

VITA **in** COPPIA

Anno 11° n°4 trimestrale Ottobre/Novembre/Dicembre 2019

PSICOLOGIA

NELLA TELA DEL RAGNO

Come disincastarsi da relazioni affettive fonte di sofferenza

PSICOLOGIA

QUANDO IL DESIDERIO SESSUALE

VIENE MENO...

Un calo del desiderio che persiste nel tempo può provocare grande sofferenza e mettere in discussione sentimenti e relazioni

MEDICINA

LA LUCE SOLARE,

LA LUCE BLU E L'INSONNIA

Abbiamo un orologio interno che risponde alla luce del sole e regola tutte le nostre attività cellulari e metaboliche. Ma se lo alteriamo...

PSICOLOGIA

LO STRESS INFLUENZA LE MALATTIE?

Stili di vita compromessi da stress, ansia e preoccupazioni possono influenzare lo stato di salute fisica e il benessere emotivo



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°4 trimestrale
Ottobre/Novembre/Dicembre 2019**

IN QUESTO NUMERO

STILE DI VITA	
Edifici sempre più intelligenti in città sempre più smart 4	
	SALUTE
	8 Gli interferenti endocrini: attenti alle fonti
MEDICINA	
La luce solare, la luce blu e l'insonnia 12	
	CHIRURGIA
	16 Apnee ostruttive del sonno: cosa fare?
PSICOLOGIA	
Nella tela del ragno 18	
Lo stress influenza le malattie? 22	
Quando il desiderio sessuale viene meno 24	
	ANDROLOGIA
	26 È finita l'era della pillola dell'amore?
DENTISTA	
Quelle cattive abitudini 28	
	ESTETICA
	30 Perdita di capelli? La tricopigmentazione può limitare il disagio
CINEMA	
Tutti al cinema 32	
	MODA
	34 Le forme del corpo e come vestirle
BEAUTY	
Ad ogni tipologia di pelle la propria routine! 35	
	RUBRICA
	36 Oroscopo
	37 I nomi
CONSIGLI DI LETTURA	
L'uomo del Labirinto 38	
Stirpe di navigatori 39	

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

Gabriela Alarcon
Elisabetta Belfiore
Michele Canil
Antonio De Palma
Annalisa Galante
Chiara Gambino
Sara Marianetti
Tito Marianetti
Arman Carlo Mariani
Alessandro Natali
Patrizio Tatti
Marco Zorzetto

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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



di **Annalisa Galante**

Adjunct Professor in Fisica Tecnica Ambientale presso la Scuola di Architettura, Urbanistica e Ingegneria delle Costruzioni del Politecnico di Milano

Edifici sempre più **INTELLIGENTI** in città sempre **PIÙ SMART**

Cosa accomuna gli edifici intelligenti con la mobilità elettrica? Cerchiamo di scoprirlo passando dalla Smart City

Comprare una casa smart è una scelta che molte giovani famiglie fanno per risparmiare nel tempo, ma soprattutto per esigenze reali.

Nell'acquisto di un appartamento o di una villa, le famiglie sono sempre più propense a valutare edifici "smart", magari non solo a energia zero, ma addirittura "Carbon neutral", che è uno degli obiettivi primari delle ultime direttive europee, ma anche della Strategia Energetica Nazionale (SEN), ovvero il piano decennale di gestione della transizione del sistema energetico, presentato nel 2017 con lo scopo di andare verso una progressiva decarbonizzazione dell'economia italiana entro il 2025.

COME NASCONO GLI SMART BUILDING

Pubblicata il 19 giugno 2018, la Direttiva 2018/844/UE del Parlamento europeo dovrà essere recepita da tutti gli Stati membri entro il 10 marzo 2020.

La Direttiva prevede un **miglioramento dell'efficienza energetica degli edifici** e promuove l'incentivazione della ristrutturazione del costruito. Tra gli obiettivi generali, con l'attuazione di strategie a lungo termine, c'è quello di decarbonizzare l'attuale parco immobiliare europeo, altamente inefficiente.

La Direttiva inoltre promuove ristrutturazioni economicamente efficienti, introduce un indicatore d'intelligenza per gli edifici e una maggiore consapevolezza dell'utente verso i propri consumi per ottimizzarli, va verso la semplificazione delle ispezioni

degli impianti di riscaldamento e di condizionamento dell'aria e promuove l'electric mobility attraverso la destinazione di posti auto dedicati ai veicoli elettrici.

COSA SI FA PER L'ESISTENTE

Publicata l'8 maggio, la Raccomandazione UE 2019/786 sulla ristrutturazione degli edifici richiede un approccio integrato e coerenza tra tutte le politiche rilevanti perché la riqualificazione tecnologica ed energetica del costruito coinvolga tutte le parti interessate e tenga conto delle questioni legate alla sicurezza, all'accessibilità economica, all'ambiente e all'economia circolare.

Uno degli obiettivi primari, in linea con lo smart building e l'evoluzione delle smart cities, è quello di incentivare l'utilizzo di tecnologie e competenze volte a **promuovere tecnologie intelligenti, edifici e comunità interconnessi, e la formazione** nei settori edile e dell'efficienza energetica.

SMART CITIES E SMART GRID

Con edifici sempre più "intelligenti" che, non solo dialogano con l'utente, ma si interfacciano sulla rete per ottimizzare i consumi e i prelievi di energia da fonti alternative e rinnovabili, la decarbonizzazione europea, ma anche italiana, deve completare il quadro della riduzione delle emissioni anche attraverso il settore dei trasporti.

Ecco che, a carbon neutral building, si associa un cambiamento della mobilità pubblica e privata verso mezzi e veicoli sempre più efficienti e meno inquinanti: dall'implementazione di **nuove modalità di spostamento** (car sharing, car pooling, piste ciclabili, hub di scambio con mezzi pubblici, ecc.) a l'incentivazione all'acquisto di veicoli a basso impatto (elettrici, ibridi, ibridi plug-in, bifuel).

Ma se davvero volessimo puntare all'autosufficienza energetica a 360 gradi delle nostre case, come possiamo agire? Uno dei modi per non dipendere dal petrolio diventa quello di avere un edificio non solo carbon neutral, ma "produttore" di energia da fonti rinnovabili (fotovoltaico, eolico) che sappia gestire in maniera intelligente i carichi, grazie anche a

sistemi di accumulo efficienti, scambiando in modo bi-direzionale energia con i veicoli attraverso stazioni di ricarica di ultima generazione.

I VEICOLI ELETTRICI PROTAGONISTI DELLA TRANSIZIONE

Nel 2018 sono state 9.579 le auto elettriche immatricolate (5.010 pure e 4.569 ibride), appena lo 0,5% del totale (2 milioni) e tuttavia abbastanza da far salire il parco circolante a 22.000 unità, con 62 modelli acquistabili tra full electric e ibride plug-in. Nel 2030 i veicoli elettrici cresceranno fino a una stima che va da 2,5 a 7 milioni circolanti.

I veicoli elettrici nel 2019 sono aumentati di una volta e mezza rispetto all'anno precedente (e del 113% se si considerano i primi 7 mesi del 2019), i PHEV, o ibridi plug-in, del 60%. Ce lo dice lo Smart Mobility Report, redatto dall'Energy&Strategy Group della School of Management del Politecnico di Milano e presentato per la seconda volta a That's Mobility il 25 settembre.

Nel mese di aprile, per la prima volta, **è stata superata in Italia la soglia delle 1.000 auto elettriche pure immatricolate in un mese**, risultato che si è ripetuto in maggio e in giugno e che si deve certamente anche agli incentivi all'acquisto (Ecobonus) introdotti dalla Legge di bilancio 2019, grazie ai quali si è abbattuta la barriera più rilevante alla diffusione della mobilità elettrica, cioè l'elevato costo iniziale del veicolo.

Se parliamo di punti di ricarica, ne abbiamo attualmente installati in Italia 8.200 pubblici e privati ad accesso pubblico e 11-13.000 privati. Questi, sempre secondo lo Smart Mobility Report, nel 2030 cresceranno tra 1,7 e 6,3 milioni a seconda della "spinta" tecnico-normativa.

INCENTIVI PER I CITTADINI PRIVATI

Gli incentivi economici rappresentano ancora un fattore determinante per la diffusione della mobi-

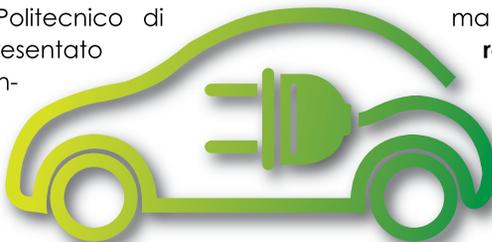
lità elettrica e sommando "bonus" nazionali e locali per l'acquisto, ad oggi sembra un investimento conveniente. Se poi si tiene conto anche che non si paga il bollo e si possono avere modalità privilegiate di accesso a parcheggi e a zone a traffico limitato, la situazione si chiarisce ancora di più: l'esenzione dalla tassa di circolazione, temporanea o permanente, è presente in tutte le regioni, mentre per quanto riguarda le facilitazioni all'accesso o alla sosta si passa da Valle d'Aosta, Campania o Lazio, dove sono ampiamente diffusi, ad Abruzzo o Calabria, dove risultano sostanzialmente assenti.

In Lombardia, due recenti provvedimenti legislativi, hanno previsto un contributo economico (a fondo perduto) compreso fra **un minimo di 2.000 euro e un massimo di 8.000 euro**, a seconda del tipo di auto, ed è cumulabile con l'Ecobonus, ma è subordinato alla **rottamazione di un altro veicolo**. Non sono invece vincolati al prezzo massimo dell'auto, come accade con l'Ecobonus.

Il livello di agevolazione massima pari a 8.000 euro è riservato alle sole auto elettriche e considerando la cumulabilità con l'Ecobonus, **consente di arrivare in linea teorica a 14.000 euro di sconto**.

L'incentivo per le vetture di proprietà di privati cittadini residenti in Lombardia, in regola con il pagamento della tassa automobilistica, prevede:

- radiazione per demolizione di un autoveicolo per il trasporto persone con alimentazione a benzina fino a Euro 2/II incluso o diesel fino a Euro 5/V incluso;
- acquisto, anche nella forma del leasing finanziario, di un'autovettura di nuova immatricolazione oppure usata in grado di garantire basse emissioni di inquinanti;
- applicazione da parte del venditore di uno sconto di almeno il 12% sul prezzo di listino del modello



base, al netto di eventuali allestimenti opzionali;

- cumulabilità con altri incentivi diversi dalla presente misura;
- ammissibilità degli interventi (radiazione e acquisto) effettuati a partire dalla data del 2 agosto 2018 (data di approvazione della delibera n.449/2018 che ha introdotto nuove limitazioni della circolazione dei veicoli inquinanti).

L'incentivo verrà versato al compratore sul conto corrente e sarà necessario farne domanda attraverso il portale regionale, attendere la valutazione della Regione (da 0 a 100 punti) e, oltre i 40 punti, venire ammessi al contributo. Le domande saranno evase in ordine cronologico di arrivo con il versamento sul conto corrente del beneficiario, entro 90 giorni dalla chiusura delle finestre temporali per l'erogazione dei contributi.

Lo stanziamento regionale è di 18.000.000 di euro e sarà da suddividere nelle due annualità: 5.000.000 di euro nel 2019 e 13.000.000 di euro nel 2020.

LA MICRO-MOBILITÀ E LE REGOLE DEL BUON SENSO

Un interessante fenomeno emergente riguarda lo "sharing" di bici, automobili e scooter. A fine 2018 il parco circolante complessivo ammontava a 44.500 unità. Il bike sharing, con 35.800 unità, la fa da padrone, ma è in calo di quasi il 10% dopo un exploit (+150%) registrato tra il 2016 e il 2017. Il car sharing invece è in crescita (6.500, +6,5%), mentre lo scooter sharing ha un'incidenza minoritaria (2.200) ma in fortissima crescita, +340%.

Come si può notare, negli ultimi anni la mobilità urbana si è evoluta e ha visto l'introduzione di nuovi mezzi e nuovi utilizzi di quelli tradizionali.

Questa rivoluzione ha comportato la diffusione di un'anarchia stradale: l'accesso ai nuovi mezzi non richiede alcuna abilitazione (per esempio la patente) e quindi si pos-



sono guidare anche senza conoscere le regole; il noleggio, quindi la non proprietà del veicolo, deresponsabilizza gli utenti che si sentono più liberi di attuare comportamenti egoistici. Il risultato è caotico e porta anche un aggravio del rischio per tutti, pedoni in primis.

That's Mobility, in collaborazione con Motomorphosis, si è fatta promotrice di un "Galateo della Smart Mobility", con regole di buon senso per una maggiore integrazione tra tutti gli attori coinvolti sulle strade cittadine.

Le "norme" individuate comprendono tutti gli attori presenti su strada in un contesto urbano (biciclette - monopattini - motociclette - automobili - segway - monowheel - hoverboard - skateboard - pedoni) e si propongono per un'integrazione e interazione serena e in piena sicurezza nel traffico cittadino.

Ecco alcuni esempi di regole del **Galateo della Smart Mobility** per la circolazione:

- Circolare solo dove consentito
- Se per motivi di sicurezza si procede sul marciapiede, ricordarsi che si è "ospiti" (dare la precedenza al pedone, non correre, non scampannellare, ecc.)
- Non abbandonare il mezzo sul marciapiede

- Individuare degli spazi di parcheggio appropriati
- Parcheggiare negli appositi spazi su strada
- Sui mezzi pubblici prestare attenzione al proprio mezzo che non sia d'intralcio
- Attenzione all'apertura delle portiere in automobile
- Utilizzare gli opportuni accessori per la protezione personale (cascchetto, guanti) e segnalare gli spostamenti

Ma anche per lo sharing e i pedoni ci sono alcune accortezze da seguire che non sono così banali come sembrano:

- Restituire il mezzo noleggiato meglio di come l'abbiamo trovato
- Segnalare ogni eventuale difetto e malfunzionamento
- Non sporcare il mezzo condiviso
- Non fumare al suo interno
- Non utilizzare la pista ciclabile come un marciapiede e non sostarci
- Avere le stesse accortezze nell'attraversamento della strada.

Insomma, circolare sì, **non solo con prudenza ma con altruismo** perché – nel caso della condivisione - oggi il mezzo è mio, ma domani può usarlo qualcun altro, che alla fine divide con me i costi, ma anche i benefici!



Grande novità nello scaffale delle Conserve rosse

Il pomodoro italiano di VALFRUTTA incontra il Vapore

Grazie alla tecnologia al vapore i pomodori sono lavorati con maggiore delicatezza, per preservare al meglio le caratteristiche organolettiche della materia prima, tutta rigorosamente italiana. È questo il segreto della nuova linea di **Pomodoro al Vapore Valfrutta**, un progetto unico e distintivo, nato per portare innovazione nello scaffale delle conserve rosse e conquistare un consumatore sempre in cerca di prodotti con alte caratteristiche qualitative.

Per rispondere alla domanda di pomodoro di alta qualità, buono e dal gusto autentico e proveniente da una agricoltura sostenibile, Valfrutta propone **quattro referenze** con prodotto 100% italiano, uniche sul mercato: Passata Vellutata, Polpa Gran Cubetti, Pelati e Polpa Fine.

