

VITA *in* COPPIA

Anno 3° - n° 3
MAGGIO - GIUGNO 2011

BASTA UN'ORA PER RIDURRE IL DOLORE

Meditazione
e controllo del respiro,
permettono di limitare
il dolore

LA «MENTINA DELL'AMORE»

Si scioglie in bocca
in pochi secondi
e serve per combattere
l'impotenza

ANDROPAUSA: MITO O REALTÀ?

Anche l'uomo
deve fare i conti
con il tempo che passa

Il pericolo della rete

Tutti i ragazzi navigano, con disinvoltura in internet.
Farlo nasconde però molti pericoli. Perciò occorre
educare e controllare i nostri ragazzi.



@
Visita il nostro
sito internet:
www.vitaincoppia.it

Anno 3° n°3 bimestrale Maggio/Giugno 2011

abbonamento@vitaincoppia.it

€1.50

abbonamento annuale
€7.00

In questo numero:

TECNOLOGIA EDUCAZIONE

4-7: IL PERICOLO DELLA RETE

ANDROLOGIA

8-9: ANDROPAUSA: MITO O REALTÀ?

FAMIGLIA

12-13: RAPPORTI DI COPPIA

PSICOLOGIA

14: CONOSCERE LA GELOSIA
16: LA SCELTA DEL PARTNER

SESSUOLOGIA

17: LA MENTINA DELL'AMORE

SOCIETÀ

19: QUANDO I SENTIMENTI AIUTANO A
FAR CARRIERA

MEDITAZIONE

20: BASTA UN'ORA PER RIDURRE IL DOLORE

LA STORIA

21: VOGLIO DIVENTARE MAMMA
22: SCOPRONO IL TRADIMENTO
IN CASERMA

PEDIATRIA

24: GIOCATTOLE PER NEONATI

IN GRAVIDANZA

25: ALLEVIARE IL MAL DI SCHIENA
IN GRAVIDANZA

DERMATOLOGIA

26-27: SOLARI...

OCULISTA

28: CHERATOCONO:
NUOVE PROSPETTIVE DI TERAPIA

NUOVI FARMACI

30-31: COMBATTERE LE CAPS

SPORT

32-34: L'IMPORTANZA DI FARE SPORT

ORTOPEDIA

36-39: COME SCEGLIERE LA SCARPA
GIUSTA
40-41: LE CALZATURE ESTIVE

TENDENZE MODA

44: PER UN' ESTATE PIU' FRESCA
45: ESTATE A RIGHE

AMBIENTE

48-49: SUL PONTE SVENTOLA BANDIERA BLU

RUBRICA

53-55: PERISCOPIO
63: IL METEO
67: I NOMI DEL MESE

LIBRI

56: CHE FACCIO...MI RIFACCIO?

CINEMA

58: TUTTI AL CINEMA

CORSO DI INGLESE

60-61: ENGLISH IN USE - AT WORK

RICETTE

62: RICETTE DI PRIMAVERA

LE VOSTRE LETTERE

64-65: I LETTORI SCRIVONO

ASTROLOGIA

66: OROSCOPO

REGISTRAZIONE:
TRIBUNALE CIVILE DI ROMA
n.65/2009 del 25 Febbraio 2009

© COPYRIGHT 2009:
Global Medical Service Srl
Tutti i diritti di proprietà letteraria
e artistica riservati.

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

Casa editrice:
Global Medical Service srl
via Azone, 15/A - 00165 Roma
Tel. 06.66.29.834
Fax 06.66.34.290
gmsroma@libero.it

Redazione, Amministrazione,
Abbonamenti e Pubblicità:

Laborweb srl
via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese
Tel. 0332.288.199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Redazione Scientifica:
A.GI.CO

Associazione Ginecologi Consultoriali
Sede Nazionale:
Via G. B. Somis, 18 - 00165 Roma
agico@agico.it - www.agico.it

Hanno collaborato:

Lucio Buratto
Valentina Danzi
Antonio De Palma
Tatiana De Santis
Marco Gasparotti
Vincenzo Marigliano
Paolo Maraton Mossa
Alessandro Natali
John Peter Sloan

Stampa:

Tipografia Edizioni Grafica Manfredi snc
Via Gaetano Mazzone, 39/A
00166 Roma

Garanzia di riservatezza per abbonati:

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
Global Medical Service Srl via Azone,
15/A - 00165 Roma

Cellulite 0 - Kallèis 1

Vinci la tua partita contro la cellulite

Vincere la cellulite, rimodellare e tonificare insieme? Oggi puoi.



Da Kallèis il primo Trattamento globale anticellulite: è il numero 1, provalo anche tu!

Dopo poche settimane pelle visibilmente più tonica e compatta, inestetismi della cellulite decisamente ridotti

- ✦ SCRUB MARINO AGLI OLII ESSENZIALI
- ✦ CONCENTRATO RIMODELLANTE AZIONE FORTE
- ✦ CREMA RIDUCENTE PER CELLULITE CON CLA CARNITINA

Tonifica

Rimodella



Kallèis
naturale ricerca di benessere

Trovi i prodotti Kallèis in farmacia o su www.kalleis.com

Il pericolo della rete

Tutti i ragazzi navigano, con disinvoltura in internet. Farlo nasconde però molti pericoli. Perciò occorre educare e controllare i nostri ragazzi mentre utilizzano queste nuove tecnologie.

Nel passato, quando i figli se ne stavano a casa, i genitori tiravano un sospiro di sollievo. Perché i pericoli erano lontani dalle mura domestiche. Oggi non è più così. Nelle nostre case, da tempo, sono entrati i computer. E con loro internet. Una immensa opportunità ma anche una pericolosa insidia con cui i genitori, spesso impreparati, devono fare i conti. La loro adolescenza era stata diversa. Ai pericoli di ieri se ne sono aggiunti di nuovi. Il mondo è cambiato ed è necessario stare al passo con i tempi per capire i propri figli. Anche in questo caso, la parola d'ordine, è prevenire. Perciò è necessario acquisire delle conoscenze informatiche. Perché, se non si inseriscono dei filtri, con internet si può andare ovunque. Anche dove non si dovrebbe. La curiosità è un grande motore del genere umano ed in particolare lo è per gli adolescenti desiderosi di scoprire il mondo. Basta proibire una cosa e la si rende interessante. Ecco perché un genitore ha il dovere di intervenire. I mezzi non mancano. E' però necessario conoscerli.

La prima cosa da fare è quella di inserire sul proprio pc dei filtri e dei software di monitoraggio per impedire che si possa andare dove si vuole.

Ma che cosa è un filtro? E' un programma di blocco. Basta inserire una parola chiave per impedire l'accesso a determinati siti Web. Una pratica già molto diffusa nel mondo del lavoro anche se alcune aziende permettono agli utenti di personalizzare i propri elenchi.

Inserire dei blocchi o dei filtri richiede tuttavia un pò di dimestichezza con il pc. Per chi non se la sente esistono comunque degli esperti che possono risolvere ogni nostro problema o aiutarci a chiarire i nostri dubbi. Occorre però fare attenzione perché i bambini sono spesso più smaliziati di quanto noi pensiamo e riescono perciò a superare i limiti che gli sono stati imposti. Altro problema legato ai filtri è che possono impedire l'accesso a contenuti assolutamente accettabili.

I programmi di monitoraggio sono molto importanti. Un occhio nascosto che controlla l'operato di chi utilizza il pc. Vengono registrati i siti visitati, il tempo impiegato e quello che avviene nelle chat di messaggistica istantanea. Altro alleato importante è il software che permette di limitare il tempo di utilizzo trascorso al computer. Inserendolo si ha la possibilità di impedire che venga tenuto acceso per un tempo superiore a quello prefissato. Dunque, addio alle grandi navigate.

Altro consiglio da non trascurare, in particolare per chi ha dei figli che frequentano le scuole elementari o quelle medie è di evitare ai propri ragazzi di effettuare ricerche da soli. Anche una parola apparentemente priva di pericoli può portare nel posto sbagliato. Gli esempi possono essere infiniti. Pensate a parole molto usate nel linguaggio parlato come adolescente, ragazzi/e amico/a compagnia ecc. possono collegare i nostri figli a luoghi di assoluto pericolo E' preferibile, dunque, che a guidare una ricerca sia sempre l'occhio vigile di un adulto.



Alcuni filtri poi registrano il vissuto del pc e permettono di conoscere i siti visitati, le e-mail, i messaggi istantanei. I browser più comuni, Firefox, Internet Explorer e Chrome, mettono comunque a disposizione filtri di contenuto. Esistono poi dei browser che visualizzano solo siti preapprovati come ad esempio, Kidzui che consente di effettuare ricerche in modo sicuro poiché riporta solo siti selezionati. Ne esistono comunque molti in rete e ciascuno può scegliersi quello che più gli piace. La tecnologia può naturalmente dare una grande mano anche se il "filtro" migliore, che dura tutta la vita, resta comunque quello dell'educazione. Rendere il proprio figlio consapevole dei pericoli che può incontrare in rete, e del perché deve evitarli, è in assoluto la miglior forma di protezione.

Un controllo alla cronologia del browser è comunque sempre opportuno. Permette di vedere tutti i siti visitati di recente. Una vera e propria memoria a cui non sfugge alcuna traccia delle nostre incursioni in internet. Anche in questo caso però è necessario sapere che una mano esperta (e quelle di molti ragazzi lo sono...) potrebbe cancellare ogni traccia e nasconderci perciò il proprio operato in rete. In questo caso, o se esistono comunque dei sospetti fondati, è bene rivolgersi ad un professionista per farsi installare un programma che registra tutte le premute di tasto che vengono effettuate.

In ultimo, ma non per ultimo, è bene scegliere con cura il posizionamento del pc. Una postazione centrale con il monitor rivolto verso il centro della stanza permette ai genitori di osservare cosa stanno facendo i propri figli.

Dagli insulti in rete alle botte reali

Non è certo la prima volta e nemmeno sarà l'ultima. Tra adolescenti è sempre successo di regolare un dissidio, con qualche coetaneo, con una scazzottata. A volte la contesa si allarga e finisce per coinvolgere più persone. Anche in questo caso niente di nuovo sotto il sole. Quello che cambia però, in questa storia avvenuta lo scorso mese di maggio, sono le modalità. Il litigio non è avvenuto, come spesso succede a scuola, in un luogo pubblico o di ritrovo. Ma in rete. La scintilla si è sprigionata su un social network. Dagli insulti virtuali si è poi passati alle botte reali. Protagonisti della rissa due gruppi di ragazzini tutti tra i 15 e i 17 anni e residenti nella provincia di Como. Pesante il bilancio finale: sette denunciati alla procura dei minori oltre ad un ricovero in ospedale. Nel pestaggio è rimasta coinvolta, purtroppo, anche una bimba di tre anni che si trovava con la mamma nel parco giochi teatro dello scontro. La piccola, che è stata poi costretta a ricorrere alle cure dei medici del pronto soccorso, è stata gettata a terra e ha riportato alcune escoriazioni. Oltre, naturalmente, ad un grande spavento. Poteva, come spesso capita in questi casi, andare peggio e magari finire addirittura in tragedia. I media ne avrebbero parlato in modo più approfondito e alcuni genitori avrebbero recitato il mea culpa. Meglio prevenire...meglio dare un'occhiata a cosa fanno i nostri figli al computer...

Come fare?

Piccola guida per attivare alcune fondamentali funzioni di controllo del pc

Occhio ai cambiamenti

Scriveva Paul Watzlawich, uno dei grandi teorici della scienza della comunicazione, che non è possibile non comunicare. Parole assolutamente da condividere. Ogni nostro comportamento esprime infatti qualcosa di noi. Ciò vale naturalmente anche per i nostri ragazzi. Occorre perciò fare attenzione a ciò che fanno, che dicono, ma anche ai loro silenzi. I cambiamenti improvvisi sono comunque un segnale chiaro che qualcosa è successo. Cosa? Occorre indagare, naturalmente. Va detto che l'adolescenza è da sempre una fase della vita soggetta a delle trasformazioni. Alcune sono perciò assolutamente normali mentre altre potrebbero non esserlo. Fate dunque attenzione ai cambi di abitudine, alle nuove frequentazioni, (che non sono per forza sbagliate ma che vanno conosciute...) alle ingiustificate disponibilità di denaro (da dove arrivano i soldi?) e al credito telefonico del cellulare (è molto più diffusa di quanto non si pensi l'esibizione erotica di ragazze, ma anche di ragazzi, con le webcam in cambio anche di piccole ricariche telefoniche. Da non trascurare, infine anche l'abbigliamento. Molti adolescenti sono disposti a fare delle follie per una maglietta o dei jeans di moda. Lo sanno bene, purtroppo, anche molti adescatori di minorenni pronti a sfruttare proprio queste loro debolezze. La rete, spesso, è il canale privilegiato.

Per venire incontro alle necessità di molti genitori, che sentono il bisogno di porre dei limiti all'utilizzo di internet da parte dei propri figli, i pc di ultima generazione, con sistemi operativi windows, sono stati configurati con un apposito programma che si chiama appunto "Controllo Genitori" e che consente di gestire l'accesso dei bambini al computer. "Controllo genitori" permette ad esempio di configurare impostazioni che pongano ai bambini limiti sull'accesso al Web, sulle ore in cui possono accedere al computer nonché sui giochi e sui programmi che possono eseguire. Niente paura l'impostazione è davvero molto semplice anche perché si tratta di una procedura guidata. Basta quindi seguire le voci indicate.

Come funziona:

Quando "Controllo genitori" blocca l'accesso a una pagina Web o a un gioco, viene visualizzata una pagina di notifica del blocco operato. Il bambino, a questo punto, può fare clic su un collegamento presente nella notifica per chiedere l'autorizzazione ad accedere alla pagina Web o al programma bloccato, e verrà invitato a chiedere il permesso ai genitori.

I genitori possono accogliere la richiesta e far visualizzare il contenuto ma devono essere fisicamente presenti per immettere la loro password.

Per permettere a tutti in famiglia di utilizzare il pc, ma con limitazioni diverse, è necessario creare per ciascun utente un profilo personale dotato di password.

Come si installa:

- fare clic sul pulsante Start, scegliere Pannello di controllo e quindi passare alla voce Account utente.
- fare clic su Impostare il controllo genitori.

Nel caso non sia stata ancora impostata la password è necessario procedere all'operazione.

- Fare clic sul profilo dell'utente (generalmente si inserisce il nome del proprio bambino o altro) per il quale si desidera configurare "Controllo genitori".
- In "Controllo genitori" fare clic su Attivo.



Come fare?

Cosa controllo:

Dopo aver attivato "Controllo genitori" per l'account utente standard desiderato, sarà possibile modificare le singole impostazioni che si desidera controllare.

È possibile controllare le aree seguenti:

1- Restrizioni per Internet. È possibile limitare i siti Web visitabili dai bambini, limitare l'accesso ai soli siti Web adatti alla loro età, impedire il download di file e specificare i tipi di contenuti da bloccare. È anche possibile bloccare o consentire l'accesso a siti Web specifici.

2- Restrizioni di orario. È possibile impostare restrizioni di orario per definire in quali momenti della giornata i bambini possono accedere al computer. Con le restrizioni di orario i bambini non possono accedere al computer nelle ore specificate e, se sono già connessi,

verranno automaticamente disconnessi. È possibile impostare ore di accesso diverse per ogni giorno della settimana.

3- Giochi. È possibile controllare l'accesso ai giochi, scegliere un livello di classificazione per età, specificare i tipi di contenuti da bloccare e negare l'utilizzo di giochi specifici o non classificati.

4- Consentire o bloccare programmi specifici. È possibile impedire ai bambini l'esecuzione di programmi indesiderati. Per ulteriori informazioni, vedere Impedire ai bambini l'utilizzo di programmi specifici.



Parola d'ordine: educare

Se i nostri figli sbagliano la colpa non è sempre loro. Molti ragazzi, infatti, non pensano di aver scelto la "strada sbagliata" o di commettere addirittura dei reati. Il motivo è semplice: nessuno glielo ha mai spiegato. Non lo ha fatto la nostra sgangherata scuola, in linea con il mal funzionamento di ciò che è pubblico, ma non lo hanno fatto nemmeno molti genitori. Occorre perciò assumersi le proprie responsabilità e ricoprire il proprio ruolo di educatori. Come prima cosa è fondamentale spiegare la differenza tra contenuti legali e illegali. I bambini potrebbero pensare che sia normale scaricare gratuitamente film, giochi, musica da reti di condivisione di file. Altro argomento fondamentale è quello della pornografia. Più sono giovani, i nostri ragazzi, e meno sanno delle trappole che possono incontrare entrando in rete. Perciò non si può far finta di niente ed evitare il discorso. Certe conoscenze i ragazzi le faranno comunque. E' bene che ciò avvenga con l'aiuto di un educatore o di una persona della famiglia che non ad opera di sconosciuti.

Andropausa: mito o realtà?



di Alessandro Natali*

Il problema dell'invecchiamento del maschio adulto (il termine scientifico per definirlo è "aging male"), ha sempre costituito nei secoli, un punto nodale di interesse scientifico, letterario e sociale.

Già Cicerone nella sua opera filosofica "De Senectute" scritta nel 44 a.C., con pacate argomentazioni, prende in esame le critiche comunemente rivolte alla vecchiaia, oggi si direbbero "i luoghi comuni", e le confuta, con esempi tratti dalla storia greca e romana. "... Il vecchio, non farà quello che fanno i giovani, ma fa molto di più e meglio. Non con le forze, non con la prestezza e con l'agilità del corpo si fanno le grandi cose, ma col senno, con l'autorità, col pensiero; doti queste di cui la vecchiaia di solito non solo non si spoglia, ma anzi si arricchisce".

Oggi, nell'era del "Fitness e Wellness" (forma fisica e benessere psico-fisico), dovremmo considerare questo periodo più o meno lungo della vita del maschio adulto, come un tempo in cui aspetti genetici, socio-ambientali, patologie concomitanti e relative terapie, insieme allo stesso inesorabile passare degli anni, determinano "mutamenti" anatomici e funzionali in tutto l'organismo che oggi conosciamo e possiamo controllare, anche se è estremamente complesso definire cosa si intende per "aging male", in quanto non è possibile individuare come nelle donne dei parametri e riferimenti precisi.

Nella donna infatti il processo è piuttosto rapido e solitamente avviene

Anche l'uomo deve fare i conti con il tempo che passa. Il testosterone, l'ormone maschile per eccellenza dopo i 45-50 comincia a diminuire causando modifiche a livello fisico e mentale.

attorno ai 50 anni, nell'arco di alcuni mesi o di qualche anno. Alla base di tutto nel sesso femminile c'è che la produzione ovarica di estrogeni, gli ormoni sessuali femminili, si riduce nettamente ed in maniera brusca. Si determinano dapprima delle alterazioni della normale ciclicità mestruale fino alla successiva completa scomparsa dei cicli (da cui il termine menopausa), successivamente o concomitantemente compaiono i cambiamenti fisici e psicologici che le donne conoscono bene.

Anche negli uomini avviene un calo della produzione di testosterone, l'ormone maschile per eccellenza, da parte dei testicoli, l'organo che ne produce in maggior quantità. Solo che questa progressiva riduzione di testosterone è molto più lenta e graduale e può determinarsi nell'arco di decine di anni. Questa lenta diminuzione può determinare modificazioni a livello fisico e mentale; il loro insorgere è molto sfumato e non sempre viene rilevato.

Quindi termini "giornalistici" quali "menopausa maschile", "andropausa", per correlare questo periodo della vita dell'uomo alla menopausa femminile, appaiono impropri, perché non esiste, in questi termini, un qualcosa di analogo nel maschio, in quanto le capacità riproduttive dell'uomo possono durare, teoricamente, fino alla sua morte (esistono esempi celebri come quello di Charlie Chaplin che ebbe l'ultimo dei suoi 8 figli dopo gli 80 anni).

Quindi oggi si preferisce definire questo periodo del climaterio maschile con l'acronimo inglese LOH (Late-Onset Hypogonadism = Ipogonadismo insorto in tarda età) per sottolineare come tutto quello che accade al maschio in questo periodo della sua vita sia

da correlare alla progressiva insufficiente produzione di testosterone da parte delle gonadi maschili.

Dopo i 45-50 anni la produzione di questo ormone nell'uomo cala progressivamente, la sua azione non è legata esclusivamente alla funzione sessuale e riproduttiva del maschio, ma gioca un ruolo importante nel metabolismo e nella funzione di numerosi organi ed apparati.

Ecco quindi che una carenza della produzione di testosterone e degli androgeni si può presentare con una sintomatologia molto



variabile per cui a volte può risultare difficile fare una diagnosi precisa. Gli organi ed apparati dove l'azione del testosterone è fondamentale sono: il sistema scheletrico, quello muscolare, il Sistema Nervoso Centrale, il sistema cardiocircolatorio, il sangue con i suoi elementi figurati, la cute, il grasso corporeo, il sistema sessuale e riproduttivo.

Se il testosterone manca o è carente potremo perciò avere disturbi in tutti questi apparati. Potremo avere alterazioni dell'umore e della funzione cognitiva, con facile irritabilità, nervosismo, aspetti depressivi, insonnia, sensazione di malessere in generale, vampate di calore e rossore al viso, sudorazione profusa. Inoltre scarsa capacità di concentrazione, deficit della memoria a breve termine, carenza di energia e forza fisica, riduzione del desiderio sessuale e della capacità di ottenere e mantenere l'erezione, riduzione del volume dell'eiaculato. Si possono rilevare anche perdita di forza muscola-

re, facile stancabilità, diminuzione della massa muscolare, aumento del grasso a livello addominale, osteoporosi con maggiore rischio di fratture.

Altri effetti metabolici della carenza di androgeni sono rappresentati da riduzione del colesterolo buono (HDL), e aumento del colesterolo cattivo (LDL) con conseguente aumento del rischio di patologie cardiovascolari.

Quindi i danni da mancanza di testosterone possono essere tanti per l'organismo del maschio. Non esiste un test specifico per la diagnosi di sindrome da carenza di androgeni del maschio in età avanzata. Il riscontro di bassi livelli di testosterone nel sangue non è sufficiente per definire la sindrome, in quando devono essere presenti anche uno o più sintomi clinici.

Circa il 60-70% del testosterone circolante è legato ad una proteina, la globulina legante gli ormoni sessuali (SHBG). Il legame con proteine è un sistema comune per il trasporto degli ormoni nel sangue. L'ormone legato alla proteina è inattivo; l'attivazione si determina con la rottura del legame, un processo che avviene costantemente nel circolo sanguigno. Gli uomini di età avanzata, gli etilisti e i pazienti con ipotiroidismo producono grandi quantità di SHBG, riducendo così il tasso di testosterone "libero".

Il rimanente 30-40% del testosterone circolante forma un legame più debole con un'altra proteina, l'albumina. Anche il testosterone legato all'albumina è inattivo; pertanto, il testosterone libero costituisce solo l'1-2% circa del totale.

La determinazione del testosterone totale è, quindi, poco affidabile, mentre quella del testosterone libero è molto costosa e viene eseguita soltanto in pochi centri. Oppure se si conosce il valore del testosterone totale e della SHBG, si può estrapolare la percentuale del testosterone libero con una formula matematica specifica.

Da tutto quello che abbiamo ripor-

tato è chiaro che se ci troviamo di fronte ad un uomo con una LOH, cioè con uno o più dei sintomi sopra riportati con dei valori di testosterone

libero bassi, dovremo utilizzare una terapia sostitutiva specifica.

Tutto questo unitamente ad un miglioramento della qualità di vita dell'individuo stesso che deve necessariamente passare

da una dieta adeguata, attività fisica, eliminazione di fumo, caffè ed alcoolici.

Il testosterone è disponibile in capsule, in fiale per iniezione intramuscolare, in gel e in cerotti a rilascio transdermico.

La formulazione a base di testosterone in gel sembrerebbe riprodurre il ritmo circadiano di secrezione del testosterone, come anche la preparazione intramuscolo a somministrazione trimestrale.

Durante il primo anno di terapia con testosterone, i pazienti trattati devono essere sottoposti a controllo medico ogni tre mesi. L'esame clinico dovrà prevedere la valutazione della prostata, per via rettale. E' inoltre da effettuare la determinazione dell'emocromo, del colesterolo, del testosterone circolante, della SHBG e del PSA. Successivamente è necessario almeno un controllo all'anno.

Concludendo la "andropausa" o meglio la LOH non è un mito, ma una realtà clinica ben nota e con connotati ampi e variegati come abbiamo visto.

Non è facile da individuare per la varietà di presentazioni cliniche che può avere. Se però l'uomo prenderà sempre più confidenza nel consultare il suo medico di riferimento specifico che è l'andrologo, i rischi di sottostimare questa realtà clinica, che spesso può condizionare la stagione autunnale ed invernale della vita del maschio, saranno sempre minori.

*Professore di Urologia-Andrologia



Quei piccoli gesti che e sicure le giornate di

Linea Chilly Delicato Formula Lenitiva e Detergente Intimo

Ogni donna è diversa, ha i suoi gusti e le sue abitudini. Quello che una donna adora, probabilmente ad un'altra non piace... quello che diverte una, probabilmente annoia l'altra. Ma le donne sono accomunate da un forte potere femminile: la **sensibilità**, quella che le fa sognare ad occhi aperti, che le fa commuovere davanti ad un film, ad un paesaggio o ascoltando una canzone che amano. Ma è anche la sensibilità che fa sì che le donne prestino particolare attenzione alla cura del proprio corpo e alla scelta dei prodotti da utilizzare, ricercando massima delicatezza in tutti i piccoli e semplici gesti quotidiani.

