

VITA *in* COPPIA

Anno 3° - n°6
NOVEMBRE-DICEMBRE 2011

COME MANTENERE LA PELLE GIOVANE

Molti fattori
contribuiscono
alla formazione
di rughe profonde.
Come combattere
questo problema:
numerose le tecniche

QUESTIONE DI CROMOSOMI

Sarà maschio o femmina?
Lo decidono loro, i cromosomi

SOPRAVVIVERE AI CAPRICCI DEI BAMBINI

I capricci, pur essendo
una parte normale dello
sviluppo del bambino,
vanno seguiti con
molta attenzione

Il latte e i latticini nell'alimentazione

Del latte bovino e dei suoi derivati è molto utile sfatare alcuni miti. Il latte della donna fa bene al neonato, quello della mucca fa bene soprattutto ai vitelli. Cerchiamo di capire perché.



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.



Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

€1.50

abbonamento annuale
€7.00

Anno 3° n°6 bimestrale Novembre/Dicembre 2011

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

ALIMENTAZIONE

4-7: IL LATTE E I LATTICINI NELLA NOSTRA
ALIMENTAZIONE: QUALI MITI BISOGNA
SFATARE?

BELLEZZA

8-10: COME MANTENERE LA PELLE
GIOVANE

PEDIATRIA

12-13: SOPRAVVIVERE AI CAPRICCI DEI
BAMBINI
14-15: COSA FARE SE NON VUOLE
MANGIARE?

IN GRAVIDANZA

17: QUESTIONE DI CROMOSOMI

ONCOLOGIA

20-21: UNA CLINICA PER CHI CE L'HA FATTA

OCULISTA

22-23: QUANDO LA POSIZIONE E'
SBAGLIATA

24: CHERATOCONO: UNA PATOLOGIA
ANCORA OGGI SOTTOSTIMATA

DENTISTA

25: IL DENTISTA: QUANDO ANDARCI?

NEFROLOGIA

26-27: MEDICINA E MATEMATICA:
EQUAZIONI A MOLTE INCOGNITE

SOCIETA'

28: VIP E BENEFICENZA
30: "BASTA A SALUTE...E UN PAR DE
SCARPE NOVE"

STORIA

32: QUANDO L'AMORE UCCIDE

TECNOLOGIA

33: SPAZIO AI CONTENUTI E LA TV NON E'
PIU' COME PRIMA

CULTURA

36-37: CONSIGLI DI LETTURA

MODA

38-39: VERSACE PER H&M
40: H&M WINTER COLECCION

GOSSIP

41: CARLA BRUNI E NICOLAS SARKOZY
NATALIA TITOVA E MASSIMILIANO ROSOLINO

RUBRICA

42-43: PERISCOPIO
49: IL METEO
51: NOMI DEL MESE

CORSO DI INGLESE

44-45: ENGLISH IN USE - GOING ABROAD

LE VOSTRE LETTERE

46: I LETTORI SCRIVONO

CUCINA

47: RICETTE PER LE FESTE

CINEMA

48: TUTTI AL CINEMA

ASTROLOGIA

50: OROSCOPO

Casa editrice:

Laborweb srl
Autorizzazione ROC
n°21563 del 21/09/11

Da giugno 2009 fino ad agosto 2011
edita da Global Medical Service srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

Stampa:

Press Up Srl - Via la Sapienza, 118/c
00055 Ladispoli RM

Garanzia di riservatezza per abbonati:

L'Editore garantisce la massima riserva-
tezza dei dati forniti dagli abbonati e la
possibilità di richiederne gratuitamente
la rettifica o cancellazione ai sensi del-
l'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
Laborweb srl Via Vittorio Veneto, 11
21100 Varese

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:

Demetrio Costantino
Valentina Danzi
Massimo Ferrari
Marco Gasparotti
Claudia Guaraldi
Claudio Ronco
John Peter Sloan
Umberto Tirelli

IL LATTE e i LATTICINI nella nostra ALIMENTAZIONE: quali miti bisogna sfatare?

Del latte bovino e dei suoi derivati è molto utile sfatare alcuni miti. Il latte della donna fa bene al neonato, quello della mucca fa bene soprattutto ai vitelli. Cerchiamo di capire perchè.

In quanto uomini apparteniamo alla classe dei mammiferi, e questa appartenenza è appunto caratterizzata dal fatto che nella nostra infanzia ci nutriamo di latte, alimento prodotto dalle nostre mamme, che ha in sé racchiusi i nutrienti e le sostanze necessari per il corretto sviluppo e accrescimento delle prime fasi della nostra vita.

Ad un certo punto però, le richieste nutrizionali del bambino aumentano e vengono gradualmente introdotti nuovi cibi oltre al latte materno, che lo sostituiscono e garantiscono al bambino il corretto apporto di energia e sostanze necessarie per il suo sviluppo.

di Demetrio Costantino*
Claudia Guaraldi**

Fino ad ora però stiamo parlando di latte materno umano! Se riflettiamo bene in realtà siamo gli unici mammiferi che continuano a cibarsi di latte, fra l'altro latte proveniente da altre specie (in particolare quello bovino) e prodotti derivati del latte, anche in età adulta. Anzi viene spesso incoraggiata l'assunzione in grandi quantità di questo tipo di cibi.

Ma è corretto? Oppure è un errore alimentare?

Di fatto il latte bovino è prodotto per far crescere i vitellini, non gli uomini; il lattosio contenuto nel latte, viene digerito da un enzima, la lattasi, che tutti i bambini perdono nell'età infantile; latte e latticini sono ricchi di grassi animali saturi, responsabili di molteplici problemi dietetici e metabolici (aterosclerosi in primis) e carenti di altri nutrienti. Il calcio contenuto nel latte, è ormai provato, non ha efficacia nel rimpiazzare le riserve di un organismo carente.

Allora perché consumare tanto latte bovino e latticini? Non è più congruo e utile seguire una dieta equilibrata contenente tutti gli alimenti, in cui il latte e i latticini entrino in moderate quantità come alimento proteico e grasso di origine animale? Cerchiamo di fare un pò di chiarezza.

Latte e osteoporosi

Una delle convinzioni che cerchiamo di sfatare in primo luogo, è che l'assunzione di latte e latticini sia essenziale in menopausa per la sua utilità nel garantire alle donne (e agli uomini) un corretto apporto di calcio.

In realtà il calcio contenuto nel latte non è così biodisponibile, anzi le proteine, di cui il latte è ricco, sono acide e determinano una volta assunte, una mobilitazione del calcio dallo scheletro, calcio che viene utilizzato per "tamponare" l'acidità delle proteine. Per cui l'assunzione di latte e latticini produrrebbe una diminuzione del calcio dello scheletro, invece che un suo arricchimento. Infatti le aree del mondo dove è più alta l'incidenza di osteoporosi sono quelle in cui si consuma più latte (Europa e Stati Uniti) mentre aree come quelle asiatiche (Giappone e Cina ad es.) in cui tradizionalmente non si assume latte, hanno una bassissima incidenza di osteoporosi. Stesso discorso vale per l'età della crescita in cui, per gli stessi motivi, l'assunzione di latte e latticini non sarebbe essenziale per apportare le adeguate quantità del minerale per la costruzione dello scheletro ed il raggiungimento del picco di massa ossea.

Latte e malattie cardiovascolari

Come tutti i prodotti di origine animale, il latte, e i latticini ancor di più, sono ricchi di grassi, sono quindi alimenti che vanno consumati nel corso della vita e soprattutto nell'età postmenopausale per la donna, con una certa moderazione, perché sono fra i primi responsabili dell'insorgenza della aterosclerosi favorendo i problemi cardiovascolari. Di fatto la malattia cardiovascolare aterosclerotica, nei nostri paesi cosiddetti sviluppati, è responsabile del maggior numero di decessi. Essendo inoltre alimenti ricchi di calorie, vanno consumati con moderazione, poiché sappiamo ormai che il sovrappeso e l'obesità, sono un problema grossissimo, che porta ad un aumento rischio di incidenza di malattie non solo cardiovascolari (come l'ipertensione arteriosa ed il diabete), ma anche ad un incremento del rischio di certi tipi di tumori, nella donna ad esempio, il tumore della mammella e dell'endometrio.

Latte e tumori

Il latte, come abbiamo detto, può in un certo senso favorire i tumori, poiché contribuisce al sovrappeso ed all'obesità, che per il clima iperestrogenico che producono nelle donne, favorisce l'insorgenza di patologie tumorali ormono sensibili, come il tumore della mammella e dell'endometrio. Inoltre il latte bovino è ricco di un ormone IGF-1 (Insulin like Growth Factor 1) che in natura è utile perché è il più potente fattore di crescita, e quindi stimola la crescita degli organismi in formazione, come i vitelli, che si nutrono naturalmente del latte di mucca. L'IGF-1 bovino è al 100% identico all'IGF-1 umano, il quale se assunto dall'uomo determina un'accelerazione della crescita anche nelle cellule umane, molto potente. Diversi studi

dimostrano come l'IGF-1 sia un fattore promuovente la crescita delle cellule tumorali e chi consuma più latte ha un rischio di sviluppare tumore (ad es. alla prostata) più elevato.

Lo zucchero contenuto nel latte inoltre, il lattosio, viene scisso nell'organismo ottenendo un altro zucchero, il galattosio. A sua volta il galattosio viene ulteriormente catabolizzato da altri enzimi. Quando il consumo di latticini eccede quantitativamente la possibilità enzimatica di catabolizzare il galattosio, questo può accumularsi nel sangue, e può danneggiare le ovaie femminili. Alcune donne possiederebbero inoltre livelli di questi enzimi particolarmente bassi, ed il consumo regolare di derivati del latte può triplicare in loro il rischio di sviluppare cancro ovarico.



**“il latte della
donna fa bene
al neonato, quel-
lo della mucca fa
bene soprattutto
ai vitelli”**

Il latte è allora un buon nutrimento?

Il latte bovino ed i suoi derivati possono essere considerati fattori nutritivi alla stregua della carne e dei grassi di origine animale, sono alimenti proteici e ricchi di grassi saturi il cui consumo nella dieta deve essere sicuramente moderato. Inoltre il latte pastorizzato che abitualmente consumiamo è povero di ferro e anche di vitamine: le vitamine liposolubili sono distrutte dai processi di scrematura che riducono i grassi del latte e le vitamine termolabili sono distrutte dai processi di pastorizzazione con le alte temperature. Il latte materno umano è molto più ricco di tutti questi nutrienti!

Fra le altre cose il lattosio contenuto nel latte bovino viene metabolizzato da un enzima, la lattasi che dopo i primi mesi di vita scompare nella maggior parte delle persone, quindi consumare latte in età infantile ed adulta può determinare la comparsa di disturbi intestinali legati alla carenza di questo enzima e alla presenza eccessiva di lattosio. Per queste persone solo Yogurt e latti fermentati, in cui il lattosio è stato già digerito, possono non creare problemi.

In conclusione cosa possiamo affermare?

Del latte bovino e dei suoi derivati è molto utile sfatare certi miti, e affermare ancora una volta che: il latte della donna fa bene al neonato, quello della mucca fa bene soprattutto ai vitelli. "Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!". Così afferma anche il celeberrimo dottor Benjamin Spock, padre della moderna pediatria. Senza arrivare a limiti estremi, certo è che eccedere e incoraggiare un abituale e abbondante consumo di latte e latticini nei bambini ed anche negli adulti è sicuramente dannoso. Il latte è un alimento per i cuccioli di quella particolare specie animale che, proprio per questa caratteristica, si differenzia da tutte le altre: i mammiferi. Ebbene, non esiste alcun mammifero che, arrivato all'età adulta nella quale è in grado di nutrirsi da solo, continui ad assumere il latte. Solo l'uomo continua a bere latte e non usa nemmeno il proprio, ma quello di altre specie. Dopo lo svezzamento e l'introduzione di altri cibi il latte materno deve diventare un alimento secondario e a maggior ragione il latte proveniente da altre specie deve entrare nell'alimentazione nella giusta quantità. Per cui la giusta via sta sicuramente sempre nel mezzo: da bambini e da adulti il consumo di latte di mucca e dei suoi derivati deve essere moderato come lo deve essere per qualsiasi altro alimento proteico e grasso di origine animale, i cui eccessi sono responsabili, ormai lo sappiamo, di molte malattie tipiche della nostra civiltà del "benessere" (economico e non certo fisico!!), inserendoli all'interno di una dieta variata e ricca di vegetali, fibre e frutta.

*Centro Salute Donna Azienda USL Ferrara, direttivo SIFIOG, AGICO;

**U.O.C.: Ostetricia e Ginecologia Ospedale di Valdagno (VI)

Bellezza

Come mantenere la pelle giovane



Il tempo, la luce, l'inquinamento, l'alimentazione sbagliata, lo stress, il fumo, le lampade abbronzanti, contribuiscono alla formazione di rughe profonde. Per combattere questo problema antiestetico esistono, oggi, numerose tecniche. Ecco quali.



Il passare degli anni, l'inquinamento atmosferico, la continua esposizione alla luce del sole contribuiscono ad un progressivo invecchiamento della pelle, in particolare del viso, del décolleté, delle mani. La pelle si assottiglia, si macchia, perde tonicità e luminosità. Alimentazione sbagliata, stress, fumo, lampade abbronzanti, contribuiscono ad accelerare questi processi e ad accentuare il formarsi di rughe, più o meno profonde, comunque antiestetiche. Al ritorno delle vacanze, con l'arrivo dei primi freschi,

è il momento migliore per pensare al benessere della pelle, "stressata" da lunghi mesi di esposizione al sole.

Esistono delle metodiche molto efficaci e non invasive per migliorare la nostra pelle, al fine di attenuare rughe ed imperfezioni, e allo stesso tempo ridare ad una pelle un pò "appassita" turgore, compattezza e luminosità.

Ecco alcuni di trattamenti "soft" per sentirsi "più in ordine" senza ricorrere alla chirurgia estetica.

Bioestimolazione autologa della pelle con gel piastrinico

Oggi si può ricorrere al gel piastrinico del nostro corpo per "revitalizzare" la pelle. Utilizzato già da tempo nell'ambito della chirurgia maxillo facciale, oculistica e in dermatologia nella terapia delle ulcere cutanee croniche, in medicina estetica è di semplice ed efficace utilizzo.

Il gel piastrinico si prepara effettuando un prelievo di sangue in ambulatorio. Il sangue viene poi centrifugato e trattato in maniera tale da ottenere un fluido ricco di piastrine. A questo punto può essere iniettato con un ago molto sottile nel derma cutaneo del viso, del collo, del décolleté, delle mani, della parte interna delle braccia, e in tutte quelle zone nelle quali vogliamo ottenere un miglioramento della luminosità e della consistenza della pelle. Le piastrine, infatti, rilasciano nella nostra pelle numerosi fattori di crescita che la stimolano a rigenerarsi.

Oltre a produrre un effetto "filler" immediato, il gel piastrinico ripristina la produzione di collagene, con un progressivo e duraturo miglioramento della pelle.

Questo semplice trattamento ambulatoriale, dura una mezzora e va ripetuto ogni tre/quattro mesi.

Subito dopo il trattamento potranno formarsi alcune piccole ecchimosi che scompaiono nel giro di qualche giorno.

Acido ialuronico, collagene, acido polilattico

I fillers più sicuri, efficaci e meno invasivi disponibili oggi in Medicina Estetica sono quelli a base di acido ialuronico e di collagene, perchè molecole biocompatibili completamente riassorbibili dall'organismo.

L'effetto riempitivo dei fillers è immediato: le rughe si riempiono e la pelle appare immediatamente più turgida e tesa. In entrambi i casi, rossori, gonfiori o piccoli ematomi scompaiono in qualche ora.

La durata del risultato è soggettiva, e va dai 4/5 mesi ad un anno, a seconda anche del prodotto che viene iniettato.



Per chi abbia avuto forti e repentini dimagrimenti ed abbia uno "svuotamento" di alcune parti del viso si possono fare delle infiltrazioni a base di acido polilattico, in grado di stimolare la produzione di collagene e di elastina. L'acido polilattico ristruttura, rimodella i contorni del viso, attenua le rughe.

Come ho già detto, in genere tutti questi tipi di fillers sono ben tollerabili dal nostro organismo, dunque non ci sono particolari controindicazioni al loro utilizzo.

Il Botox

Le rughe di espressione, causate dalla contrazione di delicati muscoli facciali che agiscono ogni qualvolta sorridiamo, ridiamo, pensiamo intensamente, o esprimiamo una nostra emozione con il volto, spesso appesantiscono e rattristano il volto stesso. Si possono trattare con ottimi risultati con infiltrazioni locali di botox.

Con il botox si ottiene una transitoria "denervazione" dei muscoli responsabili delle rughe di espressione della fronte, delle "zampe di gallina" intorno agli occhi, del muscolo platisma del collo e delle rughe sottili al di sopra del labbro superiore, e di conseguenza un notevole miglioramento delle rughe nelle zone trattate.

Il trattamento avviene in maniera molto semplice, veloce ed indolo-

re. Con un ago sottilissimo si inietta una piccola quantità di farmaco nel muscolo interessato. Si eseguono alcune micro-iniezioni, in maniera semplice ed indolore, e non è necessario alcun tipo di anestetico. Le rughe iniziano a spianarsi dopo 6/8 giorni dal trattamento. Il botox è un farmaco ampiamente usato da più di dieci anni non solo nell'ambito della chirurgia estetica ma anche per patologie oftalmologiche e neurologiche, dunque assolutamente sicuro se non si hanno particolari allergie.

Ogni anno migliaia di persone ricorrono al Botox per fini estetici, con ottimi risultati e la massima sicurezza. Al di là di un leggero arrossamento della zona trattata, che dura per pochi minuti, non ci sono effetti collaterali nè controindicazioni a questo tipo di trattamento.

L'effetto del botox è transitorio, e dura dai tre ai sei mesi. E' stato dimostrato che con il tempo la durata dell'azione si prolunga.

I Peelings chimici

Con i peelings chimici si ottiene una pelle più giovane senza alterare in alcun modo la vita di relazione.

Il peeling chimico è una forma accelerata di esfoliazione che avviene attraverso l'uso di sostanze chimiche ad azione caustica.

L'obiettivo è quello di levigare e migliorare l'aspetto della cute, rimuovendone gli strati esterni più danneggiati. Gli effetti dei peelings chimici variano a seconda della concentrazione e del PH della so-

..metodiche molto efficaci e non invasive per migliorare la nostra pelle, al fine di attenuare rughe ed imperfezioni..

