che i genitori sono costretti ad affrontare riguarda il tema delle regole e del dialogo in famiglia, ossia il passaggio che i genitori oggi hanno compiuto dalla famiglia normativa a quella affettiva. Sui social network, in rete, in tv e in libreria c'è ormai un pullulare di pubblicazioni, video, articoli e trasmissioni che, secondo le diverse correnti psicopedagogiche, dispensano direttive ai genitori su come sia meglio comportarsi con i figli nelle più svariate situazioni, ad esempio come addormentare il bambino, cosa e come farlo mangiare, quali sport fargli praticare,

come gestire i suoi capricci e le sue opposizioni, come regolarsi con il web e i giochi elettronici, come parlargli di sessualità, o come aiutarlo nei compiti scolastici. Questo proliferare d'informazioni e strumenti a disposizione di genitori, insegnanti ed educatori, ci fa comprendere il netto passaggio del ruolo che gli adulti hanno compiuto nella storia dell'educazione, da un ruolo normativo che vedeva l'adulto come una figura autoritaria e indiscussa che sapeva esattamente cosa fosse giusto o sbagliato e che poneva valori, divieti e regole ben precise anche se talvolta rigide e ferree, a un ruolo oggi di tipo più affettivo che attiene alla dimensione del dialogo, dell'ascolto empatico, della comprensione dei minori e della negoziazione nella relazione.

Oggi i genitori sembrano alla ricerca affannosa di ricette magiche da seguire e da adottare nella crescita ed educazione dei figli, al fine di mantenere un dialogo sereno, come se ci fosse una sorta di fobia generalizzata di soffrire o far soffrire i figli. Oggi i genitori sembrano fare più fatica a sostenere un ruolo più autorevole e coerente e sopportano con maggiore difficoltà il dover essere normativo, il dare dei divieti, il dire dei no, come se fare tutto ciò generasse dei sensi di colpa accompagnati da una percezione di sé come "sono un cattivo genitore se metto un limite e se creo una sofferenza a mio figlio".

Questo timore conduce frequentemente i genitori a porsi nei confronti dei figli più come amici, accorciando il divario generazionale e ponendo i figli su di un piano paritetico, legittimandoli in tal modo ad avere di conseguenza un linguaggio a volte meno rispettoso e scurrile.

Tali dinamiche vanno a modificare notevolmente la natura fisiologica del conflitto tra genitori e figli, che oggi sembra anche essersi anticipata rispetto al passato. Oggi i figli mettono in atto molto più precocemente comportamenti oppositivi verso i genitori, che altro non sono che una richiesta implicita e criptata da parte dei figli di ricevere limiti, confini e un binario più chiaro e lineare su cui poter procedere per crescere. Si assiste a casi di vera e propria tirannia in famiglia da parte già di piccoli marmocchi.

Nel conflitto intergenerazionale la sfida dei genitori sarebbe di riuscire a porsi come figure autorevoli, stabili e coerenti all'interno sia della coppia genitoriale, sia della relazione con i figli, soprattutto attraverso il proprio esempio. Allo stesso tempo la sfida riguarda anche la capacità di porsi in modo amorevole e comprensivo verso i figli.

Il ruolo dei figli nel conflitto intergenerazionale è quello di rompere regole e schemi man mano che crescono, al fine di poter individuare se stessi, testando i propri limiti e potenzialità, costruire la propria identità e autonomia, portare avanti a quello che C. G. Jung definisce come processo di separazione e individuazione.



Spesso la difficoltà di gestione del conflitto manda letteralmente in tilt i genitori che iniziano a pensare che il proprio figlio non sia normale, perché devia dalle proprie aspettative e ideali, rischiando a volte di rimanere intrappolati in una sorta di medicalizzazione di quello che è un normale conflitto tra genitori e figli. Sempre più spesso i genitori presi dal panico nel non sapere gestire i turbamenti dei figli, si rivolgono a specialisti per chiedere un aiuto psicologico per il figlio o si dirigono alla ricerca di una diagnosi, ossia di quella parola-etichetta che può salvare la coscienza e affermare "tuo figlio è affetto da...", come se questa frase potesse paradossalmente far tirare un sospiro di sollievo ai genitori ed esimerli da qualunque responsabilità di cura e di accudimento, perché tanto ormai c'è l'esperto di turno che se ne occupa.

### IL FIGLIO CHE VOLEVO-----

C'è un'alternativa a questo vortice d'insicurezza e ricerca di ancore di salvataggio? Ebbene sì.

L'altra sfida da affrontare è quella di fare il lutto con ciò che ci si aspettava da quel figlio, il lutto del figlio ideale, quel figlio che avrebbe dovuto compensare o portare a compimento ciò che quel genitore non è stato in grado di realizzare, o quel figlio che avrebbe dovuto seguire le orme d'interi catene generazionali e oltre a ciò anche il lutto di dover essere un genitore perfetto.

Un figlio non è mai come un genitore lo costruisce nella propria testa. Un figlio in quanto essere con una sua identità autonoma e specifica, va innanzitutto rispettato nella sua diversità, unicità e particolarità. Va rispettato nei suoi segreti, e nei suoi silenzi. Il vero dialogo con un figlio, come ci ricorda M. Recalcati, parte da questa accettazione, dall'ascolto e dal rispetto, ma anche dal desiderio genuino di conoscere veramente chi sia questo figlio che è venuto a trovarci lungo il nostro sentiero.

Cercare di condurre un figlio là dove un genitore vorrebbe che andasse, assoggettandolo ai propri progetti, rischierebbe di compromettere le naturali inclinazioni di quel bambino o adolescente, di invadere la sua privacy, di inibire il suo naturale bisogno di esplorazione. Tale sfida dunque ricorda ai genitori l'importanza di imparare ad accettare l'incertezza presente in ogni rapporto e amare i figli proprio perché sono diversi da sé.

Quando un genitore fallisce tale sfida, il rischio è proprio quello di patologizzare se stessi ed il figlio, etichettandosi come genitori inadeguati o figli cattivi e la ricerca affannosa di ricette magiche ed aiuti esterni rischia di condurre il genitore lontano dal proprio sentire e dalla funzione importante di riuscire a sintonizzarsi con i suoi bisogni, sentimenti, pensieri e con la natura profonda e sacra di quell'essere.

### SINTONIZZIAMOCI-----

E dunque, come comunicare tutto ciò ai nostri figli, quali parole è meglio utilizzare e quali regole è meglio adottare? Il diktat più diffuso oggi è quello che ricorda ai genitori la necessità del dialogo in famiglia, che pur essendo importante, porta a volte i genitori ad utilizzare parole spesso troppo soft o frasi incoerenti, o spiegazioni manualistiche lunghe e noiose.

Un dialogo profondo richiede il potersi sintonizzare con se stessi e con i figli, affinché il risultato non sia qualcosa d'imposto, coartato o a volte addirittura eluso o negato. Sintonizzarsi, come ci spiega Siegel, significa riuscire a focalizzarsi sul processo, entrare nella sfera emotiva e cognitiva propria e altrui, significa prima di dire un sì o un no, poter iniziare la frase dicendo ad esempio "capisco la tua richiesta, il tuo stato d'animo, immagino ciò che stai attraversando, aiutami a capire meglio, come posso aiutarti, io sono qui".