In questa nuova linea, il sapore naturale e genuino dei pomodori è mantenuto intatto grazie ad una delicata **LAVORAZIONE AL VAPORE**, expertise propria di Valfrutta, consolidata e vincente anche in altre categorie di prodotto.

Si tratta di un'innovazione che:

- garantisce una **maggiore delicatezza** durante le prime fasi del processo, la scottatura e la pelatura, le più importanti per garantire la qualità del prodotto;

- riduce i tempi di lavorazione e **limita al minimo lo stress del pomodoro**;
- **mantiene l'integrità delle sostanze nutritive** del pomodoro, che altrimenti andrebbero perse nell'acqua;
- **preserva le caratteristiche organolettiche** donando corposità e densità.

UN'ETICHETTA CHE COMUNICA IL VALORE

Le referenze al Vapore Valfrutta si contraddistinguono a scaffale per un **packaging altamente impattante e riconoscibile**, in cui compare al centro, sotto il logo Valfrutta, la specificità della **lavorazione "AL VAPORE"**. La nuova etichetta evidenzia i plus e le caratteristiche che identificano da sempre Valfrutta e i suoi prodotti: **filiera certa** e tracciabile, **sostenibilità** ed attenzione verso l'impatto ambientale, **genuinità e sicurezza**.

GAMMA E CONFEZIONI

La linea del **Pomodoro al Vapore Valfrutta** si compone di 4 referenze in cui alta qualità e gusto autentico si coniugano:

- La **PASSATA VELLUTATA**, squisita, dolce e cremosa, è proposta in due formati:

- bottiglia da 700 gr dalla forma



esclusiva con decoro in rilievo a 1,29€ (prezzo consigliato al pubblico).

- bottiglia da 350 gr. In cluster da 3 pezzi a 2,19€.

- **POLPA GRAN CUBETTI**, tutto il sapore genuino e corposo del pomodoro appena raccolto, con la polposità di pezzi sodi e gustosi. 3x400gr a 2,29€.

- **PELATI**, la genuinità e la freschezza dei pomodori maturati al sole delle terre del Sud, nei pelati dalla consistenza piena e rotonda. 3x400gr a 1,99€.

- **POLPA FINE** in bottiglia da 330gr., tutta la genuinità e la naturalità del pomodoro appena colto, preparato con finissimi pezzi, per una consistenza densa e cremosa. 2 bottiglie a 1,89€.

La nuova linea al Vapore Valfrutta è disponibile nei punti vendita della **Grande distribuzione** e della **Distribuzione organizzata**.



Gli interferenti endocrini: attenti alle fonti

Cibo, casa e anche cosmetici. Da dove vengono i rischi per le nostre funzioni endocrinologiche

Negli ultimi anni si è diffuso l'allarme sulle **sofisticazioni alimentari**, ed in particolare in relazione al rischio di interferenze sulle funzioni endocrinologiche.

Anche se sopravvalutato, il fenomeno è reale e purtroppo diffuso. Mentre nel nostro Paese la regolamentazione sull'uso di sostanze chimiche e di ormoni è molto stretta, in molti altri stati non è così.

La manipolazione si può fare sugli animali e sul regno vegetale, ma per la sfera endocrina è più importante la prima. Inoltre la manipolazione può essere per eccesso, ovvero aumentando la dose e quindi gli effetti di un ormone, e per difetto, se si impedisce l'azione ormonale. Descriveremo qui le situazioni più frequenti.

Le manipolazioni più diffuse sono a carico della **fioride** e degli **organi sessuali**.

Le sostanze che, attraverso gli alimenti, possono svolgere azione di «interferenza endocrina» possono avere fonti diverse:

- **Naturali**, sostanze normalmente presenti in natura in alcune piante (fitoestrogeni);
- **Prodotte da funghi** (e micotossine);
- **Presenti nell'ambiente di origine naturale** (diossine, Policlorobifenili PCB);
- **Prodotte durante la cottura**, come



le poliacrilamidi delle patatine fritte o gli idrocarburi policiclici aromatici prodotti durante il barbecue, che hanno soprattutto effetto induttore di neoplasie, ma possono anche avere effetti simil ormonali, estrogenici e progestinici;

- **Legate alle attività umane**, come quelle da inquinamento (diossine, policlorobifenili, PCB, metalli pesanti, pesticidi), sostanze dannose che contaminano per contatto, ad esempio presenti nei contenitori di cibo e bevande, come le lattine e le bottiglie di plastica;
- **Sostanze che compaiono durante trattamenti tecnologici**, come acrilamide ed idrocarburi;
- **Ormoni** somministrati fraudolentemente, conservanti.

Alcune sostanze hanno particolare interesse per la loro diffusione.

La soia contiene degli estrogeni vegetali (fitoestrogeni) che a seconda della quantità ingerita possono manifestare attività ormonale. Queste sostanze possono essere utili nelle donne in periodo post menopausale, ma possono essere molto pericolose in gravidanza. Va menzionato anche che la soia viene usata per nutrire gli animali da reddito e di conseguenza che può passare nella tavola dell'uomo, inducendo effetti estrogenici. L'uso di soia è stato particolarmente diffuso nel periodo della cosiddetta "mucca pazza" per sostituire le proteine animali. Viene usata anche adesso largamente per scopi dimagranti, ed

in grandi quantità non aiuta certamente la virilità.

Effetti estrogenici li hanno anche le **micotossine**, prodotte dai miceti, che si formano in particolari condizioni di umidità ambientale che non sono state chiarite. Famoso è l'episodio occorso in Siberia quando comparve spontaneamente una quantità enorme di queste tossine nel grano che venne trasferita nel pane, provocando moltissimi tumori del fegato. Purtroppo questa tossina è termoresistente e non veniva inattivata dalla cottura. Non è stato mai possibile riprodurre la comparsa in altre aree del mondo, nonostante si fossero artificialmente riprodotte le stesse condizioni di umidità e temperatura, e quindi l'origine resta avvolta nel mistero.

Poi ci sono gli **interventi fraudolenti**, anche insospettabili. Per esempio alcuni agricoltori usano delle sostanze in grado di bloccare l'estro nell'animale per evitare che consumi energia. Si tratta di un intervento illegale ed anche crudele, che si aggiunge alla crudeltà dell'abbattimento. Sul piano alimentare queste sostanze spesso restano intrappolate nel grasso che poi viene mangiato sulle tavole.

Un'altra manipolazione ormonale viene individualizzata per le abitudini della popolazione locale o delle zone in cui la carne viene venduta. In natura la carne dell'animale femmina è tendenzialmente più grassa, più morbida e più chiara, quella del maschio più rossa e compatta. Usando ormoni maschili, soprattutto testosterone oppure estrogeni, si può modificare la struttura fisica delle carni dell'animale e introdurre sul mercato il tipo di carne che la cultura gastronomica locale richiede. Più spesso si tende ad usare ormoni maschili perché far accumulare grasso nell'animale richiede un costo di mangime più elevato, mentre rigonfiare il muscolo con il testosterone costa meno.

In Olanda per un periodo venne usato, nel mangime del bestiame, uno zucchero usato come eccipiente, avanzato nel corso della produzione di compresse di ormone androgenizzante. Poiché questo ormone era lipofilo, ovvero si accumulava nel grasso, era stato incluso nei salumi e si dovette ritirare dal commercio una grande quantità di questi alimenti.

Nel 1980 alcuni allevatori hanno nutrito i loro animali con dietilstilbestrolo, un ormone estrogeno molto potente, che è poi finito negli omogeneizzanti, ed ha provocato ginecomastia (**aumento di volume delle ghiandole mammarie**) in alcune bambine e maschi di pochi anni.

Infine, anche alcuni **cosmetici** contengono sostanze con effetti endocrini.

I meccanismi degli interferenti endocrini sono di più tipi:

- 1) **Mimano l'effetto dell'ormone**, dando quindi un quadro di eccesso ormonale (ad esempio ipertiroidismo o pubertà prematura, disturbi sessuali da eccesso di ormone del sesso opposto);
- 2) **Bloccano l'attività di un ormone** perché ne sopprimono la secrezione, o più spesso occupano il recettore specifico impedendo quindi gli effetti normali (ad esempio ipotiroidismo, riduzione del desiderio e della performance sessuale).

Illegale ma frequente è l'uso di sostanze antitiroidee per provocare ipotiroidismo. In questo modo i tessuti dell'animale si gonfiano di liquidi ed ovviamente il peso aumenta. Quando le bistecche derivate da questi animali vengono cotte, si osserva una marcata riduzione di volume e di peso, "la bistecca si restringe". Chi mangia queste carni assume anche i composti antitiroidei che sono termostabili.

Riportiamo qui di seguito una lista parziale dei più comuni interferenti endocrini:

Interferente endocrino	Dove si trova	Effetto
Benzofenone	Additivo, usato nei cartoni per trasporto e confezione cibo	Si lega ai recettori degli estrogeni
DEHP	Additivo, presente nella plastica, nei tubi, nelle schiume, nei materiali di plastica in cucina	Influenza capacità riproduttiva
DBO	Come sopra	Estrogeno
Bisfenolo A	Nella superficie interna delle lattine, nei fogli termici	Estrogeno (si lega ai recettori degli estrogeni)
Cadmio	Contaminante	Attiva i recettori degli estrogeni
Piombo	Materiali che vengono a contatto col cibo	Influenza il sistema riproduttivo
Acido Perfluorotanoico	Contenitori del cibo	Altera i livelli di ormone della tiroide
Thiram	Liquidi per pulire il legno	Altera la sintesi di ormoni della tiroide

Alcune raccomandazioni generali:

Mantenere una dieta bilanciata e varia per ridurre il rischio di contaminazione da un singolo cibo, come ad esempio i molluschi bivalve che contengono moltissimi contaminanti ambientali.

Comprare cibo e materiali di contatto con il cibo (contenitori, involucri di plastica, etc.) da ditte serie.

Quando si usa materiale plastico per contatto con il cibo (piatti, posate, portavivande, bottiglie di plastica etc.), seguire le istruzioni del produttore soprattutto per cibi caldi od acidi, e per l'uso del forno a microonde. Soprattutto durante il riscaldamento, i tossici possono spostarsi dai contenitori nel cibo.

Nel 2014 Il Ministero dell'ambiente ha reso disponibile **online un volumetto** che dettaglia i consigli da seguire per evitare rischio di contaminazione da ciascun interferente endocrino, ed è scaricabile dal sito



<http://www.studiopediatricomonteverde.it/wp-content/uploads/2016/08/Come-ridurre-lesposizione-agli-interferenti-endocrini.pdf>

Coadiuvante attivo anticaduta donna

Balsamo nutriente e protettivo

Tutti i tipi di capelli

Il prodotto

Doposhampoo specifico per la donna con capelli sottili, fragili e opachi, che tendono al diradamento.

Indicazioni

L'ideale complemento dello shampoo BiothymusAc Active.

Proprietà

La formula di BiothymusAc Active balsamo contiene ingredienti e nutrienti specifici per favorire il ciclo vitale del capello.

Ingredienti

- **Condralact complex:** bioattivatore metabolico a base di lattoglobuline e Condramina® che favorisce l'attività delle cellule del bulbo pilifero, prolungando la fase di crescita del capello (fase anagen).

BIOTHYMUS AC ACTIVE

- **SH- Polypeptide -9:** peptide che agendo sul microcircolo favorisce i processi metabolici indispensabili per la crescita dei capelli

- **Aminoacidi essenziali, vitamine e oligoelementi:** indispensabili per la sintesi della cheratina

- **Burro di Karité e condizionanti specifici** che nutrono il capello, mantenendolo lucido e pettinabile

Modalità d'uso

Utilizzare dopo lo shampoo specifico come un normale balsamo. Applicare sui capelli bagnati 1 o 2 noci di prodotto a seconda della lunghezza. Lasciare in posa qualche minuto e risciacquare abbondantemente.
 Confezione: Flacone 150 ml.
 Prezzo al pubblico: 12,90 €



COMUNICATO STAMPA

SILVA ERNESTI

SISTEMA MODA SRL

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

e-mail: info@sistemamoda.roma.it



La luce solare, la luce blu e l'INSONNIA

Abbiamo un orologio interno che risponde alla luce del sole e regola così tutte le nostre attività cellulari e metaboliche. Ma se lo alteriamo...

di Antonio De Palma

Medico esperto in Medicina Naturale
e Omeopatia, Psicoterapeuta
Ex Dirigente ASL RM E

Perché la mancanza di sufficiente luce solare è così spesso portata in causa per l'insonnia e per molte altre patologie? Tutto nasce dal fatto che noi esseri umani possediamo un orologio interno che risponde alla luce del sole e regola così tutte le nostre attività cellulari e metaboliche. Se alteriamo la quantità, il tipo di luce e il momento in cui la assumiamo durante il giorno, mettiamo a repentaglio la nostra salute.

L'orologio in questione è situato nella **parte anteriore del cervello** ed esattamente nei nuclei soprachiasmatici dell'ipotalamo. Da questi nuclei partono i segnali per la regolazione delle principali funzioni corporee.

Chi informa tali nuclei di quanto sta avvenendo riguardo alla luminosità all'esterno del nostro corpo?

Ovviamente sono **i nostri occhi**, o più esattamente la retina, che percepisce la luce, la trasforma in segnali elettrici ed invia così i preziosi messaggi al nostro orologio biologico tramite il nervo ottico.

Nella retina sono presenti tre fotorecettori che si aiutano l'un l'altro in questo raffinato compito. Le cellule chiamate **bastoncelli**, in numero di circa 100 milioni, sono distribuite in quasi tutta la retina (tranne nella fovea) e servono per la visione con scarsa luminosità, percepiscono in bianco e nero e non hanno un'altissima definizione visiva. Sono cellule allungate che nella parte superiore presentano un pigmento, la rodopsina, che sotto stimolo luminoso viene a mutare conformazione, generando poi il segnale nervoso per il cervello. Le cellule chiamate **coni** sono in numero di circa 5 milioni e si trovano nella parte posteriore del bulbo oculare ed in maniera esclusiva nella fovea che è la sede della visione distinta. Infatti, tali cellule servono alla vista diurna quando leggiamo o definiamo con precisione ciò che vediamo. Hanno tre tipi di pigmenti chiamati iodopsine che servono alla percezione di tre diversi colori (luce blu con lunghezza d'onda di circa 430 nanometri, luce verde con emissione di circa

530 nanometri e luce rossa con 570 nm). Quando sono attivati contemporaneamente generano la percezione del bianco, oppure, a seconda delle quantità attivate, ogni altro colore.

Infine, abbiamo un terzo tipo di cellule fotorecettive chiamate **gangliari retinali**, in numero limitato di circa 2000, che servono alla percezione dell'intensità luminosa (la luce solare varia a seconda dell'ora del giorno dal celeste intenso del cielo a mezzogiorno, al colore rosso del tramonto che precede la notte), oltre che a regolare l'apertura della pupilla e l'attività fisica, ma soprattutto servono a inviare segnali nervosi al nostro orologio biologico per regolare tutte le funzioni corporee. Inoltre, inviano segnali all'epifisi per bloccare o dare il via alla produzione di melatonina, la molecola che induce il sonno. Il pigmento che recepisce l'intensità luminosa si chiama melanopsina ed è una **proteina molto sensibile alla luce blu**, presente in quantità eccessiva nelle luci artificiali.