Come mantenere la pelle giovane

stanza utilizzata, e sono: stimolazione e crescita dell'epidermide, rigenerazione di nuovo tessuto e stimolazione della produzione di nuovo collagene.

In base alla loro capacità di penetrazione nella cute ed alla conseguente profondità di azione vengono classificati in superficiali, medi e profondi. Il livello di profondità dipende sia dal tipo di sostanza utilizzata, dalla sua concentrazione e dal tempo di applicazione. Maggiore è la profondità raggiunta e più evidente è il risultato che ci si può aspettare.

I peelings chimici più utilizzati sono quelli all'acido salicilico, piruvico e tricloracetico (TCA).

L'acido tricloracetico può essere utilizzato in diverse percentuali, e in funzione di queste, risulta più o meno aggressivo, è pertanto possibile l'esecuzione sia di peelings di superficie, che di peelings medio-profondi.

Il TCA viene spesso utilizzato in associazione con altri acidi, a scopo sinergico. Questo è sicuramente il periodo dell'anno in cui è consigliato effettuare peelings chimici: dopo l'estate, quando è passata l'abbronzatura e spesso rimangono macchie ed imperfezioni cutanee, è il momento migliore per pensare al benessere della nostra pelle.

Il laser skin resurfacing (ringiovanimento cutaneo ablativo) è un peeling

profondo da effettuarsi con laser CO2 (sia frazionato, per un effetto più superficiale e dunque meno invasivo, che non frazionato). Ideale nei casi di pelle molto rovinata e poco elastica perchè non solo elimina gli strati più superficiali, ma è in grado di determinare una importante contrazione delle fibre di collagene ed elastiche presenti nel derma e rendere perciò la pelle molto più tonica. Il raggio di anidride carbonica agisce sul contenuto di acqua delle cellule, vaporizzandole. Il bersaglio del laser CO2 è dunque l'acqua contenuta all'interno delle cellule, senza danneggiare o ustionare i tessuti circostanti. Al ritorno delle vacanze, con l'arrivo dei primi freschi, è il momento migliore per pensare al benessere della pelle, "stressata" da lunghi mesi di esposizione al sole.

"Vaporizzando" lo strato superficiale dell'epidermide, i raggi laser provocano la rigenerazione di nuove cellule, ed una attivazione dei fibroblasti, cioè delle cellule deputate alla formazione di nuovo collagene, acido ialuronico ed elastina.

Il fascio di luce emesso dal laser è così intenso che in un tempo brevissimo (90 microsecondi) vaporizza e coagula uno spessore di pelle compreso tra 40 e 60 micron (millesimi di millimetro).

La durata dell'impulso di luce è più breve del tempo di diffusione del calore nel derma, dunque non si danneggiano i tessuti adiacenti e non si hanno problemi che potrebbero manifestarsi con altri laser ad impulso di luce meno rapido.

Lo skin resurfacing con il laser CO2 non sostituisce un minilifting del viso e del collo, ma da degli ottimi risultati in termini di ringiovanimento, compattezza, levigatezza, tonicità della

pelle. L'effetto termico produce anche una notevole retrazione cutanea dei tessuti trattati.

Le indicazioni terapeutiche per il laser skin resurfacing sono sia il

trattamento delle rughe di espressione (es. intorno agli occhi o intorno alle labbra), che le cicatrici da acne, le rughe del collo. Molto efficace anche per il trattamento delle inestetiche rughe sottili sul labbro superiore, intorno agli occhi e a livello delle palpebre inferiori.

Anche se non è una indicazione primaria, dopo il trattamento migliorano notevolmente anche le macchie solari. E' necessario evitare l'esposizione al sole e a lampade UVA, e non assumere farmaci fotosensibilizzanti prima di sottoporsi ad un peeling con laser CO2. La pelle viene preparata con applicazioni di vitamina A e creme idratanti.

Dopo il peeling la pelle sarà un po' arrossata e leggermente edematosa, a seguire avrà un colorito "bronzeo", per iniziare poi ad esfoliarsi. La nuova pelle sarà rosea, compatta e molto delicata. Verranno prescritte pomate antibiotiche, idratanti ed antinfiammatorie, con divieto assoluto di esposizione al sole per i primi 4/5 mesi. E' necessario comunque proteggersi dai raggi solari con creme a schermo totale, anche in pieno inverno, per evitare la formazione di macchie cutanee.

Lo skin resurfacing con laser CO2 viene eseguito in anestesia locale, ed ha una durata che dipende dalle zone da trattare, generalmente non oltre i 15/20 minuti.

Il trattamento può essere ripetuto dopo alcuni mesi per migliorare ulteriormente il risultato.

Per mantenere il più a lungo possibile gli effetti del trattamento laser è importante poi aver cura della propria pelle, evitando fumo, eccessiva esposizione al sole, lampade abbronzanti, che tendono ad accelerare il fisiologico processo di invecchiamento della pelle.

..è importante aver cura della propria pelle evitando fumo, eccessiva esposizione al sole, lampade abbronzanti, che tendono ad accelerare il fisiologico processo di invecchiamento della pelle..



***Specialista in Chirurgia estetica e plastica**



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

Sopravvivere ai capricci dei bambini

Grida. Calci. Morsi occasionali. Se non hai ancora assistito di persona ad un capriccio di tuo figlio, di certo ne hai sentito parlare. Questi comportamenti, pur essendo una parte normale dello sviluppo di un bambino, vanno però seguiti con attenzione. I genitori devono controllare questi sbalzi che vanno resi meno frequenti e meno intensi.

I capricci sono una normale fase di sviluppo, spesso si presentano come una reazione a emozioni forti. I "terribili 2 anni" sono famosi, ma in molti bambini gli scoppi d'ira iniziano prima del primo compleanno, a volte già a nove mesi.

Con un approccio coerente nella gestione di questi momenti, molto probabilmente tuo figlio ne uscirà alla grande intorno ai due o tre anni.

Gli scoppi d'ira di solito si presentano quando il bambino vive forti emozioni ma non sa come parlargli o come affrontarle.

"Se tu capissi ogni cosa ma non riuscissi a parlarne, saresti altrettanto arrabbiata" spiega il Dott. Ravinder Khaira, pediatra americano e padre di due gemelline di quattro anni.

"I bambini hanno degli scatti d'ira perché vogliono diventare più indipendenti. Vogliono fare cose come vestirsi da soli o mangiare da soli e sono frustrati dai propri limiti e dalla loro incapacità di comunicare."

Evitare gli scatti d'ira

Prenditi il tempo di parlare e giocare regolarmente con tuo figlio. Stabilisci delle regole chiare e delle linee guida.

Tratta tuo figlio con rispetto.

"Il primo passo per evitare questi scatti è di stabilire una buona comunicazione con il bambino" avverte il Dott. Harvey Karp, autore del best seller *The Happiest Toddler on the Block* (Il bambino più felice del quartiere.) Suggerisce tre fasi per avere un ottimo rapporto con i propri figli.

Primo, "Mettili le monetine"

"Proprio come mettere le monetine nel parchimetro ti protegge da fasti-

diose multe, vari momenti di gioco insieme a tuo figlio nel corso della giornata possono tenere alla larga scoppi d'ira e aiutare a creare un costante rapporto di collaborazione e affetto".

Secondo, "Stabilisci limiti chiari e coerenti"

Karp ritiene che i bambini somiglino molto a degli uomini delle caverne, primitivi nell'esprimere le proprie emozioni, un pò esuberanti e bisognosi di linee guida da seguire.

Terzo, "Tratta tuo figlio con rispetto"

Quando cerca di esprimere le proprie emozioni, prenditi il tempo per cercare di decifrare il suo messaggio. Sarà molto più facile che ti ascolti – e ti obbedisca – se sente che tu ascolti le sue preoccupazioni.

Cosa scatena gli scoppi d'ira

Disagio fisico, come fame, stanchezza o dolore.

Sovraccarico di emozioni, paura, eccitazione, noia, stress.

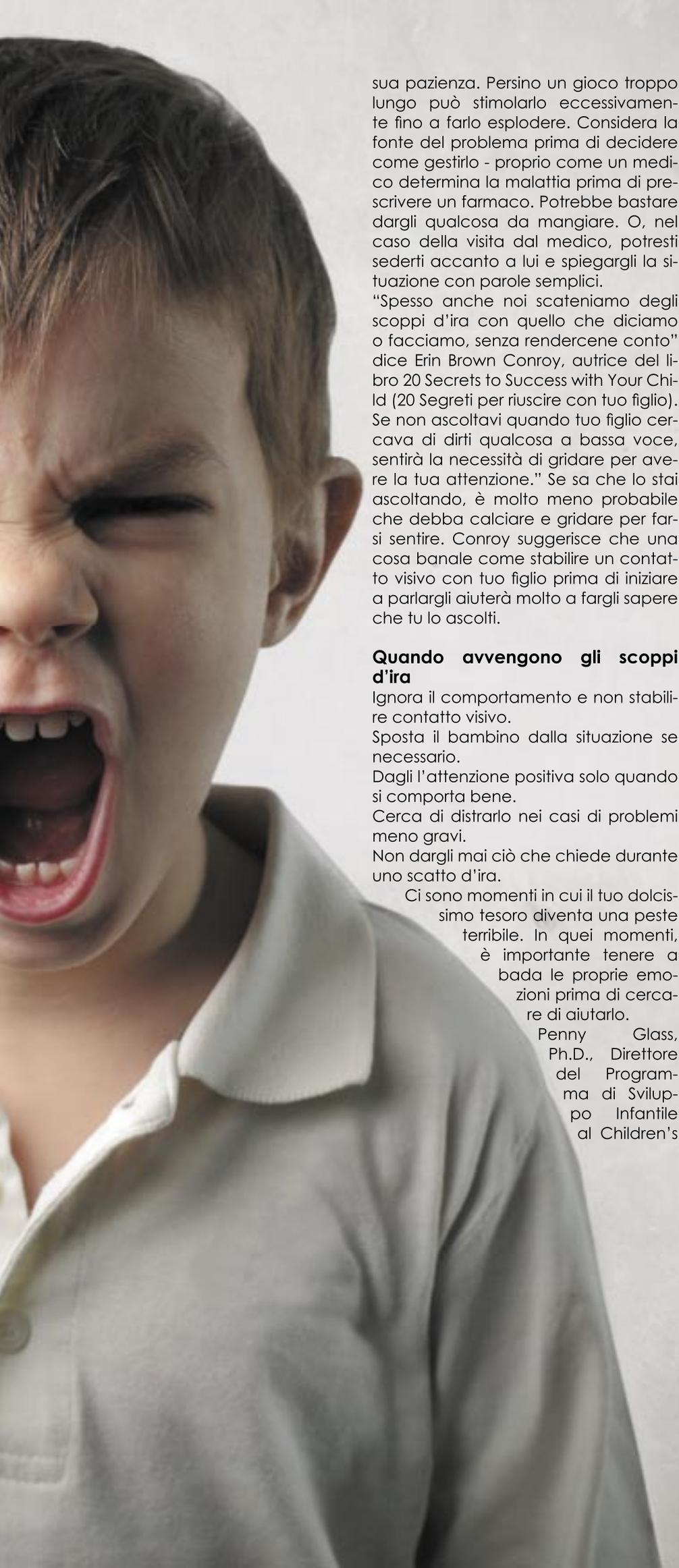
Ricerca di attenzioni.

Alcuni fattori scatenanti sono facili da individuare.

Se tuo figlio ha fame, è stanco o malato, è molto più facile che faccia i capricci, proprio come un adulto nella stessa situazione fa fatica a mostrarsi felice.

Altri fattori richiedono un pò di fatica per capirli. Le situazioni che evocano forti emozioni possono essere fra questi. Una visita dal medico può fare paura. Un pomeriggio di shopping può mettere alla prova la





sua pazienza. Persino un gioco troppo lungo può stimolarlo eccessivamente fino a farlo esplodere. Considera la fonte del problema prima di decidere come gestirlo - proprio come un medico determina la malattia prima di prescrivere un farmaco. Potrebbe bastare dargli qualcosa da mangiare. O, nel caso della visita dal medico, potresti sederti accanto a lui e spiegargli la situazione con parole semplici.

"Spesso anche noi scateniamo degli scoppi d'ira con quello che diciamo o facciamo, senza rendercene conto" dice Erin Brown Conroy, autrice del libro *20 Secrets to Success with Your Child* (20 Segreti per riuscire con tuo figlio). Se non ascoltavi quando tuo figlio cercava di dirti qualcosa a bassa voce, sentirà la necessità di gridare per avere la tua attenzione." Se sa che lo stai ascoltando, è molto meno probabile che debba calciare e gridare per farsi sentire. Conroy suggerisce che una cosa banale come stabilire un contatto visivo con tuo figlio prima di iniziare a parlargli aiuterà molto a fargli sapere che tu lo ascolti.

Quando avvengono gli scoppi d'ira

Ignora il comportamento e non stabilire contatto visivo.

Sposta il bambino dalla situazione se necessario.

Dagli l'attenzione positiva solo quando si comporta bene.

Cerca di distrarlo nei casi di problemi meno gravi.

Non dargli mai ciò che chiede durante uno scatto d'ira.

Ci sono momenti in cui il tuo dolcissimo tesoro diventa una peste terribile. In quei momenti, è importante tenere a bada le proprie emozioni prima di cercare di aiutarlo.

Penny Glass,
Ph.D., Direttore
del Programma
di Sviluppo
Infantile
al Children's

National Medical Center (US) ha incontrato tantissimi genitori esasperati dal comportamento dei propri figli.

"Quando scatta uno di questi momenti, la cosa migliore da fare è ignorarli" dice la Dott.ssa Glass.

Mentre è in preda alle emozioni, non stabilire un contatto visivo.

Magari lo puoi portare in camera o in un posto sicuro e lasciarlo lì, con la tua supervisione, fino a che non si calma. Quando il momento è passato, allora puoi dargli attenzione e contatto visivo.

"Ascoltandolo solamente quando si calma, è più facile che lo scatto d'ira finisca prima o sia meno intenso se sa che comunque non attira la tua attenzione.

"Per gli scatti meno gravi, puoi provare a distrarlo o reindirizzare la sua attenzione verso qualcosa d'altro. Se, per esempio, vuole tenere il telefono, prova a dargli un telefono giocattolo o un libro. La Glass consiglia di non soffermarsi sullo scoppio d'ira, perché la cosa farebbe tornare l'attenzione a un comportamento negativo. Piuttosto, cerca l'occasione per elogiare il bambino quando fa qualcosa di buono."

Di solito i bambini vogliono essere amati e apprezzati. E si divertono a trovare modi diversi per arrivarci! Gli scoppi d'ira in casa sono una cosa, quelli in mezzo a un supermercato o un altro luogo pubblico sono un'altra cosa.

Sii coerente con il tuo atteggiamento, sia in casa che fuori. Per così dire, in casa ti puoi allenare a gestire le crisi che poi avvengono fuori casa, anche se ciò significa dover lasciare il negozio o la casa di amici. Ogni esperto sottolinea di non dare al bambino ciò che chiede mentre è in preda alla crisi. "Se cedi, stabilisci un precedente e lui penserà di poter avere ciò che vuole mettendosi a strillare. E non è certo la posizione in cui tu desideri trovarti" avverte la Glass.

Rilassati!

Ci sono giorni in cui sarai un genitore perfetto e altri in cui ti sembrerà di riuscire a malapena a sopravvivere. Nei giorni più difficili, ricordati che essere genitore è un processo di apprendimento sia per te che per tuo figlio. Mentre lo aiuti a gestire le sue emozioni, stabilisci un rapporto di fiducia che proseguirà dai terribili due anni alla tumultuosa adolescenza, e oltre.

Cosa fare se non vuole mangiare?

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Tre pasti corretti e due merende al giorno.

E' importante seguire i consigli del pediatra non solo per una sana alimentazione del nostro bambino ma anche per avere comportamenti corretti nei confronti del cibo.

E' fondamentale far seguire ai nostri figli una corretta alimentazione per crescere sani e in forza.

Che cosa posso fare se il mio bambino è esigente e schizzinoso con il cibo?

Molto spesso i bimbi sono clienti difficili da soddisfare, ma non preoccuparti: è assolutamente normale. Può capitare che il tuo bimbo ti chieda un particolare cibo continuamente in un certo periodo, per poi non volerne più sapere. **Impegnati ad offrirgli una grande varietà di alimenti** nutrienti e lascia che possa scegliere tra le cose sane che gli proponi. Potresti anche provare ad **abbinare un alimento a lui molto gradito con uno del tutto nuovo**, ma **non forzarlo mai** ad assaggiare nuovi cibi. Continua semplicemente a proporre con serenità diverse cose e vedrai che lentamente arriverà a scoprire i nuovi sapori di sua spontanea volontà, **senza pressioni**.

Potresti dover cambiare le tue abitudini culinarie per fare spazio alla flessibilità durante i pasti, in modo da fornire al tuo bimbo **una dieta bilanciata**. Ad esempio, se stai preparando uno stufato di carne e verdure e il tuo bambino vuole mangiare solo patate e carote a parte, potresti prepararle a parte così da riuscire a fargliele mangiare comunque.

Tieni un diario alimentare delle sue preferenze in modo da potergli offrire una dieta bilanciata.

Ricordati che **il migliore degli insegnamenti è l'esempio**: se il tuo bambino vi osserva mangiare una gran varietà di cibi buoni e salutari, sarà lui stesso più propenso a volerli provare.

