

# VITA *in* COPPIA

Anno 4° - n°6  
NOVEMBRE  
DICEMBRE 2012

## Differenziazione sessuale

Un processo maturativo per chi si è considerato fin dall'infanzia appartenente al sesso opposto, e che passa attraverso la riassegnazione chirurgica dei caratteri sessuali



### ADOLESCENZA

Un momento  
complesso  
anche per i genitori

### PREVENZIONE DI COPPIA

Strategie di  
prevenzione contro  
il "cattivo invecchiamento"



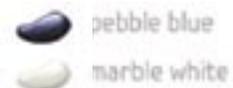
### IL TRAPIANTO FRA CONIUGI

Il dono di un rene  
all'interno di una coppia  
apre nuovi  
scenari psicologici

# Samsung GALAXY S III designed for humans



*inspired by nature*



Il nuovo Samsung Galaxy S III è stato progettato a misura d'uomo, grazie ad una serie di funzioni altamente intuitive. Oltre a riconoscere il tuo volto e la tua voce, interpreta automaticamente i tuoi gesti e i tuoi movimenti. Ha un design ispirato alla natura e un cuore tecnologico senza confronti. Galaxy S III è pronto per sorprenderti su [samsung.it](http://samsung.it)

**SAMSUNG**



Visita il nostro  
sito internet:  
[www.vitaincoppia.it](http://www.vitaincoppia.it)

Anno 4° n°6 bimestrale Novembre/Dicembre 2012

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

## NEFROLOGIA



26: IL TRAPIANTO DA DONATORE  
VIVENTE FRA CONIUGI

## STILE DI VITA

28: PREVENZIONE DI COPPIA  
32: DECALOGO PER VIVERE SANI

## DOLCE NATALE

31: M&M'S CHRISTMAS

## GINECOLOGIA

34: LA PILLOLA ANTICONCEZIONALE

## PSICOLOGIA

36: ADOLESCENZA UN MOMENTO  
COMPLESSO ANCHE PER I GENITORI

## ANDROLOGIA

37: PROSTATA

## SESSUOLOGIA

38: DISTURBO D'IDENTITA' E DI GENERE  
E RASSEGNAZIONE CHIRURGICA DEI  
CARATTERI SESSUALI

## BELLEZZA

44: MENTOPLASTICA

## PERISCOPIO

46: CAFFE' E MALATTIE

## MODA

48: PROPOSTE INVERNO 2012

## CORSO DI INGLESE

50: IDIOMS, LESSON NUMBER TWO

## RUBRICA

52: IL METEO  
59: NOMI DEL MESE

## GOSSIP

53: CARMEN RUSSO, BELEN,  
NOZZE TIMBERLAKE

## CINEMA

54: TUTTI AL CINEMA

## CUCINA

55: RICETTE

## LE VOSTRE LETTERE



56: I LETTORI SCRIVONO

## ASTROLOGIA

58: OROSCOPO

## In questo numero:

### ALIMENTAZIONE

- 4: L'OBESITA'
- 8: DOTTORE, MA ALLORA CHE ACQUA DEVO BERE?
- 47: MELOGRANA SULLA TAVOLA DI CAPODANNO

### MEDICINA

12: LE CELLULE STAMINALI

### PEDIATRIA

16: CAMMINARE

### ORTOPEDIA

18: PIEDE, ORMONI, GRAVIDANZA E PLANTARI

### IN GRAVIDANZA

22: ALLATTAMENTO AL SENO.  
E' DAVVERO IMPORTANTE?

### OCULISTA

24: MIOPIA

#### Casa editrice:

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

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

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Mariangela Gerletti

**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 riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente 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:

Lucio Buratto  
Valentina Danzi  
Antonio De Palma  
Mauro Garaventa  
Marco Gasparotti  
Paolo Maraton Mossa  
Vincenzo Marigliano  
Santo Morabito  
Alessandro Natali  
Claudio Ronco  
John Peter Sloan  
Patrizio Tatti  
Umberto Tirelli  
Alessio Trevisani  
Carlo Trombetta

# L'obesità ed i suoi misteri

*Il peso non basta a definire questa malattia.  
Ognuno deve comprendere le ragioni per cui ingrassa.*

di Patrizio Tatti\*

L'obesità viene comunemente e a buona ragione considerata una malattia, perché è stato ampiamente dimostrato che le persone obese hanno un rischio più elevato di ammalarsi di gravi malattie, come il diabete, le cardiopatie, l'insufficienza respiratoria ed alcune forme di tumori. Peraltro la lotta contro l'obesità si è rivelata un insuccesso dovunque sia stata tentata. Un esempio clamoroso sono gli Stati Uniti, ma non sono il solo. Nei paesi emergenti il fenomeno è realmente preoccupante. In particolare l'educazione alimentare è stata inutile, ed anche l'introduzione delle etichette con le calorie sulle confezioni di cibo ha avuto limitato successo. Semmai è servita ad incrementare il consumo di quelli ritenuti, a ragione e talora a torto, a basso contenuto calorico, in genere molto più costosi. Per non parlare delle diete