Siamo perciò giunti al nodo centrale: sostituendo la normale luce solare, col suo ciclo circadiano che ha accompagnato l'uomo per milioni di anni, con la luce artificiale, che **cosa sta accadendo al nostro organismo?**

Rispetto all'uomo di neppure un secolo fa, la maggior parte degli esseri umani oggi prende **pochissima luce solare**: si sveglia con la luce elettrica, va in ufficio in auto (il vetro non fa passare gli UV o ultravioletti benefici), poi si ficca in un edificio chiuso a vetri e per lo più illuminato con luce artificiale, lavora davanti a un computer e continuamente visualizza lo smartphone sino al tramonto. Poi prende nuovamente l'auto, magari per i più volenterosi per andare in palestra, ma sempre al chiuso e poi di nuovo a casa dinanzi al televisore sino al momento di coricarsi. Luce solare praticamente zero, **vitamina D azzerata** (che si forma tramite la percezione cutanea degli UV benefici solari), fotorecettori sotto stress, da cui

orologio biologico in tilt, con tutte le conseguenze per la nostra salute generale!

Ora, bisogna sapere che la luce blu dell'illuminazione artificiale (è quella che si ha massimamente nel cielo azzurro del mezzogiorno) è **eccitante per il sistema nervoso** e non segue i ritmi di quella naturale che degrada alla sera verso il rosso.

Le lampadine a LED di ultima generazione contengono molta più luce blu di quelle precedenti a incandescenza e perciò stimolano sino al momento di coricarsi gli ormoni dell'attività (tra cui il cortisone e la dopamina), generando una situazione di stress cronico e oviante di eccitazione ed **insonnia**. Infatti, è giusto essere in attività diurna ma non quando cala la sera o la notte che sono deputate al riposo. Non solo, anche tutti gli apparecchi elettronici come tablet, computer, smartphone e TV emettono quantità eccessive di luce blu e la sparano direttamente sui fotorecettori, essendo questi retroilluminati. Questo vero e proprio bombardamento sui fotorecettori genera prodotti tossici in grado di lederli sino a causarne la morte senza possibilità di rigenerazione.

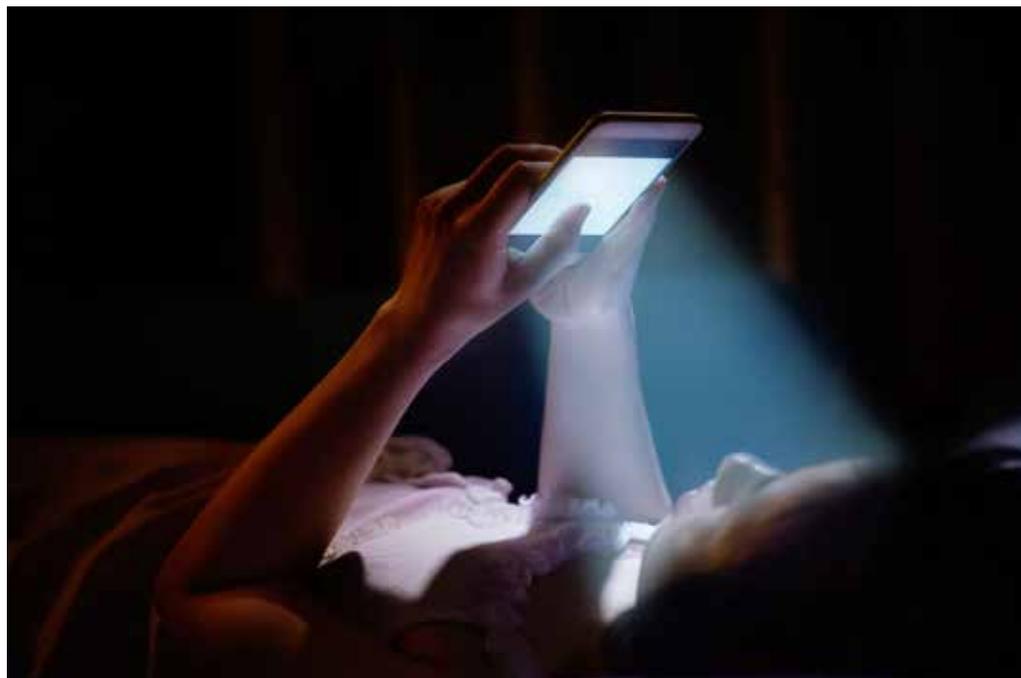
Tale situazione è la causa di un **tragico aumento di malattie oculari gravi** come la degenerazione maculare che porta a cecità, ed in età sempre più precoci. Infatti sotto l'influsso dell'eccesso di luce blu, il retinale che è unito alle varie opsine citate sopra si altera e lede un importante fosfolipide della membrana dei fotorecettori, da qui la loro morte, perché non viene più frenato l'ingresso di calcio nel citoplasma cellulare.

La vitamina E e il DHA (un grasso omega-3 che è presente in gran quantità nelle membrane dei fotorecettori) pare abbiano un importante effetto protettivo insieme ad antiossidanti come la zeaxantina, ma ovviamente possiamo solo limitare i danni.

La verità, rispetto **all'insonnia, è che non possiamo dormire se non produciamo la giusta quantità di melatonina ed al momento giusto**, né le integrazioni con questa sostanza possono sostituire sul lungo periodo le abitudini errate. La luce blu mantiene la melanopsina sotto stimolo e inibisce conseguentemente la produzione di melatonina, con maggior produzione di dopamina e cortisolo. In tali condizioni è impossibile dormire. Se non dormiamo bene e a sufficienza (in media per un adulto almeno 8 ore per notte) viene impedita la rigene-

razione delle cellule cerebrali che avviene nella fase REM del sonno (quella in cui sogniamo) e la clearance o pulizia delle sostanze di rifiuto prodotte dall'attività cerebrale tramite il cosiddetto sistema glinfatico.

Si ha così l'accumulo di sostanze tossiche come l'amiloide, ritenuta responsabile di gravi malattie cerebrali neurodegenerative, disturbi cognitivi, dell'attenzione, epilessia; si sregolano i sistemi di controllo dell'assunzione del cibo con dismetabolismi e obesità conseguenti; si altera il DNA mitocondriale (i mitocondri sono la centrale energetica della cellula), il che genera malattie autoimmuni e cancro. Inoltre, il colesterolo che la luce solare converte nella indispensabile vitamina D e progesterone, viene dirottato con la luce blu verso la formazione di cortisolo. La vitamina D è praticamente un ormone indispensabile alle più importanti funzioni organiche e il progesterone è l'ormone che protegge le arterie (da cui arteriosclerosi) e le guaine mieliniche (da cui sclerosi multipla). L'elenco delle malattie potrebbe proseguire a lungo.



Quali sono allora i rimedi?

Prima di tutto **bisogna cambiare le nostre abitudini di vita.**

La notte bisogna dormire col buio assoluto senza apparecchi elettronici accesi, neanche il led. La luce rossa di una lampada himalayana può essere concessa per un bambino timoroso del buio o per risvegli notturni. Al mattino, non accendere le luci artificiali, ma aprire le finestre e prendere la luce solare che risveglia correttamente il nostro metabolismo; fare durante il giorno **esercizio fisico (ma all'aria aperta** in luoghi salubri come un parco); **mangiare sano** introducendo sostanze utili a proteggere il funzionamento oculare come zinco (molluschi), omega-3 (pesce di acque fredde come il salmone selvaggio) e antiossidanti (frutta e verdura fresche), vitamine; evitare gli eccitanti come fumo, caffè, tè, alcolici; usare il cellulare il meno possibile ed evitarlo la sera; se si lavora davanti al computer usare lenti protettive trasparenti e la sera, due ore prima di addormentarsi, usare ancora meglio quelle gialle o addirittura rosse.

Esistono pure delle lampadine che mimano, sia pure in maniera parziale, la luce solare e un tipo di vetri da applicare alle finestre che fanno filtrare gli UV benefici.

In conclusione, **abbiamo la fonte della nostra salute nel sole** e nel suo ciclo di luce circadiano che regola in maniera ottimale il nostro orologio biologico, da cui deriva la salute di tutti i nostri organi. Nel vedere gli esseri umani (soprattutto adolescenti, ma non solo) così orgogliosi di essere attivi sino a notte fonda e non saltuariamente, nei locali notturni, cene e altre attività sotto la luce blu artificiale delle lampadine a LED, dei computer e soprattutto degli smartphone continuamente visualizzati, mi chiedo se essi sappiano a quale destino sono condotti dalla nostra società basata sulla tecnologia da consumo, dopo anni di questa vita. È arrivato il momento di salvare il salvabile!

Nuove tavolette integratori Superfood “BUONISSIMA”

COMUNICATO STAMPA

Nascono 3 nuove tavolette di cioccolato, dall'unione del pregiato Cacao Criollo, selezionati Superfood e preziosi mix funzionali de L'Istituto Erboristico L'Angelica.

Pochi alimenti più del cioccolato sono in grado di unire il piacere del palato ad una immediata sensazione di benessere. Le fave di **Cacao**, ricche di vitamine, minerali e sostanze antiossidanti, sono infatti considerate un vero Superfood benefico per l'organismo. E cosa succede se al Cacao vengono aggiunte le funzionalità di **altri selezionati Superfood**?

Si ottengono le **nuove tavolette integratori Superfood “BuonisSima”** de L'istituto Erboristico L'Angelica dai gusti originali e di tendenza!



Si tratta di **tre nuove referenze** in grado di fondere le proprietà del **cioccolato fondente 72% senza zuccheri aggiunti** (ottenuto dal **Cacao Criollo**, qualità pregiata ricca di proprietà nutritive, dal profumo e sapore inconfondibili) con l'utilizzo di **selezionati Superfood** e altri **preziosi ingredienti funzionali**. Anche questi nuovi blend, come tutta la gamma BuonisSima, sono frutto della collaborazione dell'Istituto Erboristico L'Angelica con **Mirco Della Vecchia**, grande maestro e artigiano del cioccolato.

Ciascun compound è indicato per integrare l'alimentazione quotidiana con una **specifica funzionalità**, determinata dall'insieme degli ingredienti di cui si compone:

1. Tavolette di **Cioccolato fondente 72%** con **Noce Moscata e Cannella** - con azione **ANTIOSSIDANTE**. Alle proprietà della cioccolata fondente di alta qualità si uniscono l'azione di Noce Moscata e Cannella, dalle proprietà antiossidanti. La tavoletta è arricchita inoltre di Selenio e Vitamina E, per un supporto alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

2. Tavolette di **Cioccolato fondente 72%** con **Probiotici e Papaya Fermentata** - utile per le **DIFESE IMMUNITARIE**. Tavoletta di cioccolata fondente arricchita con Papaya Fermentata, utile nel rafforzare le difese immunitarie, e Probiotici (2 miliardi), per il benessere della flora batterica intestinale. La formula è completata da Vitamina D3 e Zinco, con azione positiva sul sistema immunitario.

3. Tavolette di **Cioccolato fondente 72%** con **Zenzero e Rosmarino** - utile per favorire la **DIGESTIONE**. In questa tavoletta le proprietà del cioccolato fondente si uniscono alla funzionalità di Zenzero e Rosmarino, dalla nota azione digestiva. Completano la formula le Vitamine B2, B12 e B6, particolarmente utili al benessere dell'organismo.

Tutte le referenze sono **integratori alimentari, senza zuccheri aggiunti**.

Grazie a L'Istituto Erboristico L'Angelica, la cioccolata si trasforma in un concentrato di bontà e benessere, per un **goloso momento di piacere!**

Di **Marco Zorzetto**
con la consulenza del
dottor **Tito Marianetti** >
chirurgo maxillo facciale a
Roma e Avezzano.
www.myrhinoplasty.it
www.ortognaticaroma.it



Apnee ostruttive del sonno: cosa fare?

Esistono diverse soluzioni per risolvere un problema che può avere serie ripercussioni sulla salute

Solo in Italia soffrono di apnee ostruttive del sonno ben 24 milioni di persone di età compresa tra 15 e 74 anni (il 54% della popolazione adulta); un problema più diffuso di quanto si pensi, che causa il collasso o l'ostruzione delle vie respiratorie durante il sonno, rallentando o interrompendo la respirazione.

Che cosa sono le Osas (apnee ostruttive del sonno)?

Durante il sonno i muscoli del collo si rilassano e le vie respiratorie si restringono: in condizioni normali il restringimento non impedisce all'aria di entrare e uscire dai polmoni tuttavia, se si soffre di apnea nel sonno, le vie respiratorie possono

rimanere ostruite generando delle **ripetute pause respiratorie**, dai pochi secondi ad alcuni minuti, **inter-vallate da un forte russamento**. Le pause possono essere anche più di 30 in un'ora.

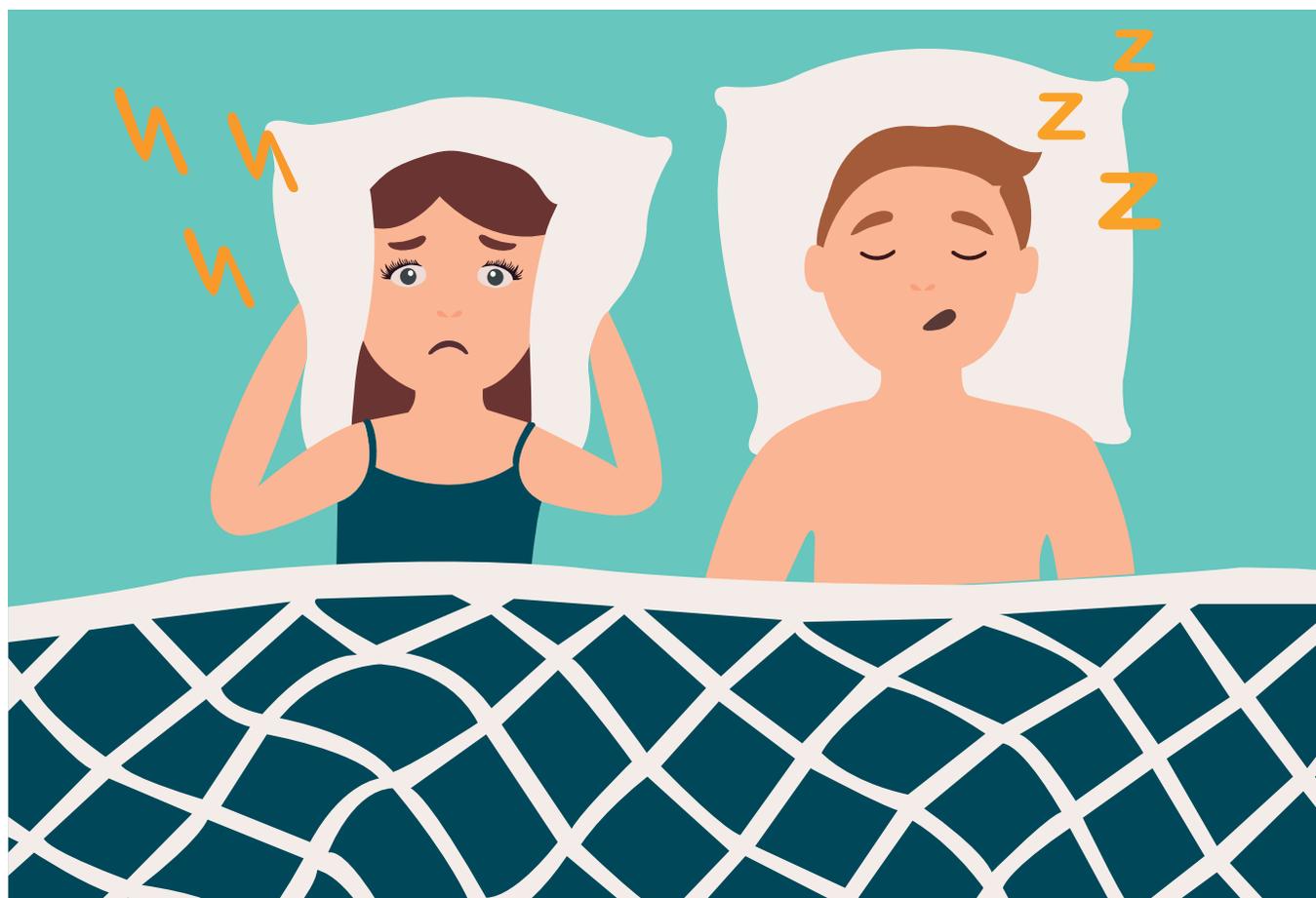
Quali ripercussioni può avere questo problema?