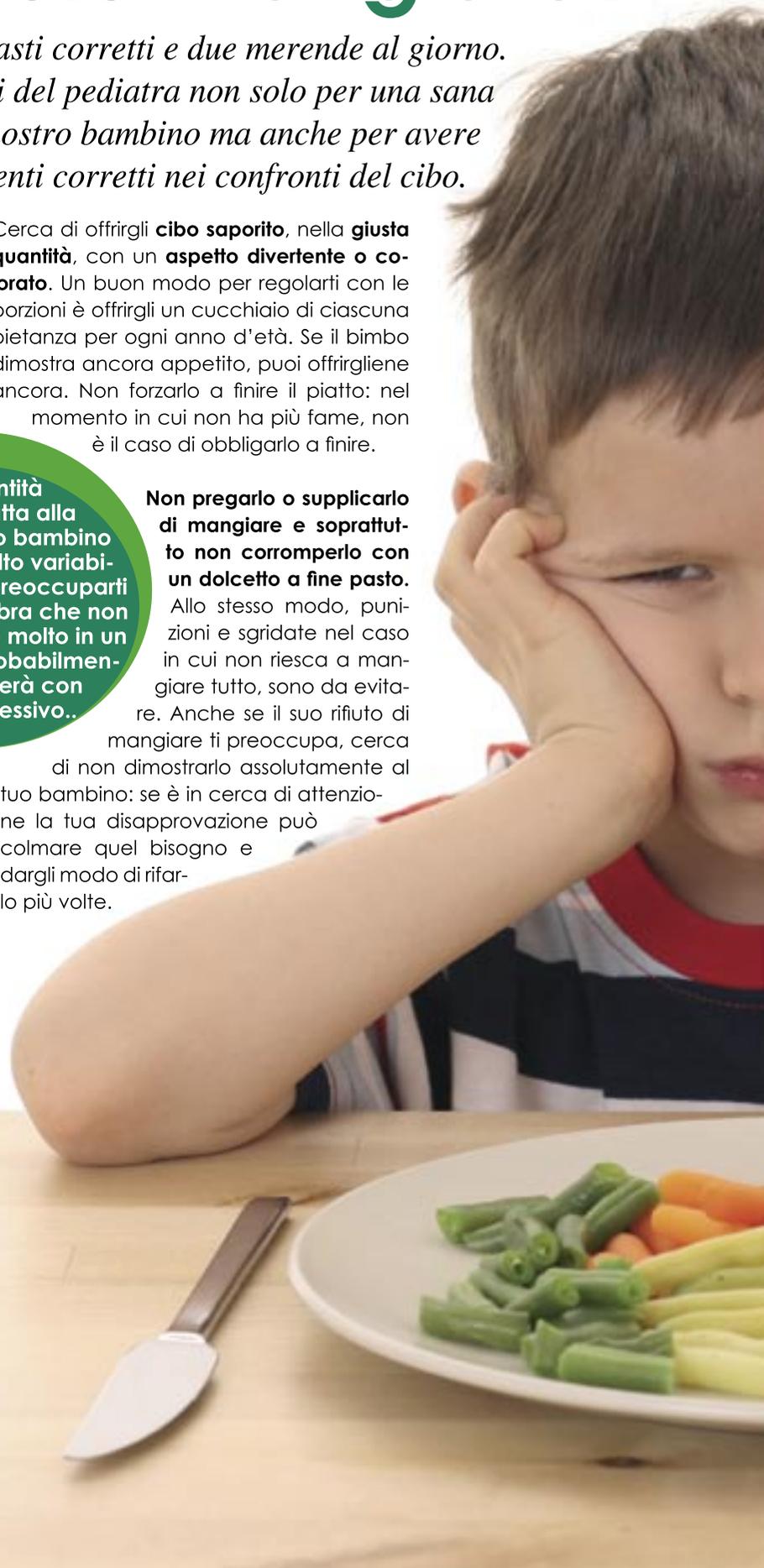
Come posso sapere se il mio bambino sta mangiando a sufficienza?

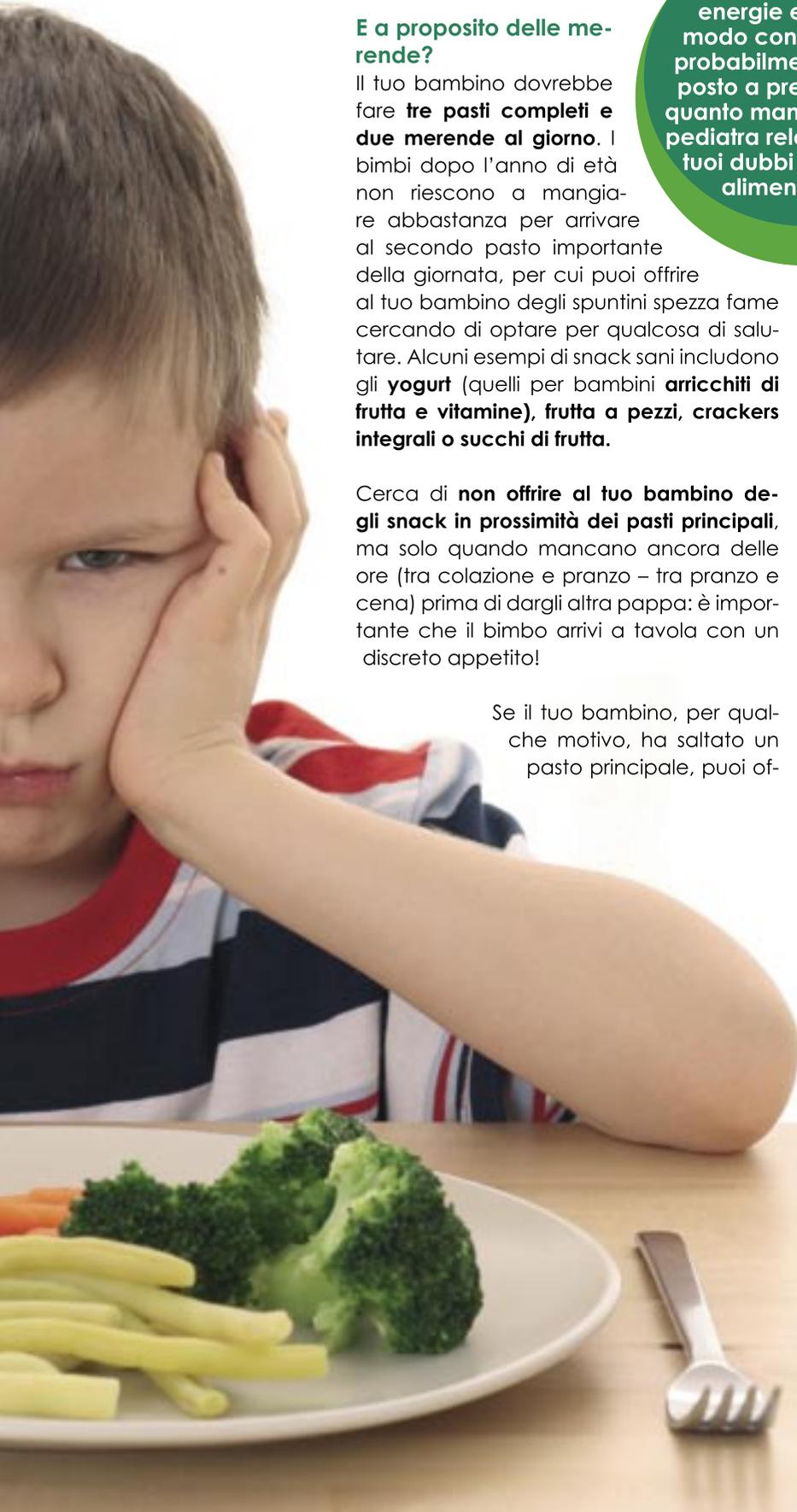
Cerca di offrirgli **cibo saporito**, nella **giusta quantità**, con un **aspetto divertente o colorato**. Un buon modo per regolarti con le porzioni è offrirgli un cucchiaino di ciascuna pietanza per ogni anno d'età. Se il bimbo dimostra ancora appetito, puoi offrirgliene ancora. Non forzarlo a finire il piatto: nel momento in cui non ha più fame, non è il caso di obbligarlo a finire.

..La quantità di cibo adatta alla crescita del tuo bambino può essere molto variabile, per cui non preoccuparti troppo se ti sembra che non abbia mangiato molto in un unico pasto; probabilmente compenserà con quello successivo..

Non pregarlo o supplicarlo di mangiare e soprattutto non corromperlo con un dolcetto a fine pasto.

Allo stesso modo, punizioni e sgridate nel caso in cui non riesca a mangiare tutto, sono da evitare. Anche se il suo rifiuto di mangiare ti preoccupa, cerca di non dimostrarlo assolutamente al tuo bambino: se è in cerca di attenzione la tua disapprovazione può colmare quel bisogno e dargli modo di rifarlo più volte.





E a proposito delle merende?

Il tuo bambino dovrebbe fare **tre pasti completi e due merende al giorno**. I bimbi dopo l'anno di età non riescono a mangiare abbastanza per arrivare al secondo pasto importante della giornata, per cui puoi offrire al tuo bambino degli spuntini spezza fame cercando di optare per qualcosa di salutare. Alcuni esempi di snack sani includono gli **yogurt** (quelli per bambini **arricchiti di frutta e vitamine**), **frutta a pezzi**, **crackers integrali o succhi di frutta**.

Cerca di **non offrire al tuo bambino degli snack in prossimità dei pasti principali**, ma solo quando mancano ancora delle ore (tra colazione e pranzo – tra pranzo e cena) prima di dargli altra pappa: è importante che il bimbo arrivi a tavola con un discreto appetito!

Se il tuo bambino, per qualche motivo, ha saltato un pasto principale, puoi of-

..Se il tuo bimbo è pieno di energie e cresce in modo continuo, molto probabilmente è tutto a posto a prescindere da quanto mangia. Parla col pediatra relativamente ai tuoi dubbi circa la sua alimentazione..

frirgli uno snack più sostanzioso più tardi. Se non sembra volerne sapere della merenda, aspetta il secondo pasto della giornata: a quel punto normalmente il bambino mangia quanto deve.

Come posso migliorare il momento della pappa?

Potresti provare i seguenti consigli per rendere più gradevole questo momento quotidiano:

- **Avvisa il tuo bambino.**

10-15 minuti prima della pappa, **avverti il tuo bimbo che a breve si mangerà**. Spesso, essendo impegnati in attività di gioco o d'apprendimento, i bimbi non sentono il bisogno e lo stimolo della fame; questo piccolo lasso di tempo lo aiuta a calmarsi dall'eccitazione del gioco e ritrovare l'appetito.

- **Stabilisci una routine.** I bambini sono molto abitudinari, **hanno bisogno di riti e routine quotidiane fisse** per avere la sensazione del controllo su ciò che fanno. Stabilire una **routine dei pasti regolare** aiuta a creare il rito, la tradizione di avere tutti a tavola assieme in un piacevole momento di condivisione familiare.

- **L'ora della pappa è il momento perfetto per stare insieme!** Non lasciare che il tuo bambino apprenda cattive abitudini a tavola quali la televisione accesa o i giochi mentre si mangia. L'ora della pappa deve essere un momento di piacevole **condivisione tra i membri della famiglia**, concentrandosi sui sapori (e non impegnando la mente altrove!) e sul rispetto reciproco. Insegna al bimbo che non ci si alza da tavola finché tutti hanno finito di mangiare.

- **Rendi il pasto piacevole e sereno.** Il tuo bambino avrà più voglia di partecipare al rito della pappa se sarà trattato come tale! Prepara la tavola, **fatti aiutare da lui** anche nelle piccole cose e coinvolgilo in modo divertente. Evita assolutamente discussioni e litigi di qualsiasi tipo durante i pasti: parola d'ordine serenità!

- **Modera le tue aspettative.** Non pensare che un bambino di 2-3 anni riesca a mangiare perfettamente, in modo composto e con le posate nel modo corretto. Per molti bambini il cucchiaino è più semplice della forchetta.

Questione di CROMOSOMI

In Gravidanza

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

Sarà maschio o femmina? A deciderlo sono i cromosomi. Nonostante le leggende che circolano in merito sono proprio loro a farla da padrone. Scopriamo quanti sono e quali sono le differenze tra uomo e donna.



Quando lo spermatozoo si unisce alla cellula uovo femminile, un cromosoma di ciascuna coppia viene messo in comunione per la creazione della nuova forma di vita. Le femmine presentano una coppia di tipo XX, i maschi una coppia di tipo XY. E' l'uomo a decidere il sesso del bambino, poiché è lo spermatozoo a donare la parte determinante: se donerà X sarà una femmina, se donerà Y sarà un maschio.

Il nostro bagaglio di informazioni genetiche, talvolta descritto come il "libro della vita", può essere considerato come un compendio che comprende due volumi: quello ereditato dalla mamma e quello ereditato dal papà. E' però importante ricordare che anche l'ambiente circostante gioca un ruolo importante nel nostro sviluppo.

Approfondiamo però il discorso legato ai cromosomi e al dna.

I cromosomi sono strutture a filo che si trovano nel nucleo di tutte le cellule (eccetto quelle sanguigne) e che contengono il nostro materiale genetico (DNA). I cromosomi si presentano in coppia ed una normale cellula umana ne contiene 46, pari a 22 coppie di autosomi e una coppia di cromosomi sessuali.

Il DNA, o acido desossiribonucleico, è l'agente chimico contenuto nel nucleo delle cellule e contiene tutte le istruzioni genetiche degli esseri viventi. Un nucleotide del DNA è composto da una molecola di zucchero, una di acido fosforico ed un'altra chiamata base azotata. Le basi sono le "lettere" che compongono il codice genetico; nel DNA, le lettere sono A, T, G e C, che stanno per gli agenti chimici adenina, timina, guanina e citosina. Nella coppia base, l'adenina si lega sempre alla timina e la guanina si lega sempre alla citosina.

..E' l'uomo a decidere il sesso del bambino, poiché è lo spermatozoo a donare la parte determinante: se donerà X sarà una femmina, se donerà Y sarà un maschio..

I geni sono pezzi di DNA. La maggior parte dei geni contiene le informazioni necessarie alla produzione di una specifica proteina.

E... che cos'è la trisomia?

La maggior parte delle persone ha 46 cromosomi ovvero 23 coppie, ma talvolta nasce un individuo con una copia extra di un cromosoma, chiamata trisomia perché ci sono tre cromosomi al posto di una coppia. Questo cromosoma "extra" può portare diversi tipi di anomalie, tra le quali la più conosciuta e diffusa è la sindrome di Down, conosciuta come trisomia 21 poiché coinvolge questa coppia di cromosomi.

Intima Roberts: il tuo gesto d'amore

Intima Roberts: Delicatezza imbattibile per donne e bambine!

C'è un momento, durante l'anno, in cui riscopriamo i sentimenti autentici e i momenti magici che ci fanno sentire amati.
È il Natale!

A Natale, ogni casa si riempie di piccole ma grandi attenzioni e gesti d'amore: il piacere di stare insieme, la gioia di una cioccolata calda durante la tombola, il calore dei film di Natale davanti al camino, pacchi e doni sotto l'albero e gesti di delicatezza imbattibile tra mamma e bambini. Questi gesti rimangono nel tempo e ti fanno sentire davvero speciale.

Ma quest'anno, per renderli ancora più unici e indelebili, avete l'opportunità di partecipare al Concorso di Intima Roberts **"Mamma e Bimbo dell'anno - 1° Edizione"**.

Intima Roberts, infatti, dà modo alle mamme di catturare, con dolci scatti, l'amore che le lega indissolubilmente ai propri bambini, mettendo a disposizione un regalo di Natale che lascerà il segno negli anni: un book fotografico e la possibilità di diventare la coppia testimonial di Intima Roberts per un anno. Così, le mamme potranno trasportare nel tempo ricordi e momenti di felicità trascorsi col loro bimbo.

Partecipare è facilissimo: basta collegarsi al sito www.intimaroberts.it e **caricare una foto** che ritrae la mamma con il suo piccolo o la sua piccola, di età compresa tra i 3 e i 10 anni. Le tre foto più votate vinceranno un **book fotografico professionale**, realizzato dalla nota fotografa Silvia Pampallona, specializzata in servizi dedicati al mondo bimbo. Le tre coppie selezionate arriveranno quindi alla fase finale in cui, grazie al contributo di un'apposita giuria, sarà decretata la **coppia "Mamma e Bimbo dell'anno - 1° Edizione"**, che potrà diventare protagonista dei materiali promo - pubblicitari di Intima Roberts. Il concorso è valido fino al 31 Dicembre 2011. Il regolamento completo è disponibile sul sito www.intimaroberts.it.

Intima Roberts sa bene che per le mamme è **naturale prendersi cura dei propri figli**, con gesti semplici ma ricchi d'amore. Intima Roberts sa anche che le decisioni, piccole o grandi che siano, sono prese dalle mamme pensando sempre a ciò che rappresenta **il meglio per i propri bimbi**. Per questo, anche la **scelta dei prodotti per la cura e l'igiene personale** diventa un **gesto d'amore e protezione** da fare con la massima attenzione.

La linea di detergenti intimi Intima Roberts, oltre a rispettare l'equilibrio fisiologico delle pelli più delicate, è caratterizzato da **formulazioni extra dolci** che si prendono cura dell'**igiene intima quotidiana** delle donne e delle bambine con la **massima delicatezza**, sfruttando le **virtù benefiche di piante ed ingredienti d'origine naturale**.



sotto l'albero

Intima Roberts Camomilla garantisce una **protezione intima completa e naturale**, grazie alla sua formula **extra dolce, delicata ed ipoallergenica***. La sua formula, infatti, è arricchita con estratti di **Camomilla Recutita** (nota per le sue **proprietà lenitive, anti-infiammatorie e calmanti**) e dal **Bisabololo**, dall'**azione addolcente**. Per questo, quindi, è un detergente adatto alle pelli sensibili, in particolare quelle dei bambini.

Per chi, invece, ha bisogno di una maggiore protezione delle parti intime contro gli attacchi batterici, c'è **Intima Roberts con Antibatterico** naturale. La sua formula, infatti, combina due preziosi ingredienti: il **Timo** e la **Malva**.

Il **Timo** è una pianta aromatica, originaria della regione mediterranea occidentale, utilizzata nella fitoterapia per le sue **proprietà antisettiche**. Sono le sue foglie e le cime fiorite a fornire i principali componenti che le assicurano una naturale **efficacia antibatterica**.



La **Malva**, invece, è una pianta che cresce spontanea sia in pianura che in zone collinari, e che da sempre è nota per le sue **proprietà rinfrescanti, calmanti e disinfiammatorie**.

Intima Roberts con antibatterico, dunque, è ideale per le donne e bambine che trascorrono molto tempo fuori casa.

Le formule dei detergenti Intima Roberts sono **extra delicate perché senza sapone**, facili da risciacquare e **ipoallergeniche***. Test clinici condotti **sotto controllo Ginecologico** e in **Clinica Pediatrica** hanno confermato che i **detergenti Intima Roberts sono adatti per l'igiene intima quotidiana di donne e bambine**: la loro formula è stata studiata per ridurre al minimo il rischio di sensibilizzazioni cutanee e per non alterare il pH intimo.