Per queste donne, Chilly, lo specialista dell'igiene intima, consiglia la **Linea Chilly Delicato Formula Lenitiva**, composta da **detergente intimo** e **salviettine intime**, appositamente studiata per pelli e mucose sensibili.

Per iniziare la giornata Chilly consiglia il **detergente intimo Chilly Delicato Formula Lenitiva**, che deterge con la **massima delicatezza** le parti intime e, in caso di irritazioni e arrossamenti, dona una **piacevole sensazione di sollievo**. La sua formula, arricchita con **estratti di Aloe e Hamamelis** dalle note proprietà calmanti e lenitive, è ideale per tutte le donne che cercano **delicatezza e sensibilità**.

A pH5, senza sapone e ipoallergenico*, rispetta il naturale equilibrio fisiologico delle mucose. Test clinici dimostrano ottima tollerabilità per le parti intime**.

Per portare la **delicatezza e sensibilità** di Chilly sempre con sé, quando e dove si vuole, ci sono le **Salviettine intime Chilly Pocket Delicato Formula Lenitiva**: uniscono l'**efficace azione lenitiva** degli estratti naturali di Aloe e Hamamelis alla **praticità** di una confezione **compatta e discreta**, per una corretta igiene intima anche fuori casa, come per esempio durante i primi week fuori porta.

La Linea **Chilly Delicato Formula Lenitiva** è approvata dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.



rendono delicate donne e bambine

Intima
ROBERTS

Intima Roberts Camomilla: delicatezza, sensibilità e protezione

La sensibilità femminile diventa ancora più forte quando una donna diventa mamma, perché cerca di trasferire tutto il proprio amore e la sua dolcezza alle proprie figlie. Le mamme vogliono prendersi cura delle proprie bambine e vogliono farle sentire protette e sicure in ogni momento, anche attraverso l'utilizzo di prodotti specifici. Per l'igiene intima ricercano un prodotto che sia indicato per le **pelli più sensibili delle loro bimbe** e che sia in grado di **detergere e difendere** le parti intime in modo **delicato e naturale**.

Ciò fa sì che l'educazione alla cura dell'igiene intima quotidiana diventi un vero e proprio gesto di benessere e delicatezza che le mamme cercano di trasmettere alle loro bimbe fin dalla più tenera età. L'educazione ad una corretta igiene intima è un elemento importante nella crescita delle bambine, soprattutto a partire dall'età di 4-5 anni, periodo in cui iniziano a crescere, cominciano ad acquisire la loro prima indipendenza perché i piccoli impegni quotidiani, quali asilo, scuola e sport, le portano a trascorrere sempre più tempo fuori casa.

Per tutte le mamme che desiderano insegnare alle proprie bambine le buone abitudini di una corretta igiene intima, c'è **Intima Roberts Camomilla**. Delicato e sicuro, **Intima Roberts Camomilla** è il detergente intimo quotidiano che garantisce massima **protezione e una delicatezza imbattibile** per le parti intime, sfruttando le proprietà benefiche della camomilla.

Intima Roberts Camomilla è il prodotto ideale per l'igiene intima di donne e bambine, infatti grazie alla **formula extra delicata e dolce**, arricchita con estratti di Camomilla, **dalle proprietà lenitive ed anti-infiammatorie**, aiuta a garantire una **protezione intima delicata e naturale**.

La sua formula ipoallergenica*, studiata appositamente per essere ottimamente tollerata anche dalle **pelli e mucose più sensibili** come quelle delle **bambine**, è senza **sapone e facile da risciacquare**. Testato in **Clinica Ginecologica e Pediatrica**, Intima Roberts Camomilla non altera il pH intimo, rispettando l'equilibrio fisiologico delle pelli più delicate, necessario alla difesa delle parti intime.

Intima Roberts. Delicatezza imbattibile.

Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre.
www.chilly.it e www.chillypocket.it



* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie

**Test multicentrico di tollerabilità in uso sotto controllo ginecologico

Rapporti di coppia

Nel corso della storia i rapporti tra marito e moglie si sono trasformati. Con l'avanzare dell'età, inoltre, anche il ruolo dei coniugi cambia. Vediamo come.

di Vincenzo Marigliano*

E' indubbio che, ai giorni nostri, lo studio delle modifiche dei ruoli assunti dai partner con il passare del tempo, non possa prescindere dal considerare gli effetti del profondo cambiamento del livello di interazione che la coppia ha stabilito con il mondo che la circonda.

Oggi, ad esempio, è mutato il rapporto tra coniugi venendo meno la tradizionale asimmetria di potere fra marito e moglie, sono cambiate le relazioni fra genitori e figli, si è evoluto il senso del "ruolo" all'interno della coppia e sono frequenti i casi di avvicinamento.

Il senso del cambiamento è ancora più evidente se consideriamo che, già a partire dal 1500, i rapporti tra coniugi, parallelamente a quelli fra fratelli e sorelle, subirono profondi e significativi mutamenti: si passò da forme completamente e sempre referenziali (uso del "lei" e del "voi") sia nella fase prematrimoniale, sia in quella post-nozze, all'uso di forme burocratiche nella sola fase precedente al connubio: dopo il matrimonio tali espressioni lasciavano il posto a termini ed allocuzioni meno auliche che segnavano quella visione più intima del matrimonio che, nella seconda metà del 1800, vedrà il comparire del "tu", simbolo di un passaggio ad una forma di convivenza più fortemente basata su intimità e legame affettivo reciproci.

Si muovevano i primi passi verso una lenta ma continua emancipazione che, attraversando il passaggio fondamentale del 1970, anno in cui sarà approvata la legge del divorzio, porterà all'adozione dei modelli di vita di coppia moderni.

More uxorio e coppie di fatto, ad esempio, sono realtà in cui due persone vivono sotto lo stesso tetto comportandosi come marito e moglie senza essere sposati e che, in alcuni casi e specialmente in Italia, formalmente conservano due diverse abitazioni (anche se vivono stabilmente entrambe in una sola di queste).

Se, nel tempo, i modelli tradizionali di convivenza sono cambiati, è altrettanto vero che va osservata la trasformazione e il cambiamento che avviene nell'ambito del rapporto tra i coniugi o tra conviventi durante la vita della coppia stessa. Tale trasformazione può risultare inaspettata quando la coppia è nella cosiddetta età avanzata.

Premesso che, nell'anziano, ci sono certamente delle modificazioni fisiologiche dovute all'età che sono soltanto la conseguenza di modificazioni biologiche (pensiamo ai neurotrasmettitori cerebrali oppure all'elasticità delle articolazioni), è certo che, invece, non ci sono modificazioni nella capacità di amare e di farsi amare, ma solo trasformazioni.

Col passare degli anni la trascuratezza nel rapporto di coppia, il rischio di irrigidimento, di abitudinarietà, mai capaci di novità, di sorpresa, vengono vissuti come dipendenza, come ostilità reciproca, oppure generano delusioni. Dice la donna: "lo sognavo ben altro...". E l'uomo: "Cosa devo fare? Faccio di tutto...". La sindrome depressiva che in molti casi ne deriva è l'attribuire ad un altro la colpa della propria insoddisfazione.

Occorrerebbe togliere in questo caso la parola "colpa" perché quello che unisce è la sofferenza e non la colpa. Nella coppia si sta male in due, si soffre in due, solo che ognuno dei due sa perfettamente quello che deve fare l'altro, non ciò che deve fare lui.

L'anziano di per sé ha dei bisogni emotivi che non differiscono sostanzialmente da quelli delle persone più giovani. Cambiano solo due caratteristiche: l'intensità dei bisogni e la possibilità di soddisfarli. C'è alla base una perdita progressiva della flessibilità mentale ancora più grave di quella muscolare o articolare, di adattarsi dal punto di vista comportamentale.

L'incapacità di adeguarsi alla situazione reale può essere tradotta nel volere che gli altri si comportino come noi vorremmo senza adeguarsi alla situazione. La terza e quarta età è particolarmente problematica su questo aspetto perché si fanno dei bilanci spesso conflittuali su ciò che si è realizzato nella vita passata: nel lavoro, soprattutto negli affetti.

Questa incapacità porta, in casi frequenti, ad un profondo mutamento (a volte all'inversione) dei comportamenti: l'elemento che fino a quel momento poteva ritenersi il più debole e remissivo della coppia, ribalta il suo ruolo nel segno di una nuova consapevolezza e determinazione. Il desiderio della rivalsa può realizzarsi in seguito ad una mutata situazione dei rapporti di forza (la malattia, la disabilità, la perdita di autosufficienza) e completa il quadro della inesorabile perdita di equilibrio e sostegno nella coppia.

A questa condizione possono contribuire gli stimoli che provengono dall'interazione con i mezzi di comunicazione moderni. Parlando di terza e quarta età si fa particolare riferimento alla Televisione che nella sua programmazione non fa mai mancare la presenza di attori in età senile che interpretano il ruolo di coniugi anziani emancipati, inseriti in contesti familiari allargati o pseudo-tradizionali che, in perenne reciproca contrapposizione, cercano di affermare il proprio ruolo di nonno/genitore dominante. E' sintomatico che, pur in contrapposizione al partner, il ruolo prevede per entrambi la perfetta armonia con i membri del nucleo familiare e con gli estranei.

Sebbene i dati Istat raccolti nella indagine pubblicata nel 2006 (dati raccolti nel corso del 2003) "La vita di Coppia - Indagine multiscopo sulle famiglie" evidenzino che il peso nelle decisioni familiari di carattere generale sia fondamentalmente ugualmente distribuito tra uomo e donna (il dato non varia sostanzialmente al variare dell'età del campione) e che i motivi di discussione diventano comunque sempre meno frequenti al crescere dell'età, nulla può essere affermato circa i cosiddetti casi di "inversione" (i casi in cui il ruolo o il disaccordo sia passato dall'uno all'altro nel corso della vita di coppia).

E' su questo aspetto che occorre intervenire in tutti quei casi in cui l'incalzare delle reciproche insoddisfazioni - e della sofferenza che ne deriva - può scatenare l'idea della sopraffazione inco-

raggiata dalla circostanza che costringe all'inferiorità uno dei componenti della coppia.

In alcuni casi può anche accadere che il coniuge diventi più affettuoso e protettivo nei confronti del partner bisognoso di cure e di attenzioni per l'insorgere di una patologia e per la perdita dell'autosufficienza, assumendosi completamente la responsabilità della gestione familiare e ribaltando l'atteggiamento assunto fino a quel momento.

La potenziale condizione di squilibrio nella coppia che deriverebbe in questi casi deve essere arginata facendo leva sulla coesione e sulla voglia di partecipare alla sofferenza dell'altro.

***Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche e Geriatriche "Sapienza" Università di Roma**



Conoscere la gelosia

Spesso viene confusa per amore. Ma non è così. La gelosia è un sentimento che si sviluppa nei primi anni della nostra vita. Quindi esiste in ciascuno di noi. Occorre però distinguere tra quella normale e quella patologica.



di Tatiana De Santis*

Forse in origine la gelosia non era un evento connesso all'amore, ma un requisito che garantiva le condizioni di sopravvivenza. Attraverso la gelosia il maschio, infatti, che ha sempre considerato il corpo della donna come

sua proprietà, si tutelava dal rischio di allevare figli non suoi; la donna, d'altro canto, grazie alla gelosia del maschio garantiva alla prole e a se stessa cibo, sicurezza e protezione.

Ma dove nasce la gelosia? Secondo Freud il dramma della gelosia ha la sua prima radice nel complesso di Edipo quando il bambino, fra i quattro e i sei anni, si identifica con il genitore dello stesso sesso e nello stesso tempo prova gelosia per il genitore di sesso opposto, che vorrebbe avere tutto per sé. Questo nodo cruciale dell'evoluzione infantile ha le sue ripercussioni più o meno marcate in età adulta, dove l'amore esclusivo per il genitore del sesso opposto viene rivissuto ogni volta che si teme di perdere l'amore per la persona da cui si dipende emotivamente. Tutto ciò va letto non nel senso che i vissuti infantili siano la "causa" di vissuti emotivi adulti, ma nel senso che i vissuti infantili costituiscono il "modo" con cui da adulti facciamo esperienza della nostra vita emotiva.

Nella gelosia risuona l'eco di vissuti abbandonici sperimentati nell'infanzia. Al sentimento di esclusività è connesso il desiderio di essere unici, oggetto di una scelta esclusiva, che l'eventualità di un tradimento ovviamente smentisce. Ciò può indebolire la stima di sé e la conseguente fiducia di essere persone degne di amore.

La gelosia è un tormento che altera la percezione, l'attenzione, la memoria, il pensiero e il comportamento. Come riferisce la psicologa V. D'Urso, la percezione si accentra e si fa minuziosa nei riguardi di tutto ciò che direttamente o indirettamente concernere la persona amata e i rivali, siano essi reali o presunti. Inoltre, aumentano in modo anormale e selettivo i processi di attenzione, mentre la memoria diventa fortemente selettiva e concentrata su piccoli eventi normalmente trascurati, come l'orario di una telefonata, un'insolita cura nell'abbigliamento, un impegno improvviso. Il pensiero subisce un

vero e proprio stravolgimento nel suo rimuginare continuo intorno all'idea del tradimento.

Quando la gelosia è normale? Il sentimento di gelosia può essere considerato naturale e normale quando è consapevole, quando esprime la comprensibile vulnerabilità che ognuno ha, quando ama, all'idea di poter perdere la persona amata. E' anche naturale si provi gelosia quando l'oggetto d'amore viene realmente perduto a vantaggio di un altro/a. Il sentimento di dolore che accompagna queste situazioni tende ad attenuarsi con il passare del tempo. Il "farsene una ragione", come si dice nel linguaggio comune, indica la capacità sana di superare la perdita, rispettando la libertà dell'altro/a di andarsene e scegliere un altro oggetto d'amore.

Quando la gelosia diventa pericolosa? Quando è estrema; in questi casi si parla di gelosia delirante. Questa è associata a gravi disturbi della personalità e alla crescente difficoltà di controllare i propri impulsi distruttivi. In questi casi l'individuo può diventare socialmente pericoloso, come la cronaca purtroppo mostra troppo spesso.

La gelosia è un segno d'amore? Non proprio. A torto la gelosia viene considerata espressione di intensità d'amore; al contrario, è invece espressione della paura dell'uomo, o della donna, di perdere il proprio oggetto d'amore. E quando diventa senso di possesso, l'amore c'entra ben poco.

*Psicologa – Esperta in Sessuologia Clinica

*Nella gelosia c'è più egoismo che amore
(F. de La Rochefoucauld, *Maxime* (1665).*





LINK SYSTEM libreria sospesa **MONOPOLI** pensili *design R&S Zalf e Roberto Gobbo*
BULL letto *design Andrea Lucatello* **BOOG** scrittoio *design Edoardo Gherardi*

Zalf è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.
Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Gruppo Euromobil Numero Verde 800-011019 www.zalf.com

 **Zalf**
mobili

La scelta del partner



di Valentina Danzi*

La ricerca del partner nasce dal bisogno di amare ed essere amati. La scelta è più complessa di quanto non si creda. Nasce dalla nostra storia e da ciò che ha caratterizzato i nostri processi evolutivi.

La ricerca del partner nasce dal nostro bisogno di amare e di essere amati, di condividere con un'altra persona ciò che siamo, di sapere di essere importanti per qualcuno e di far sentire quel qualcuno altrettanto importante.

I bisogni solo raramente trovano la loro soddisfazione in maniera lineare nella realtà con cui si entra in contatto e la scelta del partner spesso finisce per condurre, in modo non sempre consapevole, verso rapporti dolorosi e conflittuali, nei quali ci si sente incastrati e dai quali può essere difficile e faticoso uscire.

Ciò che comunemente si crede è che la scelta dell'altro sia libera, cieca... ma l'amore, in fondo, non è poi così cieco. Nella scelta dell'altro, infatti, si è guidati e influenzati dalle proprie esperienze passate, esperienze che finiscono spesso per limitare la propria vita e la propria serenità all'interno della coppia.

Nella scelta del partner le persone tendono a portare sia desideri attuali che bisogni disattesi che appartengono al passato con la speranza che questi vengano

soddisfatti. Le aspettative deluse finiscono puntualmente per rendere insoddisfacente e confusa la propria relazione di coppia.

Una delle fasi evolutive più complesse che un essere umano si trova ad affrontare, è costituita dal

processo di individuazione e differenziazione dalla famiglia d'origine. Tale processo inizia con l'adolescenza e prosegue nel corso della propria crescita, quando si decide di intraprendere una strada autonoma e indipendente dalla propria famiglia e quando si sceglie la persona con cui condividere la propria vita formando così un proprio nucleo familiare.

Il distacco dall'organizzazione familiare in cui siamo cresciuti è un processo graduale che non finisce mai e che ha un'enorme influenza su tutte le nostre scelte future, compresa la scelta del partner.

John Bowlby, importante psicoanalista britannico ideatore della teoria dell' "attaccamento", ha sottolineato l'influenza dello schema di attaccamento, strutturato nell'infanzia, nelle future relazioni da adulto. In altre parole i legami affettivi che costruiamo da adulti, seguono uno schema che si basa sul modello di rapporto madre-bambino esperito nell'infanzia. È in questa prima relazione che si imprimono le rappresentazioni di ciò che siamo, di ciò che è l'altro e di quello che succede quando entriamo in relazione.

I processi di separazione e individuazione giocano, quindi, un ruolo fondamentale nella costruzione della coppia e una lettura sistemico-relazionale ne favorisce la comprensione. La scelta del partner risponde in buona parte al mito familiare, cioè all'insieme di regole e ruoli che i genitori hanno trasmesso ai figli con il compito di mantenerli per generazioni. L'influenza di questo mito familiare è più o meno marcata proprio in funzione del livello di differenziazione che la persona ha raggiunto rispetto alla famiglia di origine, con la conseguenza che il processo di scelta del partner non riguarda soltanto due persone, ma tutto ciò che ha caratterizzato in modo significativo la crescita e i processi evolutivi di differenziazione e individuazione della persona.

La relazione di coppia viene dunque a costituire il luogo all'interno del quale ricalcare o modificare il rapporto che abbiamo avuto con i nostri genitori.

In ultima analisi dirigiamo la nostra attenzione verso ciò che conosciamo, anche se questo ci ha fatto soffrire, cercando, più o meno ostinatamente, di risolvere nella relazione con il partner quello che non siamo riusciti a risolvere nel rapporto con le figure primarie. Questa tendenza, per buona parte inconsapevole, porta spesso ad una relazione di coppia sentita non solo come frustrante e insoddisfacente, ma anche imprigionante. Può essere allora importante, all'interno di un percorso di terapia, riappropriarsi delle parti di sé stessi, buone e cattive, costruendosi come un intero e non come la metà dell'altro, altrimenti si rischia di rimanere una metà per sempre.

*Psicologa e Psicoterapeuta



La «mentina dell'amore»

Sembra una piccola caramella. Invece è un farmaco. Si scioglie in bocca in pochi secondi e serve per combattere l'impotenza.



Basta un gesto discreto, come quello di infilarsi in bocca una normale mentina, e attendere una manciata di secondi. E il gioco è fatto. Il terrore di non potercela fare è vinto. Perché la nuova versione del vardenafil, uno dei tre farmaci anti-impotenza sembra avere un marcia in più rispetto alle precedenti versioni. La nuova mini pillola può infatti essere presa senz'acqua, a stomaco pieno e anche dopo aver bevuto delle sostanze alcoliche. Niente male visto che è proprio nei dopo cena che il suo utilizzo si fa più necessario. Poi basta aspettare una mezz'oretta o poco più e il farmaco dei miracoli comincia a produrre i suoi benefici. Nulla è stato lasciato al caso per la nuova versione del Levitra. Dalla confezione, assolutamente discreta e tascabile, al colore della pillola che, adesso, non è più arancione ma bianca. Facilmente confondibile, dunque, con una comune mentina. Perché uno dei problemi di chi deve fare i conti con la mancata erezione è anche quello dell'imbarazzo nell'essere visto mentre si ingerisce la pillola dell'amore. Nota dolente è ancora il costo del farmaco. Per acquistare una confezione con quattro pastiglie bisogna spendere 31,50 euro.

Dopo 13 anni dalla comparsa del Viagra (o sildenafil), che ha dato il via a tutta la gamma di farmaci contro la disfunzione erettile, fa ora la sua comparsa questo nuovo farmaco che meglio si adatta alle necessità di chi ne ha bisogno. Una mossa importante per le grandi case farmaceutiche che il prossimo anno dovranno fare i conti con la scadenza del brevetto del Viagra e saranno perciò costrette a misurarsi con la concorrenza delle aziende che producono farmaci generici. Dal 2012 infatti le pillole che combattono l'impotenza potranno essere prodotte da qualsiasi farmaceutica ed essere messi in commercio con prezzi decisamen-

te più competitivi. Da qui l'idea di innovare il farmaco con una nuova formulazione, una maggiore facilità di utilizzo con un occhio di particolarmente attento per evitare i disagi dell'assunzione.

Del resto il problema è ben più esteso di quanto si possa immaginare. Ad avere bisogno della miracolosa pillola non sono solo gli ultrasettantenni. "L'età di chi cerca una soluzione al problema, ha tenuto a precisare uno dei relatori - il Professor Francesco Montorsi, urologo all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, durante la conferenza di presentazione al Circolo della Stampa di Milano - si sta notevolmente abbassando: su cento persone che chiedono il nostro aiuto, 15 hanno meno di quarant'anni".

Montorsi ha poi tracciato un bilancio storico dei farmaci che combattono l'impotenza. A tredici anni dalla loro comparsa le pillole dell'amore non hanno fatto registrare controindicazioni specifiche e sgraditi effetti collaterali (ad eccezione di chi assume sostanze contenenti dei nitrati per curare le malattie cardiovascolari).

Avvertenza fondamentale resta comunque quella, prima di acquistare il prodotto, di sottoporsi ad una visita medica. «E' sempre indispensabile la ricetta - ha spiegato infatti Paolo Vintani, vicepresidente della Federfarma di Milano - ed è sempre bene diffidare delle offerte via Internet perché, nella maggior parte dei casi, si tratta di copie contraffatte». Un consiglio, vista la tendenza degli italiani al "fai da te" da non trascurare.

DEFENCE SUN *baby* DORMI SOLI TRANQUILLI

LA PROTEZIONE SOLARE
PER LA PELLE PIÙ SENSIBILE.



PROTEZIONE

- Speciali formule garantiscono una protezione ad ampio spettro UVA e UVB.
- Aiutano a migliorare le difese naturali della pelle grazie all'azione antiossidante di RAKSAA COMPLEX.

SICUREZZA

- Alta tollerabilità dimostrata in vivo e in vitro.
- Indicati per la pelle sensibile e intollerante in quanto 100% formulati senza conservanti, senza profumo, senza glutine e nickel tested*.

Modalità per una corretta esposizione al sole: applicare abbondantemente sulla pelle prima di esporsi al sole. Evitare il sole intenso di mezzogiorno. Rinnovare frequentemente l'applicazione. Non esporre intenzionalmente i bambini al sole.

Per maggiori informazioni visita il sito www.bionike.it
In farmacia.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

Quando i sentimenti aiutano a far carriera

Un sondaggio realizzato da un'agenzia di lavoro interinale evidenzia l'importanza, anche per la vita professionale, di una relazione sentimentale stabile e serena. L'essere felici in amore può dunque aiutarci a trovare lavoro e a raggiungere traguardi ambiziosi.

Quando va bene l'amore, tutto va bene. E non è solo un modo di dire. Uno studio commissionato dall'agenzia di lavoro interinale Adecco ha infatti evidenziato come l'importanza di una vita sentimentale felice si rifletta poi, in maniera positiva, anche su quella professionale. I dati sono emersi da un test denominato «L'amore fa bene al lavoro?» a cui sono stati sottoposti 1200 intervistati tra candidati, lavoratori e aziende clienti tra cui un centinaio di responsabili delle risorse umane. L'85,53% ha infatti risposto che una vita sentimentale appagante è di grande aiuto anche per il lavoro. Il concetto del resto è semplice e facile da intuire: se l'amore non crea problemi particolari e sofferenze, l'intero quadro psicologico di un individuo sarà migliore e tutta la vita finirà per trarne giovamento.

Dunque nessuna meraviglia se, ad un colloquio di lavoro, vi sentirete fare delle domande anche su come ve la passate in amore. Del resto, come sa bene chi si occupa professionalmente di comunicazione, ogni cosa parla di noi e ogni cosa finisce poi per condizionare i nostri comportamenti e la nostra vita compresa, ovviamente, anche quella professionale. In un tempo "pratico" come quello in cui viviamo, basato sull'utilità e non sul valore delle cose o su dei principi il risultato è fondamentale. Le aziende pagano (e anche bene...) le agenzie di lavoro interinale che devono perciò operare una rigida selezione per ricercare quei collaboratori che gli sono stati richiesti. E' del tutto normale, dunque, che non si trascuri anche a questo aspetto nel passato poco considerato dal mondo del lavoro.