Un genitore presente mentalmente e fisicamente attraverso le parole, i fatti e i sentimenti, contribuisce a fornire al figlio la possibilità di sviluppare la capacità di integrare la propria reattività, di regolare le emozioni e di alleviare il disagio che potrebbe sperimentare in certe situazioni. Essere presenti e sintonizzati contempla però al tempo stesso la possibilità di poter a volte litigare, sempre in modo costruttivo, se poi si ha la capacità di trovare il coraggio di fare pace, chiedere scusa, ristabilendo nuovi patti e confini e ponendo riparo a quel danno e a quelle ferite che si possono generare nei litigi sia tra genitori sia tra genitori e figli. Quando si ama veramente qualcuno, in questo caso un figlio, è fondamentale imparare a trattarsi reciprocamente con rispetto, facendo attenzione alle parole che si utilizzano, perché hanno un potere profondo di incidere nella psiche, le svalutazioni, gli insulti, le derisioni o in confronti ad esempio, se ripetuti nel tempo nel dialogo sia tra genitori, sia tra genitori e figli, possono minare l'autostima del bambino o del genitore colpito dall'altro genitore, generando una cognizione negativa di sé d'inadeguatezza e indegnità, minando inoltre l'armonia all'interno del clima familiare. Diventa pertanto molto utile che i genitori possano fare un atto di umiltà dentro di sé e chiedere ai figli di cosa abbiano bisogno non tanto da un punto di vista materiale quanto emotivo e psicologico. Quando rivolgo questa domanda ai ragazzi che incontro nelle scuole o nel mio studio, la maggior parte di essi risponde che vorrebbero ricevere amore e attenzione e che ci si possa rivolgere loro con calma e pazienza, ma al tempo stesso con fermezza e determinazione. I figli sono delle antenne ricettive e percepiscono immediatamente quando un genitore è stressato, nervoso, insicuro o aggressivo e tali condizioni li gettano letteralmente in uno stato a loro volta di agitazione, confusione e disorientamento.

Anche i figli dunque possono aiutare i genitori a crescere, poiché ascoltando i loro bisogni più autentici e profondi è possibile migliorare se stessi in una relazione di reciprocità.

LA SFIDA DIGITALE

Un'altra sfida da affrontare che oggi genera molto stress e litigate in famiglia è quella riguardante i social network e i giochi elettronici, che ormai nascono in famiglia insieme ai figli e sono come un'emanazione del loro corpo. I bambini di quest'epoca, denominati nativi digitali, sono immersi in una realtà virtuale che si propaga dalle mura domestiche alla società intera. Il mondo virtuale consente a persone lontane di entrare in contatto tra di loro e questo, di fatto, rende possibile la comunicazione anche quando ci si trova soli andando pertanto a modificare le modalità dello stare insieme.

Per i genitori predigitali tutto questo mondo sembra strano e a volte complesso, faticoso da accettare e comprendere. È però fondamentale che anche i genitori imparino a fare i conti con questi strumenti, al fine di poterli poi utilizzare in modo costruttivo e creativo insieme ai figli e capire dunque quali siano i tempi e gli spazi corretti da lasciare ai figli per socializzare, navigare e giocare.

I nostri figli oggi sono molto più soli dei bambini del secolo scorso. Passano intere giornate chiusi in casa mentre fino a qualche decennio fa si giocava all'aria aperta, in cortile, sotto casa o al parco. Oggi i genitori hanno purtroppo meno tempo a disposizione, i pericoli della strada sono aumentati ed ecco che non rimane la clausura in casa quando i figli non sono impegnati nello sport o in qualche altra attività extrascolastica.

Lasciarli troppo soli con questi strumenti è un rischio veramente elevato per la compromissione di alcune loro funzioni cognitive e abilità sociali. È importante monitorare i figli da una giusta distanza senza essere

né troppo invasivi o controllanti, né troppo permissivi o distratti, facendo in modo che siano i figli a raccontare ai genitori cosa vivono e sperimentano tra un'onda virtuale e l'altra.

Per motivare i figli a far sì che questo canale comunicativo rimanga aperto e per farli sentire maggiormente compresi, i genitori potrebbero imparare ad utilizzare anch'essi un linguaggio più tecnologico, utilizzando ad esempio facebook o whatsapp che possono divenire un canale dove condividere, ridere, scherzare, ridimensionare, trasmettere valori e principi.

La sfida dunque riguarda non solo l'importanza da parte dei genitori di entrare, conoscere ed utilizzare tali strumenti per rimanere connessi alla relazione con i figli, ma anche la necessità di porre poi dei limiti e regole nell'utilizzo di cellulari, videogiochi, pc, Ipad, poiché tali apparecchi sono delle vere e proprie droghe che in breve tempo generano una forte dipendenza nonché emettono radiazioni estremamente dannose per lo sviluppo psicofisico del minore.

Ma la sfida più grande rimane comunque quella di tener viva la parola in famiglia, il potersi guardare negli occhi, scontrarsi ed abbracciarsi, fare silenzio e poi riparlarsi.

Impariamo dunque dai nostri figli, attraverso le sfide che loro ci pongono, a dialogare innanzitutto con noi stessi, per poi dialogare con loro, per donare loro ali per volare, affinché anche i figli possano poi dialogare con noi e con tutto ciò che li aspetta fuori casa. L'esperienza in famiglia è sempre un'occasione di crescita per tutti, è un atto d'amore che non richiede necessariamente urla o schiaffi, ma molta umiltà e coraggio introspettivo.

# OLIO D'ERBE 31 tutto il benessere della natura



**Olio d'Erbe 31** è una miscela di olii essenziali puri e 100% naturali, estratti da 31 piante differenti come menta, camomilla, lavanda e arancio amaro. Senz'alcool, è l'alleato ideale del benessere, grazie alle sue molteplici virtù, per un momento di relax o per una sferzata di energia.

Per un rilassante rituale serale prima di coricarsi si consiglia di aggiungere 15 gocce di olio in acqua calda senza bagnoschiuma e immergersi per 20 minuti. L'acqua profumata del bagno caldo donerà un immediato sollievo. Per un massaggio di benessere dopo l'attività fisica, utilizzare 3/5 gocce di Olio 31 assieme ad un olio per massaggi (es. mandorla, jojoba o mais) e massaggiare con movimenti circolari in modo energico la zona interessata fino al completo assorbimento. Per regalare sollievo alle gambe affaticate versare 10 gocce di Angelica Olio d'Erbe 31 sul palmo

della mano e massaggiare a lungo, una gamba per volta, partendo dalla caviglia fino alla parte superiore della coscia.

L'Istituto Erboristico l'Angelica da oltre 30 anni coniuga l'antica e complessa scienza delle piante officinali con l'innovazione e la costante ricerca scientifica, dando origine a una preziosa linea di prodotti naturali.

**Olio d'Erbe 31**  
**Confezione: 100 ml**  
**Prezzo al pubblico consigliato: 9,90€**



# ORMONI E PRESSIONE ALTA

## UN'AREA TROPPO SPESSO TRASCURATA: LE IPERTENSIONI ENDOCRINE

L'ipertensione è una condizione presente nel 30% circa della popolazione, con notevoli differenze nelle diverse fasce di età, ed è la seconda causa prevenibile di malattia dopo il fumo di sigarette. Sino a poco tempo fa si riteneva che la maggior parte dei casi di ipertensione fossero "essenziali", parola con cui si indica l'impossibilità di identificare una causa. Traducendo vuol dire "accade perché accade".