*Formulata per ridurre al minimo il rischio di allergie.

Intima Roberts: i gesti d'amore sotto l'albero diventano veramente indimenticabili!



Una **CLINICA** *per chi* *ce l'ha fatta*

Da più di tre anni è attiva, in Italia, la prima clinica rivolta a chi ha sconfitto il cancro.

Oltre alla riabilitazione fisica, la clinica, si occupa anche dell'aspetto psicologico, fisiatrico, assistenziale e sociale.

Per migliorare la qualità della vita dei pazienti.

di Umberto Tirelli*

Dal mese di giugno 2008, presso il Dipartimento di Oncologia Medica dell'Istituto Tumori di Aviano è attiva la prima clinica in Italia rivolta ai pazienti oncologici guariti o longoviventi con almeno 5 anni di storia di assenza di malattia oncologica e senza trattamenti oncologici in atto. Questa iniziativa fa parte di un progetto nazionale di riabilitazione oncologica finanziato dal Ministero della Salute che coinvolge anche gli altri Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico nazionali ed è in collaborazione con AIMAC (Associazione Italiana Malati di Cancro), un'associazione di pazienti oncologici con sede a Roma.

Oggi i tumori rappresentano il maggior problema di sanità pubblica per tutti i paesi industrializzati. La sopravvivenza a questa patologia negli ultimi anni è però aumentata in tutti i paesi occidentali ed a confermarlo sono gli ultimi dati riportati nei Registri Tumori Italiani (RTI). In Italia ci sono circa due milioni di persone che vivono con il cancro e circa la metà di loro sono longoviventi o

guariti. Infatti, un lungovivente oncologico o un guarito è un paziente ad alto rischio oncologico (secondario ai trattamenti ricevuti e/o a nuovi tumori) ed è ad alto rischio di problemi psicologici, psichiatrici, endocrino-metabolici, sessuali e cardio-respiratori, tutti problemi che verranno studiati in questa clinica. L'età, il sesso, i precedenti tumori e i trattamenti correlati di questi pazienti sono tutti importanti predittori di rischio.

Questa clinica è una clinica riabilitativa (O.RA), dove la riabilitazione non deve essere più interpretata solo come riabilitazione fisica, ma come azione multidisciplinare che include competenze psicologiche, cliniche, fisiatriche, assistenziali, e sociali, per i guariti e i lungoviventi oncologici di tutta Italia ed è orientata a migliorare la qualità della loro vita e a impostare un corretto follow-up sia dal punto di vista medico che dal punto di vista psicologico.

Presso questa clinica sono stati valutati, attraverso strumenti standardizzati, i sintomi depressivi ed ansiosi, comportamenti correlati alla salute, stili di coping, sostegno sociale percepito, crescita post-traumatica, disturbi cognitivi (attenzione, memoria, ecc...), i bisogni specifici – informativo/comunicativi, riabilitativi, legali e assistenziali dei pazienti con almeno 5 anni di guarigione dal cancro. È stato creato/validato di uno specifico strumento per la valutazione della Qualità di Vita. È stato prodotto materiale informativo (libretti, DVD) per pazienti lungoviventi e loro familiari. Sono state inoltre redatte linee guida per la riabilitazione e la prevenzione delle conseguenze fisiche e psicosociali correlate al cancro e ai trattamenti per tumori gastro-intestinali, genito-urinari, ginecologici, della mammella e linfomi.

Presso la Cancer Survivor Clinic "O.RA (Oncologia Riabilitativa)" viene svolta una attività di valutazione multidimensionale medica e psicosociale ai pazienti che vi accedono mediante impegnativa del medico curante e ricevono una relazione finale sul loro stato di salute, redatta dai vari specialisti.

Nella cartella che è stata messa a punto da O.RA i pazienti sono valutati sia dal punto di vista medico e da quello psico-sociale e indirizzati a quegli interventi che potranno migliorare la loro qualità di vita, individuare eventuali problemi medici associati ai trattamenti precedenti ed impostare un corretto follow up per quanto riguarda la diagnosi precoce e la prevenzione di tumori secondari ai trattamenti e/o a nuovi tumori. I medici e gli psicologi di O.RA dell'Istituto Tumori di Aviano relazionano un documento breve e facile da comprendere che include informazioni specifiche sulla malattia oncologica del paziente, dettagli sui trattamenti effettuati, un programma personalizzato di screening con esami e visite che viene suggerito al paziente per monitorare con efficacia il suo stato di salute e strategie personalizzate per migliorare il suo benessere. Al medico di famiglia del paziente viene fornita una relazione della sua visita presso la clinica O.RA.

Dal **punto di vista medico**, O.RA non si occupa degli outcomes oncologici e del follow-up della malattia di base: piuttosto, attraverso una cartella clinica costruita ad hoc, prevede:

- La valutazione accurata dei trattamenti ricevuti nel tempo e dei

relativi rischi cardiovascolari, oncologici ecc.

- La valutazione degli attuali rischi oncologici connessi agli stili di vita.
- Eventuali indicazioni per screening oncologici.
- La valutazione di eventuali problematiche dei familiari ed estendere lo screening per i familiari a rischio tumorale. (tumori del colon, mammella, prostata).

..In Italia ci sono circa due milioni di persone che vivono con il cancro e circa la metà di loro sono lungoviventi o guariti..

Dal **punto di vista psicologico**, in O.RA viene realizzata una valutazione multidimensionale di:

- Dimensioni psicomotive (ansia, depressione, stili di coping), Comportamenti correlati alla salute, Problematiche sessuali [attraverso un questionario creato ad hoc dallo staff psicologico], Sostegno sociale percepito.
- Valutazione neuropsicologica, per le problematiche concernenti le eventuali sequele cognitive conseguenti all'assunzione di trattamenti antineoplastici, sia attraverso un questionario predisposto ad hoc dallo staff psicologico sia attraverso strumenti standardizzati.
- Attivazione di interventi riabilitativi fisici e psicologici, al fine di stabilire linee guida per la prevenzione delle conseguenze psicosociali a lungo termine del cancro, in collaborazione con altri Centri.

* Dipartimento di Oncologia medica.
Istituto Nazionale dei Tumori di Aviano
www.umbertofirelli.it

Quando la posizione è sbagliata



di Massimo Ferrari*

Esiste una correlazione tra vista e postura. Spesso non ce ne accorgiamo e invece occorre considerarle già nell'età prescolare.

Per anni gli specialisti delle varie branche mediche si sono talmente specializzati nel proprio settore a tal punto da creare delle super specialità di più elevata ricerca e competenza. E' piuttosto consueto ritrovare, infatti, nell'ambito dei dipartimenti oculistici ospedalieri ambulatori specifici per chirurgia della cataratta, del glaucoma, della retina per la diagnostica pediatrica, ecc... Tale sistema ha consentito, nel corso degli anni, una super specializzazione di settore, ma ha altresì concettualmente limitato la possibilità di interazione attiva con altri settori medico specialistici, inibendo in maniera radicale quel concetto di medicina multidisciplinare che ancora oggi è la base di molte ricerche medico scientifiche, ed è al tempo stesso, quello che la gente ricerca nel tentativo di ritrovare una vera e propria regia olistica per l'interpretazione delle proprie problematiche sanitarie.

Prendiamo ad esempio in considerazioni le correlazioni esistenti fra organo della vista e postura, che oggi vengono studiate, interpretate, e gestite da veri e propri gruppi di lavoro interdisciplinari coinvolgenti varie figure professionali finalizzate al medesimo scopo diagnostico e terapeutico.

L'osservazione delle persone che vivono con noi, in particolare dei nostri figli o nipoti, nonché l'analisi attenta del paziente che ci entra in studio per effettuare una visita, è elemento importante dal punto di vista anamnestico clinico e soprattutto posturologico, ossia ci permette di identificare quei fattori spesso evidenti ad una rapida osservazione, che fanno parte di tutto quel complesso sistema che va sotto il nome





di "sistema tonico posturale".

Non a caso posizioni alterate del cingolo scapolare, della posizione dell'asse collo testa, asimmetrie evidenti del rapporto mandibolo mascellare od a carico del massiccio facciale, fanno parte di una condizione che esprime una certa "memoria posturale" dell'individuo, il più delle volte compensatoria ad uno o più problemi posturali primari, tra cui anche quelli coinvolgenti l'organo della vista.

Gemellaggi sempre più frequenti fra asimmetrie oculari, asimmetrie occlusali dentarie, alterazioni posturali scheletriche a carico della colonna, del cingolo scapolo omerale, del bacino, degli appoggi plantari, dimostrano la molteplicità delle connessioni esistenti fra i vari distretti corporei, in cui il fine gioco di forze biomeccaniche, gestite ed organizzate dal sistema nervoso centrale, sta alla base dei principi fisici, meccanici e funzionali che permettono all'individuo di essere in perfetta armonia ed equilibrio con le forze risultanti fra forza di gravità e forze incidenti, che consentono, in posizione statica e dinamica, il minimo dispendio energetico e quindi il corretto stato di benessere.

Tutto ciò per sottolineare che molte volte bimbi che guardano la televisione in assetti posturali scorretti (spesso sdraiati, con le spalle o il viso in posizione ruotata e lievemente obliqua, o comunque in posizione non del tutto frontale), che mangiano o scrivono in posizioni altrettanto scorrette, andrebbero sottoposti oltre alla normale visita di screening oculistico associato ad uno studio muscolare oculare da parte di un'ortottista. In alcuni casi è altresì opportuno svolgere anche un'ulteriore valutazione generale dell'intera postura, da parte di figure professionali quali osteopati, chiropratici o fisiatri.

Consideriamo che nella maggior parte dei paesi, anche europei, lo screening posturologico molto spesso

è impostato nelle scuole, così come avviene di prassi lo screening odontoiatrico ed oculistico che dovrebbero essere effettuati sicuramente entro l'età scolare (meglio fra il primo ed il terzo anno di età).

Le inclinazioni laterali e le rotazioni prolungate e ripetitive dell'asse collo testa e del cingolo scapolare possono determinare, col tempo, delle asimmetrie a livello cranio cervicale, che a sua volta si riflettono in maniera compensatoria anche a livello dell'organo della vista con asimmetrie muscolari, asimmetrie del processo di convergenza, nonché con l'insorgenza di forme acquisite di astigmatismo.

Essendo l'assetto posturale sia oculare che generale uno dei punti cardine sul corretto sviluppo dell'equilibrio, è possibile che con il passare degli anni si possano verificare anche anomalie in questo senso, soprattutto quando siano coinvolti nei deficit posturali gli appoggi plantari e le modalità di deambulazione. Non deve quindi stupire se dopo una normale visita oculistica, effettuata a livello preventivo, si trovi nelle indicazioni rilasciate da parte del medico specialista qualche consiglio posturologico, che solo in apparenza può sembrare cosa atipica, ma come citato, rientra in quell'insieme di connessioni gestite e coordinate dal nostro sistema nervoso centrale, nella ricerca della situazione ottimale di benessere psicofico.

*Medico chirurgo oculista

Responsabile Servizio di Oculistica, ortottica e posturologia oculare H. San Raffaele Resnati, Milano
Direttore centro clinico e di ricerca Eye Technology
Milano Italy, Frankfurt, Germany

Cheratocono: una patologia ancora oggi sottostimata



di Massimo Ferrari*

E' una malattia legata all'astigmatismo che porta ad un progressivo assottigliamento degli spessori corneali con perdita di trasparenza e della capacità visiva. Nelle fasi più avanzate può essere ripristinata solo con un trapianto.

Scopriamo meglio di cosa si tratta.

Fin quando si parla di astigmatismo tutti stiamo abbastanza tranquilli, sappiamo che fa parte dei principali difetti visivi fra cui la miopia e l'ipermetropia. In particolare i difetti astigmatici, essendo anomalie geometriche della curvatura corneale, spesso sono causa di affaticamenti oculari eccessivi, cefalee di non facile comprensione, vertigini, scarsa propensione per la guida crepuscolare e talvolta disturbi di carattere posturale.

Ma quando una misura dell'astigmatismo cambia di frequente, si modifica, aumenta dal punto di vista diottrico e di curvatura, e soprattutto assume caratteristiche geometriche di "irregolarità", è possibile che l'occhio stia evolvendo verso una particolare condizione patologica denominata cheratocono che porta ad un progressivo assottigliamento degli spessori corneali con perdita di trasparenza e di conseguenza della capacità visiva che, negli stadi più avanzati, può essere ripristinata solo con un trapianto corneale.

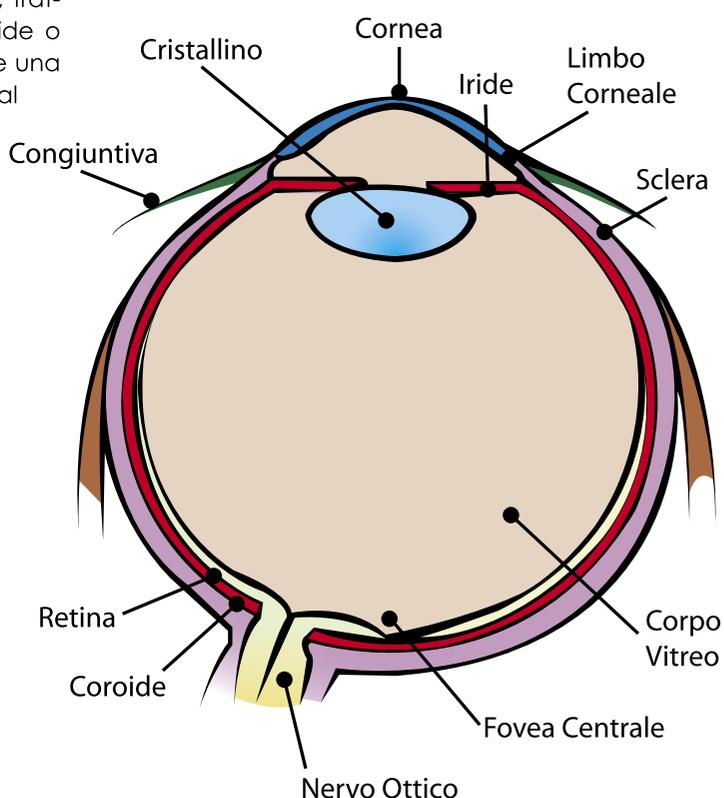
Per anni tale condizione è stata e lo è ancora, trattata con l'applicazione di lenti a contatto rigide o semirigide che quantomeno offrono al paziente una situazione visiva senza dubbio migliore, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, rispetto alle correzioni con occhiali, ma non hanno una significativa azione sul rallentamento evolutivo della malattia che, normalmente, progredisce aumentando il grado di astigmatismo fino a gradi non più correggibili dal punto di vista ottico.

Molti cheratoconi, che prima non erano diagnosticati, oggi sono invece osservati, studiati e seguiti nel tempo, grazie all'evoluzione tecnologica d'apparecchiature oculistiche sofisticate, che offrono la possibilità di evidenziare anomalie della superficie corneale già negli stadi più precoci, attivando in tale modo i giusti rimedi preventivi o curativi del caso. In Italia si pensa siano presenti oltre 100.000 casi affetti da cheratocono.

Mediante la topografia corneale computerizzata, la diagnosi è molto precoce ed è un esame semplice, veloce e non invasivo, consiglia-

to in tutti i casi dubbi di astigmatismo, nonché a tutti coloro che hanno una familiarità positiva per questo tipo di patologia: consente di avere tutte le informazioni sul profilo e gli spessori corneali e di quantizzare e seguire nel tempo tutti i tipi di astigmatismo.

Qualora si evidenzia un cheratocono in età anche pediatrica, con tendenza inevitabile alla progressione, è indicato un tipo di trattamento laser denominato Cross-Linking, che interagendo con una particolare sostanza depositata sulle aree corneali da trattare (riboflavina), permette di "rinforzare" il tessuto affetto da cheratocono, rallentandone ed, in certi casi, interrompendone l'evoluzione. La procedura attualmente dura circa 30 minuti, non è un'intervento traumatico e permette un decorso postoperatorio breve e privo di significativi effetti collaterali. Tuttavia le ultime generazioni di laser prevedono una procedura automatizzata più rapida e standardizzata, il che consentirà ben presto di effettuare l'intervento in tempi tecnici più brevi al di sotto dei 15 minuti.



Il dentista: *quando andarci?*

Dentista

Occorre portare i bambini dal dentista, a volte, già nei primi mesi di vita per consentire una giusta prevenzione

in collaborazione con
www.bravibimbi.it

A dispetto di quello che si può pensare, l'igiene dentale è importantissima già dai primi mesi di vita. Se vuoi assicurarti che il tuo bimbo mantenga una buona igiene orale, è importante fargli fare delle visite dentistiche già da piccolo.

La medicina odontoiatrica moderna basa molto sulla prevenzione piuttosto che sulla soluzione del problema in corso, ecco perché non dovresti aspettare un mal di denti o una carie per portare il tuo bimbo dallo specialista.

La prima visita dentistica

Pianifica la prima visita del bimbo tra i 12 e i 24 mesi (anche prima se passa molto tempo, di giorno o di notte, con il biberon in bocca, poiché il rischio di carie aumenta notevolmente).

Quando c'è qualcosa che non va

Non sorprenderti se sarai costretta a chiamare il dentista prima che arrivi questa visita pianificata: con un piccolo trenino che corre per casa è facile vederlo cadere e farsi male prima del previsto. Se hai notato un dentino rotto, pulisci la sua bocca con dell'acqua calda e un panno pulito. Premi qualcosa di freddo sulla sua guancia, in prossimità del dentino rotto e chiama il dentista. Durante la visita controllerà la presenza di sporgenze appuntite che provvederà a lisciare, inoltre controllerà se ci sono presagi di problemi futuri (fratture che raggiungono il nervo, ad esempio, per le quali il dente può infettarsi; le gengive molli possono essere un segno).

Se il dente del tuo bimbo è caduto del tutto, il dentista controllerà la gengiva per togliere eventuali frammenti che possono infettarla.

Ricorda poi che non tutti i dentisti sono uguali. Un pò come i pediatri. Ci sono quelli che ci sanno fare di più di altri e che sono in grado di mettere a loro agio i bambini.

Prova chiedere alle tue amiche o a informarti se nella tua città c'è un dentista specializzato in bambini.