Tutto, come dicevamo, parla di noi e perciò tutto viene monitorato. Molti responsabili delle risorse umane fanno addirittura delle incursioni su facebook per controllare i profili dei candidati. Attenzione dunque a ciò che si scrive e si pubblica perché in rete basta un click per essere rintracciati. Altra ricerca possibile e molto semplice da realizzare è quella di inserire il nome di una persona su un motore di ricerca qualsiasi, come Google, Yahoo e Bing e vedere cosa emerge. Le sorprese possono davvero non mancare. Prima di fare un colloquio di lavoro è bene fare, anche noi, una piccola incursione in internet per vedere che cosa dice di noi il mondo della rete. E' infatti possibile che, a nostra insaputa, possono esserci delle informazioni che ci riguardano. E non sempre, purtroppo, corrispondono al vero.

Altro motivo che viene preso in considerazione e che gioca a favore di chi ha una vita di coppia stabile o, meglio ancora una famiglia, rispetto a chi è single è quello delle responsabilità. Chi ha una famiglia deve spesso misurarsi quotidianamente con i doveri di chi ha una famiglia, di chi deve magari pagare un mutuo, di chi deve pensare al futuro dei figli. La vita di un padre e di una madre ha tappe obbligate, un percorso quasi segnato rispetto a chi è invece single ed è perciò più svincolato dalle responsabilità.



Basta un'ora per ridurre il dolore

Una tecnica di meditazione, basata sul controllo del respiro, permette di limitare il dolore. La conferma scientifica arriva da un prestigioso centro di formazione medica degli Stati Uniti. Ora si potrebbero aprire nuovi scenari medici.

Che facesse bene lo si sapeva da tempo. Medici e psicologi ne cantano spesso quei benefici che il mondo antico conosceva da sempre. Ora, dalla comunità scientifica, arriva una nuova conferma. La meditazione è anche un analgesico naturale. E senza le spiacevoli conseguenze di cui spesso i farmaci sono responsabili. Per imparare una tecnica di meditazione, assicurano gli esperti, basta poco. Appena un'ora di tempo. Serve, naturalmente, concentrazione. Gli sforzi sono però ampiamente ripagati. Una ricerca americana pubblicata dal Journal of Neuroscience ha evidenziato che sarebbe in grado di diminuire dal 40 al 60 per cento l'intensità e il disagio del dolore percepito. I ricercatori del prestigioso centro di formazione medica del Wake Forest Baptist Medical Center di Winston-Salem, in North Carolina, fondato nel 1902, hanno sottoposto 15 volontari ad un corso di quattro sessioni di 20 minuti ciascuna per imparare alcuni metodi di base per meditare. La tecnica chiamata "attenzione focalizzata" si concentra sul respiro allontanando qualsiasi altro pensiero o emozione. Nessuno dei soggetti selezionati aveva mai praticato alcun tipo di tecnica di meditazione prima dell'esperimento a cui è stato sottoposto. Prima e dopo aver imparato la meditazione, l'attività cerebrale dei partecipanti è stata misurata attraverso una risonanza magnetica speciale, la ASL (arterial spin labeling: rispetto alla risonanza standard, consente di seguire nel tempo processi cerebrali di durata maggiore). L'esperimento costringeva ovviamente i partecipanti a sottoporsi a delle prove di dolore. Ai volontari è stato applicato, sotto una gamba, uno strumento capace di raggiun-

gere una temperatura di 50°C. La prova ha avuto una durata di 5 minuti. I soggetti utilizzati non sempre erano in una fase meditativa. A tutti è stata invece registrata l'attività cerebrale con una risonanza magnetica speciale. I ricercatori hanno poi chiesto ai partecipanti di indicare l'intensità del dolore percepito. I risultati non hanno lasciato dubbi.

I soggetti che praticavano la meditazione hanno avuto una percezione del dolore 40 per cento inferiore rispetto agli altri partecipanti all'esperimento. Meglio ancora è andato per il disagio connesso allo stimolo doloroso che ha avuto una riduzione ancora maggiore: il 57 per cento in meno. Un risultato sorprendente addirittura di molti farmaci analgesici, oppioidi e non, che in esperimenti simili hanno fatto registrare una diminuzione del dolore intorno al 25 per cento.

Va comunque detto che i farmaci analgesici utilizzati sono stati studiati non per curare dolori intensi, ma passeggeri e per trattare fastidi di diversa intensità e duraturi nel tempo. Il risultato ha comunque trovato una spiegazione nell'esame della risonanza magnetica. Nei soggetti che stavano meditando la corteccia somatosensoriale primaria, che serve a percepire il dolore e la sua inten-

sità risultava praticamente "spenta" diversamente dagli altri soggetti.

Una scoperta che potrebbe aprire nuovi scenari medici per questa tecnica, (anche se forse sarebbe meglio parlare di filosofia e di uno stile di vita diverso...) e non è escluso che in un futuro non troppo lontano si possa arrivare a sostituire alcuni farmaci proprio con delle pratiche di meditazione. Gli effetti benefici della meditazione sono comunque già conosciuti da tempo. La diminuzione dello stress, del battito cardiaco, il miglioramento del tono dell'umore e la diminuzione dell'aggressività sono solo alcuni degli aspetti positivi che dovrebbero spingere, ciascuno di noi, a praticare quotidianamente la meditazione. Meditate gente...



Voglio diventare mamma

LA STORIA

A Trieste alcune detenute hanno tentato di rimanere incinte con un originale stratagemma e la complicità di alcuni carcerati. Vediamo come.



Cosa non si è disposte a fare pur di diventare mamma. Lo sanno molte donne che per anni girano studi medici e laboratori, con grandi sacrifici economici e di tempo, pur di arrivare alla tanto desiderata gravidanza. La storia che raccontiamo, anche se il fine non cambia, è però molto diversa. Meglio sarebbe infatti dire, rispetto all'attacco dell'articolo, cosa non si è "costrette" a fare pur di diventare mamma.

Nel carcere «Coroneo» di Trieste alcune detenute avrebbero tentato di rimanere incinte grazie alla complicità di alcuni detenuti. Il carcere triestino è uno dei pochi, forse l'unico, ad ospitare nella stessa struttura sia uomini che donne. La sezione femminile e quella maschile sono naturalmente separate. Una divisione sufficiente ad evitare che i detenuti di sesso opposto possano entrare in contatto tra loro. Insufficiente, però, ad impedire il lancio di oggetti da una parte all'altra. Servono naturalmente dell'astuzia e della perspicacia (che ai carcerati solitamente non mancano...) ma il "giochino" non è impossibile. Così alcuni detenuti, ap-

profittando del "momento buono", avrebbero lanciato durante l'ora d'aria, dei comuni guanti ad alcune detenute del reparto femminile. L'obiettivo non era quello di scaldare le mani delle carcerate ma quello di farle avere il liquido seminale maschile che ne era contenuto. Lo scopo finale è ovviamente quello di rimanere incinte anche se i motivi, da quanto è finora emerso, sarebbero molto diversi da quelli che animano solitamente il mondo femminile delle aspiranti mamme. Le ospiti del Coroneo avrebbero infatti escogitato questo stratagemma solo per poter usufruire delle misure alternative alla detenzione che sono previste per chi è in attesa di un bimbo.

Il direttore dell'istituto venuto a conoscenza di quanto succedeva all'interno del penitenziario ha subito segnalato, anche per motivi medici, il caso alla Procura. All'interno del guanto, oltre ad un potenziale bambino potrebbero infatti viaggiare anche pericolose malattie. Al momento sembra che nessuna delle detenute sia comunque rimasta incinta.

Scoprono il tradimento in caserma

Un uomo e una donna si sono presentati dai carabinieri per denunciare la scomparsa dei rispettivi coniugi. Il mistero della sparizione si è chiarito nella sala d'attesa. In modo inatteso.

Sembra la storia di un film. Invece è la realtà. I fatti che raccontiamo risalgono ad una giornata di maggio quando un uomo si è presentato nella stazione dei Carabinieri di un piccolo comune vicino a Viadana, nel mantovano, per denunciare la scomparsa della moglie. Una storia come ce ne sono tante perché non è la prima volta che una donna se ne va, lascia il marito e senza dire nulla, senza dare nemmeno una spiegazione, sparisce. L'uomo, un quarantenne residente nella provincia di Mantova, aveva provato a lungo a contattare la consorte. Tutto inutile. Il cellulare della moglie era, a quanto si è saputo, irraggiungibile. Proprio come lei. Perciò aveva deciso, preoccupato e con la testa piena di pensieri, di sporgere denuncia. In caserma, i militari, lo hanno fatto accomodare, come succede in questi casi, nella sala d'attesa. Momenti snervanti ad attendere che arrivi il proprio turno, che il maresciallo o il brigadiere si ricordi di noi. I minuti intanto passano e la testa resta inchiodata a cercare di capire cosa sia successo. L'attesa, questa volta, è stata però tutt'altro che inutile. Nella sala, ad aspettare di essere convocata, c'era infatti una donna, anche lei quarantenne, che si trovava in caserma per lo stesso identico motivo. Anche lei non aveva più nessuna notizia del coniuge. Il marito se ne era andato senza dare alcuna spiegazione ed era, anche lui, irrintracciabile. Invano aveva chiesto ad amici e parenti. Invano aveva provato a far squillare il telefono. Niente da fare. Così, rassegnata, non aveva trovato altra soluzione che andare a denunciare la sua scomparsa. Per vincere la noia dell'atte-

sa i due, trovandosi faccia a faccia, hanno cominciato a chiacchierare. La sorpresa è stata enorme. Sono bastate poche parole per risolvere il mistero. Stessa storia, stessi tempi di sparizione dei coniugi, stesse modalità. Come se non bastasse i due fuggitivi lavoravano entrambi, come operai, nella medesima azienda. Troppe le coincidenze. A capire che non si trattava di una casualità sono stati, subito, i due denunciati che hanno deciso, comunque, di mettere ugualmente nero su bianco. La denuncia è stata formalizzata. Ora, ai due, non restava che attendere l'esito delle indagini o il ritorno dei fuggitivi. Così è stato. Dopo tre settimane di silenzio, i due, hanno fatto ritorno alle rispettive case. Per i militari, con il ritiro delle due denunce, il caso è chiuso. Difficile che lo sia anche per chi, quelle denunce, le ha prima presentate e poi le ha dovute ritirare.

Per i piccoli incidenti dei bambini nelle attività all'aria aperta ...

il pronto soccorso a portata di mano con FENREPAR!

Arriva la bella stagione, le temperature si alzano, le giornate si allungano e il clima è quello ideale per trascorrere sempre più tempo fuori casa. E se gli adulti grazie alla nuova stagione ritrovano il buon umore, per i piccoli questo periodo è proprio una festa: finalmente liberi di correre e giocare per ore al parco, tra altalene, scivoli e giostre.

Questi momenti felici e divertenti possono però avere aspetti meno piacevoli. E' infatti necessario fare molta attenzione perché, come ben sanno i genitori, per i bambini i piccoli incidenti sono sempre in agguato: una caduta, uno scontro improvviso, un "volo" dall'altalena...

Per questo è importante non farsi trovare impreparati e avere a portata di mano un prodotto giusto, adatto a tutta la famiglia, **per piccole ferite, tagli, abrasioni ed escoriazioni** che possono capitare durante questi momenti di svago e che rischiano di rovinare le tanto sospirate giornate primaverili ed estive.

Una soluzione può essere **FENREPAR** di Novartis Consumer Health, un prodotto in gel che allevia rapidamente il dolore grazie al suo effetto rinfrescante e crea le condizioni ottimali di guarigione della ferita, favorendo quindi la cicatrizzazione.

Fenrepar idrata le ferite se sono asciutte ("effetto idrogel"), mentre assorbe il liquido in eccesso nelle ferite umide ("effetto idrocolloide").

Fenrepar ha una triplice azione sulle ferite lievi:

- 1: favorisce la guarigione cutanea
- 2: aiuta ad alleviare rapidamente il dolore grazie al suo effetto rinfrescante
- 3: favorisce il processo di cicatrizzazione.

Inoltre la sua specifica formulazione in gel forma una barriera protettiva contro i batteri.

Grazie alla sua composizione Fenrepar può essere utilizzato da tutta la famiglia, adulti e bambini.

Cosa contiene

Idrocolloide acido, Arginina, Acqua depurata, Acidi grassi a catena ramificata (BCFA), Metile paraidrossibenzoato (E218), Propile paraidrossibenzoato (E216).

Come si applica

L'applicazione è semplice: dopo avere prima pulito e poi disinfettato con cura la ferita, applicare delicatamente un sottile strato di Fenrepar una o due volte al giorno; se necessario la ferita può essere ricoperta con un cerotto o una

fasciatura.

Formato - Tubo da 50 gr.
Prezzo indicativo - € 8,90

In Farmacia.

E' un dispositivo medico CE (n. 0459). Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.



www.sollievoinuntocco.it

Giocattoli per neonati

Circondare il tuo bebè di giochi sicuri, in grado di stimolare la sua mente e la sua curiosità, è un ottimo passo per un percorso di crescita sano

I bambini fanno il loro ingresso nel mondo con una naturale curiosità per tutto ciò che li circonda: amano studiare i volti, le espressioni e sono affascinati da suoni e luci di ogni sorta. Circondare il tuo bebè di giochi sicuri, in grado di stimolare la sua mente e la sua curiosità, è un ottimo passo lungo un percorso di crescita sano.

I bebè spendono gran parte del loro tempo mangiando e dormendo (un neonato dorme solitamente tra le 14 e le 16 ore al giorno). **Giocattoli soffici, morbidi e rassicuranti** posti attorno alla culla gli daranno sicurezza oltre a ore di divertimento; ad esempio, sul mercato troverai telefoni giocattolo di svariate forme e colori: i bimbi sono affascinati dal movimento circolare e la musica dolce e confortevole li rilasserà aiutandoli ad addormentarsi.

Il tuo bebè **si concentra meglio su ciò che dista da 20 a 35 cm di fronte a lui; i colori brillanti, vivaci e i motivi ad alto contrasto (es. bianco e nero) sono i più piacevoli e stimolanti.** Allo stesso modo, i giocattoli che si muovono ed emettono suoni accendono la curiosità del tuo piccolo divertendolo. I neonati, che non riescono a giocare da soli con il sonaglio, adorano vederlo agitare e suonare nella mano della mamma o del papà. Dopo circa due mesi dalla nascita, un bebè comincia a colpire il proprio giocattolo preferito con le mani e i piedi; molto presto sarà in grado di agitarlo e imparerà i suoni di ciascun oggetto.

I bebè si incantano facilmente davanti a qualsiasi volto umano: fa parte del normale sviluppo del neonato. Proprio per questo i **giocattoli a specchio** diventeranno facilmente i preferiti del nuovo arrivato, che rimarrà stregato non solo dai colori e dai suoni accattivanti di un gioco per bebè, ma anche dal suo stesso visino riflesso nell'apposito specchio a prova di bimbo.

I giocattoli sono una parte fondamentale dello sviluppo infantile: sin dalla nascita i piccoli imparano e crescono velocemente a seconda di ciò che li circonda. I giochi che utilizzano semplici bottoni o manopole per creare suoni o luci stimolano lo sviluppo cognitivo del bebè; le abilità logiche e risolutive cominciano ad emergere quando il tuo piccolo impara ad usare mani e piedi per attivare il giocattolo. I centri di attività per bambini e le palestre giocattolo possono aiutarlo a sviluppare le

abilità motorie e cognitive. I neonati possono sdraiarsi a pancia in su e divertirsi con i giocattoli che penzolano sulla culla, esplorando i suoni e i movimenti.

Anche i libri sono molto importanti per lo sviluppo: i volumi di tessuto soffici e leggeri sono perfetti per i neonati. Leggere al tuo piccolo non aiuterà solo a creare un legame più solido tra te e il tuo bambino, gli donerai anche un amore per la lettura che crescerà insieme a lui. I bimbi adorano i libri pieni di figure di altri bimbi, pagine colorate e tasti musicali.

La musica è amata dai bambini di qualsiasi età, specialmente i neonati. Nonostante in commercio ci siano tantissimi giochi dotati di suoni e musica, i bambini amano anche i semplici CD musicali, motivo per cui un piccolo lettore CD è un ottimo compagno nella stanza di qualsiasi bimbo. I motivi dolci e rilassanti aiuteranno il tuo bebè ad addormentarsi, mentre i ritmi più giocosi e allegri saranno degli ottimi compagni di gioco.

Il miglior regalo che puoi fare al tuo bambino è un sano apprendimento; i giochi per neonati che stimolano la sua fantasia, la sua creatività e il suo ingegno divertendolo con suoni, colori e luci favoriranno uno sviluppo sano, tranquillo e stimolante al piccolo.

in collaborazione con
www.bravibimbi.it



Alleviare il mal di schiena in gravidanza

in collaborazione
con www.bravibimbi.it

Senti il peso della pancia che cresce? A volte non riesci perchè la schiena ti fa davvero male?

Segui i nostri semplici consigli per ridurre questo dolore contro il quale combattono quasi tutte le donne in dolce attesa.

Piega le ginocchia

Durante la gravidanza cambia il tuo punto centrale di gravità del corpo, per adeguarsi al peso e alle dimensioni crescenti, quindi stiramenti e sollevamenti possono peggiorare il mal di schiena.

Quando sollevi qualcosa, piega sempre le ginocchia e mai la schiena.

Cerca di mantenere regolare la curva naturale della schiena.

Fai attenzione quando ti alzi

Quando ti alzi dal letto, ti rigiri o ti siedi prima di mettere i piedi per terra.

Per sederti, scegli una sedia che ti permetta di stare dritta, magari con un cuscino dietro la schiena.

Per alzarti, fissa i piedi sul pavimento e spingiti verso l'alto con le mani.

Nuota, ma evita la rana

Per varie ragioni, è importante mantenersi in forma durante la gravidanza (per esempio per prepararsi al parto) e un'attività leggera come nuotare, camminare o fare yoga può aiutarti molto anche con la schiena.

Se nuoti, prediligi il dorso o lo stile libero piuttosto che la rana, in cui la posizione del collo aumenta la pressione su collo e spalle.

Tieni un cuscino a portata di mano

Quando sei a letto, cerca di dormire su un fianco, con un cuscino sotto la pancia. Tenere una o entrambe le ginocchia piegate, con un cuscino fra le gambe può essere d'aiuto.

Vietati i tacchi alti

La gravidanza non è il momento giusto per indossare i tacchi alti. La gravidanza cambia la curva na-

turale della spina dorsale, quindi il tuo equilibrio sarà già sbilanciato senza bisogno dei tacchi a peggiorare il problema.

I tuoi legamenti saranno più rilassati, poiché il corpo si prepara al parto, quindi l'ultima cosa da fare è stirarli o danneggiarli.

Una scarpa con tacco basso e un buon plantare anatomico ti aiuterà a prevenire dei problemi, specialmente se stai in piedi molte ore.

Bagno caldo o impacco gelido?

Chiedi al tuo compagno di tirar fuori l'olio per i massaggi (controllando che si possa usare in gravidanza, ovviamente) per aiutarti ad alleviare il dolore. Anche un bagno caldo o un impacco gelato possono aiutare.

Se il dolore è molto forte, parlane con il medico che potrebbe indirizzarti da un chiropratico o, meglio, un osteopata.

Migliora la postura

La postura è molto importante e si tratta solo di trovare quella migliore per il tuo corpo e la tua gravidanza.

La Tecnica Alexander è molto diffusa nel miglioramento della postura: Mettiti in piedi davanti a uno specchio, tieni la testa alta e il mento leggermente arretrato – la schiena cambierà subito la sua forma. Cerca di adottare questa posizione ogni volta che sei in piedi o stai camminando.

Dopo il parto

Anche subito dopo il parto dovrai prenderti cura della tua schiena.

Ricorda:

- **Piega le gambe** quando devi sollevare il tuo neonato. Non piegarti al punto vita e non fare mai forza con la schiena.

- **Acquista un fasciatoio** o usa una superficie rialzata, per non doverti piegare quando devi cambiarlo.

- **Verifica che il passeggino sia all'altezza giusta** per non dover stendere il corpo in avanti per raggiungere le maniglie.



Vi state preparando ad esporvi al sole? Desiderate un'abbronzatura perfetta e una pelle morbida e sana? Ecco come fare...

Sole, sinonimo di benessere e salute, amico ma con qualche precauzione. Ecco i nostri consigli: scoprite il vostro fototipo e il fattore di protezione più adatto a voi, capite quando passare ad una protezione più bassa e non dimenticate mai le regole di base.

Il fototipo è una classificazione studiata in funzione del colore di pelle e capelli, della facilità ad abbronzarsi, della tendenza a scottarsi.

Identificare il proprio fototipo è molto importante per determinare il

corretto comportamento durante l'esposizione al sole e per la scelta del prodotto solare più adatto.

- **Fototipo 1:** carnagione molto chiara, estremamente sensibile, spesso con lentiggini (efelidi) occhi chiari, capelli biondi o rossi. La pelle è molto sensibile e sviluppa eritema quasi immediato dopo l'esposizione al sole senza protezione, con alto rischio di danni permanenti e scottature anche gravi. Raramente si sviluppa l'abbronzatura. Si consiglia l'utilizzo di filtri solari molto alti, abbigliamento adatto, cappello sulla nuca e occhiali da sole. Assolutamente da evitare l'esposizione tra le ore 11 e le ore 15.

- **Fototipo 2:** carnagione chiara, pelle sensibile. Abbronzatura "difficile" e ustioni solari molto frequenti se ci si espone al sole senza adeguata protezione. Si consiglia l'utilizzo di filtri solari da alti a molto alti, abbigliamento adatto, cappello sulla nuca e occhiali da sole. Assolutamente da evitare l'esposizione tra le ore 11 e le ore 15.

- **Fototipo 3:** è il fototipo più co-

mune, carnagione bruno chiara, capelli castani. La pelle si scotta ed è soggetta ad eritema solo dopo un'esposizione prolungata. Si può ottenere un'abbronzatura visibile e omogenea. Si consiglia l'utilizzo di filtri solari da medi ad alti.

- **Fototipo 4:** carnagione olivastra e scura, occhi e capelli castani o neri. La pelle è poco sensibile e si scotta molto di rado. Si abbronzano intensamente e in breve tempo. Si consiglia l'utilizzo di filtri solari medi.

- **Fototipo 5:** pelle bruna e scura, occhi scuri e capelli neri. Pelle poco sensibile che non reagisce mai all'esposizione solare. Naturalmente abbronzata. Si consiglia l'utilizzo di filtri di protezione.

- **Fototipo 6:** (fototipo della razza nera) pelle nera poco sensibile, occhi scuri e capelli neri. Utilizzare filtri di protezione solare da bassa a media. Se per lunghi periodi non ci si espone al sole è comunque possibile scottarsi.

Come si "misurano" i filtri solari? Col Fattore di Protezione SPF (Sun Protection Factor), che rappresenta il parametro principale per la valutazione dell'efficacia di un



prodotto solare, che viene testata dal vivo su volontari con un metodo certificato: la misura è la protezione da raggi UVB.

Per la valutazione della protezione dai raggi UVA, invece, si utilizza un test in vitro, il cui risultato deve corrispondere ad almeno 1/3 del valore di SPF da raggi UVB.

UN BUON SOLARE DEVE PROTEGGERE CON EFFICACIA DA RADIAZIONI UVB E UVA: deve infatti avere un UVA superiore a 1/3 del valore SPF.

Categoria	Fattore di Protezione Solare SPF
Protezione bassa	6
	10
Protezione media	15
	20
	25
Protezione alta	30
	50
Protezione molto alta	50+

Come utilizzare correttamente un protettivo solare? I fototipi a pelle chiara devono iniziare con crema a fattore di protezione molto alto e poi passare ad uno alto dopo circa 9/10 giorni di esposizione costante al sole, ricordandosi di non esporsi mai senza protezione e non scendere mai sotto il fattore di protezione 15.

I fototipi a carnagione più scura possono partire con una protezione media e scendere dopo circa 1 settimana ad una protezione bassa.

Il viso merita una valutazione a parte: se si vogliono prevenire le rughe ed evitare macchie meglio applicare sempre una protezione 30, così sarà garantita un'abbronzatura dorata, duratura, uniforme senza gli effetti collaterali.

Le regole fondamentali da rispettare sempre? Eccole:

- L'esposizione deve essere graduale e protetta, il primo giorno non più di mezz'ora, il secondo un'ora e così via.
- Sempre evitare le ore più calde, quando il sole è allo zenith (tra le 12 e le 15)
- Evitare le lunghe esposizioni, sempre, anche se protette
- Proteggersi sempre con prodotti solari adeguati garantite con protezione UVB e UVA
- Acquistare il prodotto solare in base al proprio tipo di pelle (fototipo), chi ha la carnagione molto chiara dovrebbe scegliere prodotti con SPF (fattore di protezione) elevati perché la capacità di autoprotezione del suo organismo è molto bassa e la sua pelle tende a scottarsi anche con piccole quantità di raggi UV.
- Applicare il prodotto solare con cura almeno mezz'ora prima di esporsi al sole e l'applicazione va ripetuta ogni due ore circa, ancora più spesso in caso di bagni di mare, sudorazione o sfregamenti. Anche i prodotti waterproof non sono resistenti al 100% all'acqua.
- Attenzione alle pubblicità ingannevoli: non esistono prodotti che offrono una protezione totale, pari al 100%
- Attenzione: le superfici riflettenti (come acqua, neve e sabbia) possono concentrare la radiazione solare fino all'80 per cento (effetto lente).
- Attenzione ai bambini: la loro pelle è più sensibile e vulnerabile, scottature in età pediatrica possono avere conseguenze gravi. Per loro le regole sono ancora più restrittive.