Questa convinzione, insieme alla disponibilità di terapie potenti, hanno indotto i medici a trascurare la diagnosi delle forme più rare dipendenti da disturbi endocrinologici. Ovviamente ha giocato anche la focalizzazione dell'interesse sulle complicanze dell'ipertensione piuttosto che sulla diagnosi. La prevenzione delle complicanze è il terreno in cui avviene la competizione dei farmaci disponibili e ha da sempre attratto l'interesse delle ditte farmaceutiche che finanziano la ricerca. Ma per fortuna la situazione culturale è cambiata e si ripercuoterà molto presto anche sulla pratica clinica.

Si sa che molte delle ipertensioni "essenziali" hanno in realtà una base nelle disfunzioni di alcuni ormoni o molecole circolanti e stanno comparendo con maggior frequenza suggerimenti delle società scientifiche per lo screening delle ipertensioni endocrine. Buona parte del merito va all'affinamento delle tecniche di diagnosi che permettono di scoprire quel che non si poteva scoprire anni or sono. Non va sottovalutato il

fatto che alcune di queste ipertensioni sono curabili definitivamente e non richiedono una terapia per tutta la vita.

In realtà anche le cure più diffuse per l'ipertensione hanno come bersaglio la Renina, una sostanza ormonale. Ma rimanendo alle forme più strettamente definibili "endocrine" si identificano:

### IPERALDOSTERONISMO

L'aldosterone è un ormone secreto da due ghiandole

poste sopra il rene (dette per questo "surreni"). Normalmente il surrene produce aldosterone, un ormone capace di trattenere il sodio nell'organismo e causare ipertensione. In passato si riteneva che valesse la pena studiare questo ormone negli ipertesi che avevano anche il potassio ridotto



(ipopotassiemia), un altro effetto di questo ormone. Ma metodi di studio più accurati hanno dimostrato che questa caratteristica non basta ad escludere l'**iperaldosteronismo**. La secrezione di aldosterone è regolata dalla renina, una sostanza secreta prevalentemente dal rene e i test utili per diagnosticare l'iperaldosteronismo si basano sul dosaggio di queste due molecole, sia in posizione sdraiata che in piedi. Prima del dosaggio bisogna evitare di assumere diuretici e di fare diete iposodiche per alcuni giorni. È interessante ricordare che l'uso di un'eccessiva quantità di liquirizia induce ipertensione con un meccanismo analogo, e quindi l'ipertensione con basso livello di potassio può indurre in errore diagnostico.

#### FEOCROMOCITOMA E PARAGANGLIOMA

Si tratta di tumori del surrene o di alcune strutture situate intorno ai vasi principali. È una forma estremamente rara, soprattutto se non si ricerca. Secerne degli ormoni noti come "catecolamine". Una caratteristica è che l'ipertensione è molto irregolare. Nei casi peggiori compaiono parossismi di pressione alta che possono causare emorragie cerebrali. La diagnosi si fa ricercando le catecolamine nelle urine di 24 ore, ma è complicata perché farmaci ed anche alimenti possono interferire con il dosaggio. Data la rarità del feocromocitoma, i dosaggi si limitano ai casi di ipertensione più seria, irregolare e resistente alla terapia.

#### SINDROME DI CUSHING

Anche questa condizione deriva da una disfunzione del surrene, che secreta troppo cortisolo. Coloro che ne soffrono, almeno nella fase conclamata, hanno la caratteristica "faccia a luna piena" arrossata, la pelle sottile e distesa sulla pancia, dove si formano delle strie longitudinali rossastre, e tendono a divenire obesi e diabetici. È importante la diagnosi perché in alcuni casi l'ipertensione precede gli altri danni e può essere un campanello di allarme. Quando l'eccesso di ormone deriva da un tumore del surrene l'intervento chirurgico può essere risolutivo.

#### IPERTIROIDISMO ED IPOTIROIDISMO

Paradossalmente queste due malattie che indicano rispettivamente un eccessivo ed un ridotto funzionamento della tiroide, possono entrambe provocare ipertensione: nell'ipertiroidismo il soggetto colpito suda eccessivamente, soffre di tachicardia, di insonnia, talora ha sintomi psichici. Nell'ipotiroidismo è invece rallentato, tende ad aumentare di peso per ritenzione di acqua, e negli stati più avanzati può arrivare al "coma mixedematoso". Per la diagnosi si dosano gli ormoni, FT3, FT4, TSH.

Acromegalia. È causata da un eccesso di ormone della crescita, che nel bambino agevola la crescita staturale, e nell'adulto il mantenimento del tono muscolare. Oltre le forme dovute alla malattia, ci sono forme provocate dall'uso sconsiderato che si fa di questo ormone nelle palestre e nelle competizioni agonistiche.

#### IPERPARATIROIDISMO

In questa condizione le ghiandole paratiroidi, che sono localizzate nel collo dietro la tiroide, secernono troppo PTH, ormone che interviene sul metabolismo dell'osso. Una caratteristica è l'eccesso di calcio nel sangue (ipercalcemia) ed è piuttosto frequente nell'età molto avanzata. La malattia può anche portare a disidratazione e calcificazione del rene con insufficienza renale.

Va precisato che queste patologie endocrine possono essere provocate da difetti metabolici congeniti, da tumori benigni e tumori maligni. La normalizzazione dell'ipertensione è legata ovviamente alla terapia della patologia di base.

Recentemente è stato individuato anche il deficit di vitamina D come causa di ipertensione. Il deficit di vitamina D è piuttosto raro nelle nostre latitudini esposte al sole, ma è frequente al nord ed in alcune patologie come il diabete.

#### OBESITÀ / SINDROME METABOLICA

Una forma di ipertensione endocrina molto diffusa è quella legata all'obesità o alla Sindrome metabolica. Quest'ultima è una patologia complessa con obesità localizzata all'addome, alterazioni del livello dei grassi circolanti, tendenza al diabete o diabete conclamato, ed altre anomalie metaboliche. In queste persone compare una forma di "resistenza" all'effetto dell'insulina. In generale se si normalizza il peso tempestivamente l'ipertensione può scomparire.

OSA. L' "apnea nel sonno", in genere accompagnata a russamento fragoroso, anche se non è strettamente una patologia endocrina, può provocare ipertensione con meccanismi endocrini. In questi casi la diagnosi si fa con la "polisinnografia", una strumentazione non invasiva che durante il sonno registra l'attività respiratoria.

**Quando effettuare uno screening per queste "ipertensioni endocrine"?** Su questo punto non c'è ancora grande accordo, ma se non c'è storia di ipertensione nei familiari, se l'ipertensione compare in un soggetto giovane senza altre cause apparenti, come stress, turnazioni notturne, frequenti viaggi a lungo raggio, esposizione a rumori molto forti, patologie da lavoro con esposizione a composti tossici, è opportuno estendere le indagini.

È necessario precisare che **alcune forme di ipertensione endocrina possono comparire in diverse generazioni di una famiglia**, ma in questi casi si associano a più patologie endocrine. Quindi avere ipertensione in più membri di una famiglia non esclude che si tratti di ipertensione endocrina, se si associano neoplasie benigne o maligne di altre ghiandole (sindromi MEN = Multiple Endocrine Neoplasia).