Medicina e matematica: equazione a molte incognite



di Claudio Ronco*

Spesso i pazienti chiedono la scienza medica delle risposte precise. Ciò però è spesso impossibile. La medicina non può infatti dare una risposta matematica sull'esito di una malattia, ma solo una serie di possibilità basate su dati accumulati in precedenza.

La medicina ha fatto passi da gigante in questi anni e ci siamo abituati ad una soluzione per tutto. Ma vi è una cosa a cui non vi è soluzione ed è la fragilità del corpo umano ed il suo destino ineluttabile verso la morte. E' pur vero che la vita si è prolungata con una sopravvivenza media di quasi ottant'anni, ma alla fine l'appuntamento con la morte non è evitabile né dilazionabile. Questo è il punto di rottura fra la comune credenza che vi è una soluzione per ogni malanno (spesso sostenuto da una informazione distorta e non corretta) e l'ineluttabilità delle cose. Nel mezzo di questo contrasto vi è il medico moderno. Egli viene spesso paragonato ad un matematico che sommando antibiotici e moltiplicando esami diagnostici dovrebbe sempre arrivare alla soluzione del problema malattia. Purtroppo non è così anche se ci piacerebbe molto che la medicina fosse come la matematica, perché vi sarebbe una soluzione a tutto. I famigliari di un malato chiedono spesso al medico qualcosa che egli stesso non conosce: e cioè il futuro decorso di questa o quella malattia. E qui interviene un fattore che lega la matematica alla medicina e cioè la statistica. Tale scienza tuttavia non ci aiuta completamente o almeno non nel modo che vorremmo. Non ci dà infatti una risposta matematica sull'esito di una malattia, ma

..purtroppo in medicina $2 + 2$ non fa sempre 4 e per questo dobbiamo rassegnarci a ricevere risposte di previsione che potrebbero non essere precise..

bensi una serie di possibilità basate su dati accumulati in precedenza. Badate bene, questo non fa diventare il malato un numero, ma fa invece rientrare il suo caso all'interno di una serie di osservazioni che costituiscono il bagaglio di conoscenze della medicina. Quando queste osservazioni vengono catalogate ed analizzate, esse offrono delle statistiche che consentono di fare delle previsioni con una certa accuratezza anche se non con matematica precisione. Questo è ciò che ci offre dunque quello che oggi chiamiamo la "medicina basata sull'evidenza". L'efficacia di una terapia viene espressa in percentuale di successo. Per questo oggi malattie di nuova comparsa come l'infezione da nuovo ceppo di Escherichia Coli, rappresentano un puzzle per il medico ed una incognita per la società. Esistono scarse informazioni al riguardo e la comunità medica si deve fare una esperienza partendo da conoscenze precedenti, da dati teorici e infine, da un approccio empirico guidato. L'esperienza genera esperienza. Ognuno di noi vorrebbe sentirsi dire che il nostro congiunto è nel gruppo di quelli che rispondono ad una terapia o che sopravvivono ad una pestilenza; purtroppo in medicina $2 + 2$ non fa sempre 4 e per questo dobbiamo rassegnarci a ricevere risposte





di previsione che potrebbero non essere precise. Per questo dobbiamo tutti essere consci che la sperimentazione medica è necessaria e, pur con tutte le garanzie ed il nostro consenso informato, deve procedere.

Abbiamo l'esempio di malattie cosiddette "orfane" in quanto la scarsa incidenza e la loro rarità ne impediscono uno studio accurato ed un interesse da parte di aziende a sviluppare medicine specifiche. Ancora una volta la statistica ottenuta su quanti più casi possibile è l'unico modo per ottenere dati attendibili e diagnosi mirate. Nel caso delle malattie orfane o rare, spesso i pazienti o i famigliari si costituiscono in associazioni con scopi scientifici e morali. Il senso di tutto ciò si traduce in un patto fra medici e pazienti per un miglioramento della diagnosi e della terapia e per supplire a quello che la società non può o non vuole offrire. Tali esperienze consentono di giungere ad un discreto grado di conoscenza da applicare poi nei futuri casi clinici. Ciò è quanto ci richiede oggi la medicina basata sull'evidenza che non è dunque matematica ma bensì uno strumento per la sicurezza dei nostri pazienti. Medicina basata sull'evidenza non vuol dire protocolli predeterminati da cui non è possibile deviare: anzi, il singolo paziente può richiedere e richiede un trattamento personalizzato, ma questo deve essere giustificato e basato su punti di partenza consolidati. Da tutto ciò emerge evidente la necessità di creare una agenda per la nostra ricerca e di stimolare studi affinché il grado di evidenza raggiunto su di un argomento sia il più solido possibile e ci consenta di ricevere risposte in cui $2 + 2$ faccia quasi 4.

***Direttore, Dipartimento Nefrologia Dialisi e Trapianto - Istituto Internazionale di Ricerca Renale (IRRIV)**

$$1 + 1 = 3$$

VIP e beneficenza

Simona Ventura e il suo evento benefico in favore dei minori in difficoltà "La mia mano" con tanti amici VIP

Simona Ventura, la madrina d'eccezione della serata speciale di beneficenza: "**La mia mano**", organizzato dalla **Fondazione Simona Ventura** in collaborazione con i **Comuni di Riccione e Misano Adriatico**, una nuova occasione per essere ancora una volta vicino ai minori in difficoltà, anche grazie alla partecipazione di amici del mondo della televisione, della musica e dello sport.

Il video dell'iniziativa è disponibile on line sulla WEB TV di Simona Ventura: www.simonaventura.tv



"LA MIA MANO" - CENA DI GALA

2 DICEMBRE 2011 ORE 20,30

c/o **PETERPAN**

VIA SCACCIANO 161 - MISANO MONTE (RN)

ASTA BENEFICA PRESENTATA DA **SIMONA VENTURA**
E **ALESSANDRO CATTELAN**

SPECIAL PERFORMANCE DI **PAOLA&CHIARA** E **MORGAN**
MUSIC SELECTED BY **OSVALDO URSANO**

OBIETTIVI DELLA SERATA:

ACQUISTARE UNO **SCUOLABUS**
PAGAMENTO DELLE **RETTE SCOLASTICHE** PER LA SCUOLA MEDIA
ULTIMAZIONE DELLA **TERZA CASA DI ACCOGLIENZA** DI MONTEFIORE CONCA (RN)

con il patrocinio dei comuni di:



SOSTIENICI ANCHE TU:

FONDAZIONE SIMONA VENTURA
CARIPARMA - CREDIT AGRICOLE - FILIALE 227 VIA ARMORARI 4 - MILANO
ABI 6230 - CAB 1627 - C/C 44826142 - IBAN IT38T0623001627000044826142

In collaborazione con:



QUALUNQUE SIA LA VOSTRA IDEA DI LIBERTÀ,
CON NOI È AL SICURO.



SUBARU

Confidence in Motion

Sicurezza ovunque, a bordo della Outback. Linea esuberante da crossover, interni raffinati e tecnologia esclusiva Subaru: trazione integrale permanente e motori boxer Diesel, Benzina, BI-Fuel. Subaru Outback, libertà in movimento.

Consumo medio l/100 km da 6,4 a 10,0/GPL 10,6; CO₂ medio gr/km da 167 a 232/GPL 172.

SUBARU CONSIGLIA **MOTUL**



I PRIMI NEL 4X4.

“Basta a salute... e un par de scarpe nove”

*Così cantava Nino Manfredi...
e gli Italiani sono d'accordo,
la salute è infatti al primo posto di una
rilevazione Istat che toccava anche altri
punti come lavoro, relazioni, reddito.*

Essere in buona salute è la cosa più importante per gli italiani nella misurazione del proprio benessere individuale, immediatamente seguita dalla possibilità di assicurare un futuro ai figli e poi un lavoro dignitoso ed un reddito adeguato.

A rilevarlo è una indagine Istat che ha chiesto a un campione di 45 mila persone residenti in Italia di fornire un punteggio da 0 a 10 ad una lista di 15 condizioni che corrispondono a situazioni di benessere percepito: 1 salute, 2 futuro per i figli, 3 lavoro dignitoso, 4 reddito adeguato, 5 buone relazioni con amici e parenti, 6 essere felici in amore, 7 sentirsi sicuri da criminalità, 8 l'ambiente, 9 l'istruzione, 10 la fiducia negli altri, 11 buon lavoro delle istituzioni pubbliche, 12 buona qualità dei servizi di pubblica utilità, 13 poter influire sulle decisioni dei poteri locali e nazionali, 14 tempo libero adeguato, 15 partecipare alla vita della comunità locale.

“Per i cittadini gli aspetti rilevati - sottolinea l'Istat - sono tutti importanti e contribuiscono quasi in egual modo al benessere del Paese. I giudizi sono stati espressi in modo omogeneo dagli intervistati con pochissime differenze di genere, età, titolo di studio e territorio. Ogni dimensione ha ricevuto punteggi elevati: il valore medio varia tra 9,7 dell'essere in buona salute e il 7,1 del partecipare alla vita della comunità”. Secondo questa rilevazione dell'Istat, dunque, essere in buona salute è la condizione più importante per il benessere individuale: ben il 79,9% delle persone intervistate dà a questa dimensione punteggio 10.

Al secondo posto la possibilità di assicurare un futuro ai figli, voto medio: 9,3; 66,1% di 10. Per gli italiani è molto importante assicurare alle generazioni future un livello di benessere che sia almeno equivalente al nostro.

Al terzo e quarto posto si collocano due situazioni legate fra di loro: avere un lavoro dignitoso (9,2) e avere un reddito adeguato (9,1) con rispettivamente il 59,5% e il 56% di 10. Un'altra cosa importante che risulta chiaramente dal sondaggio Istat è quella dei rapporti interpersonale: poter avere buone relazioni con parenti e amici infatti raggiunge un voto medio di 9,1 e essere felici in amore ha voto 9.

La sicurezza personale e la fiducia sono questioni molto sentite: avere una sensazione di sicurezza nei confronti della criminalità ha un punteggio medio di 9 e una società in cui ci si possa fidare degli altri raccoglie un punteggio di poco inferiore, voto 8,9.

Anche la necessità di un ambiente “pulito” è molto sentita e raccoglie un voto medio: 8,9.

La partecipazione politica e sociale è considerata meno rilevante, con punteggi medi inferiori a 8 sia per la possibilità di influire sulle decisioni dei poteri nazionali e locali, sia per la partecipazione alla vita della comunità locale. In particolare, la percentuale di chi ha dato punteggio 10 a questi aspetti, rileva l'Istat, è molto contenuta: rispettivamente 30,6% e 18,7% in piena linea con un sentimento antipolitico piuttosto diffuso in questo periodo.



Le aziende
informano

Benefibra sbarca sui social Network

È online la nuova pagina facebook

Benefibra, l'integratore alimentare di Novartis Consumer Health a base di fibra **PHGG***, è attivo online da metà luglio con la sua nuova pagina Facebook, a cui è possibile accedere direttamente dal sito www.benefibra.it oppure cercando il brand sul social network. Una volta entrati sarà sufficiente cliccare sull'icona "mi piace" per accedere a pieno nel mondo Benefibra.

L'integratore che vanta nella propria offerta la referenza eletta prodotto dell'anno 2011, il Benefibra Fiber Drink, esordisce dunque sul social network più importante al mondo, che dopo l'esplosione negli Stati Uniti nel 2006, dal 2008 ha registrato una sempre maggiore diffusione anche nel nostro paese, arrivando a circa 20milioni di iscritti nel mese di giugno 2011.

La nuova pagina **Facebook** firmata **Benefibra** è ricca di contenuti, notizie e approfondimenti relativi all'integrazione di fibre nella dieta e alle tematiche col-



legate all'intestino "irritabile", che verranno via via ampliati e sviluppati. Tutti i "likers" aderenti avranno la possibilità di partecipare a promozioni speciali, concorsi e sondaggi, mentre in bacheca non mancano aggiornamenti costanti, post e i preziosi consigli del dottor Alberto Martina, medico esperto in Nutrizione e Prevenzione, sui numerosi temi legati ai sintomi dell'intestino "irritabile". Inoltre nella sezione "foto" è

possibile trovare la galleria fotografica delle referenze che compongono la linea.

L'approdo sul social network più famoso al mondo mira a creare un punto di contatto diretto tra **Benefibra** e i propri utenti al fine di conoscere sempre più a fondo il mercato a cui il prodotto si rivolge e creare un luogo virtuale dove condividere notizie e trovare risposte a curiosità e informazioni.

Per ulteriori informazioni www.benefibra.it

*Partially Hydrolyzed Guar Gum =
Gomma Guar Parzialmente Idrolizzata.

In autunno e con l'arrivo dei primi freddi sconfiggi i dolori a collo e schiena con il calore

Durante l'autunno le giornate volgono dal sole alla pioggia in poche ore, l'aria è più umida e l'escursione termica dalla mattina alla sera è davvero notevole. La **mutevolezza climatica** tipica di questa stagione può cogliere impreparati, ed è facile incorrere in colpi di freddo, ad esempio durante passeggiate, dopo attività fisica all'aperto o semplicemente a causa dello sbalzo termico nel passare dai luoghi chiusi a quelli all'aperto. Spesso, quando ciò accade, il nostro organismo ne risente, soprattutto a danno di **schiena**



e collo, che sono punti particolarmente soggetti a tensioni muscolari, affaticamenti, stiramenti e dolori che possono limitare lo svolgimento delle attività quotidiane. Questo tipo di problemi possono essere contrastati efficacemente senza ricorrere ai farmaci, grazie ad **un'innovativa fascia autoriscal-**

dante che sfrutta la naturale e benefica terapia del calore. Comoda e pratica da indossare, a contatto con l'ossigeno dell'aria libera calore e raggiunge una temperatura terapeutica di 40°, che si

mantiene costante per 8 ore. Il calore, usato come agente terapeutico, penetra in profondità, aumenta la circolazione sanguigna e allevia il dolore, dando sollievo a muscoli ed articolazioni.

Con il calore, tieni al sicuro collo e schiena dall'arrivo dei primi freddi!

Quando l'amore uccide

Una rivalità finita in tragedia. Una giovane dottoressa ha accoltellato la moglie del suo ex amante. A rendere ancora più incredibile questa storia sono i trentanni di differenza tra la vittima e la sua giovane assassina.

La giovane assassina ha appena 28 anni. La vittima, rivale in amore, ne aveva invece 58. 30 anni di differenza. Tanti. Così tanti da escludere, solitamente, una rivalità sentimentale. E invece tra una giovane dottoressa che si stava specializzando in neurochirurgia all'ospedale San Raffaele di Milano, e la moglie di un medico, quasi sessantenne, di rivalità, ce n'è stata. E molta. Tanto da spingere la prima ad uccidere la seconda. A far scattare la furia omicida, molto probabilmente, la disperazione per un amore non più corrisposto. Tutto era cominciato nel mese di gennaio del 2010 quando la giovane dottoressa, originaria di Roma, aveva conosciuto, durante uno stage, un medico milanese di 61 anni. Tra i due, nonostante la notevole differenza di età, era nata una relazione durata fino allo scorso mese di settembre. Ad interromperla era stato, a quanto pare, lo stesso medico.



A pesare, sulla loro vita di coppia, la differenza anagrafica. Oltre tre decenni che con il passare dei mesi si sono, evidentemente, fatti sentire. Una scelta che la giovane dottoressa non è però riuscita ad accettare e che deve aver animato, in lei, propositi di vendetta. Un odio covato, forse, giorno dopo giorno. O forse, soltanto un gesto improvviso, imprevisto come lei stessa ha raccontato agli inquirenti durante il primo interrogatorio. Secondo la ricostruzione dei fatti le due donne si erano più volte sentite al telefono. La vittima avrebbe invitato, ripetutamente, la giovane rivale a lasciar perdere il marito, ricordandole che tra loro c'erano oltre trentanni di differenza e che la sua età non era molto diversa da quella della loro figlia. Il 28 ottobre scorso tra le due ancora una

telefonata. A chiamare, questa volta, non è stata la moglie tradita. A prendere il telefono è stata infatti la giovane amante. Il motivo? La richiesta di un appuntamento per chiarire di persona i particolari intimi della loro relazione. L'incontro è stato concordato per il due novembre, in piazzale Loreto. All'appuntamento, purtroppo, sono arrivate entrambe. Ognuna con la sua macchina. Il viaggio è poi proseguito fino a Pioltello, un comune dell'hinterland milanese, perché lì, avrebbe spiegato la più giovane

alla più anziana, si trova un parcheggio tranquillo dove poter parlare indisturbate. Il colloquio tra le due non è durato molto. Ad interromperlo, sembra, sia stata la moglie del medico. Di strada, però, non ne ha fatta molta. Un coltello da cucina, con una lama di 19,5 centimetri le ha trapassato la gola. Un colpo che le ha provocato una morte veloce. A brandirlo quella ragazza che poteva

essere sua figlia. Sul corpo della vittima - vestito di abiti semplici - non c'erano nemmeno le classiche ferite da difesa. Segno che la donna non si aspettava un'aggressione. Forse, come ha sostenuto la sua assassina, tutto è successo in modo improvviso, imprevisto. O forse tutto era stato pensato prima e anche la scelta del luogo aveva un suo perché. Agli inquirenti il compito di chiarire questo e altri punti di questa storia incredibile. A psicologi e psicanalisti quello invece di capire cosa può succedere nella testa di una giovane donna, non ancora trentenne, che per un amore non più corrisposto si è trasformata nell'assassina di un'altra donna che avrebbe potuto essere sua madre. L'amore non ha età e, purtroppo, nemmeno le sue degenerazioni.

Spazio ai contenuti *Tecnologia* e la TV non è più come prima



Guarda la presentazione della Samsung Smart TV sul tuo telefono cellulare.

Il futuro è la Smart Tv fornita di collegamento internet ADSL e di un gran numero di applicazioni disponibili: dal film al video gioco al quotidiano, tutto sempre visibile a richiesta.

Il 2011 è l'anno di nascita di un nuovo genere di televisore chiamato Smart TV. Tale nome, mutuato dall'inglese, sta ad indicare una nuova concezione di apparecchio televisivo, a metà tra una tv tradizionale ed un computer. Le caratteristiche principali di una Smart TV la rendono molto simile agli ormai tanto diffusi smartphone: con connessione ad Internet ed una lista sempre più lunga di applicazioni scaricabili, le funzioni del normale televisore vengono aumentate a dismisura. Vicino a questo, finalmente, potremo evitare di improvvisare complessi collegamenti di prese di corrente, fino ad ora necessarie, per ospitare tutta la trafila di attrezzature tecnologiche a cui ci siamo abituati: il decoder per il digitale terrestre, quello per il digitale satellitare, il lettore dvd, quello blu ray, la console per giocare e così via.