Se le vie respiratorie sono bloccate in tutto o in parte durante il sonno, i polmoni non ricevono una quantità sufficiente di aria e questo porta ad un inevitabile abbassamento del livello di ossigeno nel sangue con conseguente rilascio eccessivo di ormoni dello stress che comportano un aumento della frequenza cardiaca con **rischio di ipertensione,**

infarto, ictus e aritmie. Se l'apnea nel sonno non viene curata può causare alterazioni del metabolismo e far aumentare il rischio di obesità e diabete.

Come è possibile capire se si soffre di Osas?

Uno dei sintomi più frequenti è il **russamento, forte e continuo**. Può essere interrotto da pause: dopo le pause, il paziente può ansimare o boccheggiare. Un altro campanello d'allarme è la sonnolenza diurna, sul posto di lavoro o quando si è alla guida. In molti casi ci si ritrova ad addormentarsi velocemente nei momenti tranquilli della giornata quando non si è attivi.



Quali sono le soluzioni al problema?

Se il problema è lieve, oltre a intraprendere a cambiare il proprio stile di vita con alcuni accorgimenti come mantenere il proprio peso forma, smettere di fumare e bere alcol, si può provare l'utilizzo di speciali apparecchi ortodontici che, durante la notte, aiutano a tenere aperte le vie respiratorie. Per altri soggetti è in aggiunta auspicabile la via del **Cpap, uno speciale macchinario** da indossare durante la notte dotato di una maschera che copre il naso e la bocca, a ventilazione a pressione positiva continua.

Il ventilatore soffia delicatamente l'aria nella gola del paziente. La pressione dell'aria aiuta a tenere aperte le vie respiratorie mentre si dorme.



Quando è consigliabile invece l'intervento chirurgico?

Principalmente ci si avvale dell'intervento chirurgico nei casi in cui gli altri metodi non abbiano avuto il riscontro desiderato e il problema sia di natura severa: le Osas possono essere **di origine rinogena**, cioè direttamente riconducibili ad un problema al naso (come un setto nasale deviato, un ingrossamento dei turbinati o un restringimento della valvola nasale), al **palato** o ad una malformazione dento-scheletrica del volto che causa un restringimento eccessivo delle vie respiratorie.

In questi casi come è necessario intervenire?

Se il problema è correlato al naso, attraverso la settoplastica funzionale che consiste nella correzione del setto nasale deviato che può generare l'apnea notturna: una volta effettuata una piccola incisione interna alla base del setto nasale, si procede con la rimozione o il raddrizzamento della parte ossea e cartilaginea deviated. L'operazione, di norma effettuata in anestesia generale, **in day hospital**, dura dai 20 ai 40 minuti ed è totalmente indolore grazie anche all'assenza d'impiego dei tamponi post-operatori, tanto temuti dai pazienti.

E se invece il problema fosse dento-scheletrico?

Nel caso in cui il problema riguardi le ossa mascellari, l'intervento di **chirurgia ortognatica** rappresenta oggi una valida soluzione con percentuali di successo intorno al 95%. Questo tipo di intervento consiste in un avanzamento del mascellare superiore e della mandibola di circa 10 mm: l'intervento prevede la mobilitazione mediante osteotomie standard del mascellare e/o della mandibola con successivo riposizionamento secondo un corretto rapporto occlusale ed estetico. L'operazione viene totalmente eseguita per via intraorale ed ha una durata totale di circa due ore. Il periodo di ospedalizzazione è di circa 2-3 giorni dopo l'intervento.



Fior di cacao Biscotti SENZA ZUCCHERI

Buoni, golosi e a ridotto impatto sulla glicemia

Per un momento di **puro piacere senza zuccheri**, Céréal, specialista nella ricerca nutrizionale, presenta i Biscotti Fior di cacao **SENZA ZUCCHERI**. Friabili e golosi con al loro interno **un cuore di cioccolato**, i nuovi Biscotti Fior di cacao della linea Céréal **SENZA ZUCCHERI** sono stati studiati appositamente per avere **un impatto ridotto sulla glicemia**: i Biscotti Céréal **SENZA ZUCCHERI** contengono infatti maltitolo anziché zucchero, ed inducono quindi ad un minor aumento del glucosio ematico dopo la loro assunzione rispetto agli alimenti contenenti zucchero.

Delicatamente farciti al cacao, i Biscotti fior di cacao Céréal **SENZA ZUCCHERI**, sono **ideali da portare con sé**, per averli sempre a portata di mano in ogni momento della giornata grazie alla **pratica confezione salvafragranza**.

I Biscotti fior di cacao Céréal **SENZA ZUCCHERI** sono adatti a tutta la famiglia perché prodotti con la massima cura, grazie ai loro peculiari benefici:

- con cacao certificato UTZ
- fonte di fibre
- contengono esclusivamente aromi naturali
- senza conservanti e coloranti
- senza olio di palma

Un consumo eccessivo può avere effetti lassativi. Si consiglia di utilizzare il prodotto nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.



Per informazioni e suggerimenti chiama **800-018124**

di **Chiara Gambino**,
Psicologa, Psicoterapeuta,
Mediatrice familiare,
Istruttrice yoga



Nella tela del ragno

Come disincastarsi da relazioni affettive fonte di sofferenza



Ogni relazione affettiva implica il contatto tra due persone, ma non tutti gestiscono allo stesso modo i **confini**, intesi come vicinanza o distanza emotiva, fisica e psicologica con il partner. Se puntiamo i riflettori sull'universo femminile, ci si può facilmente rendere conto che sono quasi sempre le donne, non solo a confrontarsi tra loro su questioni affettive, ma anche a chiedere un aiuto ad uno specialista per problemi di tipo sentimentale. Questo non significa che gli uomini siano esenti dalle pene amorose, ma il più delle volte hanno modalità molto differenti nel gestire le emozioni, che spesso vengono razionalizzate, e con meno facilità tendono a chiedere aiuto, un consiglio o a confidarsi tra amici.

Spesso negli studi professionali gli psicoterapeuti si ritrovano ad accogliere una vasta categoria di donne che tende a costruire **relazioni affettive di dipendenza**, basate sull'annullamento di se stesse. Sono donne che amano il partner attraverso uno spirito sacrificale anche quando il partner non contraccambia con le medesime attenzioni, trascurando di rispondere ai bisogni di cura, amore e riconoscimento. Eppure nonostante questo tipo di relazione sia fonte di profonda sofferenza per le donne, queste ultime continuano a rimanere innamorate di quell'uomo, facendo molta fatica a uscire fuori da quella relazione, ma soprattutto a comprendere i **meccanismi invisibili** che alimentano il loro bisogno continuo di sentirsi indispensabili ed amate da quell'uomo.

I motivi di questa difficoltà prevalentemente legata al genere femminile sono da ricondurre a molteplici fattori di tipo biologico, psicologico, storico e culturale. La donna per sua natura è portata all'accudimento, alla cura del suo nido, alla **tutela delle sue relazioni**. Anche i fattori culturali per anni hanno voluto relegare la donna ad un ruolo di cura dei figli e della casa, restituendo nell'immaginario collettivo una figura di donna fragile, debole, bisognosa di protezione e dipendente dalla figura maschile. Nonostante questi stereotipi siano ormai in larga misura superati grazie al lavoro di emancipazione da parte delle donne, molte di queste rappresentazioni sono al tempo stesso entrate nel corso dei secoli a far parte a livello archetipico dell'inconscio femminile stesso. Molte donne sono ancor oggi dominate dalla credenza che la felicità derivi esclusivamente dall'aver accanto un partner, dalla paura di non potersela cavare da sole nella vita e dalla convinzione di dover fare di tutto per soddisfare qualunque desiderio dell'altro.

Naturalmente queste dinamiche non si verificano nella vita di tutte le donne; ciò che funge da terreno fertile a predisporre le donne a rimanere imbrigliate in vere e proprie **ragnatele affettive** è rappresentato dalla storia di vita specifica di ogni donna, dai suoi legami con le figure che si sono prese cura di lei nel corso della sua crescita e dagli eventi più o meno traumatici che hanno costellato la sua esistenza. Spesso dietro questi quadri di attaccamento morboso al partner si

nascondono **scenari familiari antichi**, in cui gli adulti di riferimento non sono stati in grado di rispondere adeguatamente ai bisogni fondamentali di quella bambina, quali il bisogno di sentirsi amata, accettata, riconosciuta, protetta e sufficientemente sostenuta nel processo di esplorazione della vita e di conquista della propria autonomia emotiva. Tali esperienze disfunzionali sono alla base di paure profonde quali l'abbandono, la solitudine o il disvalore personale.

Nel libro "Mai più indifesa", i cui autori sono la sottoscritta ed il collega Giampaolo Salvatore (Altrimedia Edizioni, 2019), si descrive in modo ampio ed approfondito, a partire da diverse storie di donne, come la sofferenza si generi sempre all'interno di relazioni affettive basate su incastri problematici e su quanto sia poi difficile non solo fuoriuscire da quel determinato rapporto fonte di stress, delusioni e frustrazioni, ma anche quanto sia poi molto probabile, una volta recisi quei legami disfunzionali, **ricadere in un altro rapporto con caratteristiche e dinamiche simili** al rapporto precedente.

Il libro nasce dalla lunga esperienza clinica degli autori con tante donne di ogni età e provenienza socio-culturale, oltre che dall'esperienza del laboratorio "**mai più indifese**" volto ad aiutare le donne a difendersi fisicamente e psicologicamente da comportamenti aggressivi e vittimizzanti. Gli autori hanno infatti messo a punto un modello d'aiuto rivolto alle donne, integrando le proprie competenze in campo clinico con quelle in campo sportivo in qualità di istruttori di yoga e di arti marziali affinché il lavoro con le donne potesse essere ancora più efficace ed andare verso **un'unione profonda di mente, corpo e spirito**.

Questo tipo di aiuto mira innanzitutto ad aiutare le donne a comprendere come il ricadere ciclicamente in rapporti fonte di sofferenza e di dipendenza sia dovuto alla presenza di antichi schemi interpersonali che guidano le azioni, le scelte e i comportamenti in modo automatico e inconscio. Uno schema è un'aspettativa inconsapevole di come le persone, la vita, risponderanno ai nostri bisogni e desideri, che ci guida al di fuori della nostra consapevolezza nel dare signi-

ficato alle cose che ci capitano e nel muoverci nelle relazioni intime.

Quando una donna desidera essere apprezzata, si aspetta che gli altri le daranno apprezzamento o non vedranno l'ora di criticarla o umiliarla? Quando una donna desidera essere amata, si aspetta che l'altro l'amerà o la rifiuterà, criticherà, abbandonerà?

Quando una donna desidera ardentemente essere compresa, l'altro saprà darle la giusta attenzione e comprensione, saprà leggere la sofferenza che si dipinge sull'espressione del suo viso? O si aspetta che proprio nel momento in cui avrà più bisogno del

suo sguardo, quello sguardo sarà fatalmente calamitato da altro? O peggio ancora, da qualcun altro. Gli schemi sono dunque il prodotto di ripetute esperienze di relazione a partire dai primi anni di vita. Nascendo da esperienze di relazione negative, essi fanno in modo che la persona abbia un'immagine di sé negativa e dolorosa.

Se pertanto una donna nella sua crescita ha avuto ripetute esperienze in cui il suo bisogno di essere amata e riconosciuta ha trovato, ad esempio come risposta dai genitori, disprezzo, tenderà a sviluppare nell'intimo un'immagine di sé come **non amabile**. È facile che si legherà agli altri, soprattutto ai partner della sua vita, focalizzando tutte le proprie energie sul tentare di evitare che essi scoprano questa verità. Cer-

cherà di compiere sforzi sovrumani per smentirla, tenderà a controllare l'altro rendendosi indispensabile, cercando di soddisfare tutti i bisogni del partner nella speranza che lui non possa più fare a meno di lei. Accanto ad una donna con questo funzionamento, è molto probabile che possa trovarsi un partner che frequentemente ha bisogno di qualcuno che si assuma tutte le colpe e le responsabilità. Entrambi i partner si ritroveranno pertanto imbrigliati **in un rapporto disarmonico** che si regge sui propri schemi di personalità e sulle reciproche vulnerabilità. Tali schemi inibiscono l'**agentività**, che è quella propulsione a mettere a fuoco e a realizzare i propri desideri ed obiettivi e che deriva dal sentirsi di fondo persone degne e amabili.



Gli schemi sono profondamente radicati nella nostra identità, nel nostro organismo, nel corpo. Ad esempio quando la disapprovazione arriva puntuale al posto dell'apprezzamento desiderato, si affaccerà nel corpo una sensazione di vuoto che spingerà automaticamente quella donna a non scegliere azioni che potrebbero incontrare la disapprovazione del partner. Il libro si prefigge non solo di aiutare le donne a comprendere i propri schemi, ma anche ad apprendere una serie di strategie emotive, cognitive, corporee e meditative **per rimodellare questi schemi** e incrementare l'agentività.

Riuscire ad aumentare la propria agentività rappresenta un passaggio fondamentale di fuoriuscita dalla propria area di confort, poiché implica la messa in atto di una serie di azioni mai sperimentate prima attraverso l'espressione di risorse che prima erano solo in forma potenziale. Riuscire a mettere a fuoco bisogni e desideri e poterli perseguire sentendosi in pieno diritto di farlo, consente alla donna di iniziare a sentirsi finalmente **protagonista della propria vita**, a sentir fluire dentro di sé quella linfa vitale che si chiama sicurezza, autostima, padronanza nelle proprie capacità verbali e corporee. Tutto questo avrà un riverbero costruttivo nella propria vita di coppia, nel senso che la donna sentirà di poter fronteggiare con maggiore coraggio il proprio partner, sentendosene meno spaventata. Durante le interazioni con gli altri inizierà a riconoscersi il diritto a farsi rispettare dagli altri, ad

esprimere le proprie emozioni, opinioni e desideri, perché finalmente è in grado di riconoscerli, a stabilire le proprie priorità, **a dire di "no" senza più vergognarsi o sentirsi in colpa**, a non invadere più i confini altrui, a esprimere il proprio punto di vista, anche se diverso da quello degli altri, a proteggersi dalle minacce fisiche, morali ed emotive ed a costruire la propria vita in base al proprio concetto di felicità nel rispetto proprio ed altrui.

