

VITAinCOPPIA

Anno 11° n°3 trimestrale Luglio/Agosto/Settembre 2019

DENTISTA

MAL DI SCHIENA

Quando il problema
nasce dai denti

MEDICINA

INTEGRATORI:

a chi servono
davvero?

ALIMENTAZIONE

LA PALEO DIETA

Una "dieta" che
sta avendo molto successo,
tra cibi proibiti
e poche restrizioni

OCULISTICA

I FALSI MITI SULLA VISTA

Tra bufale e luoghi comuni, la verità sui nostri occhi
e l'importanza di rivolgersi allo specialista



MADE IN ITALY

Light Style

info@imac-italia.it - www.imacspa.com



Visita il nostro sito internet: www.vitaincoppia.it
Oppure scrivici a: redazione@vitaincoppia.it

**Anno 11° n°3 trimestrale
Luglio/Agosto/Settembre 2019**

IN QUESTO NUMERO

ALIMENTAZIONE

La Paleo dieta,
uno stile di vita **4**

PSICOLOGIA

Quando il nido resta vuoto **8**

SALUTE

Terapia del dolore:
non soffrire è un diritto **14**

Quando si blocca la spalla **16**

DENTISTA

Mal di schiena:
quando il problema
nasce dai denti **20**

STILE DI VITA

Contro i capricci del clima
la casa efficiente di MCE Lab **26**

GASTRONOMIA

Piatto tipico cucina umbra **30**

Umbria: Vini e viticoltura **31**

MODA

Guida allo shopping online **34**

RUBRICA

Oroscopo **36**

I nomi **37**

OCULISTICA

6 I falsi miti sulla vista

AMBIENTE

12 Antropocene:
l'uomo al comando

MEDICINA

18 Integratori:
a chi servono davvero?

ESTETICA

22 Addio alle rughe.. e al bisturi

24 Addio al mento sfuggente

TECNOLOGIA

29 Realtà virtuale

CINEMA

32 Tutti al cinema

BEAUTY

35 Periodo delle castagne
e caduta dei capelli

CONSIGLI DI LETTURA

38 Il mistero degli Inca

39 Instinct

Casa editrice

SEE MAKE SHOW s.r.l.s.
Iscrizione al R.O.C.
n°30562 del 09/11/17
Esonero iscrizione testata in
tribunale: Art.16 L.07.03.2001 n°62

Da Gennaio 2009 fino a
Dicembre 2017 edita da
Laborweb srl

Direttore Responsabile

Mariangela Gerletti

Art Director

Alessandra Caputo

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 richie-
derne gratuitamente la rettifica
o cancellazione ai sensi dell'art.7
del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
SEE MAKE SHOW s.r.l.s
Via Bernascone, 12
21100 - Varese

Hanno collaborato

Antonio De Palma
Giuseppe Di Meglio
Chiara Gambino
Sara Marianetti
Valeria Marianetti
Arman Carlo Mariani
Giorgio Mottini
Valerio Ramieri
Patrizio Tatti
Elisa Vignali
Marco Zorzetto

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

SEE MAKE SHOW s.r.l.s
Via Bernascone, 12
21100 - Varese

La PALEO dieta, uno stile di vita

Una “dieta” che sta avendo molto successo,
tra cibi proibiti e poche restrizioni

Nel grande bailamme delle diete alimentari dove i pazienti si perdono alla ricerca di un'impossibile verità assoluta, sta avendo un notevole successo la paleo dieta. Va premesso che non si tratta di una vera e propria dieta, quanto piuttosto di un'educazione alimentare.

L'esperienza ci insegna che le diete basate sulla restrizione calorica, limitando alquanto le porzioni di cibo da assumere giornalmente, sono destinate prima o poi al fallimento. Il motivo? Perché l'essere umano non è nato per soffrire, ma possibilmente per godere della sua esistenza. A questo proposito, la paleo dieta, pur escludendo l'utilizzo di alcuni cibi, o limitandone l'assunzione, non dà particolari restrizioni su quanto viene invece concesso, fermo restando che ogni eccesso non è mai salutare.

Vediamo dunque quali sono i cibi da escludere e perché.

In primo luogo, questo sistema alimentare **esclude i cereali ed i legumi** per ragioni chimiche e per una ragione biologico evolutiva.

Quella chimica si riferisce alla presenza in tali cibi delle **lectine**. Queste sostanze proteiche funzionano come una colla che a livello delle cellule intestinali provoca infiammazione e una pericolosa permeabilità (leaky gut). L'aumentata permeabilità permette a molecole di vario tipo di passare nel sangue e generare patologie in varie parti dell'organismo, soprattutto di tipo autoimmune.

La seconda ragione, sempre chimica, riguarda l'abbondante presenza in tali cibi (soprattutto integrali) dei **fitati**. Queste sostanze catturano i minerali essenziali per il nostro organismo come il calcio e il magnesio e ne abbassano l'assorbimento.

Il terzo motivo riguarda l'**alto indice glicemico** di tali alimenti che stimo-

la eccessivamente l'insulina, l'ormone che in tal caso può portare ad obesità, sindrome metabolica (ipertensione, dislipidemia, iperglicemia, grasso addominale in eccesso), maggior incidenza di infiammazioni e tumori.

Infine, va valutata la **motivazione evolutiva**. Poiché l'essere umano si è dedicato all'agricoltura da “soli” 10.000 anni, in proporzione ai milioni di anni connessi alla sua esistenza terrena, sembrerebbe che non vi sia stato il tempo necessario ad abituarci all'assunzione di tali alimenti.

Il test della calprotectina e della zonulina fecali potrebbero darci un'idea di quanto siamo o meno adattati all'utilizzo di questi cibi. Se i valori sono alti, sarebbe meglio astenersene o farne un uso saltuario e limitato (alcuni ricercatori parlano di una sola assunzione del cibo “proibito” ogni 15 giorni per poter mantenere l'efficacia della paleo dieta).



Un altro alimento da evitare come la peste nella paleo dieta è lo **zucchero**, in quanto ha un indice glicemico ancora più pericoloso. Come dolcificanti alternativi vengono citati la **stevia** e lo **xilitolo** o l'**eritritolo**, sia pure senza esagerare.

L'altro gruppo di alimenti da evitare sono il **latte e i latticini**. Anche qui vi è un motivo evolutivistico (anche l'allevamento ha origini "recenti", appena precedenti l'agricoltura). Inoltre, il latte di mucca contiene la **caseina**. Anche questa proteina funziona come una colla irritante per le cellule dell'intestino, creando permeabilità. Tuttavia, la caseina A1 è peggiore della caseina A2 che si trova nel latte di alcune razze bovine, in quello di pecora e di capra. Questi due ultimi latti sarebbero da preferire, anche in relazione all'alimentazione ad erba di tali animali e non a base di fieno, cioè di cereali, le cui sostanze dannose si accumulano nel latte.

Inoltre, il latte contiene l'**ormone IGF-1** in grande quantità. Questa sostanza stimola potentemente la crescita cellulare. In un adulto tale evenienza non è proprio indicata, vista la presenza di cellule cancerose nell'organismo umano normale. Tali cellule, generalmente, vengono facilmente eliminate dal sistema immunitario, ma questo avviene con più difficoltà in presenza di stimoli alla moltiplicazione.

Cosa resta allora da mangiare? **Sicuramente la frutta e la verdura** (con un minimo di attenzione per le solanacee, cioè patate, pomodori, peperoni, melanzane), **la frutta a guscio** (noci, noci di macadamia, mandorle etc.), i **semi** (chia, sesamo, zucca etc.), le restanti **proteine animali** (carne, pesce, uova), i **grassi cosiddetti buoni** (ghee, olio di oliva, olio di cocco, olio di pesce).

A tal proposito, va detto che ovviamente tanto più biologico è tale cibo, tanto migliori sono i suoi effetti. Ciò è dovuto alla maggiore presenza di componenti nutritivi ed alla minore presenza o assenza di contaminanti chimici.



Inoltre, la carne, come detto, dovrebbe essere non solo biologica, ma grass fed, cioè **nutrita ad erba**. Tale condizione non è però così facile da reperire. Inoltre, il pesce non dovrebbe essere di allevamento e non di grossa taglia (quello piccolo possiede meno mercurio al suo interno) e le uova dovrebbero provenire da galline nutrite con i semi (e non coi cereali; cosa possibile da trovare nei negozi bio). Una grande attenzione, a tal riguardo, viene data al rapporto tra grassi **omega 3 e omega 6** che dovrebbe attestarsi tra 1:1 e 1:4, sia assumendo integratori di omega 3, sia assumendo pesce che li contiene (salmone, sgombero, pesce azzurro), oppure uova da galline nutrite a semi. Infatti, soprattutto i semi di lino, di chia ed anche un po' di canapa hanno buone quantità di omega 3. Tuttavia, essendo di origine vegetale, una volta ingeriti, vanno trasformati dall'organismo (in EPA e DHA) che non sempre ne è capace e comunque lo fa in piccola quantità. Nello specifico, questi omega 3 vegetali non sono già pronti all'utilizzo come nel pesce di acque fredde, nella carne grass fed e nelle uova da alimentazione a semi.

Un altro alimento da integrare nella dieta paleo, oltre agli omega 3, è la **vitamina D3** che, pur trovandosi nei prodotti animali, ne è spesso carente. Il valore ottimale nel sangue dovrebbe essere superiore a 50 ng/ml.

Se si assume vitamina D, bisogna integrare anche la vitamina K2, essendo quest'ultima di difficile reperimento, nella proporzione di 1mcg : 10U.I. Ad esempio, 100 mcg di K2 e 1000 UI di vitamina D3. Questo per il regolare deposito del calcio (nelle ossa e nei denti) e l'eliminazione del minerale dai depositi erronei (calcoli, sclerosi dei vasi arteriosi).

Insomma, la paleo dieta cerca di stare alla larga dai cibi che possono, soprattutto nei soggetti predisposti, **creare patologie cronico degenerative**. Inoltre, indirizza verso la scelta di cibi animali di qualità superiore, accanto all'indiscussa validità della frutta e della verdura. Sicuramente, vi è un contrasto con le diete vegetariane e tanto più vegane, ma al di là delle ideologie, ognuno deve verificare su di sé l'alimentazione che lo mantiene sano o lo guarisce dalle proprie patologie.

I falsi miti sulla vista

Tra bufale e luoghi comuni
la verità sui nostri occhi
e l'importanza di rivolgersi
allo specialista



di Giuseppe Di Meglio
Medico Chirurgo, Oculista
Centro Ambrosiano Oftalmico
P.zza della Repubblica 21 - Milano

Sono tanti i falsi miti e le false credenze sulla vista, che si diffondono sfruttando il passaparola o la velocità del web.

Per questo è sempre più importante documentarsi e ben comprendere cosa possiamo chiedere ai nostri occhi e cosa dobbiamo evitare per conservare un'ottima capacità visiva, tenendo sempre presente che solo una visita periodica dallo specialista è l'unica via per prevenire patologie spesso fastidiose e invalidanti.

Cerchiamo dunque di fare chiarezza e di sfatare qualche luogo comune.

Leggere a lungo rovina gli occhi

Gli occhi sono fatti per vedere, come le orecchie per sentire; si possono stancare ma non avremo mai alcun danno permanente dopo un prolungato utilizzo della nostra vista per vicino.

Mangiare carote aiuta la vista

Le carote sono ricche di vitamina A che è importante per la nostra salute. Per quanto riguarda gli occhi, la sua totale assenza nella dieta quotidiana può provocare difficoltà nella visione notturna e anche fastidiose congiuntiviti. La vitamina A inoltre non si trova solo nella carote, anzi è talmente diffusa (uova, latte, zucca...) che le patologie causate da una sua carenza sono rare e confinate ad alcune zone dei paesi in via di sviluppo.

Vedere la TV troppo vicino danneggia la vista

Fissare qualsiasi schermo a poca distanza può rendere gli occhi molto secchi, asciutti e dolenti (a causa dell'accelerata evaporazione delle lacrime) e stancare la vista, ma non è mai causa di danno oculare permanente.

Le lenti a contatto possono fermare la miopia

Le lenti a contatto possono consentire un'ottima vista ma non sono in grado di fermare la naturale progressione dei difetti visivi come miopia, ipermetropia e astigmatismo.

Gli occhiali da sole proteggono i nostri occhi dai danni provocati dalla luce naturale

Solamente gli occhiali da vista o da sole con protezione per i raggi UV a norma di legge possono preservare la nostra vista.

Questa è un'informazione fondamentale da richiedere al nostro ottico di fiducia.

La mia vista è migliorata, ho buttato gli occhiali da vicino!

Non sempre.

Uno dei più comuni sintomi della cataratta, per esempio, è proprio il miglioramento della vista per vicino, in quanto l'addensamento del cristallino affetto da cataratta (il cristallino è uno dei due obiettivi della nostra "macchina fotografica occhio") rende gli occhi miopi e quindi più adatti alla visione per vicino.

È sempre bene quindi sottoporsi a visita oculistica specialistica in presenza di variazioni della nostra capacità visiva.