Perché stare al sole sia solo un piacere. Prima, durante e dopo.

I prodotti solari non sono tutti uguali: se vuoi un'abbronzatura dorata, uniforme e duratura accompagnata da una pelle morbida, idratata e sana scegli la linea solare SUN di Kallëis.

Linea completa protezione solare viso e corpo biofunzionale e dermocompatibile, naturale e perfettamente sicura, con elevate performance fotoprotettive, massima efficacia testata ed effetto antiossidante.

SUN PROTEZIONE MEDIA SPF15

Protezione media per pelli a fototipo medio alto o già abbronzate. Protezione sicura e abbronzatura dorata.

SUN PROTEZIONE ALTA SPF30

Alta protezione ed abbronzatura uniforme anche in condizione di sole intenso (tropici, alta montagna, ghiaccio).

SUN PROTEZIONE MOLTO ALTA SPF50+

Protezione molto alta, adatta a proteggere la pelle particolarmente chiara sensibile, intollerante. Perfetta per bambini.

DOPOSOLE SUPERIDRATANTE RIEQUILIBRANTE

Nutre e idrata in profondità, prolungando con dolcezza l'abbronzatura. Subito un'intensa sensazione di rinfrescante benessere.

I solari Kallëis proteggono con efficacia da radiazioni UVA e UVB

Sono perfettamente fotostabili e non danno il fastidioso "effetto bianco", la texture morbida le rende perfettamente spalmabili, sono resistenti all'acqua ed al sudore.

Senza Parabeni – Senza Profumo
– Senza Glutine

Non testata su animali e Packaging riciclabile al 100%. Garantisce Kallëis.

SUN, la linea solare davvero innovativa completamente Made In Italy!

Trovi i prodotti Kallëis in farmacia
o su www.kalleis.com

Cheratocono: nuove prospettive di terapia



di Lucio Buratto*

La cornea è quel tessuto trasparente che costituisce la parte più anteriore del bulbo oculare; qualunque malattia che alteri la sua regolarità di curvatura o levigatezza, si traduce in una perdita più o meno grave della vista.

Il **cheratocono** è una malattia che colpisce prevalentemente i soggetti giovani, in particolare le donne; essa è caratterizzata dal progressivo assottigliamento e sfiancamento della cornea. Il progredire della malattia può condurre anche all'opacizzazione o alla perforazione della cornea. I pazienti affetti da cheratocono pos-

sono trarre beneficio da diversi tipi di terapia: impianto di anelli intracorneali nei primi stadi di malattia, trapianti superficiali negli stadi intermedi e trapianti perforanti quando ormai i danni instaurati sono importanti.

In questi ultimi anni, è stata messa a punto una nuova terapia del cheratocono in fase iniziale (cioè, quando ancora lo spessore e le curvature della cornea sono discretamente o completamente conservate). Questo metodo, chiamato **cross linking** del collagene corneale, consiste nell'applicazione sulla cornea di un prodotto chiamato Riboflavina o Vitamina B2; esso viene poi attivato, essendo una sostanza fotosensibile, da una luce ultravioletta della famiglia dei raggi UVA. L'azione della luce associata al farmaco, stimola la cornea rinforzando i legami tra le fibre collagene in essa contenute, determinando un rallentamento dell'evoluzione della malattia; lo scopo è quello di aumentare la rigidità e la resistenza della cornea.

I risultati ottenuti con il cross linking sono molto positivi, in quanto i pazienti trattati presentano un rallentamento del processo di assottigliamento della cornea con una conseguente stabilità dei difetti visivi associati alla deformazione della cornea affetta da cheratocono.

In alcuni casi si è assistito anche ad una lieve riduzione dell'astigmatismo e/o della miopia con conseguente miglioramento della qualità visiva.

Non solo ma con i moderni metodi di diagnosi, il cheratocono può essere diagnosticato precocemente e, quindi, trattato al suo insorgere



Lo strumento Vega emette raggi UV attivando la riboflavina "indurendo la cornea"

per cui è possibile che, in futuro, si possano ridurre il numero dei pazienti da sottoporre a trapianto, cosa di non poca importanza, o addirittura far sì che il cheratocono non sia più una patologia che richiede l'intervento chirurgico.

Per concludere, il cheratocono è una malattia molto difficile da controllare e curare, non trova, nella chirurgia, tecniche altamente soddisfacenti, come ad esempio nella correzione della miopia, ma i risultati delle tecniche di trapianto sono sufficientemente soddisfacenti e sono comunque migliorate, dal perfezionamento della tecnica chirurgica adottata, dalle innovazioni strumentali e da tutte le precauzioni messe in atto per il prelievo e la conservazione del lembo da trapiantare. Certamente, con la diffusione del cross linking, si avranno per il futuro minori necessità di eseguire trapianti di cornea con non pochi vantaggi per il paziente.

*Specialista in Oftalmologia
Centro Ambrosiano di Microchirurgia Oculare - Milano



Deformazione corneale tipica del Cheratocono avanzato



LIVING AND COOKING

ASSIM cucina con colonne ante complanari UNOEDUE sistema pensili a giorno *design R&S Euromobil e Roberto Gobbo*
KARA poltrona di Désirée *design Marc Sadler*

Euromobil è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.
Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Numero Verde 800-011019 www.euromobil.com


Euromobil
cucine

Combattere le caps

Sono un gruppo di malattie autoinfiammatorie rare e poco conosciute. Colpiscono i bambini nei primi anni di vita. Ora, grazie a nuovi farmaci, si possono curare.

• Le **CAPS** sono un gruppo di malattie autoinfiammatorie rare, di origine genetica, che colpiscono in età infantile, con un elevato impatto sulla qualità di vita di chi ne soffre.

• **Canakinumab (Ilaris®)** è il primo trattamento approvato in Italia per la cura delle CAPS; le evidenze scientifiche dimostrano che, grazie alla selettività della sua azione, consente di ottenere una remissione immediata e duratura dei sintomi.

• **Il Web 2.0**, un luogo d'incontro per chi soffre di malattie rare: l'associazione pazienti insieme alle mamme blogger attiva una campagna di informazione sulle CAPS, raggiungendo circa 3.000 utenti.

Milano, 16 maggio 2011 - A fare la differenza è il primo anticorpo monoclonale per un gruppo di malattie rare: le CAPS, febbri periodiche di origine genetica, che colpiscono un paziente su un milione; canakinumab è il primo anticorpo monoclonale che spegne a monte l'infiammazione e, grazie alla sua selettività d'azione, consente una remissione rapida e duratura dei sintomi.

Spiega *Fabrizio De Benedetti*, Responsabile U.O.C. Reumatologia, Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma "Le CAPS sono febbri periodiche rare, di origine genetica, fortemente invalidanti; il quadro clinico può essere via via più grave, con febbri ricorrenti o persistenti, ingrandimento della milza, deformità articolari, interessamento dell'orecchio con sordità, infiammazione delle meningi, cefalee persistenti e danni al sistema nervoso centrale".

Come per molte malattie di origine genetica, l'esordio dei sintomi avviene tipicamente in età pediatrica; continua de Benedetti "a causa della mutazione nel gene di una proteina, che si chiama criopirina, l'organismo del paziente è indotto ad attivare una risposta infiammatoria incontrollata; è come se fosse in un perenne stato d'infiammazione e dunque basta poi una banale esposizione a temperature un po' più basse per fare scatenare i sintomi che, nelle forme lievi, includono quasi sempre febbre, rash cutanei, infiammazioni agli occhi e che si ripropongono ad intervalli variabili per tutta la vita".

L'identificazione del ruolo giocato dall'interleuchina 1 β nello stato di autoinfiammazione cronica di questi pazienti, ha portato alla definizione di una molecola che legandosi proprio a questa proteina ne regola la produzione "Canakinumab interviene in modo mirato sull'interleuchina 1 β e agisce, in sostanza, come una sorta di "inibitore" che blocca le manifestazioni della patologia in modo rapido e duraturo; oltre a neutralizzare la citochina il trattamento ne riduce anche la produzione, per cui la quantità di interleuchina 1 β nell'organismo del paziente con CAPS viene riportata entro i parametri di normalità - afferma Alberto Martini, Ordinario di

Pediatria e Direttore della Pediatria II e Reumatologia dell' Istituto G. Gaslini di Genova.

Somministrato in ospedale per via cutanea ogni 2 mesi, canakinumab restituisce al paziente la sua qualità di vita, con dei tempi pressoché immediati.

Le CAPS fanno parte del più ampio gruppo delle malattie rare, attributo che a ben vedere è quasi paradossale, perché complessivamente include oltre 9.000 patologie, che colpiscono dal 6 all'8% della popolazione, corrispondente ad almeno trenta milioni di cittadini in Europa e venticinque milioni negli Stati Uniti. In Italia le malattie rare interessano il 3-4% delle nascite, l'80% di esse sono di natura genetica e i tempi per la diagnosi lunghi.

"Soffro di febbri periodiche dall'età di quattro anni, una al mese, anche con 41 di temperatura – dichiara Paolo Calveri, Presidente di AIFP, Associazione Italiana Febbri Periodiche – ho ricevuto la diagnosi di febbre mediterranea familiare quando ne ho compiuti 33".

Come per tutte le malattie rare, una rilevante area di criticità per i pazienti affetti da CAPS resta quella della scarsa consapevolezza esistente attorno a queste sindromi rare, che rende difficile per i pazienti riconoscere di esserne affetti e rivolgersi di conseguenza al proprio medico, ma anche per i medici non specializzati diagnosticarla precocemente e correttamente. L'Associazione Italiana Febbri Periodiche (AIFP), da sempre impegnata su questo fronte, ha recentemente promosso una campagna pilota di sensibilizzazione online denominata "CAPS – Febbri Periodiche Associate alla Criopirina. Riconoscerle per vivere meglio", che in quattro mesi ha significativamente contribuito a far conoscere meglio queste sindromi rare, grazie anche al coinvolgimento attivo delle mamme blogger e dei canali web 2.0.

"Il primo, importante passo per affrontare le CAPS, come qualunque altra patologia rara, è conoscerle e farle conoscere - commenta Calveri, Presidente di AIFP – "Con questa campagna abbiamo voluto coinvolgere attivamente gli utenti, ed in prima linea le mamme, in un progetto pilota che costruisce le basi per la creazione di una rete di relazioni online a sostegno della circolazione di informazioni utili e consigli pratici e della condivisione di vissuti ed esperienze sulle CAPS, per aiutare chi ne soffre e chi lo assiste



ad essere maggiormente consapevole della propria patologia ed affrontarla meglio."

La campagna, che in quattro mesi ha sviluppato oltre 3.000 contatti diretti sul web, ha portato ad un aumento dell'88% delle visite del sito AIFP, e ad una presenza delle CAPS su tutte le prime 3 pagine di Google.it, generando un incremento significativo dei contenuti disponibili sulla rete relativi alle CAPS. Il "buzz" sulla rete ha infatti incrementato la visibilità di queste patologie su motori di ricerca, forum, blog di mamme, siti internet e social network. La community delle mamme blogger si è dimostrata particolarmente attenta all'iniziativa, appoggiandola e sostenendola con pubblicazioni sui propri blog.

Naturalmente l'innovazione terapeutica resta il primo grande bisogno dei pazienti affetti da malattie rare; e l'impegno della Ricerca in Novartis è rivolto in modo prioritario alla comprensione dei meccanismi che sono causa delle malattie rare, per le quali il bisogno terapeutico è, in larghissima misura, ancora insoddisfatto. Sulla base della comprensione del meccanismo che provoca la patologia, è possibile costruire terapie efficaci. Sono oltre 40 i progetti di ricerca per le malattie rare seguiti dal gruppo elvetico.

L'importanza di fare sport

di Antonio De Palma

Fare sport fa bene alla salute. Occorre però seguire alcune regole fondamentali. I benefici sono evidenti. Ma è necessario avere anche un atteggiamento sereno e positivo della vita.

Appare assodato a tutti che lo sport faccia bene. Si guarda ai campioni sportivi come a degli esempi per tutti di salute e di benessere.

Eppure, le cose non stanno esattamente così. Ad una attenta disamina dei fatti, si scopre che i calciatori, ad esempio, sono quasi sempre in infermeria e che subiscono varie operazioni chirurgiche in giovane età; per non parlare poi dei danni a distanza che le varie discipline sportive sembrano lasciare in eredità ai campioni nella loro età senile.

Alcune di queste malattie sembrano correlarsi con l'uso di sostanze dopanti, ma al di là degli illeciti sportivi, resta comunque alta la percentuale di eventi morbosi acuti e cronici durante e dopo il periodo agonistico.

Gli studi attuali sull'influenza dello sport agonistico sulla nostra salute ci danno conferma della sua potenziale nocività, sia pure differenziando un'attività agonistica dall'altra e valutando altri importanti parametri quali l'età d'inizio, la durata, la preparazione, l'alimentazione, i periodi di riposo etc.

Quello che interessa, però, alla stragrande maggioranza della popolazione, non è tanto l'agonismo (che in genere è inesistente o limitato a brevi periodi della giovinezza), ma la pratica sportiva quale mantenimento dello stato di benessere psicofisico.

Ebbene, anche qui se non si conoscono i meccanismi fisiologici che sono alla base del corretto allenamento, si rischia praticando un'attività sportiva di farsi più male che bene.

Tuttavia, non dovete pensare che io sia un fautore dei pomeriggi passati davanti alla TV a sgranocchiare patatine fritte: tutt'altro!

Si tratta solo di conoscere i vantaggi dell'allenamento aerobico, di quello di potenza e di come gradualmente arrivare a praticarli.

Cominciamo dalla fine. Prima di tutto, per poter praticare un'attività fisica di un certo impegno, bisogna essere adeguatamente allenati; il che vuol dire che muscoli (in primis, il cuore), tendini, articolazioni, ossa, organi interni e cervello, l'organismo in toto in definitiva, deve essere

in grado di sopportare lo sforzo e di trarne soprattutto il dovuto giovamento.

Per far questo, occorre cominciare gradualmente con un'attività la più semplice, la più graduabile ed a portata di tutti i normodotati e cioè la normale camminata.

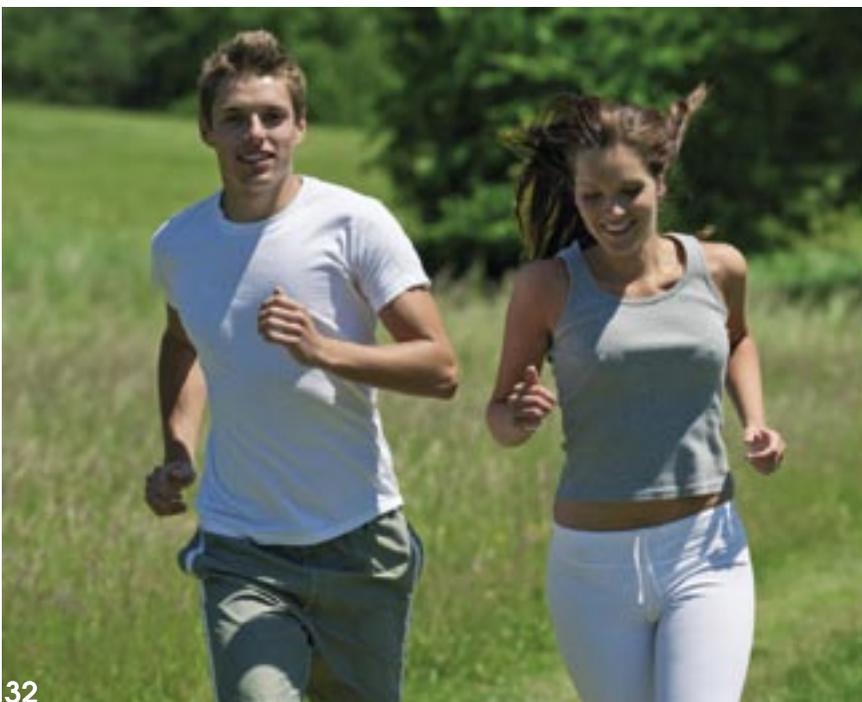
La passeggiata quotidiana di mezz'ora almeno, meglio se in un parco, dove si respira aria ossigenata e si sta all'aperto, è sufficiente se fatta ad un passo che di giorno in giorno si farà un po' più accelerato, sino a portare ad una respirazione più accelerata, ma non così frequente da creare affanno.

Riuscire a parlare senza particolare sforzo mentre si cammina o si corre o si fa una qualunque altra attività fisica è la discriminante tra l'allenamento aerobico e quello anaerobico.

Per avere una qualche efficacia sul nostro organismo, tale allenamento deve essere praticato per almeno 30 minuti consecutivamente e circa 3-4 volte la settimana.

Quindi, già nel giro di poco tempo (1-2 settimane) anche una persona che non abbia mai praticato attività sportiva, può raggiungere l'allenamento aerobico e tutti i suoi vantaggi. La gradualità è importante per non creare danni all'organismo e per dargli i tempi giusti per l'adattamento, che ovviamente sono molto individuali.

Per chi volesse essere più "scientifico" può usare il cardiofrequenzimetro, uno strumento che rileva il battito cardiaco. In effetti, si è visto che sottraendo a 220 l'età di una persona e calcolando l'80% di questo numero, si ottiene all'incirca il battito cardiaco ottimale per l'allenamento aerobico. E' un valore che non andrebbe superato, ma neanche diminuito oltre una decina di battiti. Ad esempio, per una persona di 40 anni si può calcolare così: $220 - 40 = 180$; $180 \times 80\% = 144$. Dunque l'allenamento migliore per tale individuo



sarà tra i 134 e i 144 battiti.

Tuttavia, questo metodo è relativo all'età biologica ed al livello d'allenamento della persona (un sessantenne può essere più sano ed energetico di un ventenne) e dunque se il cardiofrequenzimetro può aiutare a mantenersi coscienti del livello d'impegno durante lo sforzo, è la sensazione di fatica, tuttavia, che rimane la misura più utile, perché è individuale e varia pure di giornata in giornata.

Esistono due sensazioni di fatica che vanno interpretate. Nel primo tipo ci si sente stanchi e come svuotati d'energia, si comincia a perdere il ritmo e la compostezza dei movimenti ed in tal caso bisogna smettere o rallentare di molto lo sforzo.

Nel secondo caso, la stanchezza muscolare ed il respiro più frequente si accompagnano alla sensazione di avere ancora energia da spendere e ritmo e movimenti sono ben mantenuti. In tale evenienza, possiamo pretendere qualcosa in più dal nostro organismo, che in tal modo può superare una soglia d'allenamento, portando a migliorare le proprie prestazioni. Se tuttavia il battito s'innalza troppo, conviene rallentare comunque.

Esistono delle attività sportive che più di altre permettono il controllo del miglioramento dell'efficienza fisica e sono quelle in cui lo sforzo può essere distribuito nel tempo con continuità e senza strappi. E' evidente che il sollevamento pesi, il calcio o la corsa sui cento metri non permettono di per se di modulare l'allenamento.

Altresì, la camminata veloce, la corsa, il ciclismo, il nuoto, il canottaggio, la ginnastica aerobica etc. sono tutti sport adeguati allo scopo.

E' comunque molto importante il contributo della mente alla pratica fisica. Lo sport scelto deve piacere e più ci appassiona, più riusciamo ad essere continui, a superare i momenti di stallo, a migliorarci e a dare energia a ciò che facciamo. Questo vale innanzitutto per i bambini che spesso sono indotti a praticare attività sportive che non gradiscono e che provocano loro rigetto, affaticamento eccessivo, aumento dei traumi da sport.

La nostra mente, inoltre, come di-



mostrato da vari studi, non è solo impegnata nel corretto invio dei segnali per l'effettuazione dei movimenti, ma agisce di per se sull'efficienza muscolo-articolare e sullo sviluppo armonico del corpo.

In effetti, ci sono persone che praticano una costante e impegnativa attività di movimento, ma mantengono un corpo poco tonico a livello muscolare e difficilmente dimagriscono o "definiscono" la muscolatura. In questi casi, è evidente come al di là dei fattori genetici, esiste a livello inconscio una qualche resistenza a visualizzare se stessi nel modo desiderato.

E' come se a livello inconscio esistesse un sabotatore che invia segnali di svalutazione corporea a causa di vecchie ferite psichiche o blocchi non risolti riguardo l'accettazione di se.

L'immaginazione creativa è una metodica che a volte, se ben diretta, può aiutare a superare questo conflitto ed a sbloccare l'individuo. Si tratta, in definitiva, di aprire una nuova strada nel cervello di una persona che acquisisce così la possibilità di cambiare l'immagine negativa di se in una opposta positiva e armonica.

Con tale metodica, si potrebbe, per paradosso, fare ginnastica da fermi, immaginando vividamente lo sforzo ed i movimenti ed ottenere una buona forma fisica comunque. Questo andrebbe molto bene per i

pigri nel corpo, ma non nella mente!

Una volta compreso come rendere benefico lo sport e non subirne i danni da abuso o scorretto uso, vediamo quali sono i vantaggi della pratica sportiva rispetto ai sedentari, che pure sono il partito di maggioranza. Chi ha ragione dei due?

In effetti, un sedentario che si alimentasse bene, seguisse delle corrette regole igieniche e fosse pieno di passione per ciò che fa, non rischierebbe poi così tanto di ammalarsi senza fare movimento. Ci sono esempi un po' ovunque, con sedentari longevi e con poche patologie degenerative.

Porterò ad esempio la notizia uscita poco tempo fa di una donna deceduta alla "giovane" età di 120 anni, che era vissuta sino ad allora in buona salute psicofisica e del tutto autonoma nella gestione della sua vita.

Intervistata (ovviamente prima di lasciare questo mondo), non aveva evidenziato nessun fattore particolare che la potesse differenziare dalla vita di una persona comune.

Tuttavia, alla sua morte, i paesani rilevarono come la donna durante la sua esistenza avesse avuto sempre il sorriso sulle labbra, con una serena accettazione degli eventi, sia positivi che negativi.

Dunque, il fattore più importante sembra essere la mancanza di stress dovuto ad una filosofia della vita molto equilibrata.

Il problema è che la maggior parte dei sedentari invertebrati non sono affatto filosofi e dunque parteggiano per gli attivi!

A parte i vantaggi sulla prevenzione e la cura dell'obesità e del sovrappeso che a loro volta innescano una quantità di patologie, l'attività fisica è molto utile per prevenire le malattie cardiache.

In effetti, il nostro cuore viene irrorato dalle arterie coronarie che di fronte ad uno sforzo superiore alla media e continuo (circa un'ora di attività consecutiva), subiscono uno stimolo generato dalla lieve carenza di ossigeno a creare nuovi capillari per la necessità appunto di far giungere nuovo sangue e dunque ad aumentare l'ossigenazione.

E' evidente che una buona capillarizzazione può compensare un restringimento di una coronaria, a volte an-

che instauratosi con una certa velocità.

Potremmo enumerare molti altri vantaggi, da una regolarizzazione della pressione sanguigna, ad una migliore efficienza muscolare, ad una migliore flessibilità articolare, ad un miglioramento del moto intestinale etc., ma a volte anche i sedentari potrebbero mantenere un corpo flessibile con una buona pressione! In questi casi, lo sport risulta però utile almeno a livello psichico, perché ci permette di scaricare le tensioni accumulate e per produrre una certa quantità di endorfine rilassanti. Questi ormoni, infatti, vengono generati in risposta a stress fisici di media entità.

Per concludere, sono favorevole ad una sana attività sportiva, come l'abbiamo descritta, anche se non disdegnerei in certe giornate un altrettanto sano poltrire. Infine, se quella tal donna è arrivata sino a 120 anni, non disdegnate quell'utilissimo sport labiale chiamato sorriso!

Golden Delicious Val Venosta: respira la purezza, assaporane il frutto

Dopo la mela Stark, rossa come il Fuoco e la mela Pinova, incanto della sua Terra ecco la mela Golden Delicious, pura come il Cielo sotto cui cresce.

Il cielo è azzurro, l'aria tersa, il silenzio e la pace dominano la vallata e una brezza leggera muove le foglie... E' la meravigliosa atmosfera della Val Venosta. Chiudendo gli occhi si respira aria pura, si percepiscono i profumi della natura, si assapora l'incanto di questa terra. L'aria mattutina è frizzante ed è solo quando il sole sorge che un lieve tepore riscalda la vallata, risveglia il profumo dei meli.

È qui, in questo paradiso montano in cui coesistono armoniosamente il paesaggio naturale e la cura per la coltivazione delle mele che cresce la Golden Delicious, coccolata dalla dedizione e dall'amore dei melicoltori venostani, pura e incontaminata come il Cielo sotto il quale cresce.

La Val Venosta, che si estende dalle cime più alte del Gruppo Ortles fino a Merano, è una meravigliosa oasi naturale, dove tra i 500 e i 1.000 metri prospera la frutticoltura più ricca ed evoluta. Natura incontaminata, conformazione geologica, posizione privilegiata e speciale microclima sono fattori che contribuiscono ad una produzione di mele di altissima qualità, dalla polpa soda e succosa. La scarsa piovosità, la presenza del sole per oltre 300 giorni all'anno, l'aria frizzante dei ghiacciai, che garantisce una crescita lenta, e le forti escursioni termiche, che eliminano i parassiti, rendono la valle un vero paradiso per la coltivazione di queste mele.