# Le ricette del TRENTINO ALTO ADIGE

## CANEDERLI ALLA TIROLESE (KNODEL)

### INGREDIENTI:

Pane raffermo 200 g  
 Brodo di carne 2 l  
 Burro 30 g  
 Uova (medie) 2  
 Farina 00 40 g  
 Pepe nero q.b.  
 Noce moscata q.b.  
 Cipolle (piccola) 1  
 Latte intero 150 ml  
 Speck 100 g  
 Prezzemolo tritato 1 cucchiaino  
 Erba cipollina tritata 1 cucchiaino

Tagliare a dadini piccoli, di circa 1 cm, il pane raffermo e metterlo in una ciotola insieme alle uova sbattute con un pizzico di sale ed il latte, mescolare il tutto e lasciare riposare, coprendo con uno strofinaccio, per almeno due ore. Durante queste due ore ricordarsi però di mescolare di tanto in tanto per far sì che tutto il pane venga inumidito e ammorbidito, senza però spappolarsi. Tagliare poi finemente lo speck e la cipolla e fare un soffritto con olio extravergine d'oliva e burro, farlo raffreddare ed aggiungerlo al pane che ha riposato per le due ore. Aggiungervi anche il resto degli ingredienti: il prezzemolo e l'erba cipollina tritati, la noce moscata, e, per ultimo, cospargervi sopra la farina. Mescolare per bene il tutto ma delicatamente, e fare riposare per mezzoretta di modo che tutti gli aromi si possano fondere insieme. Ora, con questo impasto, si potranno fare i canederli: con le mani bagnate per evitare che l'impasto si appiccichi, formare delle polpette di 8-10 cm di diametro, farli rotolare nella farina bianca e tenerli da parte. Per la loro cottura, preparare il brodo di carne e cuocerli dentro i canederli per circa 15 minuti a fuoco molto basso; saranno pronti quando verranno a galla. Servirli in brodo o, in alternativa, con burro e salvia.



## ROSTICCIATA (GROSTL) AI FINFERLI CON SPECK

### INGREDIENTI:

Patate medie 4  
 Speck 100 g  
 Aglio 1 spicchio  
 Sale fino q.b.  
 Pepe nero q.b.  
 Funghi finferli (gallinacci) 250 g  
 Cipolle 1  
 Olio extravergine d'oliva q.b.  
 Brodo vegetale q.b.

Iniziare lavando, senza sbucciare, 4 patate medie e cuocerle in acqua salata per circa 30 minuti a fuoco moderato, senza farle sfaldare; scolarle e farle raffreddare. Intanto pulire bene i funghi con uno strofinaccio umido per eliminare la terra e, se troppo grandi, tagliarli a pezzi ma non troppi piccoli. Fate dorare in una padella metà cipolla tagliata finemente e aggiungervi poi i finferli facendoli cuocere a fuoco basso aggiungendo sale e brodo se necessario. In una padella a parte far colare invece lo speck tagliato a cubetti con un filo d'olio e tenerlo da parte. Quando le patate non saranno più calde, sbuciarle e tagliarle a fette spesse e farle saltare in una padella insieme all'altra metà di cipolla, tagliata anch'essa grossolanamente; evitare di mescolare con troppo vigore per non sfaldare le patate. Aggiustare di sale e pepe e, quando saranno ben dorate da entrambi i lati, aggiungervi i funghi e servire cospargendo il grostl ai finferli con lo speck.



## STRUDEL DI MELE

### INGREDIENTI:

#### PER L'IMPASTO:

Farina 00 130 g  
Acqua 30 ml  
Olio di semi 1 cucchiaio  
Uova medio 1  
Sale 1 pizzico

#### PER IL RIPIENO:

Mele Golden 750 g  
Zucchero 60 g  
Pangrattato 60 g  
Burro 50 g  
Uvetta 50 g  
Pinoli tostati 25 g  
Cannella in polvere 1 cucchiaino  
Rum 2 cucchiari  
Scorza di limone 1

#### PER SPOLVERIZZARE:

Zucchero a velo q.b.



Iniziare preparando l'impasto: in una ciotola versare la farina, un po' di sale, l'uovo, l'acqua e l'olio; cominciare ad impastare energicamente per rendere l'impasto consistente. Ungere poi leggermente il piano di lavoro e continuare ad impastare fino a renderlo liscio ed elastico; formare ora una palla, ungerla con dell'olio e farla lievitare per un'ora al fresco, coperta con della pellicola trasparente. Nel frattempo mettere a bagno l'uvetta nel rum, o in alternativa nell'acqua tiepida, in una padella far sciogliere il burro e tostarvi poi il pangrattato. Mescolare qualche minuto per non bruciarlo, farlo dorare e poi lasciarlo raffreddare. Ora sbucciare le mele e tagliarle a fettine molto sottili, versarle in una ciotola e aggiungervi lo zucchero, i pinoli, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di cannella e l'uvetta scolata e strizzata. Fare in modo che gli ingredienti rilascino i loro aromi ma evitare di farli macerare a lungo per impedire allo zucchero di rilasciare troppa acqua. Stendere ora l'impasto su un canovaccio infarinato e formare un rettangolo di circa 35x45 cm. Fondere poi del burro in una padellina e spennellarlo sulla superficie, evitando i bordi; mettervi poi sopra il pangrattato che servirà ad assorbire il liquido rilasciato dalle mele in cottura. Ora adagiarvi sopra l'impasto con le mele, arrotolare dalla parte più lunga facendo attenzione a non rompere la pasta e sigillare bene i bordi. Per la cottura, mettere lo strudel su una teglia con carta forno, rivolgendo verso il basso la chiusura, spennellare con il burro fuso e mettere in forno statico preriscaldato a 200° per circa 40 minuti (se ventilato a 180° per 30 minuti). Una volta cotto e intiepidito, cospargere con lo zucchero a velo.



# I VINI E LA VITICOLTURA DEL TRENTINO ALTO ADIGE

Con un territorio interamente montuoso di circa 14.000 kmq, il Trentino Alto Adige ha una suddivisione amministrativa e linguistica che, sebbene non presenti una netta distinzione geografica e morfologica, si riflette anche sulla produzione vitivinicola. Le due aree, quella del Trentino e quella dell'Alto Adige, sono caratterizzate da diverse tipologie di suolo e di clima, il che ha portato ad una differenziazione su base provinciale della produzione vitivinicola.

Il Trentino, provincia meridionale della regione, ha una superficie vitata di circa 9000 ettari, quasi il doppio dei 5000 ettari dell'Alto Adige, con tutti territori montani o pedemontani. La forma di allevamento regionale maggiormente diffusa è la Pergola, doppia in pianura e semplice sui rilievi. La regione ha una forte vocazione storica alla produzione di vini rossi però è conosciuta soprattutto per i suoi eccellenti vini bianchi, che sono favoriti da un clima fresco in grado di donare una gradevole nota acida.

Il Trentino produce prevalentemente vini rossi, in particolare con le uve Marzemino e Teroldego, nella denominazione Trento DOC si ha un'interessante produzione di vini spumanti metodo classico, mentre tra le uve bianche, la Nosiola produce diversi vini bianchi, tra i quali si menziona il Vino Santo caratterizzato da aromi di noce.

L'Alto Adige invece raggiunge livelli di eccellenza con i vini bianchi, tra i migliori in Italia, e tra le uve bianche si ricorda il Gewürztraminer o Traminer Aromatico. Interessante anche la produzione di vini rossi, in particolare quelli prodotti con il Pinot Nero e il Lagrein, l'uva autoctona della provincia e i tanti vini prodotti con l'uva Schiava, qui nota con il nome Vernatsch.