Se vedo 10/10 la mia vista è perfetta

Non basta! Leggere 10 righe su 10 del tabellone che l'oculista utilizza per valutare la nostra vista (l'ottotipo) ci dice solo che la nostra vista, centralmente al campo visivo da noi percepito, è quantitativamente perfetta.

Nulla ci dice però circa la qualità visiva: la capacità di distinguere diverse sfumature di colore, di riconoscere figure lontane in situazioni di scarsa illuminazione (crepuscolo), l'ampiezza periferica del nostro campo visivo. Alcune gravi patologie dell'occhio, come il glaucoma o la retinopatia diabetica, possono danneggiare il tessuto retinico periferico lasciando invariata per anni la visione centrale.

Quando il nido resta VUOTO

Cosa accade alle mamme di oggi quando i figli spiccano il volo?



di **Chiara Gambino**,
Psicologa, psicoterapeuta,
mediatrice familiare.
Socia dell'Associazione
Italiana EMDR, Istruttrice di Yoga;
Studio Clinico e di Medicina Naturale
LiberaMente Roma

Arriva un momento fisiologico nel ciclo di vita di ogni individuo in cui si sente il bisogno di spiccare il volo alla ricerca della propria autonomia.

Quando i figli crescono è naturale che inizino ad avvertire il desiderio di ricercare la propria privacy, di sperimentare nuove esperienze di vita e nuovi legami al di fuori delle protette e sicure mura domestiche. C'è chi decide di andare a convivere con amici o con un partner, chi va all'estero a lavorare e chi desidera andare a vivere da solo.

Decisioni e tempi di uscita dalla casa familiare sono dettati da molte variabili: i tratti di personalità del figlio, lo stile d'attaccamento con le sue figure genitoriali, la sua storia di vita, ma anche quella dei suoi genitori e della famiglia come nucleo con una sua specifica identità, oltre alle opportunità che la vita offre costantemente.

I tempi di permanenza in famiglia negli ultimi anni si sono dilatati sempre di più a causa del prolungamento degli studi e della difficoltà da parte dei giovani a trovare lavoro, oltre al progressivo mutamento strutturale della famiglia. Quest'ul-



tima rappresenta il primo e fondamentale contesto sociale all'interno del quale un figlio può crescere in modo armonico e sviluppare una personalità sana ed equilibrata verso la conquista di una progressiva autonomia, se lo scenario familiare è condito da alcuni ingredienti necessari e fondamentali.

Quando all'interno della famiglia i genitori sono in grado di tessere relazioni positive e rispettose tra i vari membri, di posizionarsi come guide amorevoli e autorevoli per i propri figli, di sostenersi a vicenda per promuovere il benessere di ciascuno, si genera un gruppo affiatato ed efficace, capace di dare sostegno, fiducia e sicurezza e di dare ai figli una base sicura.

Se i genitori sono inoltre capaci di autorealizzarsi innanzitutto come persone, di riconoscersi coesi come coppia coniugale e come coppia genitoriale, a questo punto saranno anche maggiormente in grado di riconoscere i bisogni dei figli, le loro

inclinazioni, e di sintonizzarsi al meglio con le loro esigenze man mano che crescono.

Così facendo i genitori eviteranno di creare legami di dipendenza, di evitamento o legami ambivalenti ed ansiosi che possono andare ad interferire con il processo di conquista di una sana autonomia.

Questi "ingredienti" rappresentano presupposti fondamentali che facilitano l'autostima e l'autonomia emotiva del figlio, il quale una volta cresciuto sarà maggiormente in grado di separarsi gradualmente dai genitori e di diventare una persona attiva e consapevole nel proprio percorso di studi e nella scelta professionale.

Nel momento in cui un figlio si sente legittimato nel suo bisogno di indipendenza, saprà separarsi dai suoi genitori senza sensi di colpa, paure, dubbi o preoccupazioni che lo rincorrono e lo limitano nel suo processo di individuazione e separazione.

La sindrome del nido vuoto

Di fronte a tale cambiamento è fisiologico che all'inizio i genitori sperimentino un senso di vuoto, di disorientamento, di tristezza, di nostalgia e d'incertezza. Quando i figli vanno a vivere altrove, ci si ritrova improvvisamente in coppia o da soli a fare i conti con il passato e con un nuovo assetto organizzativo e relazionale. Nei giorni a seguire in cui il figlio non convive più nella casa familiare, spesso i genitori pur essendo felici per la realizzazione della sua indipendenza, si aggirano tra le mura domestiche alla ricerca di qualche dettaglio ed indizio che parli di lui, di quel bimbo che ora è grande e che se la deve cavare da solo, si va alla ricerca di quel profumo e di quell'atmosfera che fino al giorno prima colorava le giornate della famiglia.

Questo senso di perdita e di vuoto caratterizza il primo periodo in cui i genitori sono chiamati ad accettare e ad elaborare questa separazione, per poi reinventarsi una nuova esistenza. Nonostante questa separazione sia una tappa obbligata e fisiologica nel ciclo di vita di una famiglia che dovrebbe poi lasciare il posto ad una piena e gioiosa accettazione delle reciproche nuove autonomie, in alcuni genitori il nido lasciato vuoto può causare difficoltà più profonde, verificandosi un blocco nell'elaborazione del distacco dei figli da casa.

Quando si protraggano nel tempo sentimenti di vuoto, di tristezza, di apatia, mancanza di desiderio di fare e di reinvestire nella propria vita personale ed in quella di coppia, accompagnati da un senso di incompletezza e di solitudine, tale quadro rappresenta una situazione più complessa denominata "sindrome del nido vuoto", che sta ad indicare ciò che accade agli uccelli quando la prole spicca il volo.

Tale sindrome, descritta negli anni '70 da alcuni psicologi e sociologi americani, è simile ad un vero e proprio stato luttuoso che impedisce ai genitori di accettare di lasciar andare il proprio figlio per la sua strada e di riorganizzare la propria vita



in seguito ai cambiamenti avvenuti. Le reazioni dei genitori di fronte al vuoto lasciato da un figlio possono essere molto soggettive e differenti: dipendono innanzitutto dal tipo di relazione instaurata con quel figlio, dal rapporto di coppia, oltre che dal rapporto che ogni genitore ha con se stesso.

Mamme di ieri e di oggi

Chi soffre di più, generalmente è la madre, specialmente quando si identifica in modo esclusivo nel suo ruolo di accudimento e di cura. La mamma in questi casi si sente ancora in dovere di proteggere il figlio, lo vorrebbe ancora accanto a lei e ha la sensazione che il figlio nonostante sia adulto non sia in grado di cavarsela da solo. Vi sono anche dei fattori storico-culturali che possono intervenire a condizionare il processo di separazione da un figlio specialmente nel legame madre-figlio.

Fino alla fine circa degli anni '70 il ciclo di vita di una donna era segnato da tappe più o meno obbligate che corrispondevano a patti impliciti dettati dalle norme sociali e dall'orologio biologico del corpo della donna. Intorno ai 25-30 anni ci si sposava, si creavano le condizioni per costruire un nido sicuro ove accogliere i figli desiderati e poterli crescere cercando di investire più tempo possibile per adempiere alle proprie funzioni di accudimento dei figli e cura della casa. Il ruolo della donna era fortemente investito di

questi obblighi e funzioni. La tutela del nido e la cura della prole erano una priorità nella vita della maggior parte delle donne. I ruoli tra i due genitori erano maggiormente separati e definiti e c'era meno sovrapposizione nelle funzioni di cura dei figli. Il padre era maggiormente concentrato sul proprio lavoro, nel mantenimento economico della famiglia e nell'esercitare un'educazione costellata da regole spesso rigide e indiscutibili, mentre la madre era maggiormente concentrata nella cura della casa e nella crescita psicofisica dei figli.

Nel momento in cui i figli crescevano e si dirigevano a conquistare una propria autonomia fino a compiere una separazione fisica con i propri genitori, quando si sposavano o andavano a vivere altrove, spesso la madre correva il rischio di andare maggiormente incontro a quel particolare stato psicologico caratterizzato da una sorta di vuoto e di senso di inutilità rispetto al proprio ruolo di mamma portato avanti a lungo con estremo senso di responsabilità, di sacrificio e di impegno.

Oggi la situazione delle mamme si è significativamente trasformata rispetto al passato; la maggior parte delle donne lavora e investe molte delle proprie energie nella propria realizzazione professionale e personale.

Oggi per una donna non è certamente facile trovare un equilibrio tra questa molteplicità di ruoli, impegni e aspettative a cui sempre di più è chiamata dalla società. Le mamme di oggi per tenere insieme tutti i pezzi del puzzle diventano delle vere e proprie equilibriste, dei saltimbanchi e delle veloci problem solvers. Il vantaggio di questa nuova condizione femminile è una maggiore soddisfazione nel riuscire a realizzare molti sogni e progetti che per le donne del secolo scorso erano delle vere chimere. La contropartita però si nasconde a volte in un livello di stress molto elevato e in una difficoltà a portare a termine alcune cose, oltre a dedicarsi con maggiore attenzione e cura ai propri figli. La donna frastornata da questo correre continuo oggi riesce ad affrontare il momento di fuoriuscita di casa del figlio con un maggiore spirito di adattamento, essendo la sua vita più ricca di impegni non solo lavorativi, ma anche sociali e attinenti al proprio tempo libero. In alcuni casi alcune mamme corrono addirittura il rischio di non accorgersi più di tanto quando un figlio vola via, poiché la propria vita è costellata da troppe attività che le portano a disidentificarsi sempre di più da quell'esclusivo ruolo di angelo del focolare domestico, che come un abito antico ormai è stato archiviato in un baule in cantina.

E se il nido è sempre pieno?

Oggi molti genitori inoltre vivono addirittura il problema opposto al nido vuoto, ossia il nido sempre pieno, i figli vanno via di casa sempre più tardi e il momento di lasciare casa a volte sembra non arrivare mai: il lavoro è ancora troppo precario, le relazioni affettive mutevoli e gli studi non finiscono mai tra master, stage e corsi di specializzazione. Il permanere a lungo in casa di un figlio è dettato anche dal fatto che essendo i genitori impegnati su più fronti, spesso hanno dedicato un tempo di scarsa qualità nell'educazione del figlio, la cui indipendenza andrebbe coltivata fin da piccolo. Genitori sempre più distratti, inco-

erenti e frettolosi tendono oggi a ipernutrire i figli con falsi bisogni, rendendoli sempre meno autonomi, sempre più dipendenti e meno capaci di tollerare le frustrazioni ed i sacrifici che la vita ad ogni modo impone. I genitori spesso dicono sì a tutte le richieste dei figli che fin da piccoli vengono educati ad una sorta di tirannia, fino a che in età adulta a trent'anni, ancora molti uomini e donne non sono in grado di farsi un piatto di pasta, una lavatrice, un bonifico o di pagare un bollettino postale e lo stare comodamente in famiglia diviene un confort impagabile e insostituibile. I genitori si sentono in queste condizioni sfruttati, e non si sentono più padroni in casa propria, la convivenza con figli già adulti diventa sempre più complicata, costellata da continui compromessi per conciliare le proprie esigenze con quelle di un figlio che non è più né un bambino, né un ragazzo/a ma un adulto. A questo punto molti genitori sognano che il nido finalmente si svuoti e si alleggerisca.

Anche le politiche sociali e lavorative hanno un ruolo determinante nell'incentivare i giovani a spiccare il volo, nel momento in cui sono in grado di garantire loro un futuro più solido e sicuro, come di fatti accade nei paesi nordici dove i giovani fin dall'età dei 16 anni vanno a vivere da soli.

Tra il vuoto ed il pieno del nido, rimane pur sempre centrale la responsabilità che ogni genitore deve assumersi nell'imparare a decodificare correttamente i bisogni del figlio durante tutte le tappe della sua crescita, comprendendo che fin da piccolo un essere umano ha bisogno di sentirsi non solo protetto, ma anche libero di compiere le proprie esperienze, che possono contribuire a far crescere forte ed indipendente quel bambino.



È inoltre molto importante che i genitori **responsabilizzino i figli fin da bambini** ad assumersi piccoli compiti ed a collaborare in famiglia, oltre che valorizzare i loro talenti e predisposizioni. In questo difficile gioco di equilibri, ogni genitore ha inoltre il compito di non dimenticarsi di esistere innanzitutto come persona ed anche come coppia a cui dare spazio, attenzione ed ossigeno. Questi focus aiutano sicuramente a prevenire scompensi emotivi, stati depressivi o conflitti nel momento in cui la famiglia è chiamata a ristrutturare il proprio nido e ad assumere nuove configurazioni ed assetti.

SILVA ERNESTI

SISTEMA MODA SRL

Via A. Mazzucato 4 - 00124 - Roma Tel. 06 45553824 - fax 06 45555072

e-mail: info@sistemamoda.roma.it

Antropocene: l'uomo al comando

L'uomo è il principale responsabile dei preoccupanti cambiamenti ambientali di cui siamo testimoni, come la terribile “isola di plastica”, grande tre volte la Spagna

“Un capitano con il suo equipaggio, l'acqua cristallina dell'Oceano Pacifico e la scoperta tanto casuale quanto incredibile di un'isola fino ad allora sconosciuta...”