Anche il modello di frutticoltura adottato dal consorzio VI.P (Associazione delle Cooperative Ortofrutticole della Val Venosta), rappresenta un perfetto punto d'incontro tra innovazione e tradizione.

Grazie agli impianti di irrigazione e al sofisticato sistema antigelo le mele crescono in modo sano ed equilibrato, raggiungendo una maturazione ottimale che garantisce un sapore e una fragranza senza uguali. L'uso della tecnologia è sempre associato alla sapiente manodopera dei contadini, che intervengono manualmente in ogni fase della produzione. Ad ulteriore garanzia il percorso qualità firmato VI.P si svolge, dalla coltivazione fino al consumatore, in dieci fasi, ciascuna caratterizzata da norme precise e controlli sistematici che consentono la rintracciabilità delle mele fino al produttore.

Saporita, profumata, ma anche naturale: la Golden Delicious della Val Venosta viene coltivata secondo il metodo della produzione integrata, per mezzo della quale i parassiti vengono combattuti in maniera mirata mediante l'insediamento e la permanenza nei frutteti dei loro nemici naturali. Lo testimonia la simpatica coccinella impressa su ogni mela Val Venosta, e che non solo rappresenta il nemico per eccellenza di parassiti e acari delle foglie, ma simboleggia anche la qualità e la naturalezza dei metodi di coltivazione adottati. Ma ancora una volta è l'aria di queste valli, soggetta a forti escursioni termiche, che funge da primissima barriera impedendo la vita a quei parassiti che prospererebbero in climi più caldi, e colorandone la pelle con i toni caldi del sole. Non a caso gli antichi romani chiamavano la mela più coltivata in queste valli Pomum Aureus.





ZENIT divano *design Edoardo Gherardi* KARA poltrona *design Marc Sadler*
GESTO CONTROLLATO tappeto *liberamente ispirato dall'opera del maestro Pope*

Désirée è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.
Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Gruppo Euromobil Numero Verde 800-011019 www.divani-desiree.com

désirée
divani

Come scegliere la scarpa giusta

di Paolo Maraton Mossa*

Per molti quella che conta è l'estetica. Per altri la marca. Comperare la scarpa giusta invece è importante anche per la nostra salute. Ecco alcuni consigli da non trascurare durante l'acquisto



1) Quali sono le qualità fondamentali di una buona calzatura?

La calzatura deve rispondere a numerosissimi requisiti, sia legati alla sicurezza che alla protezione del piede, sia legati ad un appagamento del gusto estetico che è del nostro "io" più profondo e che nel piede è particolarmente sentito più che in altre parti del corpo.

Una buona calzatura deve offrire protezione sia nei confronti dell'ambiente (temperatura, umidità, ecc...) sia nei confronti del piano di appoggio sul quale camminiamo.

Una buona calzatura dunque deve isolarci dall'ambiente ostile, facendoci apprezzare l'ambiente favorevole, questo fenomeno si chiama "mantenimento dall'omeostasi", deve inoltre impedire che avvengano fenomeni sgradevoli di difesa quale la sudorazione od il crampo, deve offrire un adeguato isolamento termico, non deve offrire punti di attrito dolorosi, deve offrire il giusto compromesso tra motilità e stabilità del piede e della caviglia. Deve inoltre assicurare un buon gradiente antiscivolo in ogni situazione o alme-

no nelle situazioni di più frequente utilizzo.

Il concetto che meglio si addice a questo stato di cose è quello di utilizzare a lungo una calzatura senza accorgersene

2) Per chi ha piedi sani: quali regole seguire per scegliere e usare una scarpa che mantenga il piede in salute?

Il concetto fondamentale è che una calzatura non dovrebbe mai andare in conflitto con il piede, pertanto avendo il piede una variabilità praticamente infinita, vediamo quanto è difficile creare un armonioso abbinamento piede-calzatura.

Ciò è possibile scegliendo le calzature in funzione di alcune variabili che il commercio della calzatura di qualità può oggi offrire conciliando necessità aziendali con esigenze del consumatore. Infatti oggi esistono diverse case produttrici di calzature che a parità di numero, offrono almeno tre variabili relative alla larghezza della pianta ed alla altezza del collo del piede, la scelta poi del modello più adatto, completa la qualità della scelta più razionale.

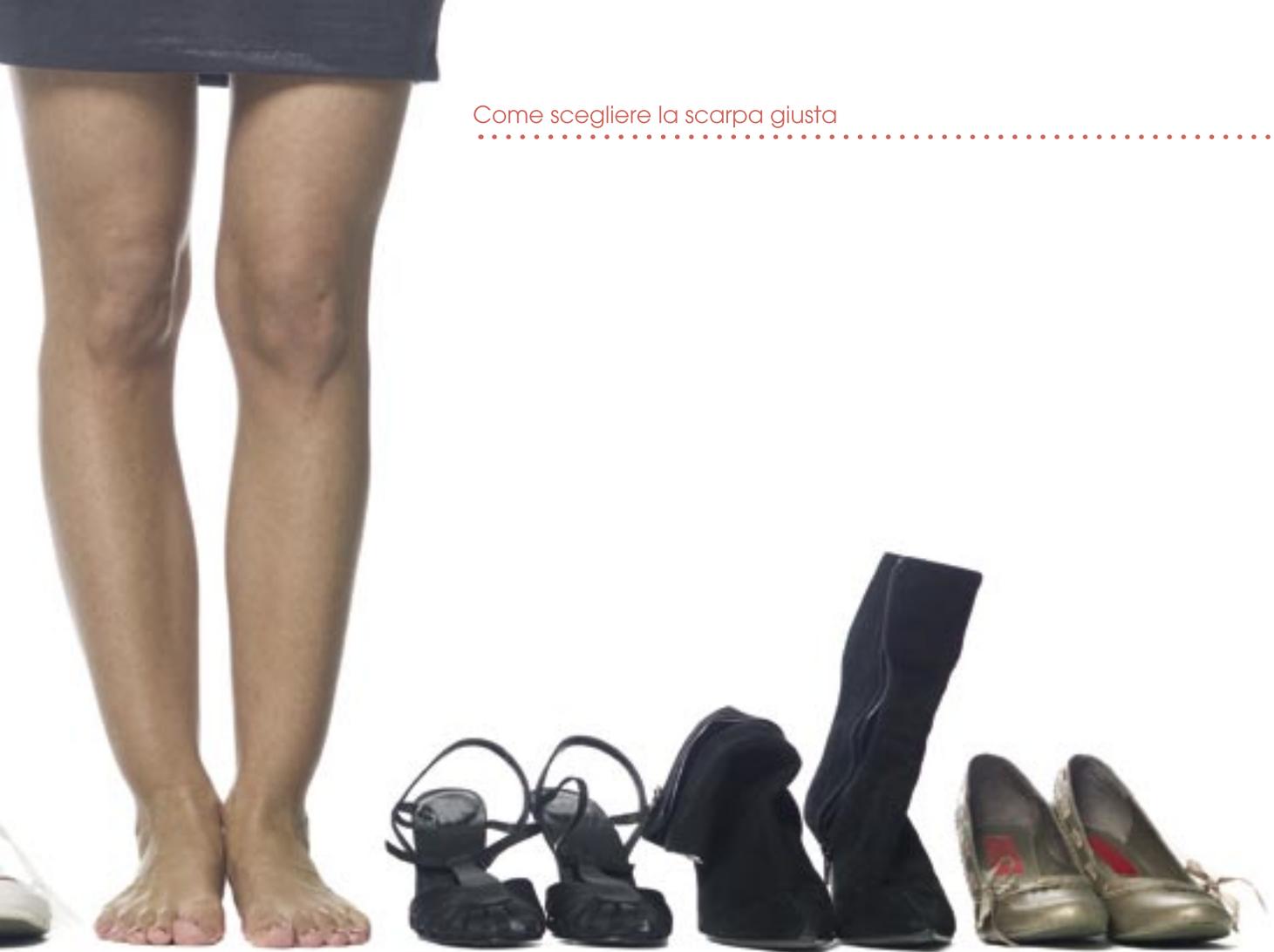
Una scarpa corretta quindi deve essere della giusta misura, sia per quanto riguarda la lunghezza (le punte delle dita non devono toccarla), sia per quanto riguarda la larghezza del piede. Inoltre, soprattutto chi ha i piedi delicati o predisposti alla sudorazione e alla stanchezza dovrebbe scegliere calzature assolutamente fabbricate in materiale naturale o che comunque permetta una facile traspirazione e sia adeguatamente morbido.

3) Se invece sono presenti dei difetti, come regolarsi? Ad esempio un inizio di alluce valgo, tendenza alle callosità, fragilità della caviglia, etc...

Non incolpiamo sempre le calzature!

La maggior parte dei difetti del piede sono di natura genetica, pertanto fanno parte del DNA del soggetto e quindi evolveranno comunque inesorabilmente nel tempo, è anche vero tuttavia che l'utilizzo di una scarpa non razionale accelera l'evolversi del difetto e lo rende spesso più doloroso e meno tollerato.

Ecco quindi che un alluce valgo



tenderà ad arrossarsi diventando dolorosissimo, eventuali dita a martello impediranno un appoggio morbido della pianta, o una caviglia già delicata ed instabile naturalmente, andrà in contro a ripetuti episodi distorsivi se gli offriamo un appoggio precario.

4) E' vero che tacchi alti, punte strette, scollatura profonda sono sempre sconsigliabili? Perché?

Non è vero, i tacchi alti e le punte strette sono sicuramente nemiche del piede ma per realizzare danni importanti o irreversibili hanno bisogno di agire costantemente e per periodi di tempo prolungati, pertanto un piede che non presenta malattie o deformità potrà calzare senza danni anche tacchi alti e punte strette, giusto per una serata a teatro o per una cena importante, non certo come abitudine di vita. Questo per il bene del piede e di tutto lo scheletro.

5) Arriva la stagione dei sandali, ossia delle calzature aperte: sono consigliabili? E se sì, ci sono fogge più o meno indicate? E a proposito

di stagione, col caldo quali tipi di calzature preferire?

Il sandalo purchè studiato intelligentemente nulla ha da invidiare alla calzatura, naturalmente non deve trattarsi di due striscioline di plastica incrociate, ma deve rispondere a tutti i requisiti di forma e di utilizzo di una buona calzatura chiusa: forma, materiali, tipo di utilizzo.

Naturalmente offrirà il vantaggio di una maggiore areazione del piede a scapito di una minore protezione nei confronti dell'ambiente. Quindi sandali si nell'habitat adatto e con un minimo di prudenza.

6) Le zeppe sono o no consigliabili?

La zeppa non presenta particolari controindicazioni o differenze rispetto al tacco, l'unico inconveniente consiste nel fatto che se non costruito con materiali adatti può essere eccessivamente pesante e quindi interferire negativamente sul fisiologico meccanismo della deambulazione, quindi zeppe si purchè "leggere".

7) Si dice che la scarpa deve essere scelta a seconda dell'attività a cui

deve servire: può farci degli esempi pratici? Un consiglio particolare per le scarpe adatte alla guida dell'auto.

Questo argomento è sempre stato motivo di grandi discussioni perché sono coinvolte cattive abitudini, cattivi consigli, cattivi esempi da parte di personaggi importanti e visibili, nonché enormi interessi delle aziende produttrici di calzature che tendono ad imporre il loro prodotto ad ogni costo.

Facciamo un esempio pratico?

Esistono gomme per auto nate per la pista, per la neve, per il fuoristrada, per la pioggia, ecc...e gomme per un tranquillo uso cittadino.

Per le calzature il concetto è esattamente lo stesso, in più è molto più facile da realizzare. La calzatura quindi dovrebbe sempre essere adeguata al ruolo che stiamo svolgendo, così saremo a disagio se uscendo con i sandali ci troveremo casualmente in mezzo ad un temporale, o andiamo al cinema subito dopo una corsa nel parco con adeguate calzature.

Più scarpe dunque per ruoli diversi o

con buon senso calzature adatte a più situazioni, mai indossare la scarpa sbagliata nel ruolo sbagliato senza chiedercene il motivo ed avere una logica spiegazione.

Abbiamo parlato di auto: la stimolazione asimmetrica di organi simmetrici porta, alla lunga ad alterazioni dei sistemi motori che, nel caso particolare, si riflettono sul piano clinico come difetto di andatura od anomalie di posizione degli arti inferiori durante la marcia. Se in condizioni normali si può generalmente accettare questo stato di cose, in un uso intensivo dell'auto bisogna fare alcune considerazioni.

La posizione dei piedi durante la guida ed il tipo di lavoro cui vengono sottoposti realizzano quasi perfettamente le condizioni sperimentali di un piede cavo, ovvero piede con grave riduzione delle superfici di appoggio e conseguentemente eccessiva stimolazione delle teste metatarsali e del calcagno.

Indispensabile quindi una suola antiscivolo ed un giusto equilibrio di flessibilità e resistenza per non annullare totalmente la sensibilità della volta plantare del piede o rendere lo stesso doloroso durante la guida.

Quindi scarpe da guida sì, ma lasciamole in auto quando scendiamo dopo un lungo viaggio.

8) Si parla di materiale "naturale", come del più sano, mentre si producono sempre più materiali artificiali sintetici anche molto allettanti: come regolarsi?

La natura è sempre più brava di noi!

Pertanto i materiali naturali sono in linea di massima da preferire, basta fare una semplice riflessione, non esiste altro materiale che abbia contemporaneamente tutte le caratteristiche del cuoio:

- Basso peso specifico;
- Giusta aderenza al suolo;
- Alta protezione nei confronti dei corpi estranei;
- Alto potere termostatico;
- Alto coefficiente di porosità;
- Scarso potere isolante (per l'elettricità).

Usare soles in cuoio consente, infatti, di rispettare l'anatomia e la fisiologia del piede nel pieno rispetto della traspirazione naturale durante la marcia, più abbondante durante la corsa eccessiva o scarsa in funzione delle temperature esterne.

È appunto questa capacità di regolazione della temperatura e della traspirazione che caratterizza il cuoio e la pelle.

Esistono comunque materiali ottenuti chimicamente che possono migliorare qualche elemento delle caratteristiche della pelle o del cuoio, ma non tutte contemporaneamente. Pertanto non

sono contrario all'utilizzo di questi materiali soprattutto associati a quelli naturali. Questi materiali definiti "ad alto contenuto tecnologico" trovano la loro elettiva applicazione nelle calzature per uso molto particolare od agonistico, ma ricordiamo che il prezzo sarà sicuramente più elevato dei materiali naturali.

9) Qualche suggerimento alle signore (ma anche agli uomini) su come provare e acquistare in modo corretto le scarpe

I guai del piede come è noto, derivano in grandissima parte dall'uso di scarpe che spesso non sono adatte al ruolo e vengono scelte a volte più per motivi estetici che per comodi e salutarci criteri protettivi del piede.

Per avere piedi sani e belli invece, è fondamentale calzare abitualmente scarpe comode e adatte alla reale forma del piede stesso, alle sue importanti funzioni di sostegno del corpo e di movimento.

A sbagliare sono soprattutto le donne, non a caso infatti, costoro soprattutto dopo una certa età, soffrono molto più degli uomini di disturbi e difetti del piede. Corrono per tutto

il giorno dalla casa all'ufficio, alla fabbrica o al mercato, assoggettandosi a stare in scarpe strette e a punte, su faticosissimi tacchi che vanno oltre i canonici 3-4 centimetri e si meravigliano poi di sentire le loro estremità stanche e dolenti, e spesso non solo le estremità. Tutto il corpo, infatti, non può che risentire negativamente di una base instabile come quella di due piedi costretti a mantenere un equilibrio difficile in modo innaturale.

Ecco alcuni suggerimenti per la scelta della scarpa:

- Cercate sempre di acquistare scarpe nuove nel pomeriggio, dopo aver camminato per un pò: quando sono caldi, i piedi tendono a gonfiarsi.
- Le scarpe devono adattarsi come guanti e non devono essere più lunghe del piede oltre la mezza misura.
- Quando siete nel negozio non limitatevi ad indossare le scarpe nuove, ma camminateci un pò: le buone scarpe sono confortevoli fin dal primo momento e il tempo non le modellerà di certo.
- Non usate regolarmente scarpe col tacco alto: possono causare calli e problemi alla schiena.
- Cambiate spesso le scarpe, usare tutti i giorni lo stesso paio favorisce la formazione di calli.
- Fate riparare regolarmente i tacchi e soles: gli angoli smussati danneggiano la schiena.

10) Principali difetti del piede femminile, principali rischi e, sintetiche indicazioni per correggerli.

È importante conoscere questa parte del nostro corpo per imparare a salvaguardarne la salute e l'estetica.

Composta da ben

E' importante conoscere i nostri piedi per salvaguardare la salute e l'estetica. La calzatura deve rispondere a numerosissimi requisiti, legati alla sicurezza e alla protezione del piede, e legati ad un appagamento del gusto estetico.



26 ossa tenute insieme da articolazioni e legamenti, lo scheletro del piede è diviso in tre parti: il tarso, i metatarsi e le falangi delle dita. Il calcagno e l'astragalo congiungono il piede vero e proprio alle ossa della gamba.

Questa meravigliosa opera di architettura fatta di ossa piccole e

resistenti, si muove su 33 articolazioni che ne fanno una straordinaria macchina di locomozione e di equilibrio per l'intero corpo, sono proprio queste giunture infatti a rendere il piede elastico e resistente e a consentirgli il movimento, il cui atto fondamentale è costituito dal passo.

- L'alluce valgo è in assoluto la deformità più frequente nelle donne: deviazione dolorosa all'esterno dell'alluce. La risoluzione è solo chirurgica, la tecnica deve essere scelta con molta accuratezza in funzione dell'età, del tipo di vita del paziente e di eventuali altre deformità associate.

- Il Morbo di Morton è una dolorosissi-

ma lesione di un piccolo nervo tra il 3° 4° dito del piede che si manifesta come una stiletata od una scossa elettrica sotto la pianta del piede. Un'ecografia chiarirà il dubbio.

- Le dita a martello sono spesso associate a qualunque deformità del piede perché inizialmente sono semplicemente un atteggiamento di difesa.

- Tutte le malattie artro-reumatiche deformano il piede fino a volte a renderlo incompatibile con un buon appoggio in assenza di dolore.

- Le alterazioni della volta plantare piede piatto o cavo, richiedono indagini e considerazioni molto più complesse che non possono essere generalizzate.

E' bene comunque sapere che il 90% delle deformità o problematiche del piede trova risoluzione prevalentemente in ambito chirurgico, dopo un'accurata e precisa valutazione clinica e strumentale.

I risultati sono molto buoni.

* Titolare della Cattedra di Ortopedia dell'Università di Lugano; Direttore Centro Pilota di Chirurgia del Piede di Milano



Le calzature estive

Piccola guida per scoprire pregi e difetti di alcuni tipi di calzature molto utilizzate in questo periodo.

di Paolo Maraton Mossa*

Il comfort e la salute del piede, è risaputo, influenza sia positivamente che negativamente tutto il corpo ed in alcuni casi anche la mente.

Gli stretti rapporti tra sistema circolatorio, nervoso periferico ed il piede sono indiscussi, così come la statica di tutto lo scheletro è condizionata da un buon appoggio al suolo, stabile e non doloroso.

La scelta della calzatura è sempre un atto estremamente importante per il benessere del nostro corpo. Tale scelta deve rispondere a requisiti di tipo pratico funzionale unitamente a criteri di tipo estetico culturali e di sicurezza soprattutto in vacanza. L'uomo è nato per camminare scalzo, tuttavia, nei secoli di marcia, le calzature hanno modificato parte della motilità del piede, l'atteggiamento della colonna lo spostamento del baricentro al fine di arrivare ad un perfetto equilibrio piede-calzatura che è diventato un oggetto insostituibile del nostro vivere quotidiano.

Durante l'estate questo concetto del "camminare scalzo" si esaspera e può portare danni se viene abbandonato il buon senso.



SANDALO BASSO:

calzatura che non offre protezione né mediale né laterale lasciando inoltre indifeso l'avampiede e le unghie. Trattasi quindi di una semplice protezione instabile nei confronti del suolo, peraltro molto discutibile. Il tacco basso come in figura può danneggiare il tendine di Achille. L'aspetto igienico è naturalmente molto precario. Una scarpa dunque da usare poche ore in un ambiente protetto.

INFRADITO:

valgono tutte le considerazioni fatte per il sandalo basso aggiungendo che l'infradito può danneggiare il fascio vasculo-nervoso tra primo e secondo metatarso, inoltre manca totalmente la contenzione sul tallone che rende questo accessorio a volte pericoloso per la possibilità di "inciampare" fino a danneggiare gravemente l'avampiede: possibile lussazione metatarso falangea dell'alluce. Una scarpa dunque da usare sulla moquette di un albergo, uscendo dalla doccia o in piscina.



BALLERINE:

lo dice lo stesso nome, sono nate per il ballo quindi rivolte a soggetti giovani con un piede in ottime condizioni ed una caviglia stabile. Sconsigliate in presenza di anomalie del piede, sconsigliate per l'uso sull'asfalto o su terreno campestre offrono una modesta protezione del piede pertanto non deve essere considerata una vera calzatura ma una protezione del piede poco impegnativa e per brevi spostamenti.

STIVALI:

ottima protezione per il piede e per la caviglia, inoltre utile per i soggetti che hanno una pelle molto sensibile in prossimità del tallone, la scelta del pellame e dell'imbottitura permette di adattare lo stivale a tutte le condizioni atmosferiche. L'altezza del tacco ne condiziona il ruolo prevalentemente sportivo o compatibile alla vita di tutti i giorni. Per la sua versatilità forse è stata la prima calzatura dell'uomo delle caverne. Attenzione alle soles tipo "deserto" senza tacco che alterano l'andatura e la sequenza del passo.





SCARPA CON SUOLA CURVA:

sono la novità del momento. Sono basate su due principi che peraltro condivido: 1) continuo spostamento del baricentro che obbliga ad attivare diversi muscoli generalmente non coinvolti nella deambulazione; 2) trasformazione dell'energia potenziale in energia cinetica utile per la deambulazione. Ne esistono di diversi tipi atti ad aumentare il consumo calorico, mantenere una corretta postura, difendere la zona del tallone. A mio avviso questa calzatura deve essere considerata un esercizio ginnico prolungato, non una scarpa neutra da pas-

seggio pertanto consiglio adeguata documentazione prima dell'acquisto magari con un ortopedico od un fisiatra. Sconsigliate agli anziani o nelle instabilità neurologiche.

SCARPA DA GINNASTICA:

anche qui lo dice il nome, dovrebbero essere usate durante le attività ginnico-sportive e non per andare a scuola o per studiare musica. Ma la pubblicità ha reso questa calzatura un oggetto onnipresente in ogni situazione tra i giovani e le famiglie comprano senza porsi domande sul ruolo della calzatura pur di non discutere. Questo tuttavia non crea grandi danni purchè le calzature vengano tenute con una pulizia interna assoluta per evitare l'insorgenza di verruche micosi o altre patologie da alterata traspirazione.

Consigliate invece agli anziani per evitare le cadute tipiche dello scivolamento con le pantofole.



SCARPA DECOLTE':

è la scarpa femminile per eccellenza, buon contenimento e protezione del piede, i parametri da valutare sono tanti: l'altezza del tacco, la larghezza della pianta, lo spessore della suola, la stabilità della tomaia. Quindi a seconda del ruolo diventa la scarpa di tutti i giorni (4-5 cm di tacco), scarpa più elegante con tacco più alto scarpa da campagna con tacco più basso. Buona scarpa quindi da scegliere con buon senso in funzione dell'uso previsto.

SCARPA DECOLTE' CON TACCO ALTO:

qui irrazionalità feticismo e cattivo gusto si mescolano nella realizzazione di una scarpa instabile e pericolosa. Questo tipo di calzatura aumenta la falcata del passo, assottiglia l'aspetto delle gambe, solleva il bacino rendendo l'andatura vistosa e spesso attraente per gli uomini. La sensibilità propriocettiva sparisce, la corsa è impedita e le cadute disastrose sono frequentissime. Quindi scarpa da evitare soprattutto con la zeppa centrale e da usare a proprio rischio e pericolo.



ZEPPA:

valgono tutte le considerazioni della scarpa con tacco alto con l'aggravante della mancanza di contenzione a livello del tallone, condizione indispensabile per un minimo di stabilità. Una zeppa moderatamente bassa può essere accettata con riserva e soprattutto con prudenza.

* Titolare della Cattedra di Ortopedia dell'Università di Lugano; Direttore Centro Pilota di Chirurgia del Piede di Milano

Le aziende informano

Benefibra a base di PHGG

La fibra buona e comoda...
riconosciuta dai gastroenterologi AIGO*

Benefibra è l'integratore alimentare di Novartis Consumer Health a base di fibra **PHGG****, fibra al 100% di origine vegetale, che contribuisce a normalizzare il transito intestinale contrastando così i principali sintomi dell'intestino "irritabile", quali irregolarità, tensione e gonfiore addominali. Grazie alle sue caratteristiche, la fibra **PHGG**** è riconosciuta dai gastroenterologi **AIGO**, Associazione Italiana Gastroenterologi Ospedalieri, per i sintomi dell'intestino "irritabile".