## ALTO ADIGE TRAMINER AROMATICO:

Vino DOC la cui produzione è consentita nella Provincia Autonoma di Bolzano. La sua colorazione può variare dal giallo paglierino fino al giallo ottone, ha una gradazione alcolica di almeno 11,5% e un profumo che ricorda la rosa e la lavanda. Il sapore è pieno e aromatico, il che lo fa sposare bene, oltre a piatti con crostacei, formaggi e speck, anche a piatti orientali.

## VALLE ISARCO VELTLINER:

Un altro vino DOC prodotto nella Provincia Autonoma di Bolzano, il Valle Isarco Veltliner è un vino bianco dalla colorazione chiara, quasi tendente al verdolino, con un odore leggero e vinoso che ricorda quello del vitigno. Ha un sapore fresco e fruttato e si abbina bene con formaggi freschi, pesce e antipasti.

## VALDADIGE SCHIAVA:

Vino DOC prodotto con uve Schiava della provincia di Trento per almeno l'85%. La sua colorazione varia dal rosato al rubino e il suo profumo è vinoso e gradevole. Ha un sapore morbido, moderatamente acido e si abbina bene con tutti i primi piatti, salumi e carni bianche. Migliore se gustato quando ancora giovane.



# Tutti al CINEMA

## TOP 5 CINEMA

Agosto - Settembre - Ottobre 2017



# Blade Runner 2049

## TRAMA

**O**ltre trent'anni dopo il film "Blade Runner", questo seguito è anch'esso ambientato trent'anni dopo l'ultima missione di Rick Deckard, il cacciatore di replicanti. In una Los Angeles futuristica, un agente della polizia locale, K, farà una scoperta sconvolgente che rischia di minare le fondamenta della società moderna. In cerca di aiuto, l'agente K andrà alla ricerca del famoso Deckard, che sembra aver fatto perdere le tracce di sé.

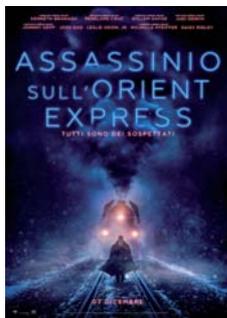




## Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Novembre - Dicembre - Gennaio

NOVEMBRE

### ASSASSINIO SULL'ORIENT EXPRESS



Tratto dall'omonimo e più famoso libro di Agatha Christie, il film vede come protagonista il celebre investigatore privato Hercule Poirot che, in viaggio sul treno Orient Express assisterà al misterioso omicidio di uno dei passeggeri. Una tormenta di neve bloccherà il treno in mezzo al nulla e Poirot dovrà indagare sul delitto, scoprendo che l'assassino si nasconde tra i passeggeri del suo vagone.

DICEMBRE

### STAR WARS: EPISODIO VIII - GLI ULTIMI JEDI

13 Dicembre 2017



Il secondo episodio della terza trilogia della saga vede la giovane mercante di rottami Rey alle prese con un addestramento ad opera di Luke Skywalker. Dopo aver infatti scoperto che anche lei possiede "la forza", si mette in cerca del famoso Jedi che sconfisse l'impero per farlo diventare suo maestro. Nel lato oscuro invece troviamo Kylo Ren, reduce da uno scontro con Rey, influenzato dal misterioso Leader Supremo Snoke.

GENNAIO

### JUMANJI: BENVENUTI NELLA GIUNGLA

1 Gennaio 2018



Spencer, Fridge, Bethany e Martha sono quattro adolescenti che, in punizione a scuola, trovano una vecchia console e iniziano a giocare al videogame Jumanji. Improvvisamente si ritrovano catapultati all'interno della storia, ambientata nella giungla, e ad impersonificarli ci saranno gli avatar da loro scelti. Dopo il film del 1995, viene riproposta una versione rivisitata con una nuova storia e un nuovo cast.

GENNAIO

### IL RAGAZZO INVISIBILE - SECONDA GENERAZIONE

11 Gennaio 2018



Il cinema dei supereroi, made in Italy. In questo sequel ritroviamo Michele Silenzi, sedicenne che conduce una normale vita fino a quando scopre di essere speciale e avere dei superpoteri. L'entrata in scena della gemella Natasha e della madre naturale Yelena sconvolgeranno la sua esistenza, coinvolgendolo in una nuova avventura.

# Oroscopo

21-3 / 20-4



## ARIE

Il vostro "periodo no" sta per terminare ma avete accumulato tensione e stress, quindi sia sul lavoro che nei rapporti personali vi sentirete un po' sotto pressione. In questi momenti cercate conforto in chi vi è vicino, soprattutto i vostri familiari.

21-4 / 21-5



## TORO

Si prospetta un periodo difficile per questo segno, con diversi ostacoli che ti si pareranno davanti. Gli astri però ti doneranno anche forza e grinta che ti aiuteranno ad affrontare questi momenti da vera combattente.

22-5 / 21-6



## GEMELLI

Per questo mese sarai favorita nel realizzare i tuoi obiettivi, soprattutto quelli importanti, anche se questo porterà con sé non poco stress. Attenzione in amore nella prima metà del mese, il vostro rapporto è sul filo del rasoio.

22-6 / 22-7



## CANCRO

Ritorna finalmente il sole per questo segno: sul lavoro tutto fila liscio e si prospettano buone notizie; anche in amore siete favorite per tutto il mese, specialmente nella prima metà, meglio quindi approfittarne!

23-7 / 22-8



## LEONE

Se nella vostra relazione vi sentite indecise e insicure, sarà meglio prendere una pausa e dedicarvi a voi stesse, capirete da sole quello che volete davvero. Per le single invece si prospettano nuovi incontri ed esperienze interessanti.

23-8 / 22-9



## VERGINE

In amore vi aspetta un periodo molto sereno e insieme al tuo partner ritroverai la felicità e la passione che non provavi da un po' di tempo. Nella seconda metà del mese invece sarete fortunate sul fronte professionale e i vostri progetti inizieranno a prendere forma.

23-9 / 22-10



## BILANCIA

La seconda metà del mese questo segno vedrà coronare i suoi sogni d'amore, sarà un periodo molto positivo infatti sia per le single che per chi è in una relazione. Sul fronte lavorativo invece avrete fortuna nella prima metà del mese.

23-10 / 22-11



## SCORPIONE

Nei mesi a venire vi aspettano tante belle sorprese, quest'anno si chiuderà bene per chi è sotto questo segno. Non fatevi abbattere però dalle persone che non vogliono il vostro bene: se sentite dei pettegolezzi, accertatevi sempre dai diretti interessati.

23-11 / 21-12



## SAGITTARIO

Il mese inizia con un po' di titubanze sul fronte sentimentale che vi faranno mettere in discussione la vostra relazione. Se ne uscirete vincenti, il periodo che verrà dopo sarà molto positivo, quindi forse vale la pena tener duro.

22-12 / 21-1



## CAPRICORNO

Il lungo periodo di stress è quasi giunto al termine, resistete ancora un po' e vedrete che i mesi a venire, soprattutto l'anno nuovo, vi vedranno protagonisti! Anche l'amore potrebbe darvi un po' di grattacapi, ma solo fino alla metà del mese.

22-1 / 19-2



## ACQUARIO

Un amore dal passato sembra essere tornato per incasinare la tua vita: potresti vivere dei bei momenti ma non è detto che siano destinati a durare. Valuta bene la situazione rimanendo obiettiva, solo tu sai cosa è meglio per te.