Sembra l'inizio di un racconto d'avventura, invece è la storia di come il Capitano Charles Moore, laureato in Chimica all'Università di San Diego (California), la passione per la navigazione fin dall'infanzia, nel 1997, di ritorno da una spedizione oceanografica, abbia avuto il suo primo incontro con l'inquinamento da plastica nell'Oceano. Inizialmente, quello che osservò nel North Pacific Subtropical Gyre (letteralmente il “Vortice del Pacifico Subtropicale”) erano detriti di plastica dispersi sulla superficie dell'acqua. Col tempo però, per via delle correnti “vorticosi” caratteristiche di quella zona, i detriti si sono accumulati determinando la formazione **di una vera e propria isola di plastica**, tristemente conosciuta come “The Great Pacific Garbage Patch”.

Secondo le stime, l'isola si estende per 1.6 milioni di chilometri quadrati ed è costituita da **79 mila tonnellate di plastica**. Per via delle sue enormi dimensioni (è **tre volte più grande della Spagna!**), è considerata il “settimo continente” sul nostro pianeta.

Siamo letteralmente invasi dalla plastica: è sufficiente guardarsi attorno ed istantaneamente troveremo accanto a noi almeno un oggetto di uso comune che la contenga. Ciò che ha reso la plastica un materiale così interessante fin dalla sua scoperta nel Novecento, è proprio la sua versatilità. La plastica è duttile, malleabile, leggera e resistente a diversi insulti, come il calore e l'attacco di microbi. Al tempo stesso però, queste sue apprezzabili proprietà la rendono difficilissima da degradare se dispersa nell'ambiente, dove può persistere per centinaia di anni.

Secondo un report del Worldwatch Institute, nel 2013 sono state prodotte **ben 300 milioni di tonnellate di plastica** in tutto il mondo; di queste, più di 10 milio-



di **Elisa Vignali**

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



ni di tonnellate sono state gettate negli oceani. Cercare di nascondere i rifiuti prodotti gettandoli in mare non è però una strategia vincente. L'inquinamento da plastica degli oceani danneggia gravemente gli ecosistemi marini, oltre ad essere direttamente dannoso anche per la salute umana. Tutta la plastica gettata nell'ambiente, sebbene si degradi difficoltosamente, subisce processi di scomposizione in micro e nano particelle. L'esposizione a tali particelle è inevitabile ed uno dei principali modi con i quali se ne entra in contatto **è la dieta**. Secondo delle stime pubblicate nel 2016 dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), mangiando ad esempio una porzione da 225 grammi di molluschi, si ingeriscono inconsapevolmente 900 particelle di plastica! Secondo altre stime pubblicate nel 2017 da un gruppo di ricercatori spagnoli, sarebbero invece

510 le particelle di plastica ingerite pro capite in un anno attraverso il consumo di sale contaminato. E gli esempi, purtroppo, potrebbero continuare.

Tutti i dati disponibili sull'inquinamento da plastica fotografano crudamente il periodo storico che stiamo attraversando: **l'Antropocene** (dal greco anthropos, che significa uomo). Questo termine, coniato negli anni ottanta dal biologo Eugene Stoermer ed adottato nel 2000 anche dal Premio Nobel per la chimica Paul Crutzen, mette al centro **l'uomo come principale responsabile dei vistosi e preoccupanti cambiamenti ambientali di cui siamo ogni giorno testimoni**. Se è vero che l'uomo siede al comando, il suo vascello sta però andando alla deriva. È fondamentale invertire la rotta e per farlo ognuno di noi deve ricorrere al proprio senso di responsabilità: a fare la differenza saranno le piccole ma importanti scelte quotidiane, come **il non disperdere rifiuti nell'ambiente** e l'attuare una **corretta raccolta differenziata** degli stessi.

Terapia del dolore: non soffrire è un diritto

In Italia, nonostante una legge specifica, la gestione del dolore non è ancora adeguata

Non soffrire è un diritto sancito dalla legge. A nove anni dall'attuazione della **Legge 38/2010** per le cure palliative e la terapia del dolore, nonostante il miglioramento della situazione, in Italia il dolore è tuttora sottostimato e spesso non adeguatamente inquadrato e trattato, con rilevanti ripercussioni sulla qualità di vita dei pazienti ed un notevole impatto sulla sostenibilità della spesa sanitaria e socioassistenziale.

Sono queste, in sintesi, le conclusioni dell'evento **"Science of relief. Il dolore come 5° segno vitale: un paradigma ancora attuale?"**, organizzato recentemente a Milano da Grunenthal Italia.

"Gli effetti del dolore cronico sulla società sono molto importanti – ha detto **Giustino Varrassi** del World Institute of Pain (USA) – I responsabili politici dovrebbero preoccuparsi di più di questo argomento, solo per evitare l'enorme impatto economico sui sistemi di assistenza sanitaria dei pazienti con dolore e prevenire sofferenze inutili nei pazienti".

"È necessario che le società scientifiche si incontrino per definire linee guida trasversali alle diverse aree specialistiche – ha sottolineato **Franco Marinangeli**, direttore dell'Istituto di Anestesia e Rianimazione dell'Università degli Studi de L'Aquila, ASL Avezzano Sulmona L'Aquila e responsabile dell'Area Culturale Dolore SIAARTI (Società Italiana Anestesia, Analgesia, Rianimazione e Terapia Intensiva) – Nell'ottica di identificare precocemente i pazienti che necessitano di interventi diagnostici e individuare l'approccio terapeutico più appropriato, vanno coinvolte figure professionali con specifiche competenze ed esperienze, con particolare riferimento ai medici di medicina generale e ai medici specialisti, nonché ogni altra figura professionale ritenuta essenziale".

Durante l'incontro, gli esperti si sono trovati d'accordo sui progressi ottenuti e sulla necessità di far luce sulle notevoli differenze regionali, sia per la creazione degli hospice, sia per le cure domiciliari.

Stefano Coaccioli, S.C. Clinica Medica - Reumatologia e terapia del dolore, dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni, ha ribadito l'importanza di una **formazione**

che apra prospettive nel breve e nel lungo termine: "È necessario lavorare innanzitutto sul rapporto tra medico e paziente. Il dolore è parte di un quadro complesso e articolato con il quale il medico di medicina generale deve confrontarsi per comprendere fino in fondo il paziente, le sue valutazioni personali e le sue aspettative, le sue paure e le sue necessità. Lo stesso percorso formativo deve essere compiuto dagli specialisti (terapisti del dolore, fisiatristi, ortopedici, ecc.) nel rapporto con il medico di base, per individuare il corretto approccio diagnostico e pianificare una strategia terapeutica. Sul lungo termine, con l'introduzione del corso di Medicina del dolore al quinto anno di studi, sarà possibile far crescere una nuova generazione di medici preparati ad affrontare la patologia".

Antonio Gaudioso, segretario generale di Cittadinanzattiva, ha concluso evidenziando quali saranno i prossimi passaggi sulla base delle attese del paziente: "Anche se abbiamo una legge che il mondo ci invidia, **molto ancora resta da fare**. Con il programma "In-dolore" del nostro Tribunale per i diritti del malato, abbiamo lavorato per fotografare cosa succede nelle strutture ospedaliere per spingerle a misurarsi e migliorarsi costantemente. Proseguiremo nell'attività di monitoraggio e nell'operazione trasparenza per valutare l'impegno di ciascuna struttura ospedaliera. Negli ultimi tre anni, come componenti del Comitato tecnico sanitario del Ministero della Salute abbiamo sottolineato ai diversi stakeholder la necessità e l'urgenza di superare gli ostacoli ancora presenti".





HANAMI design by Adriano Rachele

projects@slamp.it - www.slamp.it

SLAMP®
THE LEADING LIGHT

di Giorgio Mottini

Fondatore e formatore di
Eukinetica star bene lavorando
www.eukinetica.it

Quando si “**BLOCCA**” la spalla

La periartrite scapolo-omeroale è spesso legata a specifiche professioni.

Ecco i consigli per prevenire questo disturbo.

Il termine periartrite è costituito dal prefisso di origine greca “peri” (che significa attorno), unito alla parola “artrite”, che sta a indicare la presenza di uno stato infiammatorio di una o più componenti delle articolazioni, che nello specifico sono: capsula articolare, tendini, legamenti e cartilagini. Quindi, letteralmente, periartrite sta a indicare “**infiammazione di ciò che sta attorno a un’articolazione**”.

Il termine tecnico periartrite scapolo omerale definisce, pertanto, l'**infiammazione della spalla**, articolazione composta dall'unione di tre ossa (clavicola, scapola e omero).

Diverse possono essere le cause scatenanti un'infiammazione articolare: l'usura delle componenti articolari dopo i 50 anni d'età, il diabete (per motivi ancora sconosciuti), traumi subiti in loco e la professione svolta nel corso degli anni. Ed è proprio questo il fattore sul quale ci soffermiamo per capire quali professioni maggiormente espongono le “povere spalle” a questo tipo di sofferenza.

Chiunque svolga una professione che vede altamente impegnati gli arti superiori, potenzialmente ne potrà soffrire. Dunque figure professionali come il parrucchiere, il chirurgo, il dentista, l'operaio edile, il manovale, il tornitore, l'imbianchino, il palavolista, il marciatore, il nuotatore, il tennista, il violinista, il direttore d'orchestra, solo per citarne alcune.

Quando per diverse ore al giorno, moltiplicate per tutta una vita lavorativa, le spalle vengono sollecitate a muovere ripetutamente o tenere sollevato un braccio o tutte e due, i muscoli di pertinenza **lavorano in una condizione di accorciamento permanente** che procura, nel medio e lungo periodo, sofferenza articolare.

I sintomi tipici dell'infiammazione sono **dolore, rigidità articolare** e conseguente riduzione della mobilità, gonfiore locale, arrossamento unito a senso di calore.

A livello medico, il rimedio per l'infiammazione è costituito dall'applicazione di ghiaccio unitamente al riposo e all'uso di antidolorifici; nei casi più gravi non rispondenti alle terapie conservative sopracitate, si arriva a prescrivere l'**operazione chirurgica**.

È bene sapere che questi tipi d'interventi, benché talvolta necessari per fare fronte a una situazione d'emergenza, sono riferiti solo al sintomo

manifesto e che, per un'azione più completa, è bene dispensare ai muscoli in questione ciò di cui imperativamente necessitano: **lo stretching o allungamento**.

Infatti, è nella natura dei muscoli sapersi solo accorciare sia per produrre movimento articolare, sia in risposta allo stress che vive il sistema nervoso; purtroppo non sono in grado di recuperare la lunghezza d'origine in autonomia.

Ecco allora che lo stretching rappresenta quella cura che dobbiamo ai nostri muscoli, per evitare l'insorgenza di patologie come la periartrite.

Un ottimo esercizio da fare, che soddisfa egregiamente le necessità di allungamento dei muscoli delle braccia e di decompressione articolare delle spalle, è quello che ti propongo qui di seguito (da fare almeno un minuto per lato) da unire, nelle pause tra una ripetizione e l'altra, all'esercizio del pendolo come mostrato nelle figure sottostanti. Il pendolo suggerisco di farlo durare il più a lungo possibile (almeno un paio di minuti per lato) per aiutare l'articolazione della spalla a decomprimersi.

Se non soffrite di periartrite e volete tenervene a debita distanza, questi esercizi sono comunque efficacissimi a scopo preventivo.



Appoggiate il palmo della mano alla parete distendendo il gomito e flettendo il collo dal lato opposto

30
secondi
per lato



Esercizio del pendolo: flettere il busto in avanti appoggiandosi con l'arto sano su un supporto; rilassare i muscoli della spalla lesionata e dondolare l'arto avanti/indietro, internamente/esternamente, con movimenti circolari in senso orario/antiorario

Nuovo Dado Vegetale BIO al CURRY!

Un deciso tocco speziato ad ogni preparazione,
con un occhio attento al benessere!

Il **Curry**, di origini indiane, è una miscela di varie spezie: generalmente si tratta di pepe nero, cumino, cannella, curcuma, zenzero ma anche peperoncino e zafferano, le quali, una volta polverizzate insieme, restituiscono il caratteristico **colore giallo** e l'**inconfondibile profumo** del curry. Questa spezia è un vero toccasana per l'apparato digerente, oltre ad avere naturali proprietà disinfettanti e antiossidanti. In cucina il curry dona un **deciso tocco speziato ai piatti**, siano essi della tradizione orientale (ad es. il pollo al curry), oppure della cucina italiana, utilizzato per insaporire il gusto della carne, di un risotto o di una minestra. Per soddisfare chi ama i sapori d'oriente, **Bauer** ha lanciato sul mercato una linea esclusiva di **Dadi Vegetali Biologici speziati**, fra cui anche il nuovo Dado Vegetale BIO al Curry! Ideale per **insaporire gustose zuppe, cucinare un riso speziato, aromatizzare la carne bianca, e in generale per arricchire ogni piatto con un tocco esotico e di colore**, il **Dado Vegetale BIO al Curry Bauer** è pronto a sprigionare il sapore del Curry e degli altri ingredienti di cui è composto!