Grazie alla connessione ad Internet, tramite la Smart TV, è possibile accedere a contenuti on demand. In tal modo il concetto della tradizionale televisione viene stravolto, dato che il pubblico non deve più assistere passivamente al flusso prestabilito delle trasmissioni, ma può intervenire in modo attivo personalizzando il proprio palinsesto scegliendone i contenuti e gli orari di trasmissione. Inoltre il pubblico può anche dare il proprio contributo alle dirette partecipando in tempo reale a sondaggi e questionari o inviando i propri pen-

sieri. Cominciano a nascere trasmissioni televisive che si affidano alla propria pagina di Facebook o a Twitter per avere un feedback immediato dal proprio pubblico e la Smart TV semplifica il tutto. Questa nuova concezione di televisione mette a disposizione applicazioni per accedere comodamente dal proprio divano ai social network, a Youtube e alle versioni online dei principali quotidiani soddisfacendo la nostra voglia di informazione e soprattutto di condivisione.

Al momento tutte le aziende del settore si stanno cimentando nel perfezionamento del proprio televisore con connessione ad Internet. Tra i più attivi spuntano LG e soprattutto Samsung che, dopo aver guadagnato importanti fette di mercato nel campo degli smartphone, sembra stia investendo molti sforzi nella propria Smart TV. Ne è la dimostrazione il nuovo modello D8000, presentato da Samsung all' IFA di Berlino 2011. Questa tv è corredata in Italia da importanti applicazioni in esclusiva quali gli sfogliatori per giornali del calibro di "La Repubblica" e "La Stampa" e dell'applicazione Samsung Smart View, con la quale gli smartphone e tab della serie Galaxy possono diventare sia una seconda tv che il telecomando e la tastiera per controllare la stessa Smart TV.



Le aziende
informano

Pelle GIOVANE e SANA con caTEg



*In autunno ritrova una
pelle giovane e sana
grazie a Categ,
estratto integrale di tè
verde cinese deieinato!*

Fin dalla giovane età si impara l'importanza di prendersi cura della propria pelle durante tutto l'anno, utilizzando prodotti specifici e mirati e seguendo regimi alimentari che forniscano le vitamine e i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. In particolare in autunno però, sono numerosi i fattori che contribuiscono a rendere la vita dura alla pelle: sbalzi di temperatura, vento, inquinamento ambientale e soprattutto i raggi UV, meno intensi rispetto al periodo estivo ma ugualmente dannosi anche in città, quando non ci si espone direttamente al sole.

La somma di questi fattori, uniti al fisiologico processo di invecchiamento cellulare, porta alla produzione di **radicali liberi** artefici di una condizione di stress ossidativo che a livello del derma causa **perdita di elasticità, secchezza, rughe e discromie**.

Per questo motivo è importante affrontare il cambio di stagione e l'arrivo dei primi freddi nel modo giusto, assumendo la giusta quantità di antiossidanti, alleati fondamentali per la bellezza della pelle.

L'ideale è un prodotto naturale come **Categ**, a base di **estratto di tè verde cinese deieinato ad alta concentrazione di catechine**, che grazie alla sua azione antiossidante ripara la pelle e protegge dal danno cutaneo provocato dai raggi ultravioletti e dalle aggressioni esterne. Le catechine che caratterizzano le proprietà salutari del tè verde cinese sono infatti composti polifenolici dotati di un'azione antiossidante di straordinaria potenza, capaci di eliminare rapidamente dall'organismo i radicali liberi e di ritardare il processo di invecchiamento cutaneo.

In autunno ritrova una pelle giovane e sana grazie all'azione antiossidante dell'estratto di tè verde cinese contenuto nelle capsule di **Categ**.

Confezione: Confezione da 30 compresse

Prezzo: Euro 18,50

Canali di vendita: Farmacia

CaTEg di Sofar è un prodotto naturale presentato in capsule rigide bicolore, giallo-verde, contenente 200 milligrammi di estratto di tè verde cinese deieinato, ad elevata concentrazione di catechine, polifenoli caratterizzati da una straordinaria potenza antiossidante.

Per informazioni e suggerimenti contattare la direzione medica **SOFAR** al **NUMERO VERDE 800-393346**

Relax, relax e ancora relax!

*Per una notte di sonno tranquillo, un dolce risveglio
ed una giornata all'insegna del buon umore!*



Conciliare il sonno non è sempre semplice: tanti sono i suggerimenti che preparano corpo e psiche al riposo notturno ma una sola è la parola chiave... relax, relax, e ancora relax.

Al rientro da una frenetica giornata lavorativa, finalmente liberi di pensare solo a se stessi perché non ritrovare il proprio equilibrio e recuperare il benessere fisico abbandonandosi ad una sensazione di piacere, relax e leggerezza?

Quando si sente il bisogno di staccare o anche soltanto di dedicarsi a un momento di profondo relax, c'è MelatoninaSIRC Relax Tisana!

La sua equilibrata ed efficace formulazione contiene infatti:

- **Melatonina**, dosaggio di 3mg per bustina monodose
- **Lavandula Officinalis**, estratto secco, titolata in derivati idrossicinammici, che esercita un fisiologico effetto rilassante e calmante.
- **Vitamina B6**, che regolarizza il metabolismo del tessuto nervoso e svolge un ruolo biologico importante nella formazione di Serotonina a partire dal Triptofano;
- **Triptofano**, un aminoacido essenziale che deve essere assunto con la dieta e che viene utilizzato dal cervello associato alla Vitamina B6 per produrre Serotonina, un neurotrasmettitore che regola lo stato dell'umore;
- **Zinco**: micronutriente importante per la sua azione antiossidante.



Il Prodotto:

MelatoninaSIRC Relax è la nuova referenza della gamma MelatoninaSirc in formato Tisana, confezionata in pratiche bustine monodose a solubilità istantanea, dal piacevole **Gusto Classico** o **Gusto Mandarino e Pesca**, per concedersi il piacere di una tisana rilassante unendo i benefici della **Melatonina** e della **Lavandula officinalis** (meglio conosciuta come Lavanda).

MelatoninaSIRC Relax Tisana, sciolta in acqua calda, unisce il piacere decongestionante e calmante di una tisana aromatizzata alle preziose proprietà della Melatonina e all'effetto rilassante della Lavanda. Indicata in tutte le condizioni fisiologiche di aumentato fabbisogno di melatonina, **MelatoninaSIRC Relax Tisana** favorisce naturalmente il corretto ripristino del ciclo sonno-veglia e possiede inoltre proprietà antiossidanti ed antinvecchiamento.

Importante:

MelatoninaSIRC Relax può essere assunta anche in presenza di celiachia.

Confezione e prezzi:

MelatoninaSIRC Relax Tisana

- Gusto Classico

confezione da 20 bustine monodose da 3,0 g

Prezzo: € 15,00

- Gusto Mandarino/Pesca

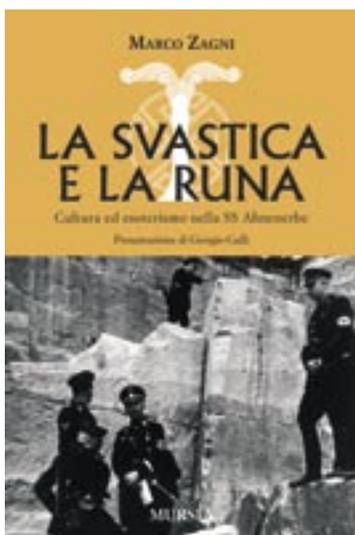
confezione da 20 bustine da 3,0 g

Prezzo: € 15,00

Canali di vendita:

Farmacia, Grande Distribuzione, Erboristerie.

Per informazioni e suggerimenti chiama la direzione medica SOFAR al NUMERO VERDE 800-393346



A cura di Arco Zagni

La svastica e la runa

La razza germanica è erede di una civiltà ariana primigenia che da Nord si diffuse in tutto in mondo: questa è la tesi che gli uomini della SS Ahnenerbe, struttura fondata nel 1935 da Heinrich Himmler, cercarono di dimostrare attraverso decine di spedizioni archeologiche in ogni angolo del globo, esperimenti scientifici e studi linguistici e semantici. I risultati di queste ricerche, come quelle della perdita Atlantide, l'antica Thule, i segreti del Tibet, il potere delle rune, si intrecciano a filosofie mistiche e a visioni magico-esoteriche. A questo progetto di Himmler lavorarono studiosi di fama e ricercatori non ortodossi che produssero una mole impressionante di testi per la prima volta proposti al pubblico italiano in una raccolta organica e ragionata: dal documento costitutivo della SS Ahnenerbe al glossario per gli studi indo-germanici, dalle teorie della glaciazione universale agli studi sul Rigveda e al progetto della costruzione della macchina del tempo.

A cura di Scott O. Lilienfeld - Steven Jay Lynn - John Ruscio - Barry L. Beyerstein

I grandi miti della psicologia popolare

Quanti sono i luoghi comuni che hanno segnato la nostra esistenza? Molti, almeno per gli autori di questo volume pubblicato da Cortina. Avete presente quando si dice che gli opposti si attraggono? Niente di vero. "Nelle relazioni affettive, gli opposti non si attraggono; anzi, tendiamo a essere più attratti da coloro che sono simili a noi nella personalità".

Ed ancora è vero che utilizziamo solo il 10 per cento del nostro cervello? Un'opinione molto diffusa e condivisa anche da molti studenti in psicologia come spiega una ricerca degli autori che smentiscono però che ciò sia vero. Questi sono solo due dei tanti esempi di cui il libro è ricco. Il taglio è ovviamente scientifico e non potrebbe essere diversamente visto che i quattro autori sono tutti affermati docenti universitari.



A cura di Karen Swan

Un diamante da Tiffany

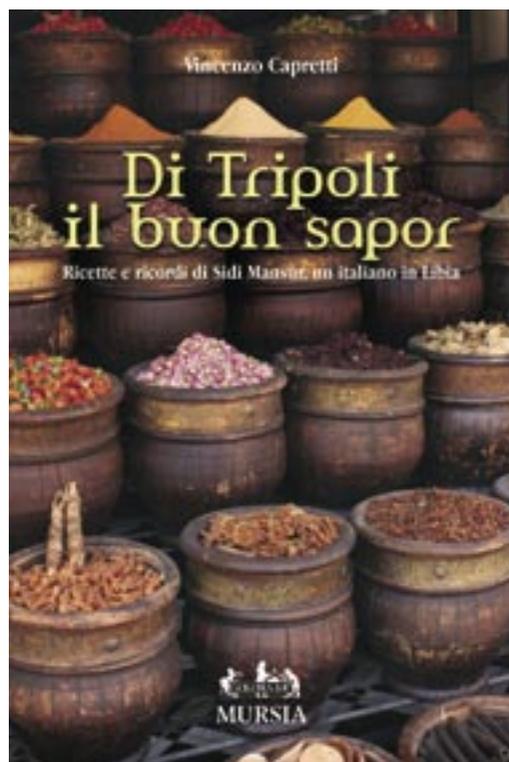
Pensava che il suo matrimonio fosse perfetto. E invece... Ora per Cassie, la protagonista dell'ultimo romanzo di Karen Swan, è arrivato il momento di cominciare una nuova vita. Da dove partire. Dalle amiche che, quelle vere, si vedono nel momento del bisogno. Cassie ne ha tre. Kelly, Anouk e Suzy. Tutte pronte a ospitarla e a farle



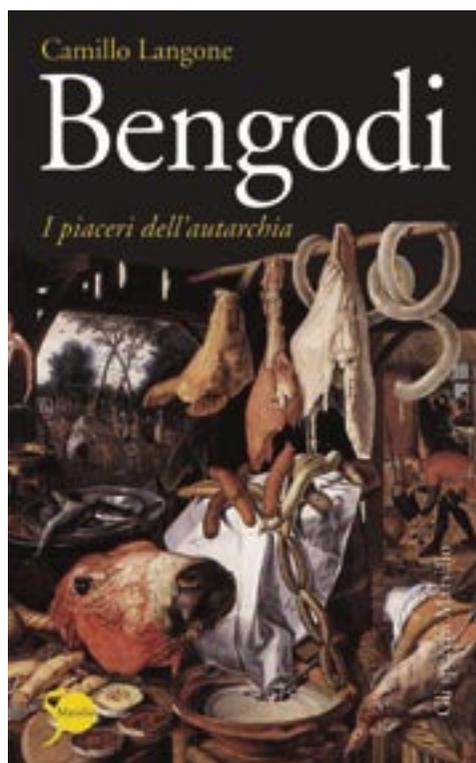
vivere nuove emozioni umane e professionali. Comincia un viaggio in nuove città come New York, Parigi e Londra. Luoghi e persone nuove con esperienze uniche che la porteranno a conoscere meglio se stessa. Nella città della grande mela nel celebre negozio di negozio di Tiffany qualcuno le fa trovare una sorpresa davvero speciale.

A cura di Vincenzo Capretti

Di Tripoli il buon sapor



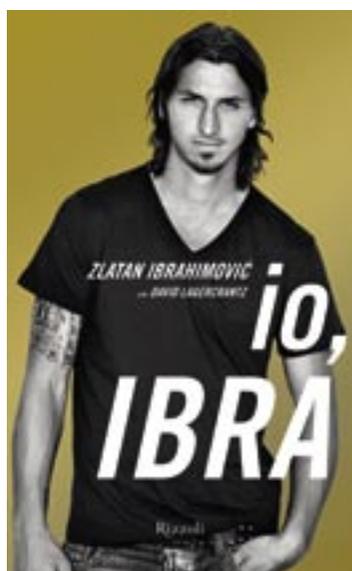
Della Libia si è parlato e si parla molto per i noti fatti di cronaca. Vincenzo Capretti, che in quel paese ci è vissuto dalla nascita fino al 1969, quando assieme ad altri 20.000 italiani ha dovuto far rientro in patria, ripercorre la sua vita di allora tra colori e sapori del tempo vissuto nel paese nord africano. Non mancano invitanti ricette come il cuscus, l'harissa, lo stufato di agnello e prugne, la zuppa del beduino o i limoni sotto sale. Ricette spesso lontane dalla nostra tradizione che ci offrono la possibilità di conoscere sapori e cultura di un popolo così vicino ma così lontano.



A cura di Camillo Langone

Bengodi

La lettura è agevole anche se ogni tanto, l'autore, si perde a raccontare cose che interessano solo lui. Un prezzo tutto sommato onesto visto che poi non mancano consigli preziosi e indirizzi utili.



Ibra

La storia di un campione indiscutibile quando è nei campi di calcio, almeno in quelli italiani, molto di più quando invece ne è al di fuori. Per la prima volta è lo stesso Ibra a raccontare se stesso. Dalle ramanzine della mamma che non si limitava ai rimproveri verbali (lo picchiava fino a rompergli un cucchiaino di legno in testa) ai furti di biciclette ai tanti episodi di calcio giocato e di mercato che ne hanno fatto uno dei protagonisti di questo sport

Versace per H&M

A New York H&M e Donatella Versace hanno celebrato la loro collaborazione con una sfilata, una collezione "limitata" lanciata il 17 Novembre

Uma Thurman, Blake Lively, Chace Crawford, Jessica Alba, Jennifer Hudson e Selma Blair sono stati tra gli ospiti che hanno partecipato alla celebrazione di Donatella Versace e H&M per il lancio di Versace per H&M a New York.

In un edificio appositamente progettato sul fiume Hudson, la collezione di Versace per H&M è stata mostrata in passerella, con alcuni pezzi speciali creati appositamente per questa sfilata esclusiva. Questi abiti di Versace sono stati indossati in passerella da modelle del calibro di Abbey Lee, Daphne G, Natasha Poly, Sean O'pry e Lindsay Wixson.

Lo spettacolo è stato seguito da un party, caratterizzato da una esibizione da parte di due ospiti speciali di Donatella Versace: Prince e Nicki Minaj.

Il locale è stato decorato in puro stile Versace, con gli ospiti che venivano proiettati nel mondo di Versace dal momento in cui mettevano il piede sul tappeto rosso.

La passerella è stata lastricata d'oro, l'ambiente perfetto per visualizzare in anteprima la collezione Versace per H&M, che sarà in vendita in circa 300 negozi in tutto il mondo e on-line a partire dal 17 di novembre.

"E' stata la serata perfetta, così affascinante e speciale. Mi piaceva celebrare il lancio di Versace per H&M qui a New York, una città simbolo in cui presentare questa collezione iconica. Non vedo l'ora che la collezione raggiunga finalmente i negozi e sia disponibile per il mondo intero", dice Donatella Versace.

"Donatella Versace ha accompagnato H&M in un viaggio incredibile da quando ha iniziato a progettare la collezione per noi all'inizio di quest'anno, e l'evento moda di New York è stato il culmine perfetto. Lei ci ha dato l'essenza del marchio Versace in una sfilata magica che non dimenticheremo mai", dice Margareta van den Bosch, consulente creativo di H&M.



Donatella Versace e Margareta van den Bosch



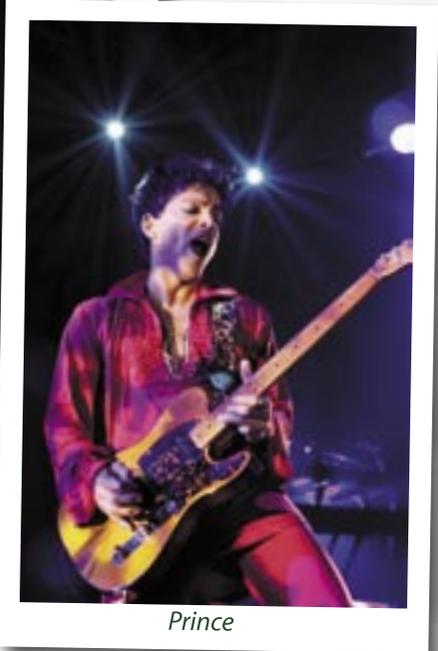
Jessica Alba



Uma Thurman



Nicki-Minaj



Prince



La collezione disegnata da Donatella Versace è fatta da 40 capi per la donna più 20 accessori, da 20 capi da uomo più 10 accessori e da una piccola collezione casa composta da due cuscini e delle lenzuola. I prezzi vanno da un minimo di 19,95 euro per alcuni accessori a 249 euro per una giacca di pelle per la donna e un cappotto per l'uomo.