20-2 / 20-3



## PESCI

È in arrivo un periodo particolarmente fortunato per chi è sotto questo segno: aspettatevi delle belle notizie sia in ambito lavorativo che personale. L'amore potrebbe farvi tribolare un po' nella prima metà del mese.

# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

## IVANO

**Onomastico: 8 Ottobre**  
**Colore: Giallo**  
**Pietra: Topazio**

Deriva dal provenzale Yvan che corrisponde all'italiano Giovanni. L'onomastico viene festeggiato in ricordo di Sant'Yvan nato a Rians, fondatore dell'Ordine delle Religiose di Nostra Donna della Misericordia.

## MARISA

**Onomastico: 17 Ottobre**  
**Colore: Rosso**  
**Pietra: Diamante**

Il nome deriva dall'unione dei nomi Maria e Luisa e da essi prende i significati. L'onomastico viene festeggiato in ricordo di Santa Maria Luisa Vanot delle Orsoline di Valenciennes.

## GLORIA

**Onomastico: 1 Novembre**  
**Colore: Verde**  
**Pietra: Smeraldo**

Questo nome deriva dall'omonima parola latina con il significato di "lode universale". La sua diffusione ha soprattutto radici in ambiti cristiani, con riferimenti alla gloria divina, alla Madonna della Gloria o, a partire dal medioevo, con accezione augurale.

## CONCETTA

**Onomastico: 8 Dicembre**  
**Colore: Verde**  
**Pietra: Topazio**

Deriva dalla parola latina "concupio" che significa concepire, questo nome è tipico dell'Italia meridionale e si diffuse dopo l'8 dicembre 1854 quando papa Pio IX proclamò il dogma cattolico dell'Immacolata concezione di Maria. L'Immacolata Concezione è inoltre il patrono della Spagna.

## GUENDALINA

**Onomastico: 14 Ottobre**  
**Colore: Verde**  
**Pietra: Smeraldo**

Questo nome ha origini e significato non ben noti, ma potrebbe derivare dalla lingua celtica e in particolare dalla parola "gwen" che significa bianco, splendente. Questo nome è appartenuto, nei poemi epici, alla moglie di Merlino. L'onomastico viene festeggiato in memoria di santa Guendolina, vissuta nel VI secolo.

## MORENO

**Onomastico: 1 Novembre**  
**Colore: Azzurro**  
**Pietra: Smeraldo**

Nome di origine catalana che riprende il termine latino "maurus" con il significato di "bruno, scuro di carnagione". In Italia è diffuso soprattutto nelle regioni della Toscana e dell'Emilia Romagna.

## LEONARDO

**Onomastico: 6 Novembre**  
**Colore: Bianco**  
**Pietra: Diamante**

Il nome deriva dalle parole "leo" e "hard" con il significato di "forte come un leone" e ha origini longobarde. L'onomastico si festeggia in onore di San Leonardo, abate di Noblac in Francia, vissuto nel VI secolo.

## DARIO

**Onomastico: 19 Dicembre**  
**Colore: Bianco**  
**Pietra: Diamante**

Questo nome ha il significato di "mantiene il bene" e deriva dalla lingua persiana, dove era un nome tradizionale della dinastia dei re Achemenidi. L'onomastico viene festeggiato in onore di San Dario, martirizzato a Nicea insieme a tre compagni.



# IgNobel, i premi alla scienza più pazza

Molto meno conosciuti dei più noti premi Nobel, i premi IgNobel vengono conferiti annualmente per premiare gli studi scientifici, avvenuti anche diversi anni prima, più inusuali e stravaganti. La prima edizione risale al 1991 e l'evento si tiene all'interno dell'Università di Harvard, a Boston, Massachusetts, e conta anche la presenza di veri premi Nobel, i quali molto spesso consegnano i premi, non in denaro.

Nonostante sicuramente questi studi possano apparire buffi, l'intento degli IgNobel non è quello di far divertire, come è ad esempio per i Darwin Awards, ma di far avvicinare più gente possibile alla scienza. Vediamo quindi i dieci vincitori di quest'anno e, come dice il motto dell'evento, le "scoperte che fanno prima ridere, e poi pensare":

## 1.FISICA:

### PUO' UN GATTO ESSERE SOLIDO E LIQUIDO?

Tanto amati e fenomeno del momento, soprattutto nel web, i gatti sono animali molto buffi che hanno l'abitudine di infilarsi in qualunque spazio e contenitore disponibile adattandosi ad essi proprio come se fossero dei liquidi piuttosto che un corpo solido. A tal proposito, un ricercatore francese ha dedotto che i gatti sono solidi per tempi di osservazione che vanno dal secondo al minuto, dopodiché essi divengono liquidi, assumendo la forma del contenitore nel quale si sono infilati.

## 2.PACE:

### IL METODO NATURALE PER MIGLIORARE LA RESPIRAZIONE NOTTURNA

Il suono del didgeridoo induce degli effetti benefici nella sindrome da apnea ostruttiva nel sonno. Antico strumento a fiato degli aborigeni australiani, il didgeridoo, se suonato per una mezz'oretta 6 giorni alla settimana, sembrerebbe, per un gruppo di ricercatori, essere un metodo per attenuare il russare durante la notte e migliorare la respirazione. Inoltre sembra che questa pratica migliori anche i sintomi diurni del disturbo, ovvero la sonnolenza diurna.

## 3.ECONOMIA:

### INCONTRARE UN COCCODRILLO FA VARIARE LA PROPENSIONE A SCOMMETTERE ALLE SLOT MACHINE

Sicuramente uno degli studi più curiosi di quest'anno, svoltosi in un allevamento australiano di coccodrilli, oltre cento volontari si sono trovati faccia a faccia con un coccodrillo per verificarne le conseguenze. Ebbene, tra queste è stata osservata una notevole predisposizione a scommettere cifre più alte alle slot machine; la spiegazione dietro questo comportamento è da ricercare nell'aspetto psicologico che entra in gioco quando si prova dell'eccitazione.

## 4.ANATOMIA:

### LE ORECCHIE MASCHILI E L'INVECCHIAMENTO

Nel lontano 1995, un medico inglese ha voluto dimostrare effettivamente che le orecchie maschili, con il passare degli anni, tendono ad ingrandirsi. Il dottore ha infatti raccolto i dati antropometrici sulla dimensione delle orecchie di 200 pazienti mettendoli in relazione con la loro età: i grafici che ne sono derivati hanno dimostrato l'effettiva crescita delle orecchie con l'avanzare dell'età negli uomini.

## 5.BIOLOGIA:

### GLI INSETTI CON GLI APPARATI SESSUALI INVERTITI

La scoperta è stata fatta in una caverna del Brasile ad opera di un team di ricercatori che, analizzando al microscopio alcuni insetti del genere Neotroglia, ha individuato la presenza di apparati genitali esterni nelle femmine, che vanno ad inserirsi in apparati genitali interni maschili. Ebbene sì, le femmine di questi insetti rappresentano un'eccezione in quanto le uniche, tra tutte le specie animali, a possedere un pene!

## 6.FLUIDODINAMICA:

### COME TRASPORTARE IL CAFFÈ SENZA ROVESCiarLO?

L'intento di un fisico sudcoreano di trovare il metodo per non rovesciare il caffè mentre lo si trasporta per casa o sul luogo di lavoro, potrebbe essere rivoluzionario per molte persone. Ebbene, dopo numerosi grafici, variabili e calcoli vari, sembrerebbe che i metodi migliori sarebbero ben due: tenere la tazzina con una presa ad artiglio, ovvero dall'alto, con tutte e cinque le dita, oppure camminare all'indietro! Se decidete di adottare quest'ultimo metodo però ricordatevi di fare attenzione a non andare a sbattere contro mobili, pareti o persone!