Tutto è già racchiuso e **ottimamente dosato all'interno del Dado**, che contiene non solo **Curry** ma anche **verdure selezionate** (patata, carota, sedano, prezzemolo, pomodoro, cipolla, porro, aglio) tutte **da coltivazione biologica** e certificate, oltre al **prezioso estratto di lievito 100% Bio**. Gli ingredienti vengono lavorati da Bauer con il massimo della delicatezza, così da preservarne le proprietà organolettiche.

BONTÀ SENZA ARTIFICI: il prodotto è realizzato senza additivi chimici, senza grassi idrogenati e senza glutammato monosodico aggiunto. Inoltre, è senza glutine e senza lattosio, per venire incontro a chi soffre di queste specifiche intolleranze.

MODALITÀ D'USO: per ottenere un ottimo **Brodo Biologico tutto vegetale aromatizzato al curry**, sciogliere 1 dado in 500 ml d'acqua (dose ideale per 2/3 persone) e far bollire per un paio di minuti. Il prodotto può anche essere aggiunto ai cibi, nel corso della cottura e nella quantità desiderata, per un ottimo risotto, ma anche per esaltare il sapore di mi-

nestre, minestrone, pasta, sughi, carni, uova ecc.

FORMATO E PREZZO

Dado Bio al Curry: confezione da 6 dadi, 60 gr., **€ 2,67**



CERTIFICAZIONI:

- Tutti i Dadi BIO di Bauer **sono certificati ICEA**, Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale, che assicura la rintracciabilità delle materie prime e del prodotto finito, garantendone l'eccellenza a tutela del consumatore.
- I Dadi BIO speziati hanno ottenuto la **certificazione QUALITÀ VEGAN®**: garanzia ulteriore per il consumatore vegetariano o vegano che desideri utilizzare i Dadi nella realizzazione di piatti esclusivamente vegetali.
- Infine, il prodotto ha ottenuto la **certificazione PEF** (Product Environmental Footprint), che certifica il ridotto impatto ambientale del Dado nel corso del proprio intero ciclo di vita.

di **Patrizio Tatti**

Direttore dell'Unità Operativa di Endocrinologia e
Diabetologia della AUSL RMH Roma
www.patriziotatti.it

Integratori: a chi servono davvero?

Facciamo chiarezza sul tema degli integratori e sul loro utilizzo in caso di patologie come il diabete mellito e la sarcopenia

Nelle farmacie e nei supermercati si trovano moltissime proposte di uso di integratori, e la domanda che gli utenti si pongono è se sia necessario usarli, quando e come.

Gli integratori sono utili per tutti? Ci sono i soggetti che ne hanno realmente bisogno? E qual è la differenza tra integratori e formule nutrizionali?

Come regola generale va chiarito che **gli integratori servono solo per alcune categorie di soggetti con patologie e fragilità**. La popolazione generale, in giovane età ed in buona salute, deve solo mangiare cibi sani cercando di non eccedere e mantenere il peso che ha al termine della pubertà. Questo per ora, perché si sta pensando di indicare la nutrizione sulla base delle caratteristiche del genoma e della composizione del microbiota intestinale, e questi studi avranno un impatto sul prossimo futuro. L'alleanza di quattro grandi aree di ricerca (agrigenomica, nutrigenomica, proteomica e nutrimetabolomica), dovrebbe permettere di valutare la variabilità individuale nella risposta agli alimenti. È questa la strada che, in un tempo relativamente breve, porterà alla **"nutrizione di precisione"**.

Ad oggi il punto fermo è che **i soggetti sani generalmente non hanno necessità di integratori**. La nozione che a partire dai 50 anni si debbano usare integratori per "prevenire la senescenza" o "invecchiare sani" **è basata sul nulla**: è indiscutibile che l'età anagrafica comporti riduzione della performance, ma non esiste alcuna prova che un soggetto ben nutrito, non ostinatamente sedentario, e con stimoli intellettuali, abbia alcun beneficio da pillole con minerali, vitamine o altro. La frequente lamentazione di riduzione della memoria si risolve piuttosto migliorando la qualità del sonno o affrontando con il soggetto aspetti della sua vita di cui spesso non ha coscienza, come la depressione minore o la ridotta performance sessuale.

A questo proposito va ricordato che le donne in peri e postmenopausa hanno spesso secchezza vaginale e che gli **estrogeni vegetali, o naturali**, che impropriamente vanno sotto il nome di integratori, **sono di aiuto**. I concentrati di vitamine, sali, metalli, menta, cannella o qualsiasi altro sostanza sono inutili.

Non si può dire altrettanto per quanto concerne i **soggetti malati o fragili, che molto spesso hanno bisogno di "integratori"**: questo è il nostro secondo punto. Mentre è facile individuare soggetti con patologie in cui la nutrizione può interferire, come il diabete, è più difficile individuare i soggetti fragili. I soggetti fragili in genere sono quelli di età avanzata, tendenzialmente magri o con osteoporosi. La loro caratteristica è di avere **"malnutrizione calorico proteica"** che comporta modesta anemia, debolezza e riduzione del contenuto proteico che si vede con il "protidogramma elettroforetico". Il danno principale è la **"sarcopenia"**, ovvero la riduzione della muscolatura in cui la matrice proteica abbonda. Peraltro questa definizione è limitativa e inganna perché, se pur vero che le proteine sono principalmente nel muscolo, anche altre cellule e gli anticorpi sono fatti di proteine. Quindi **la sarcopenia rappresenta un danno grave e diffuso**. Anche il cuore è un muscolo, e subisce un danno. Un altro caso di sarcopenia è rappresentato da soggetti allettati, in cui la sintesi di proteine si riduce del 30% in dieci giorni. Non esiste un singolo test per individuare la sarcopenia, ma è una diagnosi che il buon medico sospetta mettendo insieme età, sesso, sintomi, stile di vita, condizioni socio economiche, e che conferma con più esami di laboratorio. Un sistema abbastanza utile per la diagnosi è la "bioimpedenziometria" esame in grado di valutare la massa muscolare e la massa cellulare. **L'uso di "integratori" è utile nella maggior parte di questi casi**. La fisiologica riduzione della massa muscolare e proteica legata all'età, che è comunque controllabile mantenendo una normale attività fisica ed una buona dieta, va tenuta distinta dalla sarcopenia, che è un grado avanzato di questa situazio-

ne e che si accompagna a condizioni di malattia.

Tra i soggetti malati, una categoria paradigmatica della sarcopenia è quella **dei diabetici con inadeguato controllo della glicemia**, che a causa della assenza (diabete Tipo 1) o del cattivo funzionamento dell'insulina (diabete tipo 2), hanno **ridotta sintesi di proteine**. Lo stesso accade nell'**ipertiroidismo grave** (morbo di Basedow), nelle **malattie muscolari**, in alcune **patologie intestinali** come il Morbo di Chron o la colite ulcerosa, e nella maggior parte dei **tumori maligni**. Gli integratori si usano anche con successo durante diete intensive che potrebbero provocare malnutrizione.

Cosa si intende veramente per "integratori"? Anche se comunemente vanno sotto lo stesso, nome bisogna distinguere le pillole, che contengono solo qualche vitamina poco assorbibile e metalli (zinco, magnesio), dalle formule liquide in flaconi, generalmente da 250 cc o in polvere da sciogliere.

Le pillole servono a poco o nulla. Tutto quello che contengono si trova in natura in quantità cospicue e le pillole non cambiano certamente il destino delle persone. A fronte di questa scarsa o assente utilità, costano moltissimo. **Al contrario, le formule nutrizionali sono estremamente utili**. Anche in questo caso si può scegliere: le formulazioni generiche, soprattutto utili per il soggetto fragile senza patologie specifiche, contengono una quantità di proteine mediamente superiore a quelle della normale dieta, associate a carboidrati, vitamine e sali. In pratica hanno tutto quello che si trova nelle pillole, ma hanno anche calorie e componenti strutturali come le proteine, i carboidrati, usualmente complessi, e i grassi polinsaturi, quelli che riducono il rischio di aterosclerosi. Il costo si aggira sui 4-5 €, ovvero quanto un pasto in un fast food. Si usano anche durante allenamento strenuo per agevolare il "body building". Si integrano nell'alimentazione e per le persone obese possono sostituire un pasto senza pericolo di andare in malnutrizione.



Esistono anche formule specifiche per patologie, in cui le percentuali di proteine, grassi e carboidrati sono rimodulate per ottenere un risultato ottimale nella patologia specifica. Quelle più utili sono state elaborate **per controllare la glicemia** e smorzare gli incrementi di glicemia ("i picchi") che compaiono ai pasti. Nei diabetici si sono rivelate estremamente utili.

In sintesi, quindi, rispondendo alle domande iniziali:

Gli integratori sono utili per tutti? No! In particolare non lo sono per le persone sane, soprattutto se in età giovanile-matura.

Chi sono i soggetti che ne hanno realmente bisogno? I sarcopenici, i malati, ed alcuni anziani.

Quali sono le differenze tra integratori e formule nutrizionali? Le pillole, salvo rari casi, servono a poco o nulla. Le formule, in polvere da sciogliere o liquide, sono invece molto utili. Esistono quelle generiche e, per alcune patologie, quelle specifiche.

di **Marco Zorzetto** con la consulenza della dott.ssa

Sara Marianetti >

odontoiatra e gnatologa
a Roma www.ortognati-caroma.it



Spesso chi soffre di mal di schiena riconduce il problema ad una cattiva postura o sforzi inopportuni, senza sospettare che tali dolori possono essere strettamente connessi a disturbi a carico dei denti o della zona della bocca e della mandibola.

Dolori ripetuti, come sottolinea la dott.ssa **Sara Marianetti**, odontoiatra e gnatologa a Roma, possono nascondere **una malocclusione dentale**: "Quando i denti risultano mal posizionati possono influenzare le abitudini posturali di una persona, causando di riflesso problemi molto più ampi".

La correlazione tra salute dentale e mal di schiena diventa quindi un elemento da tenere sempre a mente; un problema che può essere risolto nei casi più semplici da un dentista e nei casi più severi con l'intervento chirurgico.

Che cos'è una malocclusione?

L'occlusione indica la maniera in cui la bocca si chiude e quindi come i denti si posizionano tra loro. Quando l'occlusione non è perfetta si parla di malocclusione, che può causare dolore ai denti, ma anche ai muscoli mandibolari, mal di testa e mal di schiena, il bruxismo e patologie dell'Atm, l'articolazione temporo mandibolare.

Come si sviluppa e quali possono essere le cause?

Può essere frutto di un trauma o di una patologia, oltre che della postura sbagliata anche in fase di sonno. Se per molto tempo la diagnosi di una malocclusione è stata affidata ad interpretazioni più che a misurazioni scientifiche, oggi per fortuna si può misurarla con grande precisione affidandosi a strumenti computerizzati.

Mal di schiena: quando il problema nasce dai denti

Scopriamo perché i denti e la cattiva occlusione dentale possono essere la causa di dolori alla schiena

Che ruolo gioca quindi la postura in questa problematica?

La postura è fondamentale per il corretto funzionamento e l'equilibrio del corpo. La malocclusione dentale può essere causata in primis da una serie di problematiche a livello posturale: mal di schiena, ma anche problemi connessi alla cervicale. Se la postura appare scorretta, azioni come la respirazione e la deglutizione vengono alterate: ciò provoca di riflesso dei problemi alla mandibola, la quale si serra in modo scorretto. Le pressioni elevate in sede mandibolare provocano a loro volta una serie di problematiche al collo, alla schiena e persino al viso. Il risultato è la modifica della postura, con la conseguente emersione di patologie come la lordosi lombare e cervicale.

Come risolvere il problema?

Quando la malocclusione è gestibile con un percorso ortodontico, l'odontoiatra consiglierà l'utilizzo di un bite personalizzato che vada ad influenzare la corretta chiusura dei denti. In associazione a questo, può essere utile affiancare un percorso di osteopatia mandibolare che, attraverso particolari esercizi, supporta la corretta chiusura della mandibola.

E se il problema fosse di natura più seria?

Qualora si evidenziassero problemi di severa malocclusione dento-scheletrica occorre correggerli con un trattamento combinato ortodontico-chirurgico: in caso di chirurgia Surgery First, il trattamento chirurgico potrà essere effettuato prima del trattamento ortodontico e, successivamente, l'applicazione dell'apparecchio durerà per un periodo complessivo di 6-8 mesi. Con questo approccio il problema estetico del paziente viene immediatamente risolto, evitando allo stesso tempo il fastidioso periodo di ortodonzia pre-chirurgica che genera spesso situazioni di disagio socio-psicologico.

È un intervento doloroso? Quando si può tornare alla vita di tutti i giorni?

Oggi giorno l'intervento è assolutamente sopportabile, meno invasivo e con tempi di ripresa notevolmente accorciati rispetto al passato: dopo un paio di settimane dall'intervento è già possibile tornare al lavoro e alla vita sociale. Per avere una stabilizzazione del risultato invece è necessario attendere 2-3 mesi dall'intervento.