La fibra **PHGG***, ha proprietà **distintive** ed **innovative** perché è **idrosolubile e non gelificante**: si lega all'acqua senza gelificare e rimane sempre liquida nell'intestino, quindi generalmente non presenta i possibili inconvenienti degli integratori di fibre tradizionali, quali ad esempio la crusca. Infatti, contrariamente alla crusca e alle fibre gelificanti, che possono causare spiacevoli inconvenienti intestinali come il rallentamento del transito intestinale, l'aumentata produzione di gas intestinali e il ritardato assorbimento di alcuni micronutrienti, la fibra **PHGG**** contenuta in **Benefibra** normalmente non crea tensione addominale e meteorismo, e non interferisce nell'adulto sull'assorbimento dei principali nutrienti di cui il corpo ha bisogno, come vitamine o sali minerali.

Benefibra, nella sua formulazione in polvere, inoltre è **molto più di una comune fibra** perché contiene **PHGG**** (galattomannano) uno zucchero inassorbibile dall'intestino ma è **senza zuccheri aggiunti**, quindi sentito il parere del medico può essere assunto anche da persone **diabetiche**.

Può anche essere utilizzata in casi di diverticolosi del colon, una patologia caratterizzata da sintomi quali dolori addominali, diarrea e spasmi.



È un **coadiuvante di origine vegetale**, che può essere assunto, previo parere medico, anche dai **bambini** al di sopra dei tre anni, dalle donne in **gravidanza** e dagli **anziani**.

Benefibra Polvere in barattolo, formulazione insapore e inodore, è ideale per integrare la dieta quotidiana con un apporto di fibre aggiuntivo perché è facile da dosare a seconda delle esigenze e comoda da sciogliere nei cibi o nei liquidi caldi o freddi, mantenendone inalterati il gusto e la consistenza.

Benefibra Polvere granulare: barattolo da 96 g, per 14 giorni di utilizzo. 2 cucchiaini da tavola rasi al giorno, pari a 5g di fibra.

Benefibra Polvere granulare Bustine: confezione da 14 bustine, per 14 giorni di utilizzo. 1 bustina al giorno, pari a 5 g di fibra.



Laura Biagiotti DOLLS

Per un'estate più fresca...

Per difendersi dal caldo estivo, è preferibile una fresca camicia in cotone o lino. Molto meglio di tante magliette che si appiccicano alla pelle.

Diversi i modelli, tanti i colori.

Per la stagione estiva andranno molto di moda i particolari nella camicia, come ad esempio la manica arricciata, manica risvoltata, bottoni, sfarzi, per non essere troppo banali e sottolineare la femminilità.

Camicia senza manica con nodi e fiocchi.

Camicia senza collo e con stampe scozzesi o floreali.

Non dimentichiamo la camicia più classica, a quadretti o a righe.

Di qualsiasi genere dunque, per tutti i gusti.

Per non soffrire il caldo, i tessuti consigliati sono il cotone e lino, tessuti naturali.

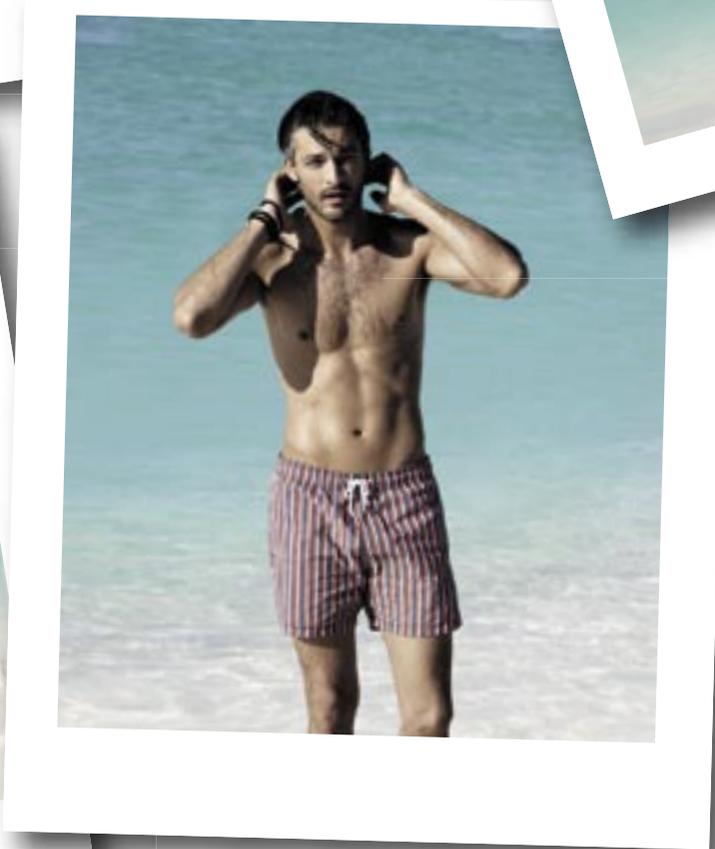


Estate a righe

Quest'estate il tessuto a righe non potrà assolutamente mancare nel nostro guardaroba. Fasce orizzontali, verticali, coloratissime o in stile navy, per tutti i gusti e per tutte le esigenze, a partire dagli accessori.



H&M



Estate 2011



Sul ponte sventola bandiera blu

Sono 233 le spiagge dove sventola la prestigiosa bandiera. La regione più rappresentata è la Liguria. Seguono Toscana e Marche. Ma che cos'è la bandiera blu? E cosa fare per ottenerla?

Sono 233, in Italia, i riconoscimenti ai comuni per la qualità delle acque e della costa. Sono 233, distribuite in 125 Comuni (il 6% in più rispetto al 2010), le spiagge di qualità in Italia. Lo conferma la graduatoria delle Bandiere blu 2011, il riconoscimento che premia non solo le acque pulite ma anche i servizi e il rispetto dell'ambiente.

E il record, per il secondo anno consecutivo, va alla Liguria, dove restano 17 i prestigiosi vessilli della Fee-Foundation for Environmental Education che questa estate sventoleranno sulle spiagge. Un primato ottenuto con l'ingresso di Loano che per la prima volta riceve la Bandiera Blu europea. A seguire ci sono la Toscana e le Marche a parimerito con 16 rico-

noscimenti. Al terzo posto si classifica l'Abruzzo con 14 bandiere, mentre stabile a quota 12 c'è la Campania. L'Emilia Romagna guadagna un vessillo portandosi a quota 9, mentre la Puglia, con l'uscita di 2 località a fronte di 2 nuove new entry, ha 8 riconoscimenti.

E se il Veneto rimane stabile a quota 6, il Lazio scende a 4, e viene superato sia dalla Sicilia, che arriva a 6, sia dalla Calabria che sale a 5. Cinque bandiere anche per la Sardegna dove il riconoscimento è stato assegnato a tutte le località candidate.



Molte le new entry: Amendolara (Calabria); Fasano (Puglia); Oristano e Castelsardo (Sardegna); Ispica e Lipari (Sicilia). Ma la grande novità di quest'anno è la Lombardia che ottiene una bandiera blu per Gardone Riviera, sul Lago di Garda, aggiudicandosi per la prima volta il riconoscimento della Fee. Tra i ritorni da segnalare Scanno (Abruzzo); Misano Adriatico (Emilia Romagna); Otranto (Puglia); Quartu Sant'Elena (Sardegna). Mentre sono uscite Gaeta (Lazio); Castelloneta e Castro (Puglia).



Che cos'è la bandiera blu?

La **Bandiera Blu** è un riconoscimento internazionale assegnato alle località turistiche balneari che soddisfano criteri di qualità relativi alla pulizia delle spiagge, delle acque di balneazione ed ai servizi offerti.

Istituito nel 1987 dall'organizzazione non-governativa e no-profit **FEE** (Foundation for Environmental Education), il Programma "Bandiera Blu" è condotto in 41 paesi in tutto il mondo con l'obiettivo di promuovere nei Comuni costieri e lacustri una gestione sostenibile del territorio prestando particolare cura per l'ambiente.

Il riconoscimento FEE viene assegnato distinguendo fra **spiagge** ed **approdi turistici** con criteri diversi di valutazione, in modo da certificarne le qualità ambientali e dei servizi in base alle esigenze di chi viaggia.

La partecipazione dei Comuni al programma Bandiera Blu è gratuita, sia per quanto attiene la valutazione e la certificazione che per le visite di controllo che sono totalmente a carico della FEE.

Nella pagina seguente è riprodotta una mappa con tutte le spiagge che hanno ottenuto il riconoscimento.



Cosa fare per ottenerla

Ecco una sintesi dei principali criteri utilizzati dalla FEE Italia per l'assegnazione delle Bandiere Blu.

- Le informazioni relative alla qualità delle acque di balneazione devono essere affisse.
- Il codice di condotta nell'area della spiaggia deve essere affisso e le ordinanze balneari devono poter essere disponibili, quando richieste
- Devono essere proposte almeno 5 attività di educazione ambientale ogni anno
- Nessuna discarica urbana o industriale deve essere presente in prossimità della spiaggia
- La spiaggia deve essere pulita
- Cestini per i rifiuti devono essere disponibili in numero sufficiente sulla spiaggia ed in prossimità di essa e devono essere regolarmente controllati e svuotati
- Sulla spiaggia deve essere fatto rispettare il divieto di campeggio, di circolazione con autoveicoli o motoveicoli e deve essere proibito ogni tipo di discarica
- Deve essere strettamente osservato il divieto di accesso alla spiaggia di cani e di altri animali domestici
- Le costruzioni e le attrezzature della spiaggia devono essere tenuti in buono stato di conservazione
- Un numero adeguato di personale, servizi e attrezzature di salvataggio deve essere disponibile
- L'equipaggiamento di pronto soccorso deve essere disponibile
- L'accesso alla spiaggia deve essere sicuro
- Almeno una spiaggia Bandiera Blu per ogni Comune deve avere un accesso e dei servizi per disabili
- Una mappa nella quale siano indicati i differenti servizi presenti sulla spiaggia deve essere affissa

ABRUZZO (14)

Martinsicuro (Teramo)
 Alba Adriatica (Teramo)
 Tortoreto Lido (Teramo)
 GiuliaOnova (Teramo)
 Roseto degli Abruzzi (Teramo)
 Pineto (Teramo)
 Silvi Marina (Teramo)
 Ortona (Chieti)
 San Vito Chietino (Chieti)
 Rocca San Giovanni (Chieti)
 Fossacesia (Chieti)
 Vasto (Chieti)
 San Salvo (Chieti)
 Scanno (L'Aquila)

MOLISE (1)

Termoli (Campobasso)

LAZIO (4)

Anzio (Roma)
 Sabaudia
 San Felice Circeo
 Sperlonga

EMILIA ROMAGNA (9):

Comacchio - Lidi Comacchiesi (Ferrara)
 Lidi Ravennati
 Cervia - Milano Marittima (Ravenna)
 Cesenatico (Forlì - Cesena)
 San Mauro Pascoli - San Mauro mare
 Bellaria Igea Marina
 Rimini
 Cattolica (Rimini)
 Misano Adriatica (Ravenna)

MARCHE (16)

Gabicce Mare (Pesaro-Urbino)
 Pesaro (Pesaro-Urbino)
 Fano (Pesaro-Urbino)
 Mondolfo (Pesaro-Urbino)
 Senigallia (Ancona)
 Ancona Portonovo (Ancona)
 Sirolo (Ancona)
 Numana (Ancona)
 Porto Recanati (Macerata)
 Potenza Picena - Porto (Macerata)
 Civitanova Marche (Macerata)
 Porto Sant'Elpidio (Ascoli Piceno)
 Porto San Giorgio (Ascoli Piceno)
 Cupra Marittima (Ascoli Piceno)
 Grottammare (Ascoli Piceno)
 San Benedetto del Tronto (Ascoli Piceno)

VENETO (6):

(tutte in provincia di Venezia)
 San Michele al Tagliamento - Bibione
 Caorle
 Eraclea - Eraclea mare
 Jesolo
 Cavallino Treporti
 Venezia - Lido di Venezia

LIGURIA (17):

Camporosso (Imperia)
 Bordighera (Imperia)
 Finale Ligure (Savona)
 Noli (Savona)
 Spotorno (Savona)
 Bergeggi (Savona)
 Savona
 Albissola Marina (Savona)
 Albisola Superiore (Savona)
 Celle Ligure (Savona)
 Varazze (Savona)
 Loano, (Savona)
 Chiavari (Genova)
 Lavagna (Genova)
 Moneglia (Genova)
 Lerici (La Spazia)
 Ameglia - Fiumaretta (La Spazia)

TOSCANA (16)

Forte dei Marmi (Lucca)
 Pietrasanta (Lucca)
 Camaiore (Lucca)
 Viareggio (Lucca)
 Pisa-marina di Pisa-Tirrenia-Calambrone
 Livorno-Antignano e Quercianella,
 Castiglioncello e Vada di Rosignano
 Marittimo
 Cecina
 Marina di Bibbona
 Castagneto Carducci
 San Vincenzo
 Riomarino-Piombino: parco naturale della
 Sterpaia (Livorno);
 Follonica
 Castiglione della Pescaia
 Marina e Principina di Grosseto
 Monte Argentario (Grosseto)

CALABRIA (5)

Amendolara (Cosenza)
 Cariati-Marina di Cariati (Cosenza)
 Cirò Marina-Punta Alice (Crotone)
 Roccella Jonica
 Marina di Gioiosa Jonica (Reggio Calabria)

LOMBARDIA (1)

3) Gardone Riviera (Brescia)

PIEMONTE (2):

1) Cannero Riviera (Verbania)
 2) Cannobio (Verbania)

FRIULI VENEZIA GIULIA (2):

54) Grado (Gorizia)
 55) Lignano Sabbiadoro (Udine)

CAMPANIA (12):

Massa Lubrense (Napoli)
 Positano (Salerno)
 Agropoli (Salerno)
 Castellabate (Salerno)
 Montecorice-Agnone e Capitulo (Salerno)
 Pollica-Acciaroli Pioppi (Salerno)
 Casal Velino (Salerno)
 Ascea (Salerno)
 Pisciotta (Salerno)
 Centola-Palinuro (Salerno)
 Vibonati-Villammare (Salerno)
 Sapri (Salerno)

BASILICATA (1)

Maratea (Potenza)

SICILIA (6):

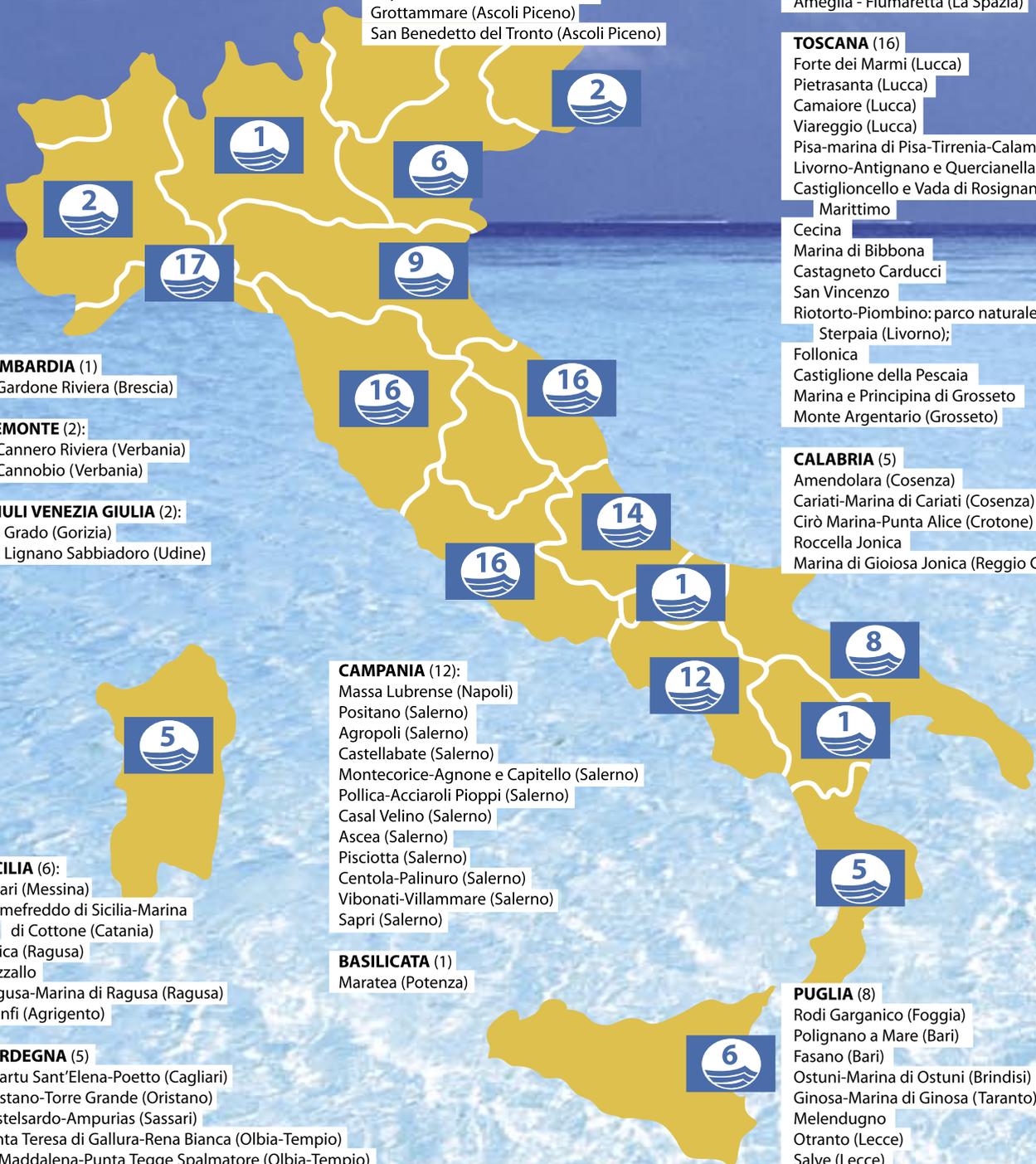
Lipari (Messina)
 Fiumefreddo di Sicilia-Marina
 di Cottone (Catania)
 Ispica (Ragusa)
 Pozzallo
 Ragusa-Marina di Ragusa (Ragusa)
 Menfi (Agrigento)

SARDEGNA (5)

Quartu Sant'Elena-Poetto (Cagliari)
 Oristano-Torre Grande (Oristano)
 Castelsardo-Ampurias (Sassari)
 Santa Teresa di Gallura-Rena Bianca (Olbia-Tempio)
 La Maddalena-Punta Tegge Spalmatore (Olbia-Tempio)

PUGLIA (8)

Rodi Garganico (Foggia)
 Polignano a Mare (Bari)
 Fasano (Bari)
 Ostuni-Marina di Ostuni (Brindisi)
 Ginosa-Marina di Ginosa (Taranto)
 Melendugno
 Otranto (Lecce)
 Salve (Lecce)



A different Tablet. A new Experience.



GALAXY Tab 7" Tutto quello che vuoi, ovunque.

Col suo Touch Screen da 7", Samsung Galaxy Tab ha le dimensioni perfette per una vita sempre in movimento.

HSUPA/HSDPA ° Fotocamera 3 Megapixel ° Memoria espandibile fino a 32GB ° Web Internet con Flash 10.1 ° Navigatore di Google Maps™ ° Piattaforma Android™ ° Android Market™ ° eReaders Hub Video Chiamata ° Chiamata Voce ° Email Client ° Wi-Fi

SAMSUNG
MOVIES

www.samsungmobile.it/galaxytab

SAMSUNG

Gambe
al passo
con te

Gambealpassoconte.it

Il sito per avere gambe sempre attive!

Gambealpassoconte.it è il sito firmato **Novartis Consumer Health** dedicato alle problematiche dell'**insufficienza venosa** e rivolto a tutte coloro che soffrono dei fastidiosi sintomi tipici di questo disturbo: gambe gonfie, senso di pesantezza, capillari in evidenza, dolore e prurito. Uno strumento utile e ricco di contenuti, caratterizzato da un'interfaccia veloce ed intuitiva, che permette di scoprire in pochi e semplici click come prendersi cura delle proprie gambe.

Al centro della home di **www.gambealpassoconte.it**, un menù a tendina rimanda **al cuore del problema** trattando in modo chiaro ed esaustivo le principali tematiche dell'insufficienza venosa: le possibili **cause**, gli accorgimenti per **prevenirla** e i consigli per **curarla**. Subito sotto è presente l'ampia sezione "Nel vostro programma", che raccoglie preziosi consigli per ritrovare il benessere e la leggerezza delle gambe: dall'alimentazione più indicata, all'attività fisica più adatta, fino a consigli e suggerimenti per modificare il proprio stile di vita. Qui è infatti possibile scoprire gustose e salutarie **ricette** per migliorare le proprie abitudini alimentari, **esercizi motori** per uno stile di vita meno sedentario, e semplici **consigli** per la cura quotidiana delle gambe.



Con Gambealpassoconte.it: anche tu puoi avere gambe attive!

Gambealpassoconte.it dà inoltre la possibilità di determinare il proprio rischio di sviluppare insufficienza venosa: basta compilare un semplice test di 12 domande su abitudini, stile di vita e caratteristiche fisiche personali, per ottenere una prima valutazione sullo stato di salute delle proprie gambe.

Se durante la navigazione si avesse la necessità di approfondire aspetti legati alla salute delle proprie gambe e chiarire dubbi, è possibile richiedere online il **parere di un esperto**. Contattarlo è semplice: basta compilare l'apposito form con il quesito e il proprio recapito email, per ricevere prontamente una risposta alle proprie domande.

Inoltre iscrivendosi alla **mailing list** su **Gambealpassoconte.it** è possibile essere costantemente aggiornati sui nuovi contenuti del sito e sulle novità dei prodotti Novartis dedicati all'insufficienza venosa. Come l'ultimo nato, **Venoruton Gambe Spray Cosmetico**, a base di troxerutina e mentolo, dall'azione antiossidante e rinfrescante che dona immediato benessere alle gambe gonfie e affaticate, oppure l'intera linea Venoruton, in bustine, compresse o gel, valido aiuto per rinforzare le vene e facilitare la microcircolazione.

Venoruton
Gambe
Spray Cosmetico

Concorso
GAMBE LEGGERE

Acquista
Venoruton Gambe
Spray Cosmetico,

invia un **SMS**
e puoi **vincere subito un**
BUONO VACANZA

alpitour

del valore di **4.000 euro**



FLORA®
LABORATORI DI NATURA

Il meglio di noi...



Nuova linea naturale per la cura,
l'igiene e il benessere dei bambini



0-12
anni

Nelle migliori erboristerie e farmacie

BimBio®

Asciugamani a prova di ladro

Per "caso" finiscono in valigia. Un pò come souvenir, ricordo di una bella vacanza, un pò perché averne uno in più fa sempre comodo. Il futuro però potrebbe essere molto diverso.

Per contrastare il furto di asciugamani negli alberghi un'azienda americana con sede a Miami, la **Linen Technology Tracking**, ha ideato un sistema antifurto per asciugamani che si serve dei chip di identificazione a radio-frequenza (Rfid) lavabili. Il sistema, molto utilizzato per tracciare le merci, ha in più, rispetto alle normali radio-frequenze, di essere a prova di lavaggio. Gli asciugamani anche dopo essere passati per la lavatrice conservano comunque intatto il loro antifurto. Cleptomani e clienti poco onesti dovranno perciò fare attenzione a cosa mettono in valigia. Per gli albergatori il nuovo sistema di sorveglianza potrebbe essere un importante aiuto per migliorare i conti dell'azienda.

E' stato calcolato infatti che ogni anno prende il volo una percentuale di biancheria che va dal 5 al 20 per cento.

MedLITE TI AIUTA A LIBERARTI DEL SUPERFLUO

I peli superflui sono il tormento della maggior parte delle persone, uomini e donne: tutti vorremmo una pelle liscia da accarezzare, senza imperfezioni e sempre perfetta. Purtroppo però, spesso ottenere risultati soddisfacenti costa molta fatica e dolore. Il sistema più efficace nell'epilazione progressiva e permanente è la luce pulsata, alla base di MedLITE, la tecnologia elettromedicale che garantisce risultati visibili e duraturi. L'apparecchiatura a luce pulsata è dotata di una funzione che agisce secondo il processo della fototermolisi selettiva, consentendo di discriminare la differenza di colore tra la cute e il pelo. La cute rimane intatta mentre il calore assorbito selettivamente dalla melanina contenuta nel pelo raggiunge il bulbo provocandone la sua disattivazione permanente. Tale fenomeno è reso possibile dal momento che si determina una differenza di temperatura tra cute e bulbo. Il pelo, pertanto, non viene

eliminato solo superficialmente: il calore "blocca" la matrice alla base del follicolo, responsabile della continua crescita del pelo. Il trattamento consente di raggiungere una riduzione media dei peli di almeno l'87%.