Riuscire ad esercitare queste capacità all'interno del rapporto di coppia, significa dunque per una donna mettersi in condizione di **rompere l'incastro problematico di coppia**, o se necessario uscire dalla relazione imparando a tollerare la sofferenza che ne deriva, evitando di entrare in un altro rapporto regolato dal medesimo meccanismo.

Coltivando le parti vitali e agentive di sé, la donna riuscirà finalmente a scrollarsi di dosso quella veste di vittima che la rinchiude solo in panni fatti di paralisi, attesa, costrizione, impotenza, illusione, ciò comporterà inevitabilmente anche il dover stare nella sofferenza causata dalla paura di far sentire la propria voce nel legame per cercare di modificarne i meccanismi, o nella sofferenza causata da un'inevitabile rottura, quando questa è il passo necessario per riprendere in mano la propria vita. **Una sofferenza necessaria per poter "morire" e poter poi rinascere.**





AMORE PER I BAMBINI

www.coccode.com

Di **Marco Zorzetto**Con la consulenza del
dott. **Michele Canil**,
Psicologo, Psicoterapeuta,
Neuropsicologo, Ipnosi clinica,
EMDR www.michelecanil.it
www.psicologo-a-treviso.it

Lo STRESS influenza le malattie?

Stili di vita compromessi da stress, ansia e preoccupazioni possono influenzare lo stato di salute fisica e il benessere emotivo.

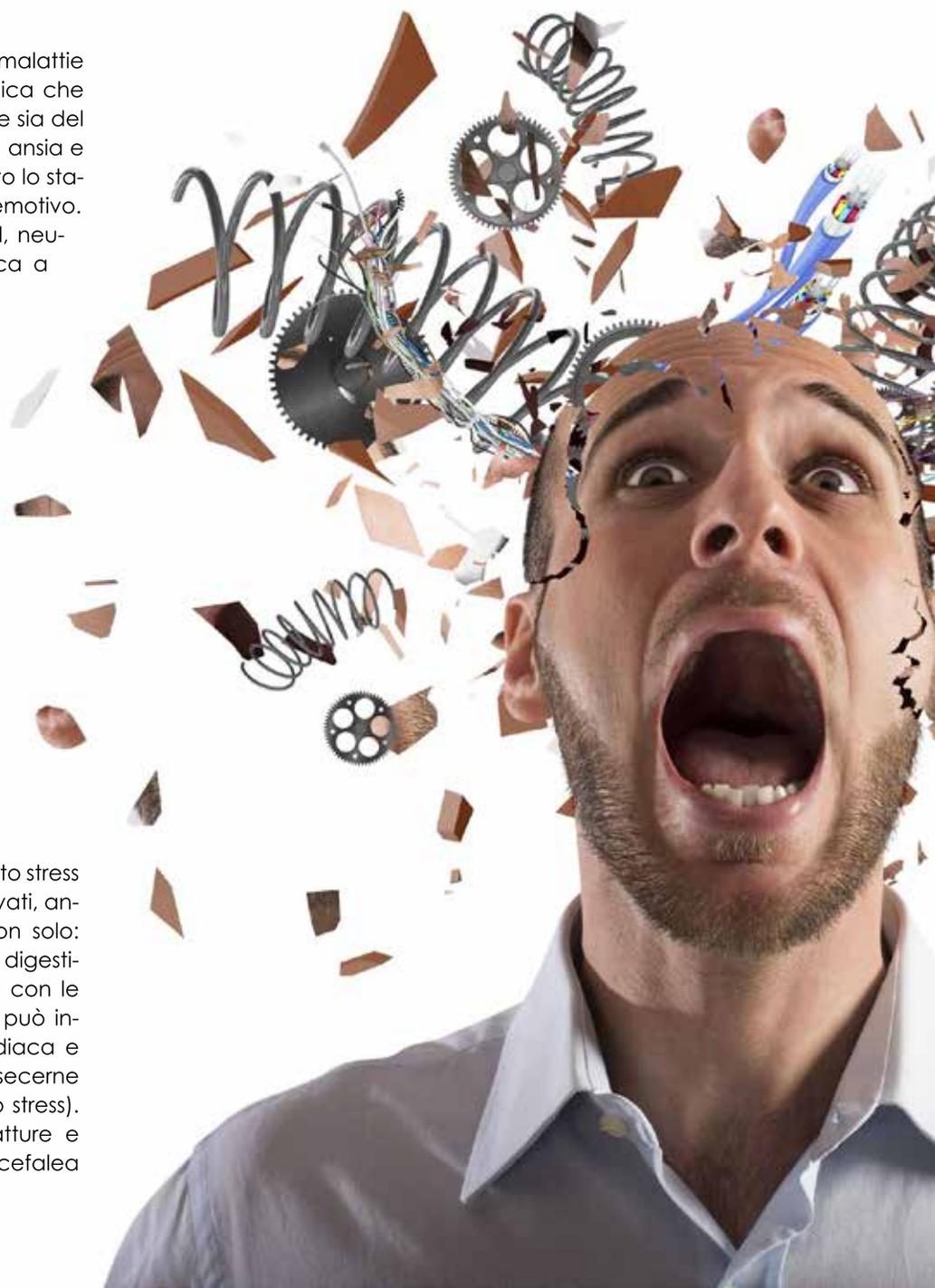
È sempre più comune sentir parlare di malattie psicosomatiche, disturbi di origine psichica che vedono il coinvolgimento sia della mente sia del corpo. Stili di vita compromessi da stress, ansia e preoccupazioni possono influenzare tanto lo stato di salute fisica quanto il benessere emotivo. Ne parliamo con il dottor Michele Canil, neuropsicologo specializzato in ipnosi clinica a Treviso.

Perché è così importante un buon rapporto mente-corpo?

Spesso sottovalutiamo il fatto che il nostro organismo opera "per intero", ovvero tutto insieme: una sorta di orchestra che, sebbene formata da molti strumenti anche diversi tra loro, non distingue mai l'uno dall'altro. Se un elemento stona, non può non avere ripercussioni sul risultato finale. Allo stesso modo una patologia, seppur francamente organica, ha comunque ripercussioni psicologiche le quali a loro volta producono cambiamenti nei neurotrasmettitori che si ripercuotono su alcuni organi.

Può farci un esempio concreto?

Certo, ad esempio in un periodo di elevato stress dove ci sentiamo psicologicamente provati, anche il sonno potrebbe risentirne ma non solo: a livello gastrico si acidifica l'ambiente digestivo per un riflesso naturale e spontaneo con le conseguenze che conosciamo; questo può influire sull'aumento della frequenza cardiaca e respiratoria e il nostro sistema nervoso secerne maggiori livelli di cortisolo (ormone dello stress). A livello muscolare aumentano contratture e tensioni (dolori cervicali, mal di testa e cefalea



muscolo tensiva) che potrebbero addirittura farci assumere posizioni scorrette fino a favorire disturbi della colonna vertebrale.

C'è una predisposizione alla somatizzazione di un problema?

Senza dubbio sì. Basti pensare al sofisticato sistema di elaborazione del cervello umano: il nostro pensiero ha la possibilità di immaginare ed astrarre i concetti, una peculiarità dell'essere umano. Si pensi solo ad un momento della nostra vita in cui ci è accaduto qualcosa di emozionante e bello (funziona anche in positivo): ebbene, se ci si concentra su quell'episodio, si nota che la propria frequenza cardiaca e respiratoria è diversa, probabilmente si allenta anche la tensione muscolare di collo, mani e piedi; si possono addirittura avvertire delle sensazioni alla pancia, forse anche dei formicolii, un senso di leggerezza corporea. In sostanza il solo rievocare un ricordo ha messo in moto moltissimi parametri vitali del corpo; nulla è successo sul piano concreto. Un buon esperimento di psicosomatica, no?

Quali sono i fattori che condizionano il benessere psicofisico di una persona?

Affaticarsi troppo o non affaticarsi troppo, questo è il dilemma. Citiamo la celebre frase di Amleto perché emblematica del darsi o no un limite nei casi di stress. Possiamo affermare che i comportamenti eccessivi, la troppa stanchezza protratta nel tempo o le abitudini scorrette in generale sono i fattori che maggiormente influenzano il nostro benessere psicofisico. In particolare però mi riferisco al benessere affettivo. Si perché ha un potere che rende stabile o meno la nostra vita e quel bisogno fondamentale di sentirsi amati (ciascuno con le proprie declinazioni e modalità ovviamente), ma crea una vera e propria immunità a molti disturbi psicosomatici. Non è un caso che chi ha sofferto di traumi nella prima infanzia sia maggiormente esposto al rischio di molti disturbi somatici.

Qual è il primo passo da intraprendere quando si soffre di una malattia psicosomatica?

Si raccomanda di individuare le eventuali situazioni stressanti sia sul piano pratico che su quello affettivo, relazionale, sentimentale ed emotivo. Dipende molto dal tipo di disturbo accusato ma noto spesso che l'intervento di uno specialista è molto importante sia per non peggiorare che per individuarne le cause (troppo spesso nascoste alla persona che somatizza) e risolverle.



I CONSIGLI DELL'ESPERTO:

1. **Ascoltarsi**, percepire il proprio benessere/malessere e tentare di individuarne le cause
2. **Dedicarsi a ciò che piace** per un numero di ore sufficiente
3. **Condurre uno stile di vita sano**, dedicandosi un tempo congruo di riposo di qualità
4. **Circondarsi di affetti positivi** ed adatti a sé stessi
5. **Sentirsi sufficientemente gratificati dalla propria vita** oppure intervenire per esserlo
6. **Dedicare del tempo al proprio benessere psichico, prendersi delle pause** da ciò che preoccupa e ritrovare se stessi.

Quando il desiderio sessuale viene meno...

Un calo del desiderio che persiste nel tempo può provocare grande sofferenza e mettere in discussione sentimenti e relazioni

Nella vita di coppia il desiderio sessuale è molto variabile, sia nella frequenza che nell'intensità. Quando entrambi i partner hanno il desiderio di fare l'amore, tutto fluisce. Ma molto spesso succede che ci sia un divario: uno dei due può avere un desiderio più forte rispetto all'altro e prende l'iniziativa con più assiduità; a volte uno, a volte l'altro.

Quando parliamo di desiderio sessuale non c'è niente di prestabilito bensì una grande variabilità. Esiste ciò che in sessuologia chiamiamo "**desiderio responsivo**", ovvero quando il partner che viene cercato, se inizialmente non era così convinto, una volta cercato riesce ad attivarsi. Si dice che la fame viene proprio mangiando, così il desiderio può accendersi facendo l'amore. Certamente ogni coppia ha i propri codici, a volte uno dei due è quello che più spesso apre il gioco e l'altro attende. In altri casi prevale l'alternanza e nel gioco della seduzione c'è chi prende l'iniziativa apertamente e c'è chi porta l'altro a desiderare di prenderla. Non importa chi cerca o è cercato, basta aprire la partita.

Tutto invece si appanna quando uno dei partner accusa un **calo del desiderio** che persiste nel tempo. Quando ciò accade siamo in presenza di un disturbo da desiderio sessuale ipoattivo (HSDD) che consiste nella perdita dell'interesse nell'attività sessuale e nell'assenza o insufficienza di pensieri o fantasie sessuali erotiche, situazione che può causare un notevole disagio personale e difficoltà nel rapporto con il partner.



C'è molta letteratura su questo argomento incentrata sulla popolazione femminile, per molto tempo al centro degli studi. Culturalmente parlando, la donna che "ha mal di testa" e rinvia l'attività sessuale ad un altro giorno faceva parte dell'immaginario sociale, oggi in trasformazione. Per contro, rispetto alla popolazione maschile, l'immaginario era "gli uomini pensano sempre e solo a quello", ma continua ad essere così? Negli ultimi anni le cose stanno cambiando e ci si rende conto che molto probabilmente **questo tipo di problematica nell'uomo è stata sottovalutata**, se non addirittura trascurata.

Sebbene ci siano molte ipotesi di base biologica che possono spiegare alcuni casi di HSDD negli uomini (come i bassi livelli di testosterone, che diminuisce con l'età),

sarebbe importante mantenere un approccio multi fattoriale: molto spesso, dopo aver effettuato i dovuti accertamenti medici, si verifica che biologicamente è tutto nella norma. La sessualità umana è tutto fuorché normativa e il desiderio sessuale non segue le vie prestabilite dell'istinto, potendo venir a meno per diverse ragioni. Se la situazione è temporanea poiché attribuibile a **momenti passeggeri**, per esempio di stanchezza o forte stress lavorativo, non c'è di che preoccuparsi. Il problema insorge quando l'assenza di desiderio diventa una costante nel tempo.

Considerando come si presenta l'HSDD negli uomini, non è infrequente che sia la partner chi spinge l'uomo a fare una visita con lo specialista. Generalmente è già passato parecchio tempo dalla compar-

sa del sintomo e la vita sessuale di coppia è in pausa da diversi mesi, addirittura anni; l'uomo fatica a trovare una motivazione a sottoporsi ad un trattamento, spesso risulta deludente quando gli esami dicono che sarebbe tutto nella norma. Con il passare del tempo il sintomo è diventato egosintonico, ovvero l'uomo in questione ha trovato **un equilibrio in questa situazione**, privilegia altre cose al sesso e continua ad aspettare - evitare - tanto "prima o poi passerà".

La motivazione che generalmente porta la persona a cercare di fare qualcosa per uscire da questa impasse è incentrata sul disagio espresso dal partner. Non è infrequente iniziare un trattamento sessuologico, non tanto per sé quanto per far vedere al partner che ci sta provando. A volte si giunge a chiedere aiuto a partire dalla paura di perder l'altro se la situazione non si sblocca. Per l'uomo che ha perso il desiderio il problema diventa gestire il rapporto con la partner, che invece un desiderio ce l'ha e lo fa presente. Se inizialmente lei può

essere più comprensiva, con il prolungamento di una situazione che non ha definizioni temporali, il suo disagio viene a galla, e si tramuta in sentimenti di inadeguatezza, dubbi e pensieri quali "non ti piaccio più come prima", "sono io che non riesco più a eccitarti?", "non sono più attraente per te?", "forse mi stai nascondendo qualcosa?". Fino a scivolare verso il dubbio sui sentimenti: "allora tu non mi ami più?".

Il peso di non sentirsi desiderata e la sensazione di impotenza perché l'uomo della coppia è assente nell'intimità sessuale possono portare a generare un comportamento controproducente, cioè mettere pressione perché il partner si attivi generando invece il contrario. Di fronte alla pressione di lei, troviamo una serie di comportamenti in lui, che vanno dall'evitare le più tenere coccole per paura che vengano lette come l'avvio alla sessualità, al sottrarsi completamente dalle situazioni andando a letto più tardi dopo essersi accertato che l'altro si è veramente addormentato.