AMORE PER I BAMBINI

www.coccode.com

Di **Marco Zorretto** con
la consulenza della
dottorssa **Valeria
Marianetti** >
medico chirurgo
esperta di medicina
estetica ad Avezzano.
www.marianettimed.it



Addio alle rughe... e al bisturi

Oggi la medicina estetica, grazie al peeling lifting
Prx-T33, garantisce a tutti un volto più giovane
senza sottoporsi al lifting chirurgico

Sono molte le ragioni che possono spingere una donna a rinunciare ad un aspetto più giovane: paura di un intervento troppo invasivo, timore dell'anestesia o di un risultato non soddisfacente e, non ultima, la mancanza di tempo derivante dal post operatorio. Ma quale strada intraprendere per evitare il lettino chirurgico? Una risposta ci arriva dalla medicina estetica, con il peeling-lifting Prx-T33, adatto a chi vuole riacquistare una pelle soda e giovane, come spiega la dott.ssa **Valeria Marianetti**, medico chirurgo esperta della cura della pelle ad Avezzano (AQ).

In cosa consiste questo trattamento?

Il Prx-T33 è una sorta di biorivitalizzazione della pelle senza aghi; è uno dei trattamenti al viso più soft e consiste nell'applicazione di sostanze che migliorano la texture di viso, collo e décolleté. Questo "peeling-lifting" assolutamente innovativo, può sostituire l'efficacia delle classiche biorivitalizzazioni eseguite con aghi e dei trattamenti con le apparecchiature laser, garantendo un risultato ottimale senza eventuali fastidi derivati dalle iniezioni.

Da cosa è composto?

Questa speciale soluzione è un mix di acidi: acido tricloroacetico al 33% in combinazione con acido cogico e perossido di idrogeno. Ciò consente di sfruttare al meglio l'azione ristrutturante del tricloroacetico senza però accollarsi gli effetti negativi di un acido piuttosto forte.

Come avviene il trattamento?

Al momento dell'applicazione la pelle viene detersa in profondità. Il medico stende la sostanza attiva sul viso, sul collo e sul décolleté avendo cura di tralasciare i punti in cui la pelle è più sensibile (il contorno occhi, le ali del naso e le commessure labiali). Per rendere più profondo l'assorbimento, la sostanza viene massaggiata. Si applicano successivamente, in maniera sequenziale e senza interruzioni, ulteriori strati (dai tre ai cinque) che variano nel numero, a seconda della sensibilità della pelle.



Successivamente cosa è necessario fare?

Rimosse le sostanze acide, il medico neutralizza le stesse con l'acqua e successivamente applica una crema lenitiva e idratante: una sorta di primo soccorso a una pelle che ha subito un leggero shock. Il trattamento è terminato.

Precauzioni dopo il trattamento?

Nei giorni seguenti, se la pelle è stata debitamente idratata secondo le indicazioni del medico, non vi saranno segni visibili; potrebbe solo notarsi una leggera esfoliazione superficiale, evenienza però molto rara. Fondamentale, la protezione dal sole: spf 30 in città, spf 50 in spiaggia.

Quando si vede il risultato?

I primi effetti, subito evidenti, riguardano la superficie cutanea e sono legati in modo più tradizionale all'effetto esfoliante e rinnovatore del peeling. La pelle di viso, collo e décolleté diventa subito più luminosa, le macchie si schiariscono e anche le micro-rugosità si riducono.

All'effetto immediato superficiale si aggiungono gli effetti più profondi di idratazione e tono. Sono dovuti all'azione dell'acido tricloroacetico: penetrando nel derma va a stimolare le cellule fibroblastiche a produrre nuovo collagene. Questo, insieme all'acido ialuronico, è il responsabile della densità, della compattezza e dell'idratazione della pelle, della sua elasticità. Ecco perché oltre all'effetto profondamente idratante si aggiunge quello di tonificazione cutanea.

Quali sono i vantaggi di questo peeling?

È un trattamento assolutamente indolore e ripetibile, non è fotosensibilizzante e può quindi essere effettuato anche d'estate, dà risultati immediati e non lascia tracce visibili, non obbligandoci quindi ad interrompere le nostre attività quotidiane.

Quante sedute sono necessarie?

È importante sottoporsi ad almeno tre sedute. Gli appuntamenti devono essere presi a distanza di 15 giorni l'uno dall'altro. L'intero ciclo può essere ripetuto, per esempio dopo l'estate.

CAMON
We love pets

IL COMFORT MADE IN ITALY DI CAMON SI FA...MINI!

4 nuove cucce rettangolari pensate
per i cani di piccola taglia

Dopo aver presentato, nelle scorse settimane, le **nuove collezioni comfort** studiate per la **primavera-estate 2019**, Camon amplia ulteriormente la propria offerta proponendo 4 nuove **cucce rettangolari in formato mini** che, per le loro dimensioni, sono perfette per gli amici quattrozampe di piccola taglia, veri protagonisti della vita quotidiana di milioni di famiglie.

Anche queste cucce sono frutto di una progettazione e lavorazione **100% Made in Italy**, per dare risalto all'**artigianalità italiana** e sono pensate per integrarsi ottimamente con l'arredo degli ambienti casalinghi.

4 DIVERSE FANTASIE: A CIASCUNO IL SUO STILE!

Queste nuove **mini-cucce rettangolari**, della larghezza di 35 cm, sono realizzate utilizzando i **materiali di qualità** che da sempre contraddistinguono il comfort Camon: il rivestimento è in tessuto policotone mentre le comode imbottiture in ovatta offrono un relax eccellente al piccolo amico animale. Inoltre, esse sono dotate di un comodo fondo antiscivolo, per una stabilità ancora maggiore.



Le **4 fantasie disponibili, Foglie, Stelle, Rattan** oltre alla già conosciuta **Daisy**, protagonista di una delle più recenti collezioni Camon, permettono un'ampia scelta adattandosi ottimamente ai più diversi stili ed esigenze.

Le nuove mini-cucce di Camon sono disponibili, presso i migliori pet shop, anche in un elegante espositore che ne esalterà il valore premium.

Seguici nel nostro sito web www.camon.it
e nei nostri profili **Facebook, Twitter, Youtube e Instagram**

di **Marco Zorretto**
con la consulenza del
dott. **Valerio Ramieri** >
chirurgo maxillo facciale,
Roma www.ortognaticaroma.it



Addio al mento sfuggente

“Beauty-full Chin” è un innovativo intervento di chirurgia maxillo facciale per ridefinire il profilo del volto eliminando il metro retruso

Il **mento sfuggente**, un problema comune e in apparenza innocuo che in realtà nasconde, oltre che risvolti importanti sull'intera estetica del volto, **ripercussioni di tipo funzionale e psicologico** nella vita di chi ne è colpito. Ne parliamo con il dott. **Valerio Ramieri**, chirurgo maxillo facciale specializzato in chirurgia ortognatica a Roma.

Dottore, che importanza ricopre il mento nell'armonia di un volto?

Il mento e in generale il terzo inferiore del volto, rappresenta una delle parti più importanti per l'estetica e l'equilibrio generale di un volto, ma al tempo stesso è una delle caratteristiche estetiche più sottovalutate. Il problema può portare di riflesso ulteriori deficit estetici come rughe intorno alla bocca maggiormente evidenti, un contorno del collo e del mento poco definiti e uno sviluppo precoce del doppio mento.

A livello funzionale che problemi può comportare un mento retruso?

Un mento piccolo, arretrato ed incassato, oltre a rappresentare un limite estetico, nasconde sempre problemi di tipo funzionale, come la **difficoltà di masticazione** per i problemi legati all'occlusione dentale difettosa, dolore dell'articolazione temporo-mandibolare, artrite che provoca dolore se si ride o si mangia, difficoltà respiratorie, apnee del sonno e problemi posturali con conseguenti **mal di schiena**.

Quali sono le possibilità di correzione estetico-chirurgiche di questo problema?

In affiancamento alla tradizionale mentoplastica additiva, ovvero quell'intervento di chirurgia estetica che ha come obiettivo di modificare la forma e il posizionamento del mento, il mio team ha ideato un innovativo intervento di chirurgia ortognatica legato al mondo dell'estetica: **Beauty-full Chin** che mira a risolvere definitivamente il mento sfuggente.

Di cosa si tratta?

Questa tecnica permette di correggere i profili arretrati, i cosiddetti “bird face”, quelli che hanno un deficit di sviluppo mandibolare e un terzo inferiore del volto poco rappresentato: un intervento perfetto per apportare maggiore definizione ai tratti somatici del volto, ideale sia per gli uomini che vogliono accentuare i loro lineamenti rendendoli più maschilini, sia per le donne che vogliono acquistare una perfetta simmetria facciale.

In cosa consiste l'intervento?

Consiste nella combinazione di due specifiche tecniche, popolari nella chirurgia maxillo facciale: la genioplastica Chin Wing (plastica al mento) che consente di modificare il terzo inferiore del volto in tutte le sue dimensioni, unita all'intervento bimascellare “counterclockwise rotation” del piano occlusale. La combinazione integrata dei due interventi permette



PAZIENTE A RISULTATO STABILIZZATO A SEI MESI DALL'INTERVENTO DI CHIRURGIA ORTOGNATICA BEAUTY-FULL CHIN



PAZIENTE A DUE SETTIMANE DALL'INTERVENTO DI CHIRURGIA ORTOGNATICA BEAUTY-FULL CHIN

di avere, oltre che un enorme avanzamento della mandibola e quindi del mento, anche un interessante aumento del volume mandibolare, ridefinendo il profilo e aumentandone la definizione degli angoli (contorno mandibolare), il tutto enfatizzando un incredibile effetto tridimensionale.

Come avviene l'intervento?

L'operazione, minimamente invasiva, della durata di circa tre ore, viene effettuata in anestesia generale: il taglio viene fatto nel bordo inferiore della mandibola e non incide assolutamente con occlusione e denti, pertanto non c'è bisogno di nessuna fase preoperatoria. L'utilizzo delle più moderne tecnologie, come il

trapano piezoelettrico, garantiscono una precisione assoluta con il massimo rispetto dei tessuti nobili, come i nervi, che danno sensibilità al mento.

Dopo quanto può vedere il risultato?

Beauty-Full Chin ha un esito estetico pressoché immediato: già dopo il primo mese si nota un risultato che si avvicina all'80% del risultato finale; la vera soddisfazione arriverà però nell'arco di tre mesi, quando il gonfiore sarà sparito del tutto e lascerà spazio ad una definizione del volto senza eguali.

Céréal DRINK alla MANDORLA BIO

Bevanda a base di mandorla, 100% vegetale, naturalmente senza lattosio e in un MAXI-formato più conveniente

Céréal drink alla **MANDORLA BIO** è una bevanda **biologica, 100% vegetale** ideale per tutti coloro che non vogliono consumare il latte, per chi sceglie un'alimentazione vegana o per chi cerca una bevanda vegetale dal gusto dolce e delicato.

E' ottenuta con il **2% di mandorle da produzione biologica e coltivate in Italia**, e un tocco di zucchero di canna, Céréal MANDORLA BIO è una bevanda gustosa e dal sapore equilibrato allineata ai trend nutrizionali del momento, che prediligono un'alimentazione naturale e biologica.

L'origine della bevanda alle mandorle risale al Medioevo, nelle regioni meridionali italiane, in particolare in Sicilia.

Oggi diffusa e apprezzata in tutta la penisola per le sue virtù dissetanti oltre ad essere indicata per chi non vuole consumare lattosio o chi segue una dieta vegana, ossia priva di alimenti di origine animale.

Céréal Mandorla Bio è:

- Un'alternativa sia per adulti che per bambini che non vogliono consumare latte.
- Senza glutine
- Con 26 kcal per 100 ml

Si può gustare sia fredda che calda, da sola o per preparare freschi smoothie, frullati o frappé o accompagnata al caffè, cereali o orzo.

E' ideale anche come ingrediente per numerose preparazioni in cucina: crepes, salse, creme e dessert di ogni tipo.

Céréal MANDORLA BIO rappresenta una grande innovazione nelle bevande vegetali in quanto è proposta nel **NUOVO FORMATO da 1,5 litri** ad un prezzo vantaggiosissimo: 2,85€ con **500 ml di prodotto in omaggio**.

INGREDIENTI: Acqua, zucchero di canna*, crema di **mandorle*** pelate e tostate 2%, stabilizzanti: gomma di xantano; sale, aromi naturali. **Può contenere tracce di altra frutta a guscio.**
*Biologici

Per informazioni e suggerimenti chiama 800-018124 o visita www.prodotticereal.it



Contro i capricci del **CLIMA** la casa efficiente di **MCE Lab**

Intervenire strutturalmente sulla casa permette di vivere nel massimo comfort e risparmiare denaro anche grazie alle agevolazioni

L'imprevedibilità delle condizioni atmosferiche è l'effetto più evidente di uno sconvolgimento climatico che è in atto da tempo e che sta portando a un meteo sempre più capriccioso. Il che a sua volta sta rendendo del tutto inefficaci – oppure estremamente costosi – i vecchi sistemi di riscaldamento e di raffrescamento delle nostre abitazioni. Ma come possiamo proteggerci da questi sempre più frequenti sbalzi di temperatura, almeno dentro le mura domestiche, in attesa che l'umanità trovi una soluzione a livello globale?