Abiti drappeggiati in maglina metallizzata, in crêpe di seta con bottoni dorati, con pannelli stampati multicolor e il classico giubbotto in pelle con borchie Versace. Per l'uomo invece ci sono i tailleur dalla linea pulita, maglie e camicie stampate, giacche e pantaloni in pelle borchiata.

"Penso che sia così eccitante per Versace mettersi a disposizione di tutti. La collezione è fresca, colorata, giovane e molto alla moda. Non vedo l'ora di vedere lo spettacolo", ha detto Uma Thurman.

Moda

WINTER collection

*Per lui e per lei
i trend dell'inverno H&M*



H&M

CARLA BRUNI: “..mia figlia si chiama Giulia, grazie a tutti”

Parigi, 20 ott. La figlia di Carla Bruni e Nicolas Sarkozy si chiama Giulia. E' la stessa mamma, Carla Bruni a rivelarlo in un messaggio di ringraziamento per gli auguri ricevuti, pubblicato sul suo sito web personale. Una gioia "profonda" ma molto "privata": così il presidente Nicolas Sarkozy ha parlato per la prima volta in pubblico, nel corso di una visita ufficiale a Mayenne, della nascita di sua figlia. Le tv di tutto il mondo hanno poi immortalato la consegna di piccoli regali da parte dei dipendenti del centro per lo smaltimento dei rifiuti che stava visitando: un bavaglino, un libro per la moglie e una piccola quercia da piantare. "E' davvero molto bello, molto delicato" ha commentato Sarkozy.



Natalia Titova e Massimiliano Rosolino *Genitori innamorati*

Lo scorso luglio è nata Sofia, la primogenita di Massimiliano Rosolino e della ballerina Natalia Titova.

La coppia si è formata durante il programma di RaiUno Ballando con le stelle edizione del 2006, dove gareggiavano insieme e da allora non si è più separata.

Figuracce agli Uffizi



Mantegna diventa Mantenga

I popoli e le nazioni, si sa, crescono con la cultura e la ricerca. In Italia, per non correre questo pericolo, se ne fa poca dell'una e dell'altra. Quello a cui hanno però dovuto assistere i visitatori della Galleria degli Uffizi ha dell'incredibile. Su un cartello, una enorme scritta rossa su sfondo nero, indicava la sala del "Mantenga" un pittore che, naturalmente, non è mai esistito. Il cartello avrebbe voluto, e dovuto, indicare la sala con le opere del Mantegna. Andrea Mantegna. Non uno qualsiasi. Mantegna è stato un pittore (oltre ad essere anche un incisore) eccellente e le sue opere sono apprezzate a livello mondiale. Un gigante della pittura di cui l'Italia d'oggi non è nemmeno capace di scriverne il nome.



Prete positivo all'alcool test.

Dopo aver celebrato
il *matrimonio*
era stato invitato al
pranzo
di nozze



I matrimoni possono essere celebrati con rito civile o religioso. Una coppia altoatesina ha scelto il secondo. In Chiesa e con il sacerdote. Poi, tutti al ristorante per il pranzo nuziale. Tra gli invitati anche il sacerdote che poco prima li aveva uniti in matrimonio. Una bella cerimonia dove non sono mancati i brindisi a cui deve aver partecipato anche il religioso. Almeno a giudicare dai riscontri effettuati, poco dopo, dai Carabinieri. Il prete, sulla strada per il rientro in parrocchia, è infatti incappato in un posto di blocco. Un normale controllo di routine. Patente e libretto a cui i militari hanno aggiunto anche quello del tasso alcolico visto che il prete era sembrato "un pò su di giri". L'esito dell'alcool test ha confermato i loro sospetti. I valori riscontrati erano di 1,7 milligrammi per litro, ben oltre lo 0,5 consentito dalla legge. Per il sacerdote è scattato il ritiro della patente e una denuncia per guida in stato di ebbrezza. La confisca della vettura gli è stata risparmiata. Il veicolo non era di sua proprietà.

Pellet

Inverno vuol dire anche riscaldamento. Molte famiglie per ovviare a questi costi, sempre crescenti, nel bilancio familiare ricorrono a nuove tecnologie che promettono considerevoli risparmi. Una di queste, sempre più diffusa anche in Italia, è il pellet. I vantaggi economici sono indiscutibili. Occorre però fare attenzione a dove si acquista il combustibile. Molti pellet (viene ottenuto attraverso delle semplici lavorazioni meccaniche, sottoponendo la segatura del legno finemente lavorata, ad altissime pressioni) provengono da paesi stranieri. Tra questi, non mancano anche quelli provenienti da zone contaminate da radiazioni nucleari, dovute al disastro di Chernobyl. Occorre perciò fare molta attenzione non solo alla qualità del pellet che si acquista ma anche alla sua provenienza. Forse non gioverà al nostro conto corrente. Certamente alla nostra salute.

Il fumo fa più male alle donne



Alle donne fa più male. Uno studio italiano presentato al congresso della società europea di cardiologia ha infatti evidenziato come i danni del fumo siano maggiori sull'organismo femminile rispetto a quello maschile. Una sigaretta per una donna equivale infatti a 5 per un uomo. Ad essere colpito in particolare è il cuore. La ricerca è stata presentata, al Congresso della Società europea di cardiologia (ESC) che si è tenuto a fine agosto a Parigi, dalla professoressa Elena Tremoli del dipartimento di scienze farmacologiche dell'Università di Milano. A rendere più nocive le sigarette per le donne è l'organismo femminile stesso che è di fatto più vulnerabile agli effetti del tabacco, indipendentemente da altri fattori come l'età, la pressione arteriosa, l'obesità e la classe sociale. Le patologie cardiovascolari provocano ogni anno circa 4,3 milioni di morti in Europa, 242 mila in Italia. Il numero di donne è sempre in continuo aumento. Un motivo in più, per le donne, per dire addio alle "bionde".

Ginecologo latitante tradito dal blog

Nessuna soffiata. A tradirlo è stato la sua passione per internet e per il suo blog. Così per un ginecologo napoletano, latitante da più di tre anni, sono scattate le manette. A scovarlo, la Squadra Mobile partenopea, che lo ha sorpreso in un internet-point di via Otranto, a Roma. L'operazione è stata possibile grazie ad una attenta serie di controlli dove sono stati monitorati gli "spostamenti" telematici dell'uomo. Gli agenti hanno infatti scoperto che il medico, un professionista di 64 anni della «Napoli bene» si avvaleva, con cadenza quasi quotidiana, di tre diverse postazioni internet della capitale. Bloccarlo, a questo punto, è stato abbastanza semplice anche perché, al momento dell'arresto, il ginecologo non ha opposto alcuna resistenza.

Sul suo capo, pendeva una condanna in via definitiva, della Corte di Appello di Napoli, a dieci anni di carcere. La sentenza risale al mese di agosto del 2008, dopo un lungo processo per fatti che risalgono agli anni '90.

Il ginecologo fu ritenuto responsabile della violazione della legge 194 in materia di aborto. Per i giudici avrebbe interrotto volontariamente delle gravidanze eseguite, oltretutto, in strutture private. Tra le altre accuse anche quelle di aver somministrato medicinali guasti o scaduti e di falsità ideologica in atti pubblici.



Archivio Distretto Turistico dei Laghi

In rete è cliccatissima. Molti dei nostri lettori, però, non l'hanno vista. Perciò la pubblichiamo. La foto, che abbiamo avuto grazie alla collaborazione e alla cortesia dell'Archivio Distretto Turistico dei Laghi (www.distrettolaghi.it) ritrae due stambeccchi che stanno scalando la diga di Cingino in provincia di Verbania. A rendere possibile questa acrobatica scalata sono gli zoccoli particolarmente morbidi ed elastici risultano perfettamente adatti al movimento su terreni rocciosi. Il motivo? Nessuna passione per l'alpinismo. Gli stambeccchi si stanno semplicemente arrampicando lungo la diga per assorbire, con la lingua, i preziosi sali minerali contenuti nelle pietre che ne costituiscono il muro. La diga che si trova in Valle Antrona è alta circa 70 metri e si trova a 2300 metri di altezza.



Lesson number Three

EATING OUT

Non solo pizza!!!

Come è risaputo, noi inglesi siamo famosissimi in tutto il mondo per tre cose:

- The Beatles
- I bellissimi uomini di Birmingham
- La nostra deliziosa cucina

Quindi è davvero importante ordinare bene...
Simuliamo una situazione in cui stiate entrando in un ristorante.

Y = **you**
P = **you partner**
W = **waiter (cameriere)**

Y: **Good evening, a table for two, please.**
Buonasera, un tavolo per due, per favour.
(o se hai già prenotato: **Good evening, I reserved a table for two, under the name ROSSI/** Buona sera, ho prenotato un tavolo per due a nome ROSSI.)

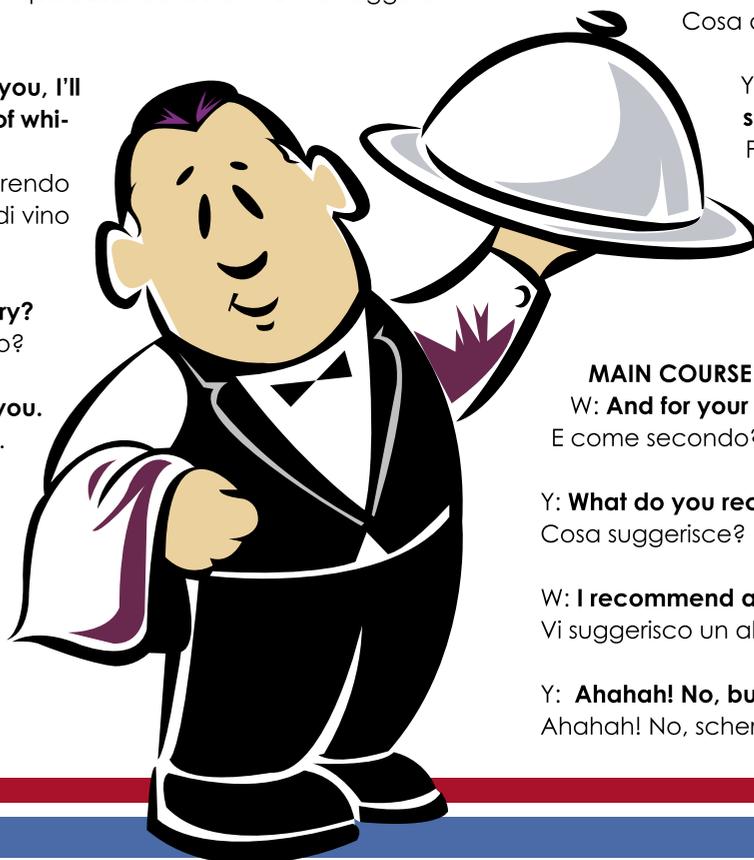
W: **Of course, I'll show you to your table.**
Certo, vi mostro il vostro tavolo.

W: **Can I get you something to drink while you read the menu?**
Posso portarvi qualcosa da bere mentre leggete il menu?

Y: **Yes, thank you, I'll have a glass of white wine.**
Sì, grazie, prendo un bicchiere di vino bianco.

W: **Sweet or dry?**
Dolce o secco?

Y: **Dry, thank you.**
Secco, grazie.



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.

P: **And I'll just have a glass of mineral water, please.**
Io prendo un bicchiere di acqua minerale, per favour.

W: **Sparkling or still?**
Frizzante o naturale?

P: **Still, thank you.**
Naturale, grazie.

E adesso siete pronti per prenotare...

STARTER (antipasto)
W: **What will you have for your starter, Sir?**
Cosa desidera come antipasto, signore?

Y: **I'll have the prawns cocktail, please.**
Prendo il cocktail di gamberi, per favore.

P: **Just a salad for me, please.**
Io solo un insalata, per favore.

MAIN COURSE (pasto principale/secondo piatto)
W: **And for your main course?**
E come secondo?

Y: **What do you recommend?**
Cosa suggerisce?

W: **I recommend a different restaurant!**
Vi suggerisco un altro ristorante!

Y: **Ahahah! No, but seriously...**
Ahahah! No, scherzi a parte...

W: **The fish, it is very fresh today.**
Il pesce è molto fresco oggi.

Y: **Then I will have the fish and chips!**
Allora prendo pesce e patatine!

W: **Very good, Sir!**
Molto bene, signore!

P: **I'll have a steak with vegetables, please.**
Io prenderò la bistecca con le verdure, per favore.

W: **Certainly, and how would you like your steak cooked? Rare, medium or well cooked?**
Certamente, e come vuole la sua bistecca?
Al sangue, normale o ben cotta?

P: **Rare, please.**
Al sangue, per favore.

(Noi inglesi usiamo spessissimo **please** anche per le cose banali. E' importante metterlo in ogni richiesta, per non sembrare maleducati).

DESSERT (il dolce)
W: **Dessert?**
Dolce?

Y: **I'll have a slice of cheesecake.**
Io prenderò una fetta di torta al formaggio.

P: **And I'll have the apple pie with cream.**
E io prendo la torta di mele con panna.

W: **Enjoy your meal!**
Buon appetito!

ALLA FINE...

Y: **Excuse me, could I have the bill please?**
Mi scusi, potrei avere il conto, per favore?

W: **Certainly, Sir, how would you like to pay?**
Certamente, signore, come vuole pagare?

Y: **Credit card? Cash?**
Carta di credito? Contanti?

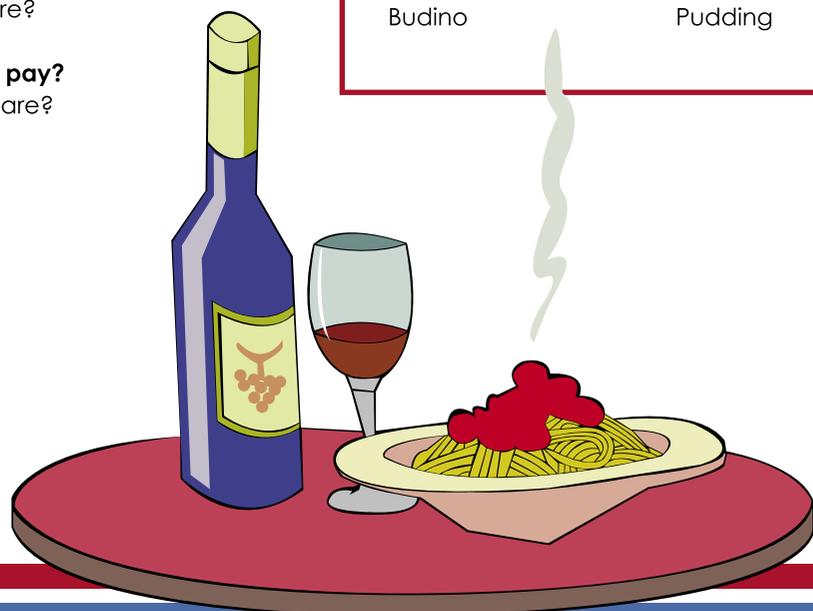
W: **That's fine**
Va bene.

Y: **Could I have a receipt?**
Potrei avere una ricevuta?

W: **Certainly, Sir.**
Certamente, signore.

FOOD AND DRINK

Cibo	Food
Pane	Bread
Caffè	Coffee
Te	Tea
Succo	Juice
Sale	Salt
Pepe	Pepper
Manzo	Beef
Carne di maiale	Pork
Pesce	Fish
Pollo	Chicken
Verdure	Vegetables
Patate	Potatoes
Carote	Carrots
Piselli	Peas
Patatine	Chips
Insalata	Salad
Frutta	Fruit
Mela	Apple
Arancia	Orange
Pera	Pear
Ananas	Pineapple
Fragola	Strawberry
Banana	Banana
Pompelmo	Grapefruit
Anguria	Water melon
Melone	Melon
Dolci	Desserts
Gelato	Ice cream
Torta di mele	Apple pie
Torta di cioccolato	Chocolate cake
Torta di formaggio	Cheesecake
Zuppa inglese	Trifle
Budino	Pudding



Ho appena 15 anni e da qualche mese stò vivendo un momento "magico" della mia vita. Sono molto innamorata di un ragazzo che ha un anno in più di me. Per tutti e due si tratta della prima esperienza sentimentale della nostra vita. Non so come gestirla e anche lui non sa cosa fare. Come devo comportarmi? Ritiene che sia già arrivato il momento di vivere anche sessualmente il nostro amore o è invece meglio aspettare ancora un pò?

Federica 1996

Risponde

Dott.ssa Valentina Danzi
Psicologa e Psicoterapeuta

Salve Federica, dobbiamo partire dal presupposto che non c'è un momento "giusto" in assoluto per vivere la prima esperienza sessuale, rimane questa una scelta molto soggettiva. Ritengo però che sia un evento emotivamente molto intenso e che vada vissuto quando ci si sente pronti sia individualmente che come coppia senza forzature né fretta. A volte infatti, anche una piccola attesa può preparare a quel momento e alimentarne il desiderio. L'intimità inoltre non è rappresentata solo dal rapporto sessuale completo ma anche da molte altre forme di contatto che permettono di conoscersi ed esplorarsi e che possono favorire poi il rapporto sessuale in seguito.

Il prossimo anno, dopo 5 anni di fidanzamento, io e la mia ragazza ci sposeremo. Una scelta ponderata a lungo. Siamo entrambi convinti del passo che stiamo facendo. Va comunque detto che molte coppie sono partite proprio come noi e poi si sono trovate a fare i conti con realtà diverse da quelle iniziali, con ripicche e meschinità in fase di separazione del tutto inattese. Per evitare che, nel caso in cui anche il nostro matrimonio si dovesse interrompere, ciò possa capitare anche a noi come dobbiamo comportarci? La mia volontà, e anche quella della mia futura moglie, è di chiarire tutto prima per evitare fraintendimenti e incomprensioni in caso di separazione.