COME FUNZIONA

Prima della seduta è necessaria una accurata detersione della zona da trattare. Nelle zone interessate da una maggiore presenza di peli (gambe, braccia, schiena, inguine) i peli presenti vengono accorciati ad una lunghezza ottimale del fusto (1-3mm). Il manipolo viene appoggiato delicatamente all'epidermide e si procede all'emissione di impulsi di luce, ad intervalli e intensità calibrati secondo la sensibilità personale e in base alle caratteristiche specifiche del soggetto (tipo e colore della pelle, colore e spessore dei peli, ecc.). Il trattamento è indolore (si può avvertire un leggero pizzicore). Per il trattamento del viso, gli occhi devono essere protetti con speciali occhiali. In presenza di nei, tatuaggi, angiomi, verruche, voglie e cicatrici è necessario coprire la parte.

I RISULTATI

- Epilazione: eliminazione dei peli superflui;
- Anti-aging: ringiovanimento cutaneo di viso e collo;
- Anti-macchie: attenuazione delle macchie melaniniche;
- Anti-acne.

VANTAGGI

- non danneggia la pelle, anzi, ne migliora lo stato, portando, nel caso del



DERMAL
MEDICAL DIVISION

trattamento di epilazione, alla scomparsa di follicoliti o peli incarniti;

- non lascia segni sull'epidermide, quali macchie o cicatrici.

DURATA TRATTAMENTO

La durata del trattamento dipende dalla zona da trattare. Per ottenere il risultato occorrono 15-18 sedute, da effettuare una volta ogni 30 giorni in modo da trattare il pelo all'inizio della sua fase di crescita (fase anagen).

EFFETTI COLLATERALI

Gli effetti collaterali della luce pulsata sono leggeri e si risolvono da soli in poche ore o giorni.

I più comuni sono l'eritema e l'edema perifollicolare, anch'essi temporanei: una semplice detersione con un comune antisettico, seguita dall'applicazione di una crema lenitiva favorirà la regressione dell'eritema.

Rara la comparsa di vescicole o di zone ipo-iperpigmentate destinate comunque a scomparire nel tempo. Evitare a tal proposito la luce del sole e le lampade solari abbronzanti nel giorno del trattamento.

CONTROINDICAZIONI

- Processi infiammatori, malattie cutanee o sistemiche;
- Sindromi emorragiche o trattamento con anticoagulanti;
- In corso di trattamenti con farmaci o prodotti dermocosmetici fotosensibilizzanti;
- Gravidanza;

Per info: numero verde 800.662423

**RICHIEDI UNA PROVA GRATUITA
DEL TRATTAMENTO SUL SITO
WWW.DERMALMEDICAL.IT**





DOIMO ANTIMACCHIA

TESTATO CON SUCCESSO DA GIULIA



Composizione Secret a soli € 1.860

Prezzo riferito al salotto da 266x164 cm, come da foto, in tessuto antimacchia Emi.

Disponibile presso i punti vendita aderenti all'iniziativa Silver Collection, dove potrai testare i tessuti **antimacchia**: la macchia scivola via senza lasciare traccia. Cerca il rivenditore più vicino a te su: www.doimosalotti.it o info **0438 890511**.

DOIMO[®]
Salotti

IL SALOTTO PIÙ FAMOSO D'ITALIA.

Un «etero» guida l'Arcigay di Bari

“La mia prima battaglia? Ottenere di vivere in un mondo in cui non ci si chiede più perché un etero è a capo di Arcigay” Si è presen-



tato così alla stampa Francesco Brollo (sposato e padre di una bimba) che dal 10 di aprile è il nuovo presidente dell'Arcigay di Bari. A fare notizia non è, come solitamente capita, l'avvicendamento alla presidenza ma le tendenze sessuali del neo presidente. Brollo, come si è capito dalle sue prime dichiarazioni, è infatti eterosessuale. Una svolta per il mondo degli omosessuali abituati a scegliere il loro presidente tra persone della loro stessa tendenza sessuale. L'elezione di un «etero» a capo dell'arcigay ha ovviamente varcato i confini del mondo omosessuale. I problemi che Brollo dovrà subito affrontare sono però interni alla comunità gay. Non tutti l'hanno presa bene. C'è chi non si sente rappresentato dal nuovo presidente e per questo invoca il commissariamento dell'associazione. Brollo, però, non si è fatto turbare dalle polemiche tutto sommato previste. «Di fronte al cambiamento c'è sempre chi non comprende. Io non mi rivolgo alla comunità omosessuale, io parlo con le persone e vivo in una società. E con le persone spero di contribuire a ottenere che la società riconosca i diritti di tutti».

Il presidente ceco Klaus si «intasca» la penna del cerimoniale

Che l'onestà non sia la principale qualità dei politici è risaputo. Tanti, e non solo in Italia, i casi che hanno coinvolto parlamentari e ministri intenti ad arricchire con furbizia o in modo illecito, il proprio patrimonio. Quello che ha visto protagonista il presidente della Repubblica ceca, Václav Klaus, è certamente insolito ma dimostra la sfacciataggine e l'avidità dei politici. Klaus, che era in visita nel Cile per firmare un accordo commerciale e turistico tra i due Paesi, è stato ripreso dalle telecamere mentre s'infilava in tasca con un gioco di prestigio la bella penna stilografica utilizzata per il cerimoniale. Tutto è successo in pochi secondi mentre il suo omologo, Sebastián Piñera capo dello stato cileno sta tenendo il discorso di benvenuto alla delegazione presidenziale ceca. Klaus che era seduto al fianco di Piñera, ha cominciato a osservare con interesse la stilografica, con lo stemma presidenziale del Cile, utilizzata per il protocollo. Dopo averla estratta dalla sua custodia e averla passata dalla mano destra a quella sinistra se l'è infilata con disinvoltura in tasca. Poi, facendo finta di niente, si è abbottonato velocemente la giacca e ha poi richiuso l'astuccio della stilo ormai vuoto. L'episodio non è però sfuggito all'occhio delle telecamere. Il video è subito stato messo in rete e in poche ore è stato cliccato oltre mezzo milione di volte scalando la classifica del web. Il «presidente-ladro» si è però difeso dicendo che si trattava di un regalo. Va detto che il Presidente ceco, rispetto alle ruberie del mondo politico ed economico di casa nostra, si accontenta di poco...



Smettere di fumare aumenta il colesterolo buono

I buoni motivi per spegnere, per sempre, la sigaretta sono davvero tanti e i medici non si stancano mai di ripeterli. Da una ricerca, recentemente conclusa da un gruppo di ricercatori dell'Università del Wisconsin, ce ne è ora uno in più. Smettere di fumare fa salire infatti i valori del colesterolo buono nel sangue. I ricercatori hanno sottoposto un migliaio di fumatori di entrambi i sessi abituati ad accendere una ventina di «bionde» giorno. Dopo un anno di osservazione il 36% del campione è riuscito a liberarsi dalla dipendenza dal fumo. Dagli esami a cui sono stati sottoposti è arrivata una sorpresa inattesa. Il colesterolo «cattivo» (Ldl), è rimasto tale e quale mentre quello «buono» ha fatto registrare una crescita (in media di 2,4 mg/dl). I meccanismi che determinano l'aumento del colesterolo buono non sono ancora conosciuti anche se la scoperta è davvero importante. La scienza ha infatti a disposizione farmaci molto potenti per ridurre il colesterolo cattivo, ma non ne ha alcuno per migliorare il livello di quello buono.

Addio alla macchina per scrivere

Il suo destino era segnato da tempo. Dall'avvento del pc e dal suo utilizzo a livello di massa le sue possibilità di sopravvivenza erano diventate davvero limitate. Un requiem dunque atteso e che dallo scorso mese di aprile è diventato ufficiale. In India, la Godrej & Boyce, l'ultima azienda che produceva macchine per scrivere ha infatti sospeso la produzione. Va definitivamente in pensione un'invenzione che ha dato grande lustro al nostro paese. Fu proprio un italiano il novarese Giuseppe Ravizza ad inventarla nel 1846. La macchina per scrivere ha segnato la vita di aziende e persone della seconda metà dell'ottocento e quasi interamente quella del novecento. La più celebre tra quelle prodotte resta la mitica Lettera 22 realizzata dalla Olivetti a metà anni Cinquanta. In India il commercio di macchine per scrivere ha resistito fino a pochi anni fa. Il recente boom economico del Paese asiatico e il calo dei prezzi dei pc ha avviato progressivamente la vecchia macchina per scrivere sulla strada del tramonto. Nell'ultimo anno la Godrej & Boyce di Mumbai ha prodotto appena 800 esemplari, la maggior parte con tastiera araba per i Paesi islamici. Negli anni novanta la vendita sul mercato asiatico era di circa 50 mila esemplari.



Che faccio ...mi rifaccio?

E' una domanda che molte donne, ma anche uomini, rivolgono al chirurgo estetico. Il prof. Marco Gasparotti ha raccolto i dubbi e le paure di tanti pazienti. Cinque anni fa ha scritto un libro più che mai attuale.

“Che faccio, mi rifaccio?”

Questo il titolo del libro che nel 2006, dopo più di trenta anni che le mie pazienti mi ponevano la stessa domanda, ho voluto scrivere.

La Chirurgia Estetica oggi:

Delirio collettivo? Voglia di star meglio? Difficoltà ad accettarsi? Un mondo intorno al quale ruotano migliaia di informazioni, notizie più o meno vere, il più delle volte improvvisate su sconosciuti siti internet, blogs, forum, insomma, sicuramente molta confusione. Oggi la Chirurgia Estetica è diventata un fenomeno sociale. Con la crisi di molti valori, la gente cerca sempre più di assomigliare a chi ritiene sia bello e felice, sicuro di sé: personaggi televisivi, divi del cinema, che agli occhi di molti appaiono belli, di successo, sicuri di sé.

Il bacino di utenza della Chirurgia Estetica?

Le giovanissime.

Tra veline, calciatori e top model giovanissime, è praticamente impossibile che una ragazzina, (purtroppo) accompagnata da una madre ancor più convinta di lei, non inizi a frequentare lo studio di un Chirurgo Estetico.

E le richieste? Purtroppo sempre le stesse, completamente “spersonalizzate”: voglio il seno di questa “velina”, oppure il naso di un'altra soubrette.

E' molto duro far loro capire che non bastano un nasino all'insù o un seno ben fatto per “sfondare” nel mondo dello spettacolo.

Quanti seni e glutei scultorei sono passati davanti alle telecamere, e quanti pochi ci sono rimasti.

Questo è il messaggio da far capire a questo bacino di utenza, purtroppo sempre in crescita: ci vogliono anni di studio, lavoro e dedizione per arrivare a fare qualcosa e ad

essere qualcuno nella vita, non basta una taglia in più di reggiseno.

La schiera dei separati

E' facile incontrare donne di 35 anni, bellissime, che entrano in crisi perchè lasciate dal marito, e decidono di rifarsi una famiglia, o uomini “over 50” che vogliono “sentirsi giovani” perchè hanno al loro fianco partners più giovani.

Gli Uomini

A proposito di uomini: quali sono gli interventi più richiesti dagli uomini? Dipende dalla fascia di età.

A 20 anni desiderano mento e zigomi “da duro”, come quelli, trasgressivi, dei modelli efebici che sfilano sulle passerelle.

Tra i 25 ed i 30 anni si concentrano sul naso, oppure vogliono “scolpire” gli addominali, con liposcultura o diete proteiche a base di aminoacidi essenziali.

Intorno ai 40 preferiscono correggere le borse palpebrali e le “maniglie dell'amore”, a 45 chiedono lifting del viso ed addominoplastica.

Le donne

Le donne hanno più...fantasia!

Oggi vanno molto di moda le chirurgie sessuali. Il ringiovanimento delle piccole labbra è una richiesta molto frequente. Chirurgia “esibizionistica”, direi. La donna è molto più disinibita dell'uomo, che, quando entra nello studio di un chirurgo plastico, arriva al sodo dopo infinite perifrasi e giri di parole. La donna arriva dal chirurgo estetico con richieste molto precise, anche perchè molto più informata.

Fino ai 35 anni chiedono una chirurgia di affermazione dei caratteri sessuali secondari, quindi bocca, glutei, seno. A 40 anni il lifting, per affermare una giovinezza in carriera, a 60, riscoprendo una sessualità un pochino perduta, fanno lifting cosce, liposcultura ed aumento del seno.



Prof. Marco Gasparotti

Fino ad alcuni anni fa la persona adulta faceva il lifting, mentre la giovane chiedeva un rimodellamento corporeo. Oggi accade esattamente il contrario.

Ma, per piacersi veramente, non bisognerebbe forse solo accettarsi un pò di più?

Il 99 per cento dei pazienti che si rivolgono alla Chirurgia Estetica hanno una depressione latente o manifesta. Se una persona è serena, sicura di sé, la situazione è ben diversa.

E poi oggi c'è un altro problema: la difficoltà di scambi con l'altro sesso. Oggi non si parla più, si chatta, si mandano le e-mail, gli sms, c'è un linguaggio virtuale che ha preso il posto del dialogo verbale. Lo ritengo piuttosto grave, e a rimetterci sono proprio i rapporti interpersonali.

Per finire, non bisogna sottovalutare che, il più delle volte, le persone confondono la bellezza col fascino. Se tutti sapessero quanto è più importante il fascino della bellezza, noi chirurghi plastici non lavoreremmo. A definire “bella” una persona concorre solamente il fascino. Il fascino è “intrigo”, è qualcosa di innato, non si crea.

Ecco perchè, forse, ha ragione Victor Hugo nel sostenere che “la suprema felicità della vita è essere amati per quello che si è, o, meglio, essere amati a dispetto di quello che si è”.

Le aziende informano

Arriva la bella stagione!!



Affronta i primi caldi con Venoruton Gambe Spray Cosmetico. Fresco benessere per le gambe... sempre a portata di mano!

Tutte le donne vorrebbero gambe perfette da potere sfoggiare. A volte però capita che gonfiore, senso di pesantezza, stanchezza, non ci facciano sentire a nostro agio.

Dall'esperienza **Novartis Venoruton Gambe Spray Cosmetico**, è lo spray rinfrescante che nebulizzato sulla zona interessata, dona subito benessere alle gambe gonfie e affaticate.

Venoruton Gambe Spray Cosmetico contiene **troxerutina**, un flavonoide noto per le sue proprietà antiossidanti che favoriscono la circolazione, e **mentolo**, dall'azione piacevolmente rinfrescante, per gambe subito più leggere e attive. La sua gradevole e delicata fragranza infonde un piacevole senso di benessere, mentre la sua pratica confezione, piccola e maneggevole, è ideale per essere tenuta sempre in borsa.

Venoruton Gambe Spray Cosmetico può essere utilizzato in qualsiasi momento della giornata: la sua fine nebulizzazione garantisce un'applicazione rapida ed uniforme, e la sua speciale formulazione **si assorbe rapidamente anche senza massaggiare e non macchia i vestiti**. In ufficio, in auto, durante la pausa pranzo: con Venoruton Gambe Spray Cosmetico bastano pochi secondi per dare rapido benessere a gambe gonfie e pesanti. Inoltre, è anche un ottimo compagno di viaggio: la sua confezione da 100ml rispetta le restrizioni sui liquidi a bordo degli aerei e può essere quindi tranquillamente portato nel bagaglio a mano!

Venoruton Gambe Spray Cosmetico

- Gambe leggere • Freschezza intensa • Anche senza massaggiare



A tutti coloro che ricercano il piacere di una colazione sana e naturale, con tutta la leggerezza e la bontà dell'orzo 100% italiano, OrzoBimbo propone una simpaticissima promozione:

“OrzoBimbo regala 1 € di sconto su PESOFORMA”

Con l'acquisto di una confezione di OrzoBimbo 120 g solubile in promozione si avrà la possibilità di accedere, sotto al coperchio, ad un buono sconto immediato che, presentato alla cassa darà diritto ad uno sconto di 1 € sull'acquisto di un qualsiasi prodotto della gamma Pesoforma.

Il Buono sconto è valido fino al 30/12/11.

www.orzobimbo.it

Tutti al cinema

Ecco alcuni dei film, di diverso genere, in uscita nei mesi di maggio e giugno da non perdere.

Fast & Furious 5

dal 4 maggio 2011



E' in arrivo il quinto capitolo del film d'azione di Justin Lin "Fast & Furious 5", con Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne Johnson, Jordana Brewster, Tyrese Gibson.

Trama:

Continuano le avventure di Brian (Paul Walker), Dom (Vin Diesel) e Mia (Jordana Brewster) a Rio De Janeiro. Devono uccidere un ricco uomo d'affari e un agente federale Luke Hobbs (Dwayne Johnson) che vogliono catturarli per ottenere la libertà.



Guarda il trailer del film
"Fast & Furious 5"
sul tuo telefono cellulare.
Segui le istruzioni a pagina 61.

Pirati dei Caraibi Oltre i confini del mare

dal 18 maggio 2011



Ritorna sugli schermi il capitano Jack Sparrow con "I pirati dei Caraibi - Oltre i confini del mare", diretto da Rob Marshall e con appunto Johnny Depp, Ian McShane, Penelope Cruz, Richard Griffiths e Geoffrey Rush.

Trama:

Sparrow incontra una donna del passato, Angelica, ma non capisce se sia vero amore oppure un inganno per trovare la leggendaria Fonte della giovinezza. Quando lei lo costringe a salire a bordo della Queen Anne's Revenge, la nave del pirata Barbanera, Jack non sa se temere Angelica o Barbanera.

Milo su Marte

dal 1 giugno 2011



Un film d'animazione di Simon Wells. Le voci dei personaggi sono di Seth Green (Milo), Joan Cusack, Elisabeth Harnois, Dan Fogler, Mindy Sterling.

Trama: In questo film è molto importante l'importanza del ruolo della "madre". Infatti Milo, un bambino di nove anni, come tutti i bambini odia dover eseguire gli ordini della sua mamma. Ma ne sentirà la mancanza quando la sua mamma verrà rapita dai marziani. La missione di Milo è di salvarla, affrontando gli alieni con l'aiuto di personaggi importanti, come Gribble e Ki.

Prossimamente:

Luglio

Da Venerdì 1 Luglio 2011

- CEDAR RAPIDS di Miguel Arteta
- DEAR LEMON LIMA di Suzi Yoonessi

Da Venerdì 8 Luglio 2011

- IN VIAGGIO CON UNA ROCK STAR di Nicholas Stoller
- FIORE DI NEVE E IL VENTAGLIO SEGRETO di Wayne Wang

Da Mercoledì 13 Luglio

- HARRY POTTER E I DONI DELLA MORTE - PARTE II di David Yates

L'ultimo dei Templari

dal 15 Giugno 2011



Un film di Dominic Sena. Nel cast troviamo Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore, Claire Foy, Stephen Graham.

Trama:

La storia di un cavaliere incaricato di accompagnare in un monastero una donna accusata di stregoneria per processarla e sottoporla a esorcismo.

Stimola il metabolismo e svolge un effetto tonico

Le aziende informano

Sinua è l'integratore alimentare a base di DELIPASINE, un complesso organico in grado di esercitare un'azione utile per la riduzione del peso corporeo. I suoi principi attivi organici contrastano l'assimilazione di zuccheri e dei grassi presenti nell'alimentazione, catturandoli ed espellendoli.



L'estratto secco di paullinia cupana, titolato in caffeina, stimola il metabolismo e svolge un effetto tonico. Inoltre, l'ampio apporto vitaminico garantisce un'integrazione fisiologica alla dieta ipocalorica consigliata ed abbinata ad un moderato esercizio fisico.

Perché SINUA è 22 Volte più efficace di un comune integratore dimagrante?

SINUA, come i comuni integratori dimagranti a base di chitosano, trattiene i grassi, impedendo che questi vengano assorbiti dall'organismo. Delipasine™, l'esclusiva associazione di principi attivi SIRC, trattiene a sé una quantità di grassi molto più alta, fino ad oggi mai raggiunta da nessun altro prodotto a base di chitosano.

È vero che riduce di almeno 2 punti l'Indice di Massa Corporea (BMI)?

Alcuni dati interessanti arrivano dall'indagine clinica condotta per verificare gli effetti sul peso e autovalutazione dell'aspetto di una dieta ipocalorica associata a SINUA, secondo uno studio a doppio cieco, randomizzato, controllato con placebo. I 30 soggetti ambo sessi adulti, obesi e o in sovrappeso, inseriti nello studio hanno ricevuto SINUA per un periodo di 45 giorni, in associazione alla dieta ipocalorica (20 calorie/kg peso corporeo ideale p. d.) e a un moderato esercizio fisico.

I risultati hanno evidenziato che SINUA migliora e rende più veloce il

controllo del peso, e con una buona tollerabilità si è vista una diminuzione del peso e del BMI circa tre volte superiore al placebo.

Ma il risultato più interessante è sulla massa grassa in particolare?

Sempre facendo riferimento alla indagine clinica precedentemente citata, si evidenzia nel gruppo trattato con SINUA un decremento della massa grassa nettamente maggiore rispetto al gruppo placebo.

È vero che i risultati migliori si ottengono utilizzando SINUA unito a una dieta ipocalorica e un moderato esercizio fisico?

Il problema del controllo del peso è assai sentito ai giorni nostri, sia per motivi psicologici / estetici, che per motivi fisici (affaticamento, dolori articolari, ...).

Per i soggetti che vogliono intraprendere un dieta alimentare volta al controllo o alla diminuzione del peso corporeo, è sempre opportuno ricordare di non prescindere dai principi di buona norma alimentare e dal compiere quotidianamente un moderato esercizio fisico. Date per assunte queste premesse, SI-

NUA è un valido aiuto per migliorare e rendere più veloce il controllo del peso.

Come possiamo riassumere la "meccanica" del prodotto?

Le capsule verdi di Delipasine™, l'esclusiva associazione di principi attivi contenuta in SINUA, assunte 10/15 minuti prima dei pasti principali sono in grado di limitare fisiologicamente l'assorbimento intestinale dei grassi legandosi ai sali biliari. Il legame ai sali biliari, indispensabili per l'assorbimento intestinale di grassi alimentari, rende inattivi i grassi impedendo loro di essere disponibili a qualsiasi funzione assorbente.

L'efficacia del prodotto è nella sua posologia?

L'efficacia del prodotto è nella combinazione tra la sua posologia e la durata del trattamento, in quanto solo dopo un mese di assunzione di SINUA, associato a dieta ipocalorica e blando esercizio fisico, si ottengono i primi risultati.

Inoltre, la compressa rossa di tonico vitaminico è in grado di esercitare effetto stimolante integrando vitamine che, nelle persone in regime dietetico ipocalorico, possono parzialmente mancare.

ON THE TELEPHONE

Di seguito ti mostrerò il testo di una tipica conversazione telefonica di lavoro, e in questa conversazione inserirò delle espressioni inglesi molto importanti.

London: "Hello?"

Anna: "Good morning, this is Anna from Kraft, Milano."

L: "Good morning, how can I help you Anna?" (in teoria dovrebbero risponderti così)

Anna: "I'd like to speak to the person in charge of (responsabile di) accounts, please."

L: "Certainly, hold on (attendere) a minute, I'll just put you through."

(to put + soggetto + through: connettere telefonicamente).

MUSICA IRRITANTE

Di solito c'è una musica irritante mentre si aspetta, e si deve per forza tollerarla!

L: "Sorry to keep you waiting. I'm afraid, Mr. Jones isn't in his office* at the moment, but if you leave your number I will ask him to call you back."

Anna: "That would be great, thanks...it's Anna Rossi from Kraft (Italy) and the number is 0039 for Italy then 024456."

L: "Ok, I'll make sure he gets that as soon as possible."

Anna: "Thanks a lot, bye."

L: "Bye."

*IN (MY) OFFICE

Non si dice "he is in office", perchè il Presidente degli Stati Uniti è "in office" (in carica)...si usa "in my/his/her office" per dire che non si è in ufficio in quel momento.

John Peter Sloan è autore, attore e insegnante.

Ha creato un nuovo metodo per insegnare inglese, un metodo divertente e mirato pensato per gli italiani.

I suoi corsi da subito molto affollati diventano ben presto veri e propri spettacoli. In questo contesto è nato il progetto Zelig in English, di cui John è attore principale, autore e regista. Sta lavorando al suo nuovo spettacolo Instant English (The show) con un testo comico basato sul metodo che puoi scoprire nel suo libro.



A MESSAGE ON AN ANSWERING MACHINE

lasciare un messaggio nella segreteria telefonica

Vediamo di seguito le frasi fondamentali da tenere presenti se ti trovi a dover lasciare un messaggio a una segreteria telefonica.

INTRODUZIONE

Hello, this is Ken. OR Hello, My name is Ken Beare. (più formale)

DIRE L'ORA DEL GIORNO E LA RAGIONE DELLA CHIAMATA

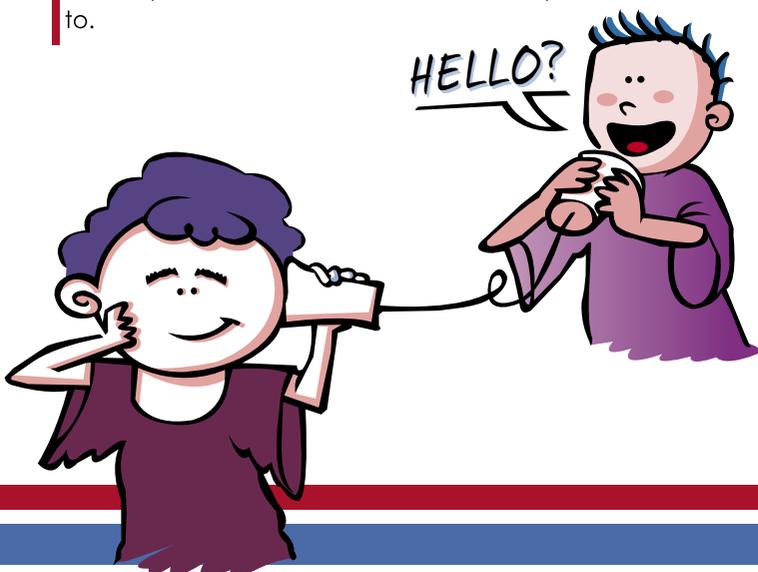
It's ten in the morning. I'm phoning/calling/ringing to see if.../to let you know (per informarti) that....to tell you that...