La risposta arriva dall'esperto di MCE Lab – l'osservatorio sul vivere sostenibile promosso da MCE, la Mostra Convegno Expocomfort – che collabora con il Comitato Scientifico di MCE e che ha come obiettivo quello di aiutare i cittadini a districarsi fra i mille rinvii dell'efficientamento energetico.

I classici ventilatori e i condizionatori portatili da accendere nei giorni più caldi, così come le stufette elettriche e a gas da usare in quelli più freddi, hanno **costi energetici elevatissimi e un'efficacia piuttosto modesta**. Al contrario, esistono interventi strutturali alla portata di tutti che possono incidere notevolmente e in termini positivi sulla quantità e sulla qualità dei nostri consumi energetici, assicurandoci il massimo comfort termico 365 giorni l'anno.

Non è facile capire quali siano gli interventi più adatti alle nostre specifiche esigenze e a chi rivolgersi per un lavoro eseguito a regola d'arte.

Il primo intervento del SuperEsperto di MCE Lab è appunto quello di spiegare ai cittadini come rendere più efficiente la propria abitazione 365 giorni l'anno, assicurando un ambiente fresco d'estate e accogliente d'inverno, a prescindere dalla volubilità delle condizioni meteorologiche.

Il primo passo: la diagnosi energetica

Il punto di partenza è capire dove e come intervenire: involucro e sistemi di climatizzazione sono due mondi integrati ed è impensabile raggiungere buoni risultati di comfort se non si prendono in considerazione entrambi. L'elemento da cui iniziare è dunque la diagnosi energetica, che dà luogo alla **certificazione energetica dell'edificio** (APE), quest'ultima è obbligatoria dal 2002 in casi specifici: per esempio se l'immobile deve essere messo in vendita o in affitto; nel caso di nuove costruzioni; in occasione di ristrutturazioni "importanti", su una superficie maggiore del 25% dell'involucro; oppure nel caso di ristrutturazione o di nuova installazione di impianti termici di potenza nominale del generatore maggiore di 100 kW compreso il distacco dall'impianto centralizzato. Ad oggi, la maggioranza delle abitazioni è ancora classificata in classe G, perché non è mai stata fatta alcuna diagnosi (vedi fig. 1 - Certificazioni energetiche per classe energetica) e questo rende impossibile determinare con esattezza quali sono gli interventi più indicati da eseguire sulla singola unità abitativa.

In che cosa consiste esattamente la diagnosi energetica? Si tratta di uno studio dello stato di fatto dell'abitazione, ovvero delle condizioni d'uso reali e delle possibili soluzioni di intervento che ottimizzino il rapporto costi-benefici.

In pratica **si parte dalla valutazione delle strutture**: una casa ben isolata permette di limitare la migrazione del calore dall'interno all'esterno (e viceversa) anche dell'80% rispetto a un edificio non isolato termicamente (la maggioranza del patrimonio edilizio italiano ha proprio la caratteristica di non essere ben coibentato). Poi si valutano le dispersioni termiche degli infissi: anche in questo caso un infisso ben realizzato disperde un quinto rispetto ad un infisso vetusto. E infine si analizzano i corpi scaldanti, la distribuzione e il rendimento del sistema di produzione di calore.

In base alla valutazione di questi dati si avrà un quadro dei possibili interventi, con evidenziati i risultati sia in chiave di comfort abitativo sia in termini di risparmio economico che si possono raggiungere per ogni intervento.

Per avere un quadro comprensibile dell'entità dei risparmi che si potrebbero ottenere grazie ad interventi strutturali mirati e ben ese-

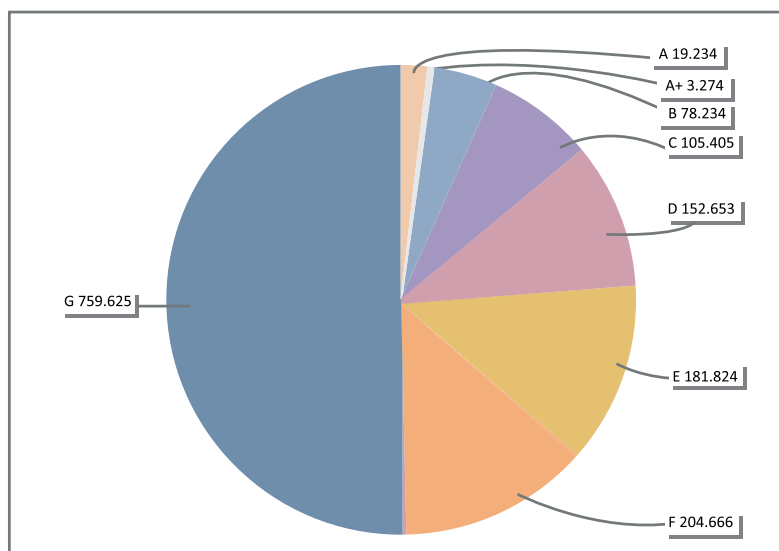
guiti, basta partire dal fabbisogno medio del parco edilizio esistente in Italia, che è pari a 18/20 litri di petrolio per mq/anno. Con gli opportuni interventi strutturali si potrebbe arrivare ad un consumo compreso tra i 3 ed i 6 litri di petrolio per mq/anno. Risparmio e comfort abitativo possono andare quindi di pari passo, anche grazie alle varie forme incentivanti previste dal **Conto Termico 2.0** o dagli **sgri fiscali**.

A chi rivolgersi

Per avere una diagnosi energetica ci si deve rivolgere ad un **certificatore energetico**, un soggetto abilitato e iscritto ad un albo dei certificatori, organizzato e normato dalle leggi dello Stato. Il MISE ha stabilito infatti che a partire dal 19 luglio 2016 possono essere considerate valide solo le diagnosi effettuate da **Esperti in gestione dell'energia** (EGE), **Società di Servizi Energetici** (ESCo) o **Auditor energetici**. Questi ultimi dovranno aver ottenuto la certificazione e l'abilitazione necessarie per poter procedere.

In Italia non esiste una lista nazionale ufficiale di questi certificatori, ma è possibile farsi indicare i professionisti che operano in zona sia dall'amministratore di condominio, sia da un architetto che si occupa di edilizia e ristrutturazioni.

CERTIFICAZIONI ENERGETICHE PER CLASSE ENERGETICA



Quanto costa

L'analisi energetica ha ovviamente dei costi, ma tali costi possono facilmente essere recuperati per mezzo dei **benefici che si ottengono dalla riduzione dei consumi energetici** e grazie alla disponibilità di **bonus fiscali** previsti dal Governo. Indicativamente, il costo di una diagnosi per un appartamento si attesta intorno ai **300 euro**, mentre quella per una villa di due unità immobiliari, di uso residenziale, oscilla dai 600 ai 1200 euro. Quando si tratta di condomini, di solito viene proposto un costo di 100 euro ad appartamento, che viene poi moltiplicato per il numero degli appartamenti.

Il secondo passo: gli interventi strutturali

Con i risultati della diagnosi sarà possibile identificare i punti sui quali intervenire con una visione ampia che permetterà di ottimizzare gli investimenti fra strutturali ed impiantistici: rivolgendosi a un termotecnico di fiducia (oppure agli stessi Auditor energetici, ESCo o EGE a cui si è affidata la diagnosi energetica) si potrà valutare quali interventi eseguire, con quali priorità e con quali vantaggi in termini di comfort e di risparmio. Le soluzioni possibili sono moltissime, sia dal punto di vista dell'involucro sia per quanto riguarda gli impianti.

Gli incentivi

Gli interventi strutturali oltre ad essere realmente più efficaci e duraturi rispetto ai rimedi palliativi, come un condizionatore portatile o una stufetta elettrica, permettono anche di ottenere **risparmi duraturi e significativi**. I diversi incentivi in vigore oggi consentono detrazioni fiscali in 10 anni che vanno dal 50% al 65%, fino a un mix di bonus che permette di ottenere una detrazione fiscale fino all'85% dei costi sostenuti (quest'ultima nel caso di interventi che riducono in maniera considerevole il rischio sismico dell'edificio).

Inoltre, il bonus previsto dal Conto Termico 2.0 può coprire **fino al 65% della spesa** e nei casi in cui la spesa non supera i 5.000 euro l'incentivo viene liquidato in una unica soluzione entro 90 giorni dall'accoglimento della pratica.

Tutte le opere di riqualificazione, di adeguamento normativo, come i lavori di isolamento, di restauro delle facciate e di rifacimento delle centrali termiche, e che hanno un impatto su tutti i condomini, sono necessariamente deliberate a livello di decisione assembleare. In questo caso le agevolazioni giocano un ruolo determinante nella scelta da fare, poiché grazie all'Ecobonus e alla portabilità del credito è possi-

bile cedere l'intero importo dell'incentivo fiscale maturato, che può variare dal 50% al 75% delle spese sostenute per l'efficientamento energetico, lasciando al condominio l'onere di sostenere solo una minima parte dei costi complessivi della ristrutturazione. Questa agevolazione permetterà al condominio di godere immediatamente dei benefici economici derivanti dall'incentivo cedendo il credito d'imposta ottenuto all'impresa come parziale corrispettivo per i lavori effettuati.

MCE Lab, l'osservatorio sul vivere sostenibile promosso da MCE (Mostra Convegno Expocomfort) è lo spazio che produce e mette a disposizione dei cittadini approfondimenti sui temi dell'innovazione, dell'efficienza energetica, della sostenibilità ambientale, delle energie rinnovabili, della climatizzazione e del design. I contenuti sono prodotti, selezionati e variati a cura di un comitato scientifico composto da esponenti del mondo accademico e associativo.



POLPA FINISSIMA

- Solo pomodoro italiano di primissima scelta
- Un prodotto di alta qualità che unisce la freschezza della polpa alla versatilità della passata...

• Ci sono ingredienti che non possono mancare nella dispensa di chi ama la cucina italiana, come la Polpa Finissima Cirio, con tutta la freschezza del pomodoro appena colto, preparata con finissimi pezzi per una consistenza densa e cremosa.

• Cirio, lo specialista del pomodoro dal 1856, con passione, porta sulla tavola degli Italiani tutto il sapore della migliore tradizione alimentare; Ogni prodotto Cirio viene infatti re-

alizzato solo con pomodoro 100% italiano, ottenuto da coltivazioni a produzione integrata certificata, maturato al sole Mediterraneo, raccolto al giusto grado di maturazione e lavorato con tecniche di trasformazione moderne ed evolute e con l'assoluta maestria di un leader di settore.

La Polpa Finissima vanta in cucina una grande versatilità, che deriva dalla sua consistenza e densità ide-

ali che la rendono utile sia per i piatti che richiedono poca cottura in cui si vuole esaltare soprattutto il sapore del pomodoro fresco, sia per piatti più elaborati.

Ci sono ingredienti che non possono mancare nella dispensa di chi ama la cucina italiana: la linea "i Classici dal 1856", raccoglie le eccellenze di Cirio, quei prodotti che da sempre, ogni giorno, accompagnano il consumatore italiano, come la Polpa Finissima.



REALTÀ VIRTUALE

A differenza della realtà aumentata, che “potenzia” la nostra visione della realtà attraverso dispositivi e gadget digitali (l'ormai famoso videogioco Pokemon Go ne è un esempio), la realtà virtuale è un ambiente tridimensionale completo, costruito su tre dimensioni al computer, che dà l'impressione di trasportarci in una realtà alternativa.

Questo “mondo” può essere esplorato e ci si può interagire grazie a device appositi quali guanti, visori e auricolari, che ci proiettano in una realtà che può essere realistica (es. fare un giro sulle montagne russe) oppure essere qualcosa di inimmaginabile che solo nei nostri sogni potremmo pensare di visitare (es. un mondo preistorico popolato da creature aliene). Gli impieghi della realtà virtuale non si limitano solo al mondo videoludico come si potrebbe immaginare, ma possono essere applicati a diversi ambiti: l'addestramento militare, il cinema e persino la medicina con la simulazione chirurgica. Anche in campo turistico e archeologico è possibile utilizzare la realtà virtuale, grazie alla ricostruzione di musei e mostre è possibile visitare luoghi di paesi stranieri senza uscire di casa. E ancora, grazie alla ricostruzione di siti archeologici come erano secoli fa, possiamo vivere in prima persona la storia.

Come detto in precedenza, l'intrattenimento con la realtà virtuale è possibile grazie ad alcuni device, primo tra i quali il **visore 3D**, un dispositivo a forma di casco o di occhiali, ormai sviluppato da diverse grandi aziende del settore tecnologico. Samsung Gear VR (circa 300 g di peso), ad esempio, consente di giocare, vedere foto e video a 360 gradi, è dotato di giroscopio, accelerometro e sensore di prossimità e, per essere utilizzato, deve essere collegato ad uno smartphone. Google Cardboard è un visore di cartone compatibile con dispositivi iOS e Android e, scaricando l'app dedicata, ti permette di “entrare” nelle foto e nei video che hai realizzato, e visitare monumenti e opere d'arte comodamente da casa tua. Oculus Rift è invece un visore che va connesso al pc o a una console per videogiochi senza aver bisogno dello smartphone.