In queste situazioni è molto importante **non colpevolizzare l'uomo** per l'assenza di desiderio sessuale e non dimenticare che non si tratta di una mancanza di volontà di risolvere il problema, bensì di un sintomo sul quale c'è da lavorare. Se una persona inizia una terapia di parola, sarebbe auspicabile sondare bene le sue motivazioni, cercando di individuare i motivi personali validi che la spingono a farla, oltre all'insistenza del partner. Non perdere mai il punto di vista della coppia e valutare se coinvolgere o meno il partner. L'HSDD può arrecare una grande sofferenza per la coppia e mettere in discussione che cosa li tiene insieme. Ogni coppia ha le proprie strategie per raggiungere nuovi equilibri. In questi casi, coinvolgere l'altro nel trattamento va soppesato con molta prudenza: l'altro può essere vissuto come una risorsa ma anche come una pressione a risolvere in fretta.



Quando nasce una mamma

Crema Viso

Per la naturale idratazione della pelle del tuo bambino

Morbida e delicata, la pelle dei neonati richiede cure ed attenzioni particolari, sempre. In particolare durante l'inverno, quando le temperature si abbassano e il freddo gelido può irritare le zone più esposte, come viso e mani.

La **Crema Viso** della **linea Dermocosmetica Mister Baby** è formulata per mantenere il **naturale equilibrio** della pelle del bambino.

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

La formula concentrata della **Crema Viso Mister Baby**, con il **97% di ingredienti naturali**, contiene **Olio di Nocciolo di Ciliegia** e **Burro di Cacao**, componenti attivi naturali dall'efficace **azione emolliente**, che aiutano e **rinforzano la barriera protettiva** riducendo irritazioni e arrossamento.

Inoltre, la **Crema Viso Mister Baby** è **priva di emulsionanti aggressivi**, permettendone un uso frequente per mantenere il naturale equilibrio della pelle.

La **Crema Viso Mister Baby** è, inoltre, **senza parabeni, fenossietanolo, coloranti e ha una profumazione senza allergeni**.

Dermatologicamente testata sotto controllo pediatrico.



di **Alessandro Natali**

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



È finita l'era della pillola dell'**AMORE**?

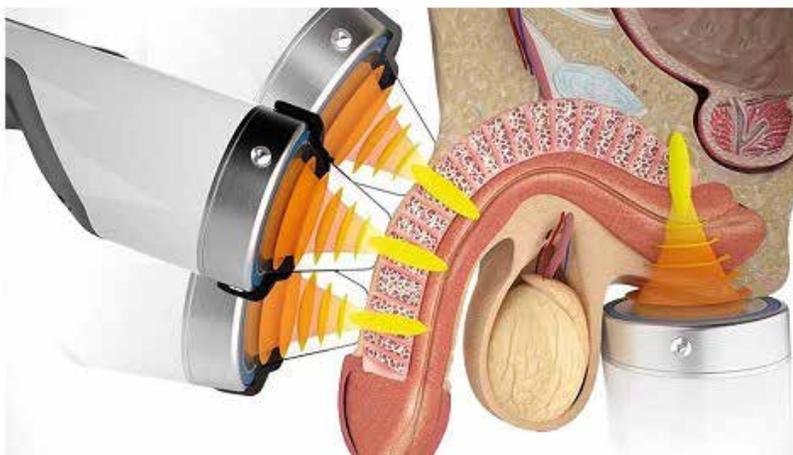
Il trattamento con onde d'urto a bassa frequenza nella terapia della disfunzione erettiva

Le onde d'urto sono onde acustiche che si generano e si propagano nell'aria e trasferiscono energia. Nel momento in cui attraversano un organo, cedono questa energia e la conseguenza è un cambiamento biologico nell'organo stesso.

Esistono onde d'urto a varia intensità. In urologia il loro primo utilizzo, per quanto riguarda le onde d'urto ad alta intensità, si è avuto negli anni '80 per la frantumazione dei calcoli renali.

Recentemente si è visto che quelle **a bassa intensità** in organi come il cuore attivavano un processo di "neoangiogenesi", ossia la formazione di nuovi vasi sanguigni, in aggiunta a quelli già esistenti, migliorando la circolazione ed il funzionamento del muscolo cardiaco, reso magari meno efficiente per l'ostruzione di una arteria coronarica.

Da questi risultati ottenuti in ambito cardiologico, a partire dal 2010, in andrologia si è iniziato ad usare queste onde d'urto a bassa intensità **per migliorare la microcircolazione del pene** in pazienti con una disfunzione erettiva di origine vascolare. E i risultati sono stati sorprendenti. Lo dimostrano i dati preliminari del primo studio multicentrico italiano coordinato dalla Società Italiana di Andrologia (SIA), condotto nel 2017 su circa 100 uomini e tuttora in corso, **con risultati positivi nel 70% dei pazienti** con disfunzione erettiva di grado lieve/medio, **che ha smesso di utilizzare farmaci per l'erezione**, per tornare a una sessualità spontanea, mentre nei pazienti più gravi la risposta alla terapia orale è migliorata nel 40% dei casi.



Le onde d'urto vengono applicate attraverso un manipolo (Fig.1) creato appositamente per adattarsi all'anatomia del pene e vengono applicate in sei punti diversi dell'organo. Esistono vari protocolli di trattamento, ma la quantità di colpi e quindi di onde d'urto totali nel ciclo è in media di 3000 onde con una potenza pari a 0,10 – 0,25 micro joule per millimetro quadrato. Un ciclo solitamente dura sei settimane, con una seduta a settimana di quindici minuti.

L'effetto positivo del trattamento sulla funzione erettiva si verifica dopo circa quattro settimane e tende a regredire gradualmente dopo due anni. Ma **la procedura può essere tranquillamente ripetuta**, data la sua assoluta non invasività. Il trattamento inoltre non provoca effetti collaterali, non è invasivo ed è rapido e **indolore**.

È ancora presto per dire addio alle "pillole dell'amore" ma le onde d'urto a bassa intensità si candidano a rappresentare **una nuova opzione terapeutica** per i pazienti con disfunzione erettile di grado lieve e moderato, pari a un terzo degli oltre tre milioni di pazienti nel nostro Paese.

Dolorelax Fasce riscaldanti

Contro dolori e tensioni muscolari di COLLO, SPALLE E POLSI

Aria fredda, umidità e bassa pressione, sono i fattori climatici che caratterizzano l'arrivo della stagione fredda e che da soli potrebbero spiegare la maggior parte dei malanni tipici di questa stagione: iniziano a farsi sentire torcicollo e dolori muscolari, ma è facile incappare in qualche stiramento o disturbo articolare che può addirittura bloccare a letto e costringere all'immobilità forzata. Questi tipi di disturbi possono essere contrastati efficacemente **senza ricorrere ai farmaci**, grazie ad innovative fasce riscaldanti che sfruttano la naturale e benefica **terapia del calore**.

Dolorelax® fasce riscaldanti sono patch adesivi che sfruttano **i principi della termoterapia** per alleviare dolori muscolari ed articolari dovuti ad affaticamento, tensioni muscolari, distorsioni o stiramenti. Donano sollievo mirato e sono adatte per i dolori cronici e occasionali, contribuendo ad alleviare i sintomi da infiammazione localizzate.

PRATICITÀ

Dolorelax® fasce riscaldanti **sono di forma sagomata** e consentono di essere applicate facilmente **su collo, spalle o polsi**.

SENZA MEDICINALI

Dolorelax® fasce riscaldanti sono **un dispositivo medico** che **NON CONTIENE MEDICINALI**.

Dolorelax® fasce riscaldanti sono una fonte naturale di calore rapidamente disponibile che si mantiene attiva ad una temperatura gradevole **fino a 8 ORE**.

Il calore rapidamente disponibile e prolungato rilasciato da Dolorelax® fasce riscaldanti

ha un'azione antidolorifica in quanto:

- aumenta la circolazione di sangue nei tessuti,
- porta più ossigeno ai tessuti danneggiati aiutando il muscolo a tornare ad un normale stato di benessere,
- stimola le terminazioni nervose, sensibili al calore, interrompendo la trasmissione del dolore,
- favorisce il rilassamento muscolare e dà sollievo prolungato.



PRINCIPIO ATTIVO

Dolorelax® fasce riscaldanti sono costituite da **una combinazione di polveri a contenuto ferroso**, che a contatto con l'ossigeno presente nell'aria generano un processo di ossidazione rapida producendo calore.

Il calore di Dolorelax® fasce riscaldanti entra ancora più in profondità nei tessuti, rilassando le tensioni muscolari.

COMPOSIZIONE

Ferro, sodio poliacrilato, carbone attivo, sodio cloruro, sodio tripolifosfato, acqua.

MODALITÀ D'USO

Pulire e asciugare con cura la zona interessata. Quando si è pronti per l'uso, estrarre la fascia autoriscaldante dall'apposita busta di protezione e rimuovere lo stato protettivo. Posizionare la fascia sull'area dolente facendo attenzione che aderisca con tutta la sua superficie alla cute. Può impiegare circa 30 minuti per raggiungere la temperatura prevista. Indossare il prodotto per almeno 8 ore.

Formato e prezzo al pubblico
Dolorelax® 2 fasce riscaldanti a 6,95€

www.dolorelax.it

Disponibile in Farmacia, nei migliori Supermercati e su MarcheTop

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

Sara Marianetti >
gnatologa e ortodontista
pediatrica
www.marianettimed.it
www.ortognaticaroma.it



Quelle cattive abitudini

Ortognatodonzia e bambini:
quali sono le “abitudini viziate”
che possono interferire sul corretto
sviluppo della bocca

Le “abitudini viziate” come l'utilizzo del ciuccio, il dito in bocca, la deglutizione atipica e la respirazione orale, sono abitudini che si sviluppano in età pediatrica e che, se prolungate nel tempo, interferiscono sul corretto sviluppo della bocca e della crescita cranio-facciale, determinando così una **malocclusione**.

Eliminare precocemente queste cattive abitudini può quindi determinare il ritorno ad una occlusione normale, come spiega la dottoressa **Sara Marianetti**, gnatologa e ortodontista pediatrica: “Individuare il più precocemente possibile le funzioni non fisiologiche evita l'instaurarsi di danni permanenti, risolvibili solo con terapie ortodontiche complesse e di lunga durata”.

Cos'è il succhiamento non nutritivo del bambino?

Il succhiamento non nutritivo è un termine tecnico utilizzato da noi odontoiatri che consiste nel succhiamento di un dito, ma anche del ciuccio, di un labbro o di un oggetto. È un succhiamento fine a se stesso che diventa una sorta di sostituto dell'immagine materna e rappresenta un'incredibile sorgente di tranquillità e sicurezza nei primi anni di vita.

Quali conseguenze può portare questa azione?

Le conseguenze del protrarsi di questo atteggiamento possono essere molteplici: palato stretto, mancanza di contatto interdentale in sede incisiva, morso aperto per la ridotta crescita dell'osso alveolare, persistenza della deglutizione infantile, incompetenza labiale, problemi masticatori e fonetici e per concludere l'instaurarsi di malocclusioni.



Cos'è invece la respirazione orale?

È quando si respira con la bocca anziché con il naso: il flusso dell'aria in sostanza percorre il canale orofaringeo, quindi la bocca, anziché quello rinofaringeo, del naso. La respirazione orale è in grado di determinare ripercussioni anche importanti sull'armonico sviluppo dello scheletro maxillo-facciale: condiziona la crescita dell'apparato stomatognatico, cioè di tutte le strutture che formano la bocca nel suo complesso e che operano nella nutrizione, nella masticazione e nella deglutizione. Questo problema è più frequente nei bambini con viso e spazio rino-faringeo stretti e allungati ed è responsabile di alterazioni a più livelli, locali e sistemici.

Quali sono in questo caso le conseguenze di una respirazione “scorretta”?

I bambini tendono a sviluppare una deglutizione atipica con posizionamento anomalo della lingua, un morso aperto e un palato stretto e ogivale causato da un posizionamento della lingua più in alto, contro il palato. Alcuni bambini mantengono però l'abitudine a porre la lingua tra le arcate e il persistere di questa deglutizione può causare l'instaurarsi di malocclusioni ostacolando la normale crescita scheletrica verticale dei mascellari.

Come risolvere questo tipo di problemi?

Numerose sono le terapie proposte per correggere la deglutizione infantile. Secondo alcuni la terapia ottimale è quella miofunzionale, che utilizza **esercizi di fisioterapia**; altri propongono l'uso di **apparecchiature ortodontiche** fornite di griglia palatina per riportare forzatamente la lingua in una posizione più arretrata e palatale; altri ancora associano **entrambe le tecniche**, utilizzando gli esercizi per stabilizzare nel tempo i risultati ottenuti con la terapia ortodontica.



HANAMI design by Adriano Rachele

projects@slamp.it - www.slamp.it

SLAMP®
THE LEADING LIGHT

Di **Marco Zorzetto** con la consulenza di **Elisabetta Belfiore** > tricopigmentista e docente all'Università Marconi di Roma. www.tricopigmentazioneitalia.it



Perdita di capelli?

La tricopigmentazione può limitare il disagio

Una soluzione innovativa e non chirurgica per questo comune problema

Nonostante ogni anno vengano compiuti importanti passi nella ricerca trichologica con cure sempre più efficaci, **la caduta dei capelli è ben lontana dall'essere scongiurata**: il problema, per quanto innocuo a livello clinico, ha ripercussioni importanti sul piano sociale e relazionale per chi ne è colpito.

Da sempre i capelli rappresentano un importante elemento al centro del volto, a cui è sempre difficile rinunciare. In affiancamento alle più conosciute tecniche, oggi la tricopigmentazione rappresenta una soluzione efficace per limitare in maniera semplice il disagio legato alla perdita dei capelli.

Si tratta di un trattamento non invasivo ed efficace nel creare un effetto di infoltimento dei capelli nelle zone più diradate: "La tricopigmentazione è reversibile e non chirurgica e interviene sul cuoio capelluto colpito dalla calvizie o con esiti cicatriziali sia nell'uomo che nella donna" spiega **Elisabetta Belfiore**, specialista pluriennale in questa innovativa tecnica.

In cosa consiste il trattamento?

L'obiettivo è quello di creare un'illusione ottica della presenza di capelli nelle zone in cui non ve ne sono: è un procedimento che prevede l'introduzione di pigmenti specifici nel derma superficiale tramite l'utilizzo di un macchinario dotato di un dermografo che monta un ago specifico. Attraverso la dermopigmentazione con pigmenti biocompatibili e reversibili si ottiene una copertura efficace ma non permanente.

In quali casi è possibile intervenire?

Sono molteplici le situazioni trattabili: alopecia androgenetica (calvizie comune), alopecia areata, alopecia cicatriziale, alopecia da trazione o traumatica, esiti cicatriziali da post trapianto. Il trattamento può anche fungere da supporto all'autotrapianto quando lo stesso non ha prodotto una copertura soddisfacente.



Quante sedute sono necessarie?

Il numero di sedute e la durata dipendono dalle aree da trattare. Al fine di ottenere un effetto densità ottimale, mediamente il trattamento si esegue in tre sedute: le prime due in 2 giorni ravvicinati, la terza a distanza di un mese. La durata della singola seduta è di circa 2 ore, ad eccezione dei casi di alopecia areata o totale, per le quali potrebbero occorrere dalle 3 alle 4 ore.

Dopo quanto tempo scompare l'effetto?