Risponde

Dott.ssa Valentina Danzi
Psicologa e Psicoterapeuta

Cinque anni di fidanzamento è senz'altro un tempo che permette di conoscersi e capire molte cose dell'altro e del rapporto. Le paure che emergono nella sua domanda appartengono proprio a questa fase così carica emotivamente, la fase cioè dell'investimento in un progetto comune importante. Non è sempre possibile prevenire una separazione o una rottura né tantomeno le incomprensioni in fase di separazione ma sicuramente l'apertura al dialogo e la possibilità di comunicare permettono di trovare dei punti d'incontro, di chiarire al momento giusto piuttosto che accumulare e di evitare rancori che finiscono, nel tempo, per logorare il rapporto. Credo d'altra parte che questo momento meriti di essere vissuto con tutto l'entusiasmo possibile, mettendo anche un pò da parte le paure che, seppur legittime e basate su esperienze reali e vicine a voi, possono mettervi in una condizione di allerta eccessiva attenuando quel positivismo che è giusto che ci sia nella fase della costruzione e dell'investimento.



Per le vostre lettere ai nostri specialisti potete inviare un'email a adv@vitaincoppia.it

RICETTE per le feste

Cucina

Barchette di indivia belga

INGREDIENTI

1 cespo di indivia Belga
1 Kg. di gamberetti

Per la salsa rosa:

Panna da cucina mezzo bicchiere
Cognac mezzo bicchiere
Salsa Worcestershire un cucchiaino
Senape un cucchiaino
Ketchup 2 cucchiaini
Maionese 250 grammi

PROCEDIMENTO

Iniziate con la salsa rosa. Preparate la maionese, aggiungete (sempre mescolando) due cucchiaini di ketchup, un cucchiaino di senape, uno di salsa Worcestershire, lo zucchero, la panna da cucina e il Cognac. Dovete ottenere una salsa densa e rosa. Poi prendete i gamberetti e lettateli in acqua salata. Sgusciateli e amalgamateli con la salsa rosa. Disponete in un piatto le foglie di Indivia Belga e riempitele con il composto.

Lasagne di zucca

INGREDIENTI

1 confezione di lasagne fresche
650 gr. di zucca gialla
250 gr. di besciamella
1 confezione di pancetta affumicata a dadini
200 gr. di scamorza affumicata
1/2 cipolla
Parmigiano grattugiato
Olio, Sale

PROCEDIMENTO

Lavate e tagliate la zucca a dadini senza buccia e fatela rosolare in un tegame con olio e cipolla per 10 minuti; preparate la besciamella e poi amalgamatela per bene con la zucca. Prendete una teglia, mettete sul fondo uno strato di crema di besciamella e zucca e proseguite con uno strato di lasagne, uno di crema, uno di scamorza affumicata tagliata a dadini, uno di pancetta e una spolverata di parmigiano. Proseguite così per un paio di strati. Infornate le lasagne in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti. Fate raprendere le lasagne per qualche minuto e servite.

Torta delizia di Natale

INGREDIENTI

Per l'impasto: 6 uova, 175 gr. di zucchero, 185 gr. di farina, 15 gr. di cacao, rum.

Per la farcia: 150 gr. di mascarpone, 1 uovo, 30 gr. di zucchero

Per la guarnizione: 175 gr. di cioccolato fondente, 135 ml. di panna fresca, confettini argentati, ribes, zucchero a velo.

PROCEDIMENTO

Per l'impasto montate le uova e lo zucchero in una ciotola con le fruste finché si gonfia e diventa chiaro e spesso. Setacciate il cacao e la farina, aggiungetelo al composto e lavoratelo con le fruste. Utilizzate uno stampo rotondo imburato del diametro di 25 cm e versatevi l'impasto. Cuocete a 200° per 20 minuti sul ripiano centrale. Fate raffreddare la torta e sfomatela. Nel frattempo preparate la farcia: lavorate il tuorlo dell'uovo con lo zucchero; incorporate il mascarpone

e l'albume montato a neve. Tagliate la torta in tre strati e separateli. Bagnate la base della torta con del rum e stendetevi metà della farcia. Posate il secondo strato e ripete l'operazione. Completate con lo strato superiore. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato e aggiungetevi la panna. Versate la ganache sullo strato alto della torta aiutandovi con una spatola. Decorate con i confetti argentati, i ribes e lo zucchero a velo.

La Ponti Spa, azienda leader nel mercato dell'aceto di vino, continua ad aggiornare il suo sito internet con nuove e gustose ricette da preparare con i suoi ottimi aceti e sottaceti.

La ricetta presente sul sito www.ponti.com che vi proponiamo è:

Stinco di maiale alle erbe con le Cipollette all' "Aceto Balsamico di Modena I.G.P. Peperlizia e Aceto di Mele Ponti"



INGREDIENTI

Stinco di maiale
Aceto di Mele Ponti
Cipolla, Brodo
Erbe aromatiche

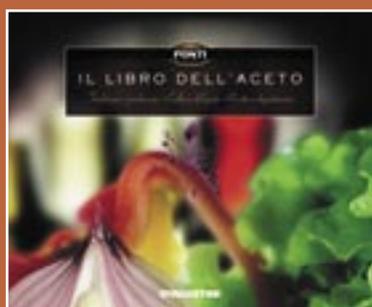


PROCEDIMENTO

Fare rosolare nella pentola a pressione le cipolle tagliate a julienne con l'olio di oliva. Unire lo stinco salato e pepato e farlo rosolare bene. Sfumare con l'Aceto di Mele Ponti e unire il brodo. Unire le erbe tritate. Chiudere la pentola e fare cuocere per 45 minuti. Accompagnare la carne con la salsa di cottura e decorare con Le Cipollette all' "Aceto Balsamico di Modena I.G.P." Peperlizia intepidite.



www.ponti.com



Dalla collaborazione tra due storiche aziende italiane, **De Agostini e Ponti**, nasce "Il Libro dell'Aceto", una gradita idea regalo per le prossime feste natalizie.

Il libro riserva piacevoli sorprese sia al lettore curioso in cerca di notizie storiche e aneddoti, sia all'appassionato di enologia alla ricerca di una guida sicura e affidabile dai contenuti scientificamente rigorosi, sia a chi ricerca nell'aceto un alleato per la salute o per le faccende di casa. 224 pagine ricche di illustrazioni per scoprire le molte **virtù dell'aceto**, spesso ignote o difficili da immaginare, per un viaggio nella storia ultramillenaria di questo prodotto, già prezioso per gli antichi Egizi, Persiani, Babilonesi, Romani... Un libro che riunisce ricette, **rimedi della nonna**, storia, **virtù e i mille usi dell'aceto**, non un semplice condimento ma un prezioso alleato nella vita di tutti i giorni.

Il libro edito da De Agostini è in vendita nelle migliori librerie di tutta Italia.

Ecco alcuni dei film, di vario genere, in uscita nei mesi di Novembre/Dicembre

Immortals 3D

dall' 11 Novembre 2011



Dalla regia di Tarsem Singh, è in arrivo un duro film d'azione sullo stile di un quadro del Rinascimento con Henry Cavill, Freida Pinto, Mickey Rourke, Kellan Lutz, Stephen Dorff.

Trama

Scelto da Zeus, Teseo dovrà condurre una spietata e sanguinosa lotta per liberare la Grecia dai Titani.

Happy Feet 2 in 3D

dal 25 novembre 2011



Sono tornati i pinguini ballerini di George Miller. Con Robin Williams, Matt Damon, Brad Pitt, Elijah Wood, Magda Szubanski.

Trama

Dall'amore tra Mambo e Gloria è nato il piccolo Erik, curioso di scoprire il suo talento per affermarsi nel mondo dei pinguini. Alcuni pericoli minacciano l'Antartide e servirà l'unione e la forza dei pinguini per raggiungere la salvezza e la felicità.



Guarda il trailer del film "Happy Feet 2" sul tuo telefono cellulare.

Tower Heist**Colpo Ad Alto Livello**

dal 25 novembre 2011



Guarda il trailer del film "Tower Heist" sul tuo telefono cellulare.

Un film d'azione/commedia di Brett Ratner. Con Ben Stiller, Matthew Broderick, Casey Affleck, Judd Hirsch, Eddie Murphy.

Trama

Un gruppo di addetti alla manutenzione, e il loro direttore, organizzano un furto in grande stile per punire un ricco uomo d'affari di Wall Street che li ha defraudati delle loro pensioni.

Cambio vita

dal 9 dicembre 2011



Una commedia di David Dobkin. Con Ryan Reynolds, Jason Bateman, Mircea Monroe, Alan Arkin, Andrea Moore.

Trama

Due amici inseparabili appartenenti a mondi diversi: Dave è un avvocato, marito e padre di tre figli; Mitch è rimasto un bambinone single semi-occupato che non si è mai assunto una responsabilità. Basta una notte ad alto

tasso alcolico per far sì che i due si ritrovano con le vite "scambiate". Uno nel corpo dell'altro. Mitch e Dave affrontano la vita dell'altro, il tutto in modo comico, finché non riescono a riprendersi la loro vita.

Vacanze di Natale - Cortina

dal 16 dicembre 2011



Un ritorno al passato per Neri Parenti, che portano sul grande schermo "Vacanze di Natale - Cortina" con Christian De Sica, Max Tortora, Ricky Memphis, Sabrina Ferilli, Paolo Conticini.

Trama

Dopo aver visitato tanti

splendidi posti per trascorrere il Natale con ironia e comicità, quest'anno si fa ritorno al passato, quando Vacanze di Natale veniva girato a Cortina.

La sceneggiatura è firmata con Neri Parenti da Carlo ed Enrico Vanzina.

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



Oroscopo del mese

ARIETE 21/3 - 20/4

In questo periodo dell'anno dovrete osare. Ogni occasione lasciata è persa, ma in questo momento particolare il rischio verrà ripagato. Dovrete essere aperti a nuove proposte lavorative e, perché no, a qualche avventura sentimentale.

TORO 21/4 - 21/5

Non restate fermi come nell'ultimo periodo, soprattutto in amore e nel lavoro dove non volete prendervi eccessive responsabilità. Anche parte dei problemi legati alla salute, dipendono dal fatto che non volete prendere di petto i problemi, pertanto agite!

GEMELLI 22/5 - 21/6

Attenti! Il campo più a rischio è quello dell'amore, nel quale dovrete muovervi con estrema cautela. Stesso discorso in parte vale anche per il lavoro: cercate di restare sereni. E' da dire che almeno la salute non darà particolari problemi.

CANCRO 22/6 - 22/7

Dovrete fare uno sforzo per affrontare al meglio le sfide che vi attendono. Nonostante tutto, nel campo affettivo, manterrete un atteggiamento positivo, mentre in quello lavorativo dovrete avere grande concentrazione per mantenervi al passo. Finalmente la salute, dopo un periodo di alti e bassi, torna a migliorare.

LEONE 23/7 - 22/8

Questo periodo non vi darà le soddisfazioni che state cercando da tempo, ma non demordete, si tratta di avere un pò di pazienza. In amore certe situazioni si sono rivelate da sole per quello che erano veramente. Nel campo lavorativo dovrete cercare di migliorare la vostra posizione, aiutati da una buona salute mantenuta solo con qualche piccola attenzione.

VERGINE 23/8 - 22/9

In questo periodo non dovrete sbilanciarvi in nessun senso. I malintesi ed i malintenzionati sono dietro l'angolo, pertanto non affrontate temi importanti col partner, a meno che non ne siate sicuri al 100%, e non prendetevi grosse responsabilità sul lavoro. Alcuni raffreddori di stagione potranno disturbarvi in modo eccessivo.

BILANCIA 23/9 - 22/10

Dovrete avere molta fiducia in questo periodo in modo da essere pronti a cogliere ogni occasione che vi si presenterà. In amore piacevoli sorprese e nel campo lavorativo cercate di incominciare ad avviare il progetto che avete in mente da tanto tempo. Anche la salute è dalla vostra parte, pertanto osate!

SCORPIONE 23/10 - 21/11

Tanti accadimenti positivi vi potrebbero confondere in questo periodo grigio che state attraversando. Leggete bene tra le righe i messaggi che vi arrivano dal partner e state attenti ai colleghi di lavoro, non dovrete esporvi a dei fraintendimenti. La salute per forza di cose è buona, così da permettervi di affrontare i mesi invernali.

SAGITTARIO 22/11 - 21/12

In questo periodo il divertimento la farà da padrona. Vi fate sempre dei problemi, ma ogni tanto staccare può solo fare bene. Ad approfittare maggiormente di questo periodo saranno i single, perché più liberi. Anche nel lavoro potrete avere una buona crescita ed avrete abbastanza energie per tutto grazie ad una solida salute.

CAPRICORNO 22/12 - 21/1

Certe situazioni vi potranno confondere. Dovrà cedere la vostra razionalità, ma non preoccupatevi, capitano a tutti momenti del genere. In amore sarete particolarmente comprensivi e nel lavoro avrete diverse occasioni, che forse non vi soddisferanno a pieno. Gli acciacchi sono alle porte, neanche voi ne siete immuni!

ACQUARIO 22/1 - 19/2

Meno scocciatori e seccature intorno a voi, più tranquillità. Questo a partire dall'amore, dove nella coppia si avrà grande serenità, per arrivare al lavoro dove avrete tutto il tempo per aspirare a migliorare la vostra posizione. Attenti agli sbalzi di temperatura, anche se lievi potrebbero compromettervi la stagione invernale.

PESCI 20/2 - 20/3

In amore dovrete avere una certa dose di pazienza e nel campo lavorativo dovrete concentrarvi sul raggiungimento dell'obiettivo, non sul come raggiungerlo. In compenso la salute è dalla vostra parte ed avrete sufficienti energie per passare ogni possibile problema.

Baby Sagittario

22 nov - 21 dic

nostro piccolo sagittario, esuberante, spericolato, indipendente.

Non si riesce a tenerlo fermo, è sempre in movimento. Avrà mille occasioni di crescita personale. Tanta positività. Cari genitori stà a voi aiutarlo e dargli la giusta educazione e disciplina.



Cento ne pensa, e cento ne fa. E' così il

Baby Capricorno

22 dic - 21 gen

Determinato, riservato e molto sensibile. Nonostante questa timidezza non si ferma mai, ma è deciso a raggiungere i suoi obiettivi. E' l'anno giusto per tutto ciò che è arte: musica, pittura, letteratura. I genitori dovranno indirizzarlo seguendo la sua passione, ma con prudenza.



I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

OSCAR

Onomastico: 1 Novembre

Colore: Giallo

Pietra: Diamante

Dall'antico anglosassone Osgar, parola composta che significa "lancia divina, di Dio". Verso la metà del settecento appare in Italia con la traduzione dell'opera "Il ciclo di Ossian" di James Macpherson dove si parla di Ossian e di suo figlio Oscar. Non esiste un santo patrono, e quindi si festeggia il 1 novembre, festa di tutti i santi. Attualmente si associa Oscar con la statuette che ogni anno a Hollywood, dal 1928 viene assegnata ai migliori film, attori e registi.

MAIA

Onomastico: 1 Novembre

Colore: Rosso

Pietra: Rubino

Dal greco significa "madre, nutrice". Nella mitologia greca ricordiamo Maia, la più giovane tra le figlie di Atlante. Amante di Zeus, dal loro amore nacque Ermete, Mercurio. Si afferma maggiormente nel XX secolo quando D'Annunzio scrisse "le Laudi del cielo, del mare, della terra e degli eroi", tra i primi libri Maia, Elettra e Alcyone del 1903. Non esiste un santo patrono, e quindi si festeggia il 1 novembre, festa di tutti i santi.

LUCIA

Onomastico: 13 Dicembre

Colore: Arancio

Pietra: Berillo

Tra i nomi più diffusi in Italia, Lucia, diffuso maggiormente in Sicilia. Di origine latina Lucius, "nato alla prima luce del sole". Patrona della vista, viene festeggiata il 13 dicembre. Secondo la tradizione, durante il supplizio di Siracusa nel 304, le vennero cavati gli occhi. Persona serena ed armoniosa, porta pace e bontà a tutti.

RENATO/A

Onomastico: 16 Novembre

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Di origine latina Renatus, "rinasce a nuova vita". Veniva imposto ai convertiti alla fede cristiana al momento del battesimo (rinascita spirituale). E' un nome molto diffuso in tutta Italia, anche nella versione femminile, Renata. Renato è una persona sempre alla ricerca di novità, è curioso e indeciso sulle decisioni da prendere. E' una persona ricca di idee e ha un grande senso mistico.

LEOPOLDO

Onomastico: 15 Novembre

Colore: Giallo

Pietra: Topazio

Nome germanico composto, dal significato "il più valoroso tra il popolo". A partire dall' XI secolo fu il nome tradizionale della dinastia degli Asburgo, di tre re del Belgio e due granduchi di Toscana. La chiesa ricorda s. Leopoldo III, duca d'Austria, morto nel 1136. Leopoldo è una persona ordinata e rispettosa della tradizione. Sempre pronto ad aiutare il prossimo. Soddissfatto delle sue scelte e della sua vita. Ama la caccia, la buona tavola e le buone amicizie.

IRMA

Onomastico: 24 Dicembre

Colore: Rosso

Pietra: Rubino

Di origine germanica, "grande e potente" oppure "sacro al Dio irminis". Può essere la forma abbreviata di Ermenegilda, Ermelinda, Ermengarda. Sostenuto dal culto di Santa Irmina, badessa in Lussemburgo tra il VII e l'VIII secolo, ma deve la sua diffusione soprattutto a personaggi di opere letterarie, teatrali e cinematografiche. Irma è una conquistatrice, coraggiosa e saggia. I suoi corteggiatori devono essere alla sua altezza per essere considerati.

MELANIA

Onomastico: 31 Dicembre

Colore: Arancio

Pietra: Berillo

Di origine greco, il nome Melania significa nero (di capelli, carnagione). Diffuso soprattutto nel Nord Italia. Si ricorda Santa Melania matrona romana del V secolo che regalò le sue ricchezze ai poveri per poi ritirarsi a Gerusalemme come monaca e dove morì. E' un animo sempre in movimento, allegro, pieno di energia. Cancella la tristezza in chi le sta attorno, portando gioia e felicità.

Rubrica



Non ti resta che scegliere.



Samsung GALAXY S II
Smartly different.

Per lo spessore di soli 8,49 mm, per la brillantezza del display Super AMOLED Plus, per la velocità dei comandi Touch e del processore Dual Core: ci sono tanti buoni motivi per scegliere Galaxy S II. Oggi anche uno in più: l'eleganza della versione Pure White. C'è chi segue e chi sceglie Galaxy S II.