## 7. NUTRIZIONE:

### I VAMPIRI ESISTONO: I PIPISTRELLI CHE SI NUTRONO DI SANGUE UMANO

Da sempre ritenuti frutto della fantasia di qualche autore di libri fantasy, un gruppo di ricercatori ha rinvenuto delle grandi quantità di sangue umano nello stomaco di alcuni pipistrelli brasiliani. Sebbene noto che alcuni pipistrelli si cibano del sangue di alcuni uccelli e talvolta bestiame, questa è una delle prime testimonianze di autentici vampiri che sopravvivono succhiando il sangue degli esseri umani.

## 8. MEDICINA:

### I FORMAGGI PUZZOLENTI E LA REAZIONE DEL CERVELLO

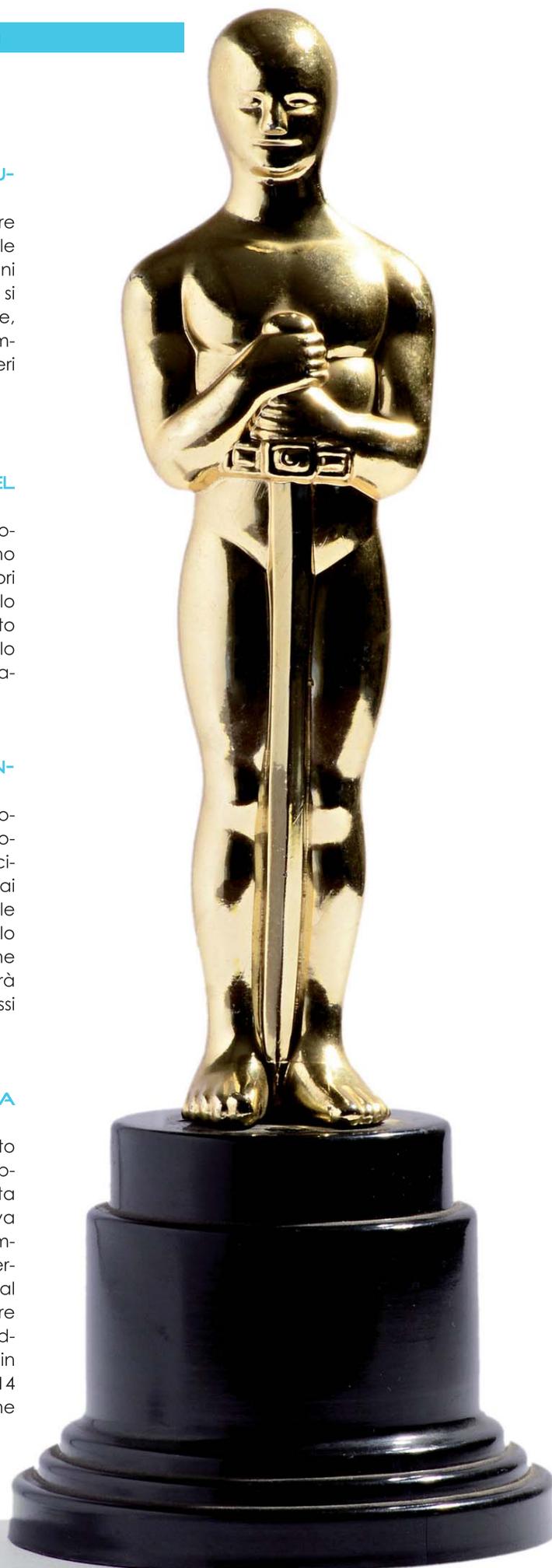
Chi non gradisce i formaggi può trovarne fastidioso l'odore, specialmente per alcune tipologie che presentano un odore particolarmente forte. Un gruppo di ricercatori ha voluto analizzare la reazione che avviene nel cervello di persone che ne trovano disgustoso l'odore e, a quanto pare, in questi casi si attivano specifiche zone del cervello che non si attiverebbero invece in coloro che non provano fastidio.

## 9. COGNIZIONE: I GEMELLI CHE NON SANNO DISTINGUERSI

Una ricerca tutta italiana sui gemelli omozigoti ha dimostrato che questi spesso faticano a riconoscere, nelle fotografie, il proprio volto da quello del fratello. Il riconoscimento del proprio volto è un processo che avviene dai due anni di età circa e si basa su un'immagine mentale del nostro volto che si crea quando ci guardiamo allo specchio; in questi casi evidentemente tale immagine coincide con quella del fratello. Questa scoperta aiuterà di certo in futuro per approfondire il discorso sui processi con cui il nostro cervello identifica il sé corporeo.

## 10. OSTETRICIA: I FETI ASCOLTANO LA MUSICA DALL'UTERO MATERNO

Al giorno d'oggi è possibile far ascoltare i suoni al feto all'interno del grembo materno tramite apparecchi appoggiati al ventre, ma il corpo della madre rappresenta comunque un ostacolo e se il suono di partenza aveva una frequenza di 100 decibel, il suono che arriva al bambino ha il volume di una pacata conversazione. Una ricerca spagnola ha però dimostrato l'efficacia di intravaginale music, un nuovo sistema che permette di far ascoltare suoni al feto senza dover superare la barriera dell'addome: l'emettitore sonoro viene inserito direttamente in vagina e permette l'ascolto dei suoni già intorno alle 14 settimane di gravidanza, rispetto alle 18/20 delle tecniche precedenti.



# Cosa va di moda questo AUTUNNO/INVERNO?

È già passato un anno che eccoci nuovamente nella stagione fredda, quella in cui il nostro stile di abbigliamento è ricoperto da strati di cappotti e sciarpe. In questi casi sono i dettagli a farla da padrone ed infatti, per la stagione **autunno-inverno 2017**, ciò che va di moda è da ricercare nei dettagli, nei colori e negli accessori. E visto che i saldi invernali si avvicinano, scopriamo insieme su quali acquisti puntare.



## ROSSO E TINTE FORTI

Scordiamoci i classici colori cupi per questa stagione fredda e puntiamo tutti sulle tinte forti perché saranno loro le protagoniste! Prima tra tutte il rosso che andrà bene sia per l'abbigliamento che per gli accessori, borse e scarpe in primis.

## SCARPE A PUNTA E TACCO BASSO

Le avevamo abbandonate già da qualche anno ma si sa, nella moda tutto ritorna ed infatti sono tornate anche le scarpe dalla punta stretta, sia per gli stivali che per le décolleté. E sempre in tema, abbandonate i tacchi alti perché questo è il momento delle scarpe basse!



## DETTAGLI IN PELUCHE E PON PON

Per chi non riesce ad osare con le pellicce come capo d'abbigliamento, ma vorrebbe comunque provare prima con piccole dosi, giungono in aiuto i dettagli in peluche e la loro variante con i pon pon, da ritrovare negli accessori e nel vestiario: felpe, borse, scarpe e gioielli.

## (ECO)PELLICCE

Rimanendo in argomento "revival", questo è anche l'anno delle pellicce che però, fortunatamente, sono ecologiche quindi prodotte in materiali sintetici o in fibre naturali. Scatenatevi pure con le fantasie e i colori perché non saranno delle banali pellicce dai toni scuri e senza stampe quelle di moda questa stagione.