Essendo un trattamento reversibile occorrerà effettuare un mantenimento che a seconda dei casi sarà composto da 1 seduta annuale o 2 semestrali. Il risultato del trattamento sarà ottimale per circa un anno, dopo questo periodo si assisterà ad un sempre molto graduale ed omogeneo schiarimento dell'area trattata fino alla scomparsa definitiva che avverrà nell'arco di 24/36 mesi a seconda dei soggetti. Grazie ai periodici mantenimenti, l'effetto del trattamento sarà sempre bello e naturale.

LE PROBLEMATICHE TRATTABILI CON LA TRICOPIGMENTAZIONE

- **Alopecia androgenetica o calvizie comune:** è un diradamento della parte fronto-occipitale dei capelli, dovuto alla miniaturizzazione del fusto. Come tipo di alopecia è il più frequente: colpisce uomini e donne di ogni razza, con gravità diversa.

- **Alopecia areata:** è una patologia in cui la repentina caduta dei capelli, o di altri peli del corpo, si manifesta tipicamente a chiazze glabre o aree, da cui il nome. Solitamente le prime chiazze si manifestano nel cuoio capelluto.

- **Alopecia cicatriziale:** forme di Alopecia definitiva con scomparsa del follicolo e della papilla germinativa.

- **Autotrapianto:** quando la quantità di capelli trapiantati non ha prodotto una copertura soddisfacente.

- **Alopecia da trazione o traumatica:** conseguenza di trazioni ripetute sui capelli che, protratte nel tempo possono provocare danni irreversibili (extension, bigodini, trecce, messa in piega, permanente) o traumi fisici come scottature o lesioni da pressione.



Crema Corpo

Per la naturale idratazione della pelle del tuo bambino

Quando fuori il freddo pungente incombe, niente è più rilassante e piacevole di un bagnetto caldo. L'igiene quotidiana può determinare un abbassamento della naturale idratazione e protezione della delicata pelle del bambino.

La **Crema Corpo** della **linea Dermocosmetica Mister Baby** aiuta a **ripristinare e mantenere la naturale idratazione e protezione della pelle del tuo bambino**.

La sua formulazione con l'innovativo complesso **NMF7**, un mix di **7 componenti attivi** - alcuni naturalmente presenti nella pelle, aiuta a ripristinarla in modo fisiologico.

Il suo **potere idratante** è potenziato da **Olio di nocciolo di ciliegia e Burro di cacao**, attivi naturali dall'efficace azione emolliente.

La formula concentrata della **Crema Corpo Mister Baby** contiene il **97% di ingredienti naturali** che aiutano e **rinforzano la barriera protettiva** riducendo irritazioni e arrossamento.

Inoltre, la **Crema Corpo Mister Baby** è **priva di emulsionanti aggressivi**, permettendone un uso frequente per mantenere il naturale equilibrio della pelle.

La **Crema Corpo Mister Baby** è, inoltre, **senza parabeni, fenossietanolo, coloranti e ha una profumazione senza allergeni**.

Dermatologicamente testata sotto controllo pediatrico.

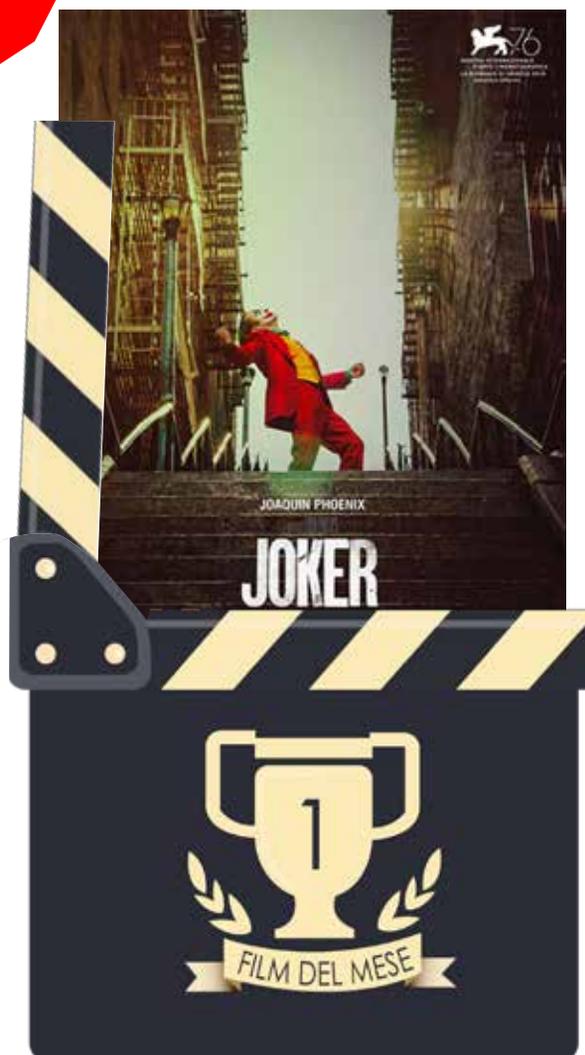
I prodotti della linea Dermocosmetica Mister Baby sono in vendita in Farmacia e presso i negozi specializzati.



COMUNICATO STAMPA

Tutti al **CINEMA**

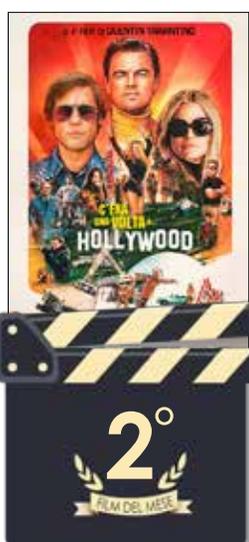
I FILM PIU' VISTI



JOKER

TRAMA

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.



C'ERA UNA VOLTA...
A HOLLYWOOD



IL PICCOLO YETI



AD ASTRA



TUTTAPPOSTO

Alcuni dei film in uscita prossimamente nei cinema

DICEMBRE



18 Dicembre

STAR WARS: L'ASCEA DI SKYWALKER

È trascorso un anno dalle vicende accadute in "Star Wars: Gli Ultimi Jedi" e la Resistenza, o almeno ciò che ne rimane, affronta il Primo Ordine ancora una volta. Questo però non sarà l'unico nemico da combattere, perché dovranno fare i conti anche con il passato e con i tumulti interni al gruppo. Al tempo stesso l'antica battaglia tra Jedi e Sith ha raggiunto il suo apice e finalmente i misteri sul passato e l'identità di Rey verranno alla luce.

DICEMBRE



19 Dicembre

PINOCCHIO

Il falegname Geppetto, uomo anziano che vive da solo, costruisce un burattino di legno che si rivela in grado di muoversi e parlare. Basterà poco tempo perché Geppetto si affezioni a Pinocchio, questo il nome che gli darà, e lo consideri come un figlio. Il burattino però si dimostra essere disobbediente e con la testa tra le nuvole, il che lo porterà a cacciarsi nei guai. La fata turchina però gli promette che se si comporterà bene lo trasformerà in un bambino vero, suo più grande desiderio.

GENNAIO



1 Gennaio

TOLO TOLO

Il film racconta di un comico napoletano che, minacciato da un boss mafioso, deve vivere sotto scorta. A causa di tagli alla spesa pubblica però la scorta gli viene revocata ma i due, ormai diventati grandi amici, non vogliono separarsi e diventeranno compagni di avventura in un viaggio in Kenya, più precisamente nella città di Malindi, località costiera di Watamu.

GENNAIO



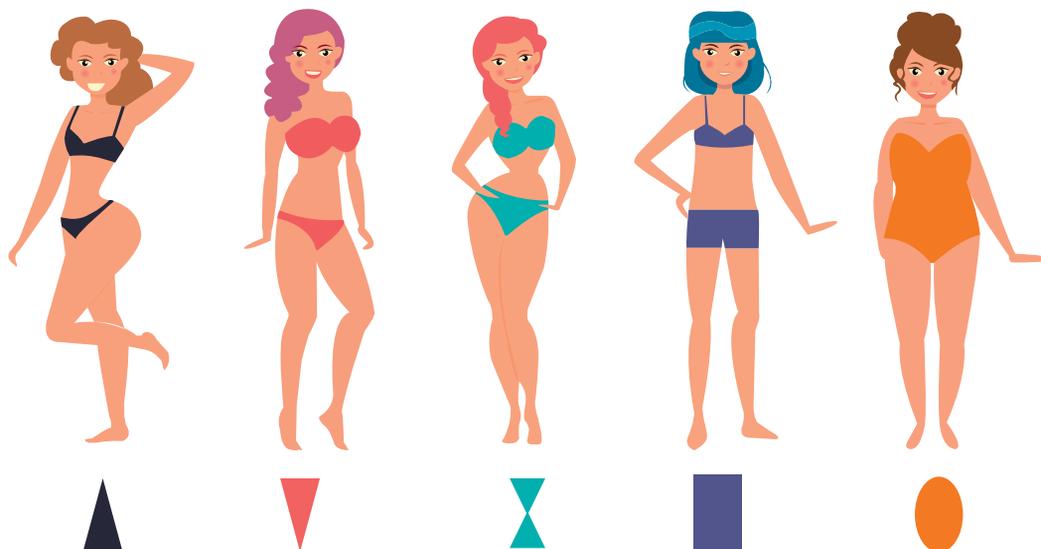
30 Gennaio

PICCOLE DONNE

Ambientata dopo la fine della guerra di secessione americana, la storia è incentrata sulla vita delle sorelle Merch, quattro ragazze molto unite tra loro, che devono affrontare problemi economici, sociali e sentimentali. In particolare, Jo è determinata a trovare la propria indipendenza e sprona le sorelle a fare lo stesso e combattere contro i dettami sociali di quel tempo che vedono la donna relegata a determinati ruoli.

Le forme del corpo e come vestirle

Se si vuole imparare a valorizzarsi con l'abbigliamento è importante conoscere le varie forme del corpo femminile e soprattutto sapere riconoscere la propria. Vediamo insieme quali sono e come riconoscerle:



DONNA A PERA

Proprio come il frutto da cui prende il nome, questa forma del corpo è caratterizzata dalla parte inferiore del corpo (fianchi e gambe) più ampi rispetto alla parte superiore del corpo (spalle e seno). Le donne con questo fisico tendono ad accumulare grasso proprio nella parte inferiore del corpo, dall'ombelico in giù.

DONNA TRIANGOLO INVERTITO

Tutto il contrario della pera, questa forma del corpo ha spalle larghe e seno importante, mentre i fianchi rimangono stretti e le gambe snelle. La zona superiore del corpo è proprio quella dove il grasso tende ad accumularsi maggiormente.

DONNA A CLESSIDRA

Perfetta fusione tra le due precedenti, la clessidra, proprio come suggerisce il nome, ha parte superiore ed inferiore del corpo proporzionate, ma ben distinte dal punto vita che sarà stretto ed evidente. Questa forma, quando prende peso, lo fa accumulando il grasso uniformemente in tutto il corpo.

DONNA RETTANGOLO

Le rettangolo hanno un fisico "senza forme", sono tipicamente filiformi e tendono a non ingrassare. È il classico corpo da modella: spalle e fianchi stretti, seno piccolo e punto vita poco evidente.

DONNA A MELA

Quest'ultima tipologia di fisico ha tutta la parte toracica più ampia rispetto al resto del corpo ed è proprio in questa zona che tende ad accumulare tutto il grasso. La donna a mela non ha punto vita ed ha tipicamente gambe snelle, che rimangono tali anche quando ingrassa.

Riconoscere la tipologia del proprio fisico potrebbe essere un po' difficile per alcune donne, soprattutto se non si rientra nei canoni di una categoria, e questo perché esistono delle varianti a quasi ogni forma del corpo. Ad esempio esiste il triangolo invertito con poco seno, ma che rientra nella categoria perché ha comunque le spalle più ampie dei fianchi, zona che difficilmente accumula grasso come in generale la parte inferiore del corpo; un

altro esempio sono le clessidre poco formose, con curve poco accentuate e punto vita non troppo evidente, ma che comunque sono proporzionate e accumulano grasso in maniera uniforme; etc.

Ogni forma del corpo ha comunque un paio di semplici regole base per valorizzarlo con l'abbigliamento che si basano sulla ridistribuzione delle proporzioni: per le donne a pera è importante ampliare le spalle e segnare il punto vita; per le triangolo invertito aggiungere volume sui fianchi e minimizzare il seno; per le rettangolo scegliere capi della giusta taglia ma che aumentino un po' i volumi; per le clessidre segnare il punto vita e non nascondere il seno; per le mele non nascondere le gambe ma evidenziarle, e spezzare la figura lontano dalla pancia.

Ad ogni tipologia di pelle la propria routine!

Se vi è mai capitato di pensare "Ho la pelle grassa, non serve che uso la crema", b  dovreste rivedere la vostra opinione. Ogni tipologia di pelle, a partire da una certa et  che pi  o meno coincide con l'adolescenza, ha bisogno di essere idratata e nutrita. Perch  usare la crema viso? Per le pelli secche la risposta   abbastanza ovvia in quanto le nostre cellule ci stanno proprio supplicando di dare loro idratazione; la pelle normale, fortunate chi ce l'ha, vorremmo mantenerla tale e ritardare il pi  a lungo possibile l'insorgenza di rughette e segni di espressione, e per questo   giusto non abbandonarla a s  stessa; la pelle grassa infine, c'  la possibilit  che produca tutto quel sebo proprio perch , in mancanza di idratazione, cerca di compensare autonomamente.

Se ogni tipologia di pelle ha bisogno di essere idratata perch , non tutte hanno bisogno degli stessi prodotti!

PELLE NORMALE

Il minimo indispensabile che si possa fare per la propria pelle   detergerla (con detergenti liquidi, saponette, spume, etc.) e idratarla. La fase di idratazione   quella che pi  varia, sia in base alla stagione e sia in base a quanti step si vogliono fare nella propria routine. Il prodotto indispensabile   sicuramente la crema viso, con una consistenza leggera nei periodi pi  caldi e una un po' pi  corposa (ma non troppo!) nei periodi freddi. Anche il contorno occhi dovrebbe far parte di una routine base: in questa zona la pelle   pi  delicata e sensibile e per questo necessita di un prodotto apposito. Volendo invece praticare una routine leggermente pi  strutturata e meno basic, si potranno aggiungere il tonico, che riequilibra il ph della pelle dopo la detersione, un siero viso da utilizzare prima della crema e infine

delle maschere per quando la nostra pelle ci sembra particolarmente impura (maschera purificante) oppure secca e disidratata (maschera idratante).

PELLE SECCA

Anche in questo caso, per una routine base si utilizzeranno crema viso e contorno occhi perch  questi saranno decisamente pi  corposi ed idratanti rispetto a quelli utilizzati da chi ha una pelle normale o grassa. Anche il detergente viso, volendolo scegliere specifico per la pelle secca, dovr  essere delicato e non troppo sgrassante.