FARE UNA RICHIESTA

Could you call/ring/telephone me back? OR Would you mind (ti dispiacerebbe)...?

LASCIARE IL PROPRIO NUMERO

My number is...OR You can get me at...OR Call me at...OR You can reach me at...



COME TERMINARE

Thanks a lot, bye. OR I'll talk to you later, bye.

Facciamo ora un esempio per chiarire quali sono le dinamiche che intervengono quando si lascia un messaggio in segreteria telefonica.

Ring...ring...ring...(il telefono)

Tom's answering: **Hello, this is Tom. I'm not in at the moment. Please leave a message after the beep...**

Beep...(il telefono)

Hello, Tom, this is Ken. It's about noon and I'll calling to see if you would like to go to the Birmingham game on Friday, we are sure to win again. Could you call me back? You can reach at 367-8925 until five this afternoon. I'll talk you later, bye.

SLOWLY

Una delle lamentele che sento più spesso è: "Parlano così velocemente, non riesco a stargli dietro!" Non devi avere paura...tante volte gli inglesi non si rendono conto della velocità che usano e non si offendono se glielo fai notare, ANZI, è molto peggio se fai finta di capire o se cerchi d'intuire; in taluni casi anche pericoloso.

Se non sei sicuro di aver capito, **INTERROMPI!** E tieni a mente questo suggerimento: chiedi immediatamente alla persona di parlare più lentamente.

"Sorry, could you speak slowly, please, I am still learning."

Il tuo interlocutore apprezzerà l'impegno che metti nell'imparare la sua lingua, volentieri, ti aiuterà a capire.



Guarda il video della terza lezione di termini comuni inglese sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 61.



THE GAME RULES

Ora ti svelo un segreto da tenere bene a mente quando usi il telefono, soprattutto per lavoro.

RIPETERE

Quando si sta prendendo nota del nome di una persona o di un'informazione importante, è fondamentale ripetere ogni parte dell'informazione ricevuta mentre la persona parla. Questo è un metodo molto efficace: ripetendo ogni parte rilevante o ogni numero che ci viene dato oppure ciascuna lettera, nel caso di uno spelling, si porta automaticamente l'interlocutore a parlare più lentamente, perché lui penserà che stai scrivendo tutto e anche qui farai bella figura perché uno che scrive tutto fa capire ci tiene a comprendere bene l'informazione ricevuta.

NON FINGERE DI CAPIRE

Non dire mai di aver capito se non hai capito... Chiedi alla persona di ripetere finché non ti è del tutto davvero chiaro. Ricorda che è l'altra persona che ha bisogno di farsi capire, ed è quindi sicuramente suo interesse essere certa che tu capisca correttamente. Se chiedi a una persona di spiegare o ripetere per più di due volte, questa comincerà a parlare più lentamente.



Ricette di primavera

Involtini crudo e asparagi

INGREDIENTI

250g di asparagi
4 fette di prosciutto crudo
2 sottilette
pepe

PROCEDIMENTO

Lavate e pulite accuratamente gli asparagi. Lessateli in acqua salata per 20 minuti circa. Disponete su un tagliere le fette di prosciutto. Su ciascuna fetta mettete la sottiletta e un paio di asparagi. Arrotolate a modi involtino e metteteli in una teglia da forno. Cospargeteli di pepe e infornate a 200°C per 5 minuti, fino a sciogliere la sottiletta.

Frittata primavera

INGREDIENTI

4 asparagi, 1 carota
50g di piselli
50g di fagiolini
2 cipollotti
1 carciofo
1 cucchiaio di birra bionda leggera
250 ml di brodo vegetale
1 cucchiaio d'olio di oliva
sale - pepe
4 uova
20g di Parmigiano Reggiano

PROCEDIMENTO

Lavate, pulite e tagliate accuratamente gli asparagi, la carota, i piselli, i fagiolini, i cipollotti e il carciofo. Scaldate il brodo vegetale. In una padella fate rosolare il cipollotto in olio extravergine d'oliva. Aggiungete le verdure e per un paio di minuti lasciate dorare. Per non far attaccare le verdure al fondo, aggiungete del brodo. A parte rompete le uova e aggiungete il parmigiano, sale, pepe e sbattete con una forchetta. Versate il composto sulle verdure e lasciate cuocere con un coperchio per 10 minuti per lato finché non diventa dorata.

Lumaconi gratinati con piselli e pancetta

INGREDIENTI

200g di mozzarella fiordilatte
500g di piselli freschi senza buccia
250 ml di brodo vegetale
2 cipolle bianche
olio extravergine di oliva
sale - pepe
100g di pancetta affumicata a cubetti
500g di pasta grande lumaconi o conchiglioni
60g di Parmigiano Reggiano

PROCEDIMENTO

Tagliate a cubetti la mozzarella. Tritate la cipolla e fate soffriggere in padella con due cucchiai d'olio fino a farla dorare. Unite un paio di cucchiai di brodo, un pizzico da sale e continuate a cuocere a fiamma bassa per un paio di minuti. Aggiungete la pancetta e per altri 4 minuti cuocete a fiamma alta. Unite anche i piselli e mescolate il tutto. Aggiungete altro brodo (2cucchiai), pepe e cuocete per 10 minuti circa con un coperchio. Verso la fine della cottura togliete il coperchio per far asciugare un pò il condimento. Aggiungete la mozzarella, precedentemente tagliata a cubetti, ai piselli. Nel frattempo lessate la pasta in acqua salata. Ungete una teglia da forno. Prendete la pasta, riempietela con il condimento e disponetela nella teglia da forno. Cospargete di parmigiano, un filo d'olio e infornate a 200°C per 15minuti in modo da gratinare il tutto.

Asparagi gratinati

INGREDIENTI

600g di asparagi
1 cucchiaio di olio di oliva
Parmigiano Reggiano - Sale

PROCEDIMENTO

Lavate e pulite accuratamente gli asparagi. Cuoceteli a vapore per 20 minuti o lessateli. Ungete una pirofila con olio. Disponete gli asparagi con le punte tutte nello stesso senso. Cospargete di parmigiano e infornate per un paio di minuti.

Manzo, fagiolini e mandorle al cartoccio

INGREDIENTI

200g di fagiolini
3-4 rametti di prezzemolo
300g di filetto di manzo
2 cucchiai d'olio di oliva
2 spicchi d'aglio - sale - pepe
2 cucchiai di mandorle

PROCEDIMENTO

Pulite e lavate i fagiolini. Cuoceteli in acqua salata per un quarto d'ora. Tagliateli a pezzetti. Lavate e tritate il prezzemolo. Tagliate a cubetti il manzo e cuoceteli in una padella con olio e aglio, fatti precedentemente rosolare, a fiamma alta. Togliete l'aglio. A parte fate tostare la mandorla senza condimento. Unite la mandorla tostata e i fagiolini al manzo e mescolate aggiungendo pepe e un filo d'olio. Chiudere il tutto a cartoccio e infornare a 200°C per 10minuti.

Crostata fragole e mascarpone

INGREDIENTI

500g di pasta frolla
250g di mascarpone
2 cucchiai di miele d'acacia
1 cucchiaio di zucchero
qualche goccia di succo di limone
1 cucchiaio d'acqua
500g di fragole
burro e farina per lo stampo
zucchero a velo

PROCEDIMENTO

Preparate il mascarpone unito al miele e mescolate delicatamente e metete in frigorifero. Lavate e tagliate le fragole a pezzetti. Aggiungete lo zucchero, il limone e un goccio d'acqua, mescolate fino ad ottenere uno sciroppo. Imburrate uno stampo, spolverate con poca farina per non far attaccare l'impasto. Disponete la pasta frolla, stesa e bucherellata, nella teglia e infornate per 20minuti. Quando si raffredda cospargete con il mascarpone e disponetevi le fragole. Spolverate col lo zucchero a velo e metete in frigo fin poco prima di servire.

Il meteo nella tua città

Vita in Coppia propone le previsioni meteo della tua città sul tuo telefono cellulare sempre aggiornate

Trieste



Trento



Torino



Milano



Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



I lettori scrivono

"Ho visto che nella vostra rivista trattate spesso argomenti di chirurgia estetica e per questo vi scrivo per avere un parere del vostro esperto. Sono una ragazza di diciotto anni e sono profondamente insoddisfatta del mio naso. Vorrei rifarlo ma non so a chi rivolgermi e soprattutto se è consigliabile un intervento di questo tipo alla mia età oppure ritiene che sia consigliabile aspettare ancora qualche anno. Vorrei anche sapere i costi di un intervento di questo tipo".

Risponde

Prof. Marco Gasparotti

docente di Chirurgia Estetica in alcune delle più prestigiose università d'Italia

Carissima,

la rinoplastica è un intervento che si può effettuare a sviluppo completato, generalmente già a partire dai 17/18 anni.

Si effettua in anestesia generale, con una notte di degenza.

L'intervento ha una durata di un'ora e mezza circa, sono richieste delle analisi preoperatorie di routine, va eseguito da specialisti in Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica, alla presenza di un anestesista, in adeguate strutture ospedaliere o private.

E' necessaria una notte di ricovero. A fine intervento verranno messi dei minuscoli tamponcini che verranno poi tolti in terza giornata, ed un gessetto da portare per una settimana.

Tolto il gessetto verranno messi dei cerottini da portare per un'altra settimana.

L'aspetto definitivo del nuovo naso, all'inizio un pò gonfio, si avrà dopo circa 3/4 mesi dall'intervento.

La rinoplastica, a cui spesso si associa una settoplastica funzionale se si hanno problemi di deviazione del setto nasale, è un intervento che si può eseguire in qualsiasi stagione dell'anno. Da evitare solo l'esposizione diretta ai raggi del sole per i primi mesi, che si può facilmente ovviare indossando un cappellino.

I costi variano a seconda del chirurgo al quale ti affidi e alla struttura alla quale si appoggia, ma ti consiglio di diffidare da costi troppo bassi perchè talvolta indice di scarsa qualità ed esperienza, e di strutture mediche non adeguate.

La rinoplastica, o meglio profiloplastica se si interviene, quando necessario,

anche su mento e/o zigomi (con piccole protesi o anche solo con dei fillers riassorbibili), per un miglioramento globale del profilo del viso, è un intervento senza particolari controindicazioni, e che aiuta a star meglio non solo sotto il profilo estetico, ma quello psicologico.



Da qualche tempo ho il sospetto che mio marito, che lavora in banca, ha una relazione con una sua collega. Non sono ancora riuscita a provare che ciò sia vero anche se gli indizi che ho raccolto sono davvero molti. I suoi comportamenti e le sue abitudini sono improvvisamente cambiate. Diversamente da prima è spesso fuori casa è molto più curato nell'aspetto e ha anche ripreso a fare sport. Ho controllato anche l'estratto conto e ho notato che, in modo ingiustificato, spende molto più di prima. Nei miei confronti non è cambiato molto. E' sempre gentile e affettuoso anche se un po' distaccato. Che cosa devo fare? Come posso provare che i miei sospetti sono fondati? Ho pensato di rivolgermi ad una agenzia investigativa. Ritiene sia la cosa giusta?

Risponde

Dott.ssa Valentina Danzi
Psicologa e psicoterapeuta

La scelta di rivolgersi ad un'agenzia investigativa è sempre molto personale ed è difficile poterla definire una scelta giusta o meno, credo però che dovrebbe essere un passo successivo ad altri, primo fra tutti il confronto diretto con suo marito e la comunicazione dei suoi forti dubbi in merito alla relazione e ai suoi comportamenti. Se la risposta è negativa e i dubbi rimangono, non è escluso che il tema debba essere ripreso, perché spesso ad una negazione può seguire una confessione in un secondo momento, se si coglie che l'altro non cede alla prima disconferma.

Da poco tempo io e mia moglie abbiamo avuto il nostro primo bambino. Dalla sua nascita il suo atteggiamento nei miei confronti è decisamente cambiato. La sento più distante e fredda. E' normale dopo una gravidanza oppure il suo comportamento nasconde qualche problema. Io ho provato a parlarne ma lei evita il confronto. Che cosa devo fare?

Risponde

Dott.ssa Valentina Danzi
Psicologa e psicoterapeuta

Se il tipo di distacco è prettamente sul piano intimo e se il bambino è nato da pochi mesi può certamente esserci una componente legata alla gravidanza, sarebbe importante capire se sua moglie presenta segni di disagio o di distacco anche in altre aree (tristezza, disturbi del sonno o dell'appetito, mancanza di piacere e voglia di fare le cose etc.) o se il cambiamento è rintracciabile solo nei suoi confronti. Mancano quindi degli elementi per poterle rispondere in maniera più completa, credo però che la possibilità di parlarne debba esserle in ogni caso consentita da sua moglie, proprio per permetterle di comprendere la situazione e potersi quindi comportare di conseguenza.

Da un paio di anni ho una relazione stabile con una donna di quaranta anni, due in meno di me. Tra noi c'è un affetto sincero ma siamo molto diversi. Abbiamo vite e modi di ragionare opposti. Questo spesso limita le nostre conversazioni e impoverisce la nostra vita di coppia. Posso avere un suo parere e magari anche un suo consiglio.

Risponde

Dott.ssa Valentina Danzi
Psicologa e psicoterapeuta

In una coppia è molto importante poter condividere delle passioni e avere delle affinità perché questo rende il legame più ricco e più stabile nel tempo. Se siete molto diversi ma uniti da un sentimento forte credo sia possibile e molto utile trovare insieme un'area di interesse comune, qualcosa che ancora non conoscete, qualcosa da trovare e scoprire insieme e che possa suscitare la curiosità di entrambi e alimentare la vostra unione.

Valfrutta
COOPERATIVE AGRICOLE

Valfrutta presenta la nuova linea di spremute fresche: Purafrutta Spremuta.

Purafrutta Spremuta è la linea di spremute fresche Valfrutta che racchiudono tutto il sapore dei migliori agrumi italiani, maturati al sole della Sicilia, raccolti, selezionati e spremuti direttamente sul posto. Valfrutta propone così un succo dal sapore intenso, naturalmente ricco di vitamina C e senza aggiunta di zuccheri, ideale per ogni fascia di età. I prodotti Purafrutta Spremuta sono perfetti per bambini, ragazzi, adulti ed anziani: ogni bicchiere di succo fornisce infatti il 25% (il 40% per l'arancia rossa) in più della dose quotidiana di vitamina C raccomandata dal Ministero della Salute.

Purafrutta Spremuta è disponibile in comodi e pratici brick, dotati di tappo richiudibile, nei gusti:

- Arancia Rossa – brick da 750 ml
- Arancia Bionda – brick da 750 ml
- Mandarino – brick da 500 ml
- Mix di Agrumi – brick da 500 ml

In vendita a partire da €1,99 nei punti vendita della grande distribuzione organizzata.



Oroscopo del mese

♈ ARIETE
21/3 - 20/4

Per voi è un ottimo periodo per i viaggi, gli spostamenti e le nuove esperienze. Non abbiate timore del cambiamento e delle novità, perchè nonostante tutto avrete accanto la famiglia e le persone a voi care. Fate attenzione allo stress: rilassate di più la mente e lo spirito.

♉ TORO
21/4 - 21/5

Maggio e giugno sono i vostri mesi, perchè portere- te a termine con gran successo i vostri lavori, hobby e passioni. Ne sarete molto orgogliosi. Siete delle persone iperattive quindi rimettetevi in forma per l'estate, dimenticando le cene e le golosità dell'inverno.

♊ GEMELLI
22/5 - 21/6

Le incertezze di questo periodo verranno chiarite. In arrivo novità, starà solo a voi saperle sfruttare. A giugno grandi festeggiamenti sia per il vostro compleanno sia per la chiusura di progetti lavora- tivi importanti. Tenete sotto controllo la vostra salute e non trascurate i piccoli acciacchi.

♋ CANCRO
22/6 - 22/7

La monotonia per voi non esiste. In arrivo tante novità che cambieranno il ritmo calmo delle vostre giornate. Mettetevi in gioco senza timore. La vostra collabora- zione e organizzazione vi porteranno a ottimi risultati. Non allontanatevi dalla famiglia perchè sarà un ottimo riferimento nei momenti di crisi.

♌ LEONE
23/7 - 22/8

Siete giunti alla resa dei conti. Negli ultimi mesi vi siete dedicati a progetti impor- tanti per il vostro futuro e ora dovete verificare se il tempo e le energie sono stati spesi bene. Dopo di chè pensere- te un pò a voi stessi. Il lavoro vi da molte soddisfazioni. Mostrate nei prossimi mesi il lato meno apparente di voi stessi.

♍ VERGINE
23/8 - 22/9

Le novità arrivano anche per voi del segno della vergine. Amore e passione in arrivo in questa primave- ra. Nuovi incontri, amicizie, ma non siate troppo posses- sivi con l'altro sesso. Il buon- smo del passato tornerà a vostro favore. Per la salute attenzione alle allergie di stagione.

♎ BILANCIA
23/9 - 22/10

Il periodo di tensioni e stress non è ancora termi- nato. Ancora qualche giorno e tutto migliorerà. Cercate la stabilità nelle cose che fate. Cercate la pace con voi stessi e rilassatevi con la vostra dolce metà. Eliminate i vecchi rancori per ricomin- ciare ad essere sereni.

♏ SCORPIONE
23/10 - 21/11

Siete in splendida forma e, grazie ad essa, avrete successo anche in ambito lavorativo. Avete le idee chiare sul ciò che volete dalla vita, quindi continuate con questa positività e fermezza. Per quanto riguarda l'amore tenere gli occhi bene aperti. Un incontro inaspettato potrebbe cambiare il vostro futuro sentimentale.

♐ SAGITTARIO
22/11 - 21/12

A maggio molte saranno le decisioni importanti che dovrete affrontare per dare una svolta al presente. Ottimo il lavoro e la vita sociale. Non esagerate con le ore piccole perchè la stanchezza si farà sentire ben presto. Valutate bene le amicizie da portare avanti e quelle da lasciare al passato.

♑ CAPRICORNO
22/12 - 21/1

Un periodo che va a gonfie vele per voi del capricorno. Siete in ottima forma. Davanti a decisioni importanti avete preso la vostra posizione e ora ne state godendo della scelta giusta. Ascoltate di più chi vi sta attorno e non fate sempre di testa vostra perchè rischierete di restare da soli.

♒ ACQUARIO
22/1 - 19/2

Un periodo di mutamento, di cambiamento nella vita sentimentale, per voi acqua- rio. Siete sicuri di voi stessi e avete le idee chiare. Con questa stabilità renderete sicure le persone al vostro fianco. Ottima la salute, la linea e i rapporti con gli amici.

♓ PESCI
20/2 - 20/3

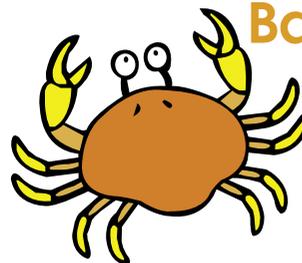
Non trascurate la presenza in famiglia e con i vostri cari. Siete sempre attivi nella vostra vita affettiva e sentimentale. Non approfitti- tate delle persone che hanno fiducia in voi e non deludete chi ha fiducia nelle vostre scelte. Attenzione alle piccole allergie di stagione.



Baby Gemelli Il 2011 per il nostro baby dei gemelli lo metterà proprio a suo agio. Un bambino vivace, estroverso, che ama ricevere attenzioni. Sarà compito importante dei genitori dare la giusta educazione. Per il suo futuro prediligeranno la passione per la musica e la lingua straniera.



Baby Cancro Il bimbo nato sotto il segno del cancro 2011 dovrà essere amato e coccolato. Sarà molto affettuoso e tanto timido e non dovrà subire tensioni in famiglia.



I nomi del mese

Curiosità sul loro significato

ADA

Onomastico: 4 Maggio

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Un nome che potrebbe derivare dall'ebraico "adornata dal signore" o dal germanico "di stirpe nobile". Fu un nome molto diffuso in Italia soprattutto all'inizio del XX secolo.

Ada è una persona allegra, vitale e molto energica. Sono doti di una persona davvero speciale e preziosa, da trattare con rispetto.

MARGHERITA

Onomastico: 22 Maggio

Colore: Verde

Pietra: Smeraldo

Diffuso nel nord Italia, conosciamo anche la variante di Margarita. Il nome abbreviato Rita è molto più diffuso del nome originale. Deriva dal greco "perla, bellezza, purezza e luminosità". Col tempo si associa il nome al fiore di campo. Appartiene a molte donne della chiesa e regine, come Margherita di Scozia e s. Margherita Alacoque, fondatrice del culto del Sacro Cuore e venerata come patrona delle gestanti. Le qualità, i pregi o i difetti che ha Margherita sono doppiamente espressi perchè li fa maturare a lungo portandoli con se per tutta la vita.

GRAZIA / GRAZIELLA

Onomastico: 1 Giugno

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Tra i nomi più frequenti italiani Grazie e i suoi derivati, Graziella, Graziana, Maria Grazia. Dal latino è il nome delle tre Grazie della mitologia greca, dee della bellezza e della giocondità, rappresentate nella "Primavera" di Botticelli. Amato anche dai cristiani, la grazia divina e dalla grazia di Maria Madre di Dio e il culto per Marie delle Grazie.

Una donna delicata, spaventata dalla realtà troppo brutale. Cerca in se stesse la strada giusta per andare avanti. Dolce, bella e fragile, istintiva e timida. Vive la sua vita in modo riservato, senza mettersi troppo al centro dell'attenzione di tutti.

PASQUALE

Onomastico: 17 Maggio

Colore: Arancio

Pietra: Berillo

Questo nome lo troviamo soprattutto al sud Italia. Diversi sono i suoi significati: per i bambini nati il giorno di Pasqua, oppure dall'ebraico "passare oltre" per indicare il passaggio del Mar Rosso e quello dell'angelo di lahweh che salvò, segnandone le case con sangue sacro di agnello, i primogeniti ebrei per distinguerli da quelli egiziani, destinati alla morte. Pasquale è una persona fantasiosa, allegra e vivace. E' il marito e padre ideale. Molto generoso con chi gli sta attorno. Delle volte si estranea, ma non preoccupatevi perchè tornerà da voi con nuove idee e con tanta voglia di fare.

MASSIMO

Onomastico: 25 Giugno

Colore: Arancio

Pietra: Topazio

Un nome del centro Italia, soprattutto nel Lazio e in Toscana. Numerose le varianti: Massimiliano, Massimiano, Massimino. Dal latino significa "il primo, superiore a tutti, il maggiore", divenuto noto per Quinto Fabio Massimo console nel II secolo a.C. durante la guerra contro Annibale. Massimo è una persona stabile, solida, va dritto alla meta senza imbrogli. Destinato a demergere dalla folla mostrando il suo lato migliore. Sa agire nel momento giusto e sa cogliere l'attimo. All'apparenza può sembrare freddo e distaccato ma come si dice, l'apparenza inganna.

GIOVANNI

Onomastico: 24 Giugno **Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Il secondo nome maschile più diffuso in Italia. Tra i nomi derivati Giovannino, Giovanni Maria, Giovannantonio, Giovannico, Gianni, Ivan e al femminile Gioanna e Giovannina. Dall'ebraico "Dio ha avuto misericordia". Il nome è legato al culto di Giovan Battista che battezzò Gesù nel Giordano e di San Giovanni Evangelista. Molti i re, imperatori, papi e personaggi storici, ricordiamo Gioanna d'Arco, s. Giovanni Bosco. Numerosi i santi e beati, ma anche molti sovrani europei. Giovanni è una persona sempre alla scoperta della conoscenza, del sapere. Tanta è la curiosità di scoprire cose nuove. Non si accontenta mai. Aspira a vette alte. Ama ed è fedele alla sua donna. Il suo carattere lo porta alla ricerca e conoscenza di nuova gente, nuove amicizie.



QUANDO SEI UN SIMBOLO, NON SERVONO TANTE PAROLE.



**IL NUOVO JEEP® WRANGLER È IN CITTÀ.
ED È TUO A 31.000 EURO CON FREEDOM TOP® IN OFFERTA DI LANCIO.**

È nuovo, ma da sempre è simbolo di autenticità, avventura e libertà. Nasce come fuoristrada, ma sa come ci si muove in città. Nel 1941 ha inventato il 4x4 e da allora non ha mai smesso di evolversi. Oggi si presenta con interni completamente rinnovati, rivestimenti in pelle con sedili riscaldabili*, sistema Stop/Start, climatizzatore automatico, sistema multimediale UConnect® e Freedom Top® in tinta con la carrozzeria. **Nuovo Jeep® Wrangler. Quando un'auto diventa leggenda.**

Jeep®