Unica nota dolente è il prezzo di questo tipo di dispositivo che chiaramente non è di fascia economica ma, come tutte le “novità” in ambito tecnologico, è possibile che tra qualche tempo i prezzi inizieranno ad abbassarsi e il visore 3D sarà un oggetto di uso comune alla portata di tutti.



Piatto tipico **CUCINA UMBRA**

BRUSTENGOLO

INGREDIENTI

400 g di farina di mais

2 mele

80/100 g di zucchero (facoltativo)

100 g di uvetta

100 g di gherigli di noce

1 manciata di pinoli

La scorza di 1 limone non trattato

4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

2 o 3 cucchiaini di mistrà (o rum)

Sale

PREPARAZIONE

Per la preparazione di questo dolce tipico della città di Perugia saranno necessarie, oltre il procedimento di preparazione, 3 ore per farlo riposare.

Per iniziare, versare la farina di mais in una ciotola e aggiungervi piano piano dell'acqua calda, mescolando nel frattempo, quando basta per ottenere una pastella densa.

Coprire ora la ciotola con un canovaccio e lasciare riposare per alcune ore, meglio se tutta la notte. Trascorso il periodo di riposo, unire alla pastella lo zucchero, la scorza del limone grattugiata, l'olio, le noci spezzettate, i pinoli, l'uvetta (precedentemente sciacquata e strizzata), le mele sbucciate e tagliate a fettine sottili, il liquore e un pizzico di sale. Mescolare bene avendo cura di amalgamare il tutto in un composto omogeneo.

Ungere poi abbondantemente la placca del forno, versarvi l'impasto e stenderlo con un coltello allungato. L'impasto dovrà avere uno spessore di 2 cm circa, non di più. Far cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 50 minuti e, una volta cotto, lasciar raffreddare per poterlo gustare a temperatura ambiente. Il Brustengolo dovrà essere conservato ad una temperatura di 6-8° e consumato entro 2-3 giorni dalla preparazione.



UMBRIA

VINI E VITICOLTURA

Sebbene sia una piccola regione, l'Umbria ha tra i suoi pilastri della cultura enogastronomica regionale il vino. Il suo territorio, prevalentemente collinare e montuoso in piccola parte, e il suo clima abbastanza mite infatti, si prestano molto bene alla coltivazione della vite. La produzione di vini in Umbria è stimata in poco più di un milione di ettolitri, per circa 17 mila ettari vitati, superficie elevata considerando le dimensioni ridotte del territorio regionale. È inoltre caratterizzata da rese medie per ettaro piuttosto basse, presupposto però di una produzione di vino di qualità.

Storicamente parlando, la qualità dei vini umbri veniva già lodata all'interno di opere dell'epoca Romana mentre, più recentemente, il rilancio dell'enologia e della viticoltura in Umbria si ebbero dagli anni '60 con il conferimento della prima DOC regionale, nel 1968, seguita dalla prima DOCG nel 1990.

Ancora più recentemente, la maggioranza dei produttori regionali ha ormai definitivamente abbandonato la produzione di massa in favore della qualità, in continua crescita.

Le uve coltivate in Umbria sono sia bianche che nere e difatti la produzione di vini è quasi equamente divisa tra vini bianchi e vini rossi. Tra le uve a bacca bianca, quella autoctona più importante è il Grechetto, diffusa in tutto il territorio regionale e utilizzata sia per produrre bianchi in purezza che per vini di assemblaggio. Per quanto riguarda invece le uve a bacca nera, il Sagrantino, limitato solo al territorio di Montefalco, è utilizzato per la produzione dei vini rossi più rappresentativi della regione.

TORGIANO ROSSO RISERVA DOCG

Vino rosso prodotto nel territorio del comune di Torgiano (PG) con uve del vitigno Sangiovese (minimo 70%) e altri vitigni (Cabernet Sauvignon, Merlot, Canaiolo e Colorino). La sua produzione prevede un periodo di invecchiamento di almeno tre anni, dei quali almeno 6 mesi in bottiglia. Possiede un'ottima struttura, colore tendenzialmente rosso rubino intenso, mentre al naso ha un bouquet delicato di aromi fruttati e floreali.

COLLI MARTANI DOC GRECHETTO DI TODI

Vino bianco previsto dalla denominazione Colli Martani DOC prodotto con il vitigno Grechetto per un minimo dell'85%. Questo vino possiede un colore giallo paglierino, è delicato, caratteristico, e al palato risulta secco, morbido, pastoso, armonico.

MONTEFALCO SAGRANTINO SECCO DOCG

Denominazione riservata a vini rossi prodotti con uve del vitigno Sagrantino in purezza, coltivate in una zona che comprende terreni del comune di Montefalco e altri della provincia di Perugia. La variante "secco", che si contrappone alla "passito", subisce un periodo di invecchiamento di almeno 33 mesi, di cui 12 in botti di rovere. Questo vino presenta un profumo delicato, caratteristico, che ricorda quello delle more di rovo, prugna e cuoio, che si legano perfettamente con la vaniglia data dal legno; il sapore è asciutto e armonico, morbido e vellutato.

Tutti al CINEMA

I FILM PIU' VISTI



SPIDER-MAN: FAR FROM HOME

TRAMA

Il giovane Peter decide di partire per un viaggio in Europa con i suoi migliori amici, convinto di potersi godere la vacanza e non dover indossare i panni di Spiderman almeno per qualche giorno. I suoi piani però vengono rovinati quando Nick Fury lo contatterà chiedendogli di collaborare con Mysterio per combattere contro gli Elementali.



ANNABELLE 3



TOY STORY 4



DOMINO



PETS 2
VITA DA ANIMALI

Alcuni dei film in uscita prossimamente nei cinema

OTTOBRE



3 Ottobre

JOKER

Gotham City, 1981. Arthur Fleck è un uomo fallito che vive con la madre che deve accudire e che prova a fare il cabarettista ma con pessimi risultati. Alienato da una società che lo ignora e lo calpesta, verrà lentamente portato alla pazzia, fino a commettere azioni criminali indossando il costume di un clown e diventare, infine, Joker, il peggior nemico di Batman.

OTTOBRE



17 Ottobre

MALEFICENT – SIGNORA DEL MALE

Sono trascorsi 5 anni da quando l'amore di Malefica per Aurora l'ha risvegliata dal suo sonno profondo. Quest'ultima è ormai cresciuta e prossima a sposare il principe Filippo ma la sua "fata madrina" disapprova fortemente, a causa di ciò che accadde con il suo amato Stefano quando erano giovani. In più, a rovinare il rapporto tra le due, ci si metterà anche la regina Ingrith, gelosa dell'affetto che la giovane Aurora prova verso Malefica.

OTTOBRE



31 Ottobre

DOCTOR SLEEP

Seguito della celebre pellicola Shining, questo film racconta di Dan Torrance, ormai quarantenne, che rimasto segnato dagli eventi dell'Overlook Hotel, ha ormai deciso di non utilizzare più i suoi poteri psichici, chiamati "luccicanza". Diventato un alcolizzato, Dan fa la conoscenza di Ambra, una ragazzina dotata delle stesse facoltà mentali, che lo costringerà a riprendere i suoi poteri e fare i conti con i fantasmi del passato.

NOVEMBRE



21 Novembre

CHARLIE'S ANGELS

Charles Townsend è a capo di una famosa agenzia di spie che si sta ora espandendo a livello internazionale. Le sue spie, donne intelligenti, coraggiose e addestrate, formano tante piccole squadre, ognuna guidata da un Bosley. Gli Angeli Sabina e Jane, sono chiamate in azione quando una giovane ingegnere scopre una tecnologia potente che però nelle mani sbagliate può diventare molto pericolosa.

Guida allo SHOPPING ONLINE



Se fino a poco tempo fa acquistare abbigliamento online era una cosa che in Italia era un po' "di nicchia", negli ultimi anni ha sempre più preso piede fino a quasi equiparare il normale shopping fatto nei negozi fisici. Vogliamo mettere la comodità di fare acquisti dal nostro telefono o dal pc comodamente da casa, dall'ufficio o ovunque vogliamo? Per non parlare del non dover affrontare le code nei camerini e alle casse, dell'eccitazione nel ricevere il pacco a casa che ci fa un po' sentire come fosse Natale o il nostro compleanno, e poter approfittare di sconti e offerte che solitamente non troviamo nei negozi fisici.

Ancora oggi però sono moltissime le persone che possono dire di non avere mai fatto acquisti di abbigliamento online, e molto spesso le motivazioni sono da ritrovare nel <<ma non mi fido>>, <<devo vedere come mi stanno addosso>>, <<non saprei che taglia prendere>>, etc. Magari queste persone non sanno che la maggior parte dei siti web rendono semplicissimo fare shopping online, grazie a guide che aiutano a scegliere le taglie giuste, foto degli abiti indossati, resi gratuiti e facili, oltre che modalità di pagamento sicure.

DA DOVE COMPRARE QUINDI?

Tra i più famosi e più affidabili ci sono sicuramente **Zalando** e **ASOS**, entrambi negozi europei che offrono decine e decine di marchi differenti, con fasce di prezzo da economica a medio-alta. Ogni prodotto

in vendita è mostrato in molte foto differenti (anche un video per quanto riguarda ASOS) che aiutano a capirne la vestibilità, oltre che descrizioni utili e suggerimenti per abbinamenti o prodotti simili. Entrambi offrono il servizio di reso gratuito con rimborso di quanto pagato, il che li rende tra gli e-commerce più utilizzati e apprezzati sul web.

Da qualche anno sono in voga anche i siti cinesi quali **Wish**, **Shein** e **Zaful**, con prezzi molto competitivi e prodotti di tendenza. Difetto di questo tipo di negozi online è però che, provenendo appunto dalla Cina, la tempistica delle spedizioni potrebbe essere un po' lenta. Molti lamentano anche la difficoltà a trovare le taglie giuste oltre che la bassa qualità di alcuni prodotti, quindi se si è particolarmente ispirati dalle foto che propongono, forse sarebbe da testare prima con un piccolo ordine.

Infine ci sono gli e-commerce dei brand più famosi come **H&M**, **Zara**, **Tezenis**, e molti altri, che in aggiunta offrono anche il servizio del "click and collect", comodissimo metodo di acquisto che prevede tutte le comodità dello shopping online ma il ritiro direttamente in un negozio fisico del brand, un punto vendita da noi scelto. Questo servizio può essere molto comodo per chi non è mai a casa e rischierebbe di non prendere direttamente la spedizione dal corriere o per chi ha il negozio vicino casa o l'ufficio ma comunque non ha voglia di fare il classico shopping nel negozio.

Periodo delle castagne e CADUTA DEI CAPELLI

Inizia a settembre e dura 2-3 mesi, il periodo della castagne, così come per gli alberi implica la caduta dei frutti e delle foglie e per gli animali il ricambio di pelo in vista del clima invernale, anche per gli esseri umani è caratterizzato da una caduta di capelli più elevata del normale.

Il termine "normale" è utilizzato proprio perché perdere quotidianamente qualche capello è una cosa naturale e fisiologica. Nello specifico, la perdita giornaliera è nella normalità quando a cadere sono in media 50-100 singoli capelli: se osservati bene questi avranno alla base un pallino bianco che sta ad indicare un capello staccatosi da solo dal follicolo in quanto il suo ciclo vitale è giunto al termine; dopodiché il follicolo, dopo un periodo di riposo, darà vita ad un nuovo capello. Fortunatamente, a differenza degli altri animali, l'essere umano non perde i capelli tutti allo stesso momento, ma ognuno è indipendente dagli altri, e per questo motivo non ci ritroviamo calvi ogni anno dopo il periodo delle castagne!

Appurato quindi che la quantità di capelli che perdiamo è fisiologica (in caso contrario è sempre raccomandato parlarne con il proprio medico), non c'è niente che possiamo fare per arrestarla del tutto, ma possiamo prestare attenzione a piccoli accorgimenti che in alcuni casi possono arginare la situazione.

Prendersi cura della propria chioma tutto l'anno ne garantisce bellezza e salute e in questo periodo in particolare dovremmo farlo con più accortezza: **spazzolarli** e in generale trattarli delicatamente per evitare che si spezzino e aggiungere ulteriori capelli a quelli che già cadono naturalmente; fare **maschere e impacchi** sia idratanti che nutrienti per dare alla chioma tutto ciò di cui ha bisogno; praticare almeno una volta a settimana dei delicati **massaggi al cuoio capelluto**, magari con l'aggiunta di un olio (quello di ricino è ottimo per rinforzare e stimolare la crescita), per aumentare la circolazione del sangue e favorire l'attività dei follicoli.