## POIS

Dopo i quadretti e le righe della stagione passata, ora è la volta dei pois, che tornano prepotentemente in chiave macro, a rispettare lo stile anni '80, oppure micro, per lo stile anni '60.

## MARSUPIO

È molto probabile che a questo la maggior parte di voi inorridirà ma il marsupio sembrerebbe essere tornato alla ribalta. Come sempre quando si ripropone una moda dopo molti anni, lo stile sarà un po' rivisto: tra i preferiti quelli in pelle, che nella forma ricordano una pochette e portati rigorosamente intorno alla vita!



## STAMPE E SLOGAN

Parliamo di t-shirt ma soprattutto felpe, vista la stagione, che quest'anno saranno ricche di stampe con immagini e scritte. Il femminismo e in generale il sostegno al sesso femminile sono un tema che già dalla stagione primavera-estate abbiamo trovato a decorare il nostro abbigliamento.



# Lavare i capelli senza shampoo

# SI PUÒ!

Nell'era del green, sano e naturale, dove si ha sempre più consapevolezza di ciò che si consuma, non solo da un punto di vista alimentare, ma anche cosmetico, molte persone ricercano nei prodotti grezzi e naturali, delle alternative ai classici prodotti chimici. Per alcuni le motivazioni possono essere di origine etica, per altri possono essere dettate da una sorta di "intolleranza" ai prodotti chimici, sicuramente più aggressivi di quelli naturali.

Il lavaggio dei capelli rientra sicuramente nel gruppo ed infatti esistono diverse alternative ai classici shampoo, metodi che, se non testati personalmente, riuscirebbe difficile credere alla loro efficacia. Quali sono quindi i metodi alternativi per lavarsi i capelli?

## Ghassoul

Chiamato anche "Rhassoul" o più semplicemente argilla saponifera del Marocco, il Ghassoul è un ingrediente essenziale dell'hammam arabo, una sorta di nostre terme, ed utilizzata sempre dal popolo arabo come sapone per corpo e abiti già dal dodicesimo secolo. Il Ghassoul, oltre ad avere proprietà lavanti in quanto contenente saponine, ha numerose proprietà per pelle e cute: è lenitiva e seboregolatrice e aiuta ad eliminare impurità, punti neri e cellule morte; per questo è anche consigliata a chi ha problemi di cute come dermatite o seborrea.

**Come utilizzarla?** Il Ghassoul si presenta generalmente come un'argilla in polvere (si può trovare anche in scaglie, da macinare) e la preparazione è molto semplice in quanto basta aggiungere della semplice acqua fino a creare una crema liscia ma non troppo fluida. Si utilizza proprio come uno shampoo, ovvero a capelli bagnati, massaggiare sul cuoio capelluto, lasciare in posa circa 15 minuti e risciacquare. Quando si utilizza questa argilla è consigliato fare l'ultimo risciacquo con acqua e aceto per lucidare e richiudere le squame dei capelli: il Ghassoul è una sostanza basica e tende ad aprire le squame, l'aceto che è acido ristabilirà il ph normale di pelle e capelli. È ovviamente possibile aggiungere oli essenziali all'impasto per profumare e beneficiare delle proprietà degli oli, andando a scegliere quello adatto alle proprie esigenze.

## Erbette indiane

Esistono numerose erbe indiane, alcune utilizzate anche in cucina, che apportano benefici a pelle e capelli e sono infatti molto utilizzate per la cura naturale del corpo e nella medicina ayurvedica. Come per il Ghassoul, le erbe indiane miscelate all'acqua vengono utilizzate come impacchi a seconda della proprietà della quale si vuole beneficiare. Tra queste l'amlà, il neem, la cassia e anche l'hennè. Non mancano anche le erbe con proprietà lavanti, come lo shikakai e la reetha, alle quali possono essere abbinare quelle non lavanti per trovare la combinazione adatta ai propri capelli. Ad esempio mischiando shikakai e amlà si otterrà una crema dalle proprietà rispettivamente lavante e districante.

Anche in questo caso, per l'utilizzo, le erbe vanno miscelate con della semplice acqua per la ricetta base, e applicate in testa dopo aver bagnato i capelli; il tempo di posa è però un po' più lungo, circa 30 minuti.

## Cowash

Per ultimo un'alternativa allo shampoo non propriamente naturale, ma comunque più delicata: il co-wash. Il termine sta per "conditioner only wash", ovvero lavaggio fatto con solo il balsamo. Ebbene sì, il balsamo può essere usato, non solo come districante e idratante, ma anche per lavare i capelli, grazie ai tensioattivi (sostanze dal potere detergente) presenti al suo interno, più delicati rispetto a quelli che troviamo negli shampoo. L'utilizzo di questa tecnica è consigliata soprattutto alle ricce, a chi ha cute e capelli secchi, ma anche a chi li ha normali.

**Come si procede?** È consigliabile utilizzare un balsamo non troppo corposo e pesante e che non contenga al suo interno paraffina ma soprattutto siliconi, i quali andrebbero a sporcare il capello. Mescolare insieme, in una ciotolina, due cucchiaini circa di balsamo con dello zucchero e applicarlo sulla cute proprio come se fosse un normale shampoo. I granelli di zucchero faranno da esfoliante per la cute, eliminando le cellule morte ed eventuale forfora. Il balsamo dovrà essere lasciato in posa per circa 15 minuti e poi risciacquato abbondantemente per evitare residui. Per un trattamento d'urto è consigliabile applicare sulle lunghezze una maschera idratante che agirà nei 15 minuti di attesa.



## ARABESQUE di ALESSIA GAZZOLA

Tutto è cambiato, per Alice Allevi: è un mondo nuovo quello che la attende fuori dall'Istituto di Medicina Legale in cui ha trascorso anni complicati ma, a loro modo, felici. Alice infatti non è più una specializzanda, ma è a pieno titolo una Specialista in Medicina Legale. E la luminosa (forse) e accidentata (quasi sicuramente) avventura della libera professione la attende. Ma la libertà tanto desiderata ha un sapore dolce amaro: di nuovo single dopo una lunga storia d'amore, Alice teme di perdere i suoi punti di riferimento. Tutti tranne uno: l'affascinante e intrattabile Claudio Conforti, detto CC, medico legale di comprovata professionalità e rinomata spietatezza. Quando le capita il suo primo incarico di consulenza per un magistrato, Alice si rimbocca le maniche e sfodera il meglio di sé. Al centro del caso c'è una donna di 45 anni, un tempo étoile della Scala e oggi proprietaria di una scuola di danza. In apparenza è deceduta per cause naturali. Eppure, Alice ha i suoi sospetti e per quanto vorrebbe che le cose, per una volta almeno, fossero semplici, la realtà è sempre pronta a disattenderla. Perché, grazie alla sua sensibilità e al suo intuito, Alice inizia a scoprire inquietanti segreti nel passato della donna, legati all'universo – tanto affascinante quanto spietato e competitivo – del balletto classico...

# 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



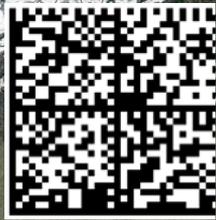
Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso  
Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari





MADE IN ITALY

*Light Style*

info@imac-italia.it - [www.imacspa.com](http://www.imacspa.com)