Una routine pi  completa invece includer  anche questa volta il tonico, il siero viso e le maschere. Se chi ha la pelle normale pu  usare pi  o meno ogni tipologia dei vari prodotti, chi ha la pelle secca dovr  sceglierli soprattutto dalle propriet  idratanti e nutrienti, caratteristiche che dovranno avere quindi anche tonico, siero e maschere. Evitare invece quelle purificanti se non molto delicate e da utilizzare di tanto in tanto. Ulteriore aggiunta alla skincare per chi ha la pelle secca sono sicuramente i prodotti a base oleosa che possono essere utilizzati in sostituzione alla crema, miscelati ad essa per aumentarne il potere idratante, oppure come step finale per "sigillare" i prodotti utilizzati in precedenza e mantenere l'idratazione.

PELLE GRASSA

Infine la tipologia di pelle detestata da chi ce l'ha (ma che ringrazier  con il passare degli anni quando far  sembrare la vostra pelle pi  giovane e luminosa!) e forse pi  difficile da trattare. La pelle grassa ha sicuramente bisogno di texture leggere e propriet  purificanti e seboequilibranti, ma attenzione a non sgrassare troppo onde evitare l'effetto rebound: se troppo aggredita e privata dei propri oli naturali, cos  come se non idratata, la pelle grassa pu  reagire producendo ancora pi  sebo, cosa che sicuramente non vogliamo ottenere! L'ideale sarebbe quindi bilanciare le propriet  dei prodotti, ad esempio utilizzare un siero purificante ma una crema idratante, oppure fare maschere purificanti una volta a settimana ma nei periodi pi  freddi inserire anche quelle idratanti, etc.

Questi sono dei suggerimenti generali e indicativi ma bisogna sempre tenere conto del fatto che ogni pelle   diversa e reagisce in maniera differente ai vari tipi di prodotto quindi il consiglio pi  importante da seguire   quello di ascoltare la propria pelle, perch  sar  lei stessa a farci capire se un prodotto le piace o meno, se ha pi  bisogno di essere idratata, purificata, etc.



Oroscopo

21-3 / 20-4



ARIETE

Dopo un periodo negativo, sia dal punto di vista sentimentale che lavorativo, questo mese torna il sereno e le buone notizie: delle questioni rimaste in sospesa finalmente si risolveranno e l'amore saprà darti molte soddisfazioni.

21-4 / 21-5



TORO

Mercurio in opposizione sarà la causa di malumori, distrazioni e fatica a concentrarsi; però tutte situazioni che con un po' di sforzo in più potrete contenere. Evitate solo di essere troppo impulsivi, ma pensate bene prima di agire.

22-5 / 21-6



GEMELLI

L'ultimo mese ti ha regalato delle belle soddisfazioni, quello in arrivo però non sarà altrettanto generoso. Comunque non c'è da preoccuparsi perché saprai mantenere e confermare tutti i risultati raggiunti.

22-6 / 22-7



CANCRO

Con il nuovo mese, in particolare nella seconda metà, torna il sereno nella vita di coppia: dopo un po' di incomprensioni e nervosismo, riuscirete a lasciarvi tutto alle spalle e tornare più vicini di prima. Attenzione alla salute, sentirete parecchia stanchezza già da inizio mese.

23-7 / 22-8



LEONE

Questo mese le stelle ti sono decisamente sfavorevoli e incontrerai difficoltà sia sul lavoro che nei rapporti familiari. Come sempre saprai uscirne vincitrice se saprai affrontare la situazione al meglio. Attenzione solo a non scaricare le tue frustrazioni sul partner.

23-8 / 22-9



VERGINE

Tante belle notizie in questo periodo per chi è di questo segno: chi è in attesa di risposte o conferme potrebbe riceverne già ad inizio mese. Anche l'amore va a gonfie vele: sarà un mese molto sereno che consoliderà i rapporti.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Questo mese sei inarrestabile: approfitta di tutto il tuo entusiasmo per portare avanti quel progetto che avevi in mente. Dedica del tempo ai tuoi hobby e alla vita sociale e non dimenticarti dei tuoi amici.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Pronta a nuovi incontri? Sì perché questo mese una nuova conoscenza ti aprirà nuove porte per il futuro, sia in ambito lavorativo che in quello sentimentale. Attenzione agli eccessi, soprattutto per quanto riguarda il cibo!

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

È iniziato un periodo di calma piatta, ma la tranquillità non fa proprio per te; evita però di buttarti a capofitto in una nuova avventura, cerca invece di prenderli del tempo per te stessa e goderti un po' la routine quotidiana.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Inizia per te un periodo molto positivo dal punto di vista lavorativo che durerà fino alla fine dell'anno e culminerà all'inizio del 2020 con una buona notizia. Importante quindi non adagiarsi sugli allori ma metterci sempre il massimo impegno.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Gli astri sfavorevoli ti renderanno questo mese un po' più faticoso del solito, con qualche problema nella vita di coppia. Con un po' di pazienza e buona volontà riuscirai a risolverli ma solo a partire dalla metà del mese.

20-2 / 20-3



PESCI

Il peggio sembra finalmente essere passato: dopo alcuni mesi particolarmente impegnativi, la fortuna è tornata dalla tua parte e potrai ritrovare la serenità. Anche dal punto di vista fisico ti sentirai rinvigorita e piena di energie.

I NOMI *del mese*

Curiosità sul loro significato

Rubrica

A ARTURO

Onomastico: **15 Novembre** | Colore: **Bianco** | Pietra: **Diamante**
Si presume che l'origine del nome sia indoeuropea, con il significato di "orso".
L'onomastico è in memoria del beato Richard Whiting, chiamato anche "Arturo di Clastonburgh", ultimo abate di Glastonbury e martire.

E ENZO

Onomastico: **1 Novembre** | Colore: **Arancio** | Pietra: **Topazio**
È possibile che sia un adattamento del nome tedesco Heinz, forma ipocoristica di Heinrich (l'italiano Enrico), ma non è da escludere che possa derivare dal nome germanico Anzo, con il significato di "gigante". Oggi è un accorciativo di diversi nomi, ma ha ormai acquistato forza di nome proprio e per questo festeggia l'onomastico il giorno di Ognissanti.

F FULVIO

Onomastico: **1 Novembre** | Colore: **Bianco** | Pietra: **Diamante**
Origina dal nome di una potente famiglia romana, la gens Fulvia, con probabile riferimento al colore dei capelli biondo-rossastri. A quel tempo infatti era un soprannome che si riferiva proprio al colore dei capelli, come Flavio, Rosso, Biondo.

G GAIA

Onomastico: **1 Novembre** | Colore: **Rosso** | Pietra: **Berillo**
Nome originario della mitologia greca, in particolare dalla parola "géos" con il significato di "terra, trasparente". Essendo adespota, l'onomastico è festeggiato il giorno di Ognissanti.

J JESSICA

Onomastico: **1 Novembre** | Colore: **Blu** | Pietra: **Zaffiro**
Nome che deriva dall'ebraico Iskah, adattato in latino come Iesca, con il significato di "osservare, contemplare". Il nome fu per primo utilizzato da Shakespeare nella sua opera "Il mercante di Venezia". Non esistendo sante con questo nome, l'onomastico può essere festeggiato il giorno di Ognissanti.

S SHARON

Onomastico: **1 Novembre** | Colore: **Arancio** | Pietra: **Ametista**
Nome di origine ebraica che viene citato nell'Antico Testamento con la pianura di Sharon; il suo significato è infatti quello di "pianura, palude". Viene utilizzato anche per alcuni tipi di fiori detti "rosa di Sharon".

V VIVIANA

Onomastico: **2 Dicembre** | Colore: **Giallo** | Pietra: **Pirite**
Nome di origine latina che significa "che ha vita". L'onomastico è festeggiato in ricordo di Santa Viviana, detta "Billiana", uccisa a frustate e gettata in pasto ai cani nel corso dell'ultima persecuzione di Giuliano l'Apostata.



L'uomo del Labirinto

di DONATO CARRISI

L'ondata di caldo anomala travolge ogni cosa, costringendo tutti a invertire i ritmi di vita: soltanto durante le ore di buio è possibile lavorare, muoversi, sopravvivere. Ed è proprio nel cuore della notte che Samantha riemerge dalle tenebre che l'avevano inghiottita.

Tredicenne rapita e a lungo tenuta prigioniera, Sam ora è improvvisamente libera e, traumatizzata e ferita, è ricoverata in una stanza d'ospedale. Accanto a lei, il dottor Green, un profiler fuori dal comune. Green infatti non va a caccia di mostri nel mondo esterno, bensì nella mente delle vittime. Perché è dentro i ricordi di Sam che si celano gli indizi in grado di condurre alla cattura del suo carceriere: l'Uomo del Labirinto.

Ma il dottor Green non è l'unico a inseguire il mostro.

Là fuori c'è anche Bruno Genko, un investigatore privato con un insospettabile talento. Quello di Samantha potrebbe essere l'ultimo caso di cui Bruno si occupa, perché non gli resta molto da vivere. Anzi: il suo tempo è già scaduto, e ogni giorno che passa Bruno si domanda quale sia il senso di quella sua vita regalata, o forse soltanto presa a prestito.

Ma uno scopo c'è: risolvere un ultimo mistero. La scomparsa di Samantha Andretti è un suo vecchio caso, un incarico che Bruno non ha mai portato a termine... E questa è l'occasione di rimediare. Nonostante sia trascorso tanto tempo. Perché quello che Samantha non sa è che il suo rapimento non è avvenuto pochi mesi prima, come lei crede.

L'Uomo del Labirinto l'ha tenuta prigioniera per quindici lunghi anni.

E ora è scomparso.

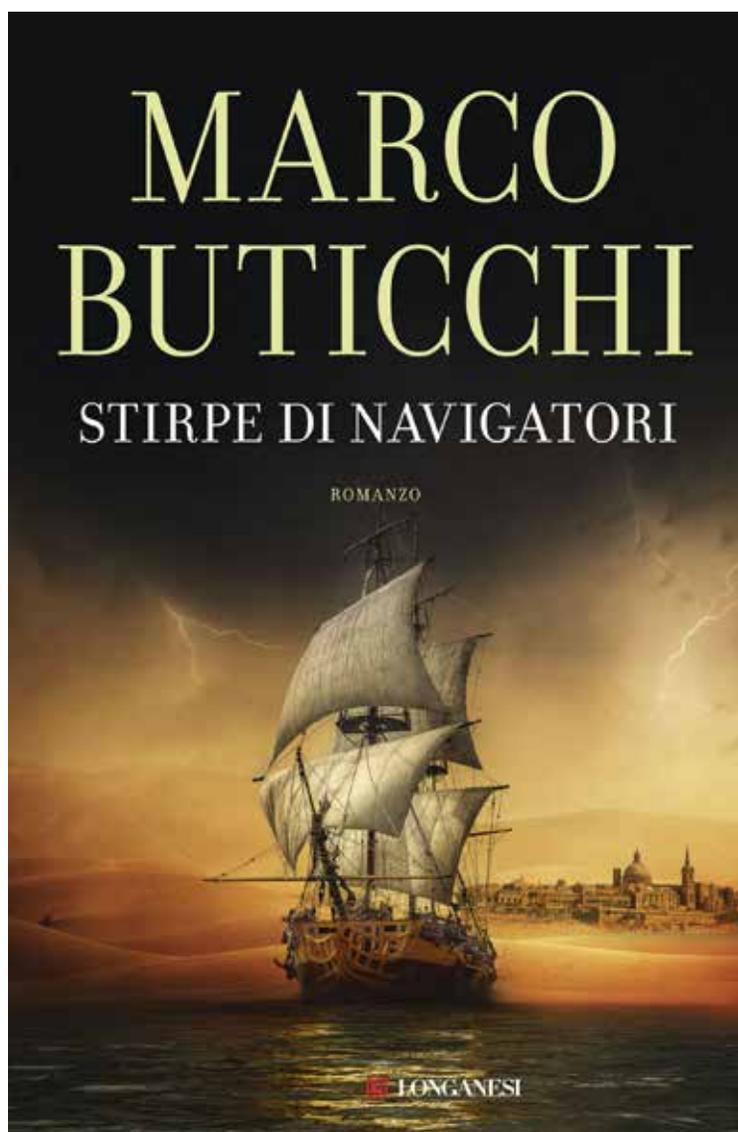


Dopo il **DAVID DI DONATELLO** con
LA RAGAZZA NELLA NEBBIA,
torna al cinema il re del thriller.

Da questo romanzo il film evento 2019 con Toni Servillo e Dustin Hoffman dal 30 OTTOBRE al cinema.

Stirpe di navigatori

di MARCO BUTICCHI



Arriva in libreria *Stirpe di navigatori*, il tredicesimo romanzo d'avventura che vede come protagonisti Oswald Breil e Sara Terracini, i beniamini dei romanzi di Marco Buticchi.

Nel Monastero dos Jeronimòs a Lisbona viene rinvenuta una sepoltura singolare: quella del navigatore Alessandro Terrasini, vissuto a metà del diciottesimo secolo.

Il laboratorio romano di Sara Terracini, incaricato di svolgere le opportune indagini, scopre una serie di assonanze tra l'antico comandante e la famiglia di Sara. La ricercatrice si sottopone al confronto genetico e scopre così che Alessandro è un suo avo. La donna decide quindi di tradurre in lingua corrente l'antico diario seppellito con Terrasini e nel farlo verrà riportata indietro nel tempo, all'epoca delle grandi epopee dei navigatori italiani.

Terminato l'incarico, Sara e suo marito Oswald Breil chiedono al nuovo primo ministro congolese, Kumi Terrasin, di essere ricevuti, perché Sara ha un'importante rivelazione da fargli: il politico congolese è discendente del navigatore Alessandro Terrasini e della sua amata moglie indigena. A quel punto è il primo ministro a raccontare il suo segreto: Matt Under, il famoso musicista rock, è suo fratello gemello, ed è stato rapito da una multinazionale cinese che in cambio del rilascio vuole accaparrarsi l'estrazione di 'Terre Nobili' dal sottosuolo congolese. Sara e Oswald indagheranno sul caso e si troveranno a dover affrontare la minaccia degli affiliati alle triadi cinesi.

MARCO BUTICCHI è nato a La Spezia e ha viaggiato moltissimo per lavoro, nutrendo così anche la sua curiosità, il suo gusto per l'avventura e la sua attenzione per la storia e il particolare fascino dei tanti luoghi che ha visitato. È il primo autore italiano pubblicato da Longanesi nella collana "I maestri dell'avventura", in cui sono apparsi con grande successo di pubblico e di critica *Le pietre della Luna*, *Menorah*, *Profezia*, *La nave d'oro*, *L'anello dei re*, *Il vento dei demoni*, *Il respiro del deserto*, *La voce del destino*, *La stella di pietra*, *Il segno dell'aquila*, *La luce dell'impero* e *Il segreto del Faraone Nero*.

Nel 2008 Buticchi è stato nominato Commendatore del Presidente della Repubblica per aver contribuito alla diffusione della lingua italiana e della letteratura italiana anche all'estero. Nel 2012 si è aggiudicato il premio Emilio Salgari ed è stato finalista al Premio Bancarella.

www.marcobuticchi.it

Vi
AMU



**Camon: l'amore per gli animali,
l'impegno per il loro benessere.**

Dal 1985 abbiamo a cuore gli amici a quattro zampe, con la stessa passione con cui i loro proprietari se ne prendono cura. Grazie a un'offerta illimitata di prodotti per il benessere, il comfort, il divertimento. Per loro, per te, noi ci siamo sempre.



 camon.it

CAMON
We love pets