E gli integratori? Come per ogni altro periodo dell'anno, anche l'autunno, con le conseguenze che porta con sé, è ottimo per pubblicizzare e promuovere l'utilizzo di integratori a base di vitamine che dovrebbero

evitare la perdita di capelli. La verità purtroppo è che se non si hanno carenze di alcun tipo (es. di vitamina B, D o Ferro), è molto poco utile integrarle perché il nostro corpo le espellerebbe. Diverso è il discorso nel caso, dopo aver fatto esami del sangue, risultano effettivamente delle carenze; in questo caso l'integratore andrà a ristabilire i giusti livelli e magari una perdita eccessiva di capelli verrà limitata.

Se siete tra coloro che però già hanno un'alimentazione sana e bilanciata e assumono liquidi in abbondanza, non dovrete fare altro che attendere la fine del periodo della castagne e nel frattempo prendervi cura della vostra chioma.



Oroscopo

21-3 / 20-4



ARIETE

Questo mese tante belle notizie in ambito professionale per chi è sotto questo segno. Purtroppo però il fronte sentimentale non sarà altrettanto favorevole e ti farà pensare un po'; per ritrovare la serenità dovrai aspettare il mese prossimo.

21-4 / 21-5



TORO

Sei pronta a vivere un periodo super passionale? Sia che tu sia in coppia, dove tu e il partner risolverete le vostre problematiche, sia che tu sia single, vivrai un mese decisamente hot!

22-5 / 21-6



GEMELLI

Quello che ti si prospetta è un mese tranquillo e calmo nel quale potrai goderti il tuo meritato riposo e concederti un po' di relax. Potrà sembrarti un mese piatto e senza brio, ma approfittane per beneficiare dei traguardi raggiunti nel mese precedente.

22-6 / 22-7



CANCRO

Il mese dell'amore per te è finalmente arrivato! Se pianificavi di fare qualcosa con il tuo partner, questo è il periodo giusto per farlo, se invece sei single aspettati degli incontri molto interessanti, soprattutto verso la fine del mese.

23-7 / 22-8



LEONE

Dal punto di vista professionale, questo sarà un mese molto positivo per te: se attendevi una risposta finalmente non dovrai più aspettare, e se inizierai qualcosa di nuovo sarà sicuramente un successo! Ad aiutarti, le stelle questo mese ti daranno grande carica e determinazione.

23-8 / 22-9



VERGINE

Dopo un mese un po' complicato, per te torna finalmente la serenità nella vita di coppia: se è vero amore tutto si aggiusterà, ma se non è la relazione giusta ti ritroverai single ma di nuovo felice.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Questo mese la tua vita sociale sarà ricca di avvenimenti e di nuovi incontri, ma rimarranno delle incomprensioni con la famiglia. Approfitta dei momenti con gli amici per svagare e allontanare la mente dalle problematiche sul lavoro.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Questo mese sarà molto fortunato per la sfera sentimentale e saprà regalarti dei momenti bellissimi e intensi. Per chi è in una relazione da molto tempo ci potrebbero essere dei cambiamenti importanti.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

Ottima la salute per questo mese: sarai sempre piena di energie, il che ti permetterà di essere sempre concentrata e attiva sul lavoro ma anche di essere sveglia ed energica la sera per lo sport oppure la vita mondana.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Questo mese potrebbe farti pensare dal punto di vista sentimentale: ci saranno infatti diverse incomprensioni con il tuo partner e, in alcuni casi, potrebbero portare a delle rotture. Sul fronte lavorativo invece avrai strada spianata e niente potrà fermarti.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Se avevi in programma dei cambiamenti dal punto di vista lavorativo forse è meglio aspettare il mese prossimo perché le stelle non sono dalla tua parte. Al contrario, nella sfera sentimentale tutto va per il meglio e potrai goderti la serenità dell'ultimo periodo.

20-2 / 20-3



PESCI

Se ultimamente ti sentivi stressata e troppo oberata di lavoro, questo mese saprà regalarti molti momenti di relax da dedicare a te stessa, al riposo e soprattutto ai tuoi hobby, ormai trascurati da tempo.

I NOMI *del mese*

Curiosità sul loro significato

Rubrica

LUGLIO

GIACOMO

Onomastico: **25 Luglio**
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Versione cristiana del nome ebraico Giacobbe, ha origine aramaica e significa "seguace di Dio". L'onomastico viene festeggiato il 25 luglio in ricordo di San Giacomo apostolo detto 'il Maggiore' che subì il martirio per decapitazione nel 44 d. C.

DANILO

Onomastico: **21 Luglio** | Colore: **Giallo**
Pietra: **Topazio**

Variante del nome Daniele, questo nome ha origine dal nome maschile ebraico Daniy'el, composto da "dan" che significa "ha giudicato" e da "el", forma abbreviata dell'espressione Elohim, "Dio", e quindi traducibile in "il Dio ha così giudicato". L'onomastico è festeggiato in onore di San Daniele, profeta che visse nel VI-VII secolo a.C.

MARTA

Onomastico: **29 Luglio** | Colore: **Bianco**
Pietra: **Diamante**

Nome di origine semitica, basato sul termine aramaico maretha, femminile di mār o mara, che significa "signora", "padrona". L'onomastico è festeggiato in onore di Santa Marta, sorella di Lazzaro e Maria di Betonia.

AGOSTO

FABRIZIO

Onomastico: **22 Agosto**
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Nome che ha origine latina con il significato di "fabbricante, fabbro", cominciò a diffondersi nel Medioevo soprattutto nel nord e centro Italia. L'onomastico è festeggiato in onore di san Fabrizio, detto anche Fabriziano, martire a Toledo.

GAETANO

Onomastico: **7 Agosto** | Colore: **Giallo**
Pietra: **Topazio**

Nome che deriva dal latino Caitànus e che significa "nativo di Gaeta", cittadina laziale. L'onomastico è in memoria di San Gaetano di Tione morto nel 1547 e canonizzato nel 1675 da Papa Clemente X.

RAMONA

Onomastico: **31 Agosto**
Colore: **Blu** | Pietra: **Zaffiro**

Femminile di Raimondo, questo nome è una variante di Raimonda e deriva dall'alto tedesco Reinmund che significa "perspicace, difensore". L'onomastico può essere festeggiato in memoria di San Raimondo cardinale, detto "nonnato" confessore dell'Ordine della Beata Maria della Mercede per la redenzione degli schiavi.

PATRIZIA

Onomastico: **25 Agosto**
Colore: **Arancio** | Pietra: **Berillo**

Di origine latina, questo nome ha il significato di "di nobile stirpe". L'onomastico viene festeggiato in onore di Santa Patrizia, vergine napoletana martirizzata nel VII secolo, protettrice di Napoli.



Il mistero degli Inca

di CLIVE CUSSLER e GRAHAM BROWN

Dal Maestro dell'avventura più venduto al mondo, un nuovo episodio della serie Numa Files.

Quando l'aereo più avanzato mai progettato scompare sopra il Pacifico meridionale, l'ex agente della CIA Kurt Austin e la sua imperturbabile spalla Joe Zavala vengono coinvolti in una corsa mortale per localizzare il velivolo perduto.

Russia e Cina bramano la tecnologia dell'aereo, ma gli Stati Uniti devono occuparsi di un problema ben più oscuro. L'X-37 nasconde infatti un segreto pericoloso: è carico di un materiale rarissimo estratto dalla parte superiore dell'atmosfera e conservato a una temperatura prossima allo zero assoluto. Finché rimane congelato il carico è inerte, ma se si dovesse scongelare potrebbe scatenare una catastrofe di

proporzioni inimmaginabili.

Dalle Isole Galápagos alle giungle del Sudamerica fino a un lago ghiacciato sulle Ande, da molti ritenuto la culla della civiltà incaica, l'intero team della NUMA dovrà rischiare il tutto per tutto nel tentativo di evitare il disastro.

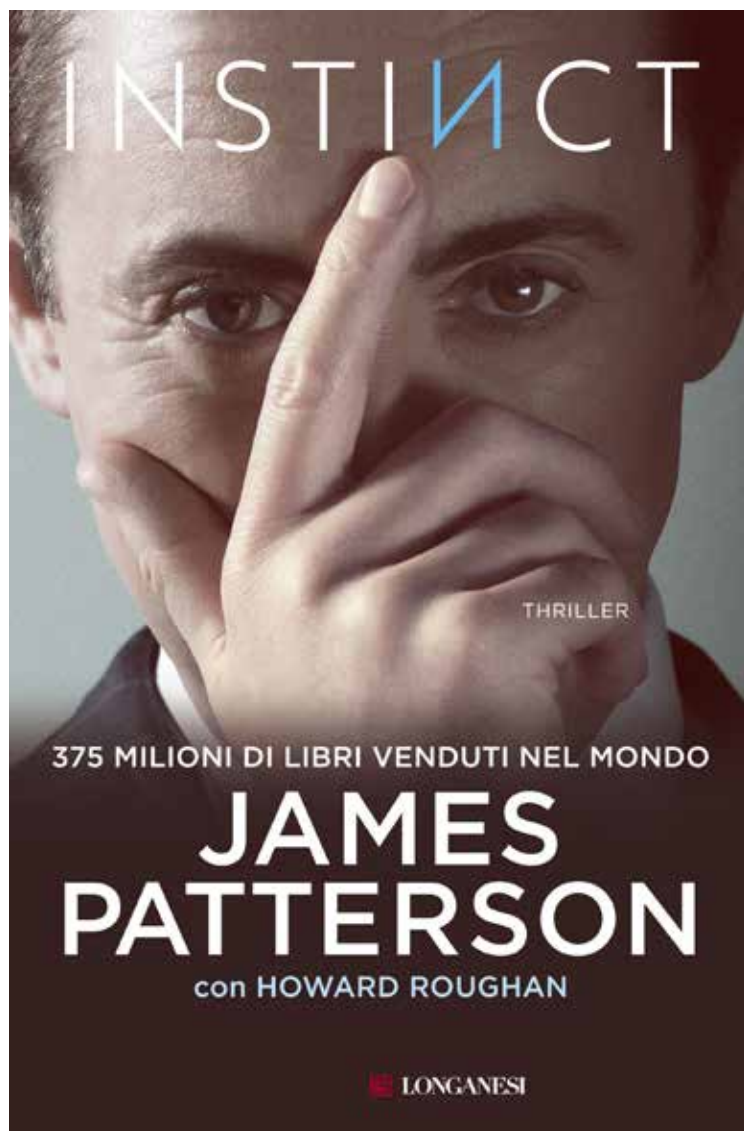


CLIVE CUSSLER (Aurora, Illinois, 1931), uno dei rari scrittori in cui vita e fiction si intrecciano in mondo indissolubile, ha fondato la NUMA (National Underwater and Marine Agency), una società che si occupa del recupero di navi e aerei scomparsi in circostanze misteriose.

Ispirandosi alle sue imprese e alla sua esperienza di cacciatore di emozioni è diventato un "Maestro dell'avventura", e i suoi numerosi romanzi sono tutti bestseller mondiali. Longanesi pubblica tutti i suoi romanzi, tra cui la serie di Dirk Pitt, quella delle Fargo Adventures, quella dei Numa Files, quella degli Oregon Files e le indagini di Isaac Bell nell'America dei primi del Novecento.

Instinct

di JAMES PATTERSON e HOWARD ROUGHAN



Arriva in libreria *Instinct*, l'ultimo romanzo di James Patterson che ha ispirato la serie tv di successo uscita negli Stati Uniti e in Italia.

Il professor Dylan Reinhart, ex agente della CIA, è uno stimato docente della Ivy League nonché massima autorità in fatto di comportamento criminale. Ma quando una copia del suo bestseller sull'argomento viene rinvenuta sulla scena di un omicidio raccapricciante insieme a un messaggio minaccioso dell'assassino, la polizia inizia a pensare che qualcuno possa aver "preso appunti". Elizabeth Needham, brillante e determinata detective della polizia di New York responsabile del caso, recluta Dylan per assisterla nelle indagini e in particolare per decifrare il significato di un altro souvenir lasciato sulla scena: una carta da gioco. Ma la scia di sangue non sembra fermarsi: a ogni omicidio corrisponde una nuova carta. Così il professor Reinhart inizia a sospettare che le carte non siano una firma, ma piuttosto un punto di riferimento, un indizio del killer che punta direttamente alla prossima vittima. Mentre i titoli dei tabloid sull'assassino conosciuto come "The Dealer" spopolano in edicola, New York è in preda al panico. La polizia sembra perdere terreno e può puntare ormai solo su Dylan per dare la caccia a un serial killer letale e imprevedibile. E se, dopo essersi addentrato sempre più nella mente dell'assassino, dopo aver pensato davvero come un criminale, Dylan non riuscisse più a tornare indietro?

JAMES PATTERSON è uno dei più grandi fenomeni editoriali dei giorni nostri. Famoso tra gli adulti come autore delle amatissime serie thriller «Alex Cross», «Michael Bennett», «Private» e «Le donne del club omicidi» (pubblicati in Italia da Longanesi). È conosciutissimo tra i ragazzi per le fortunate serie «Scuola Media» e «Cacciatori di tesori» (Salani), oltre a «Witch & Wizard» e «Maximum Ride» (Editrice Nord). I suoi libri hanno venduto più di 400 milioni di copie nel mondo facendo di Patterson l'autore di thriller più venduto al mondo.



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

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

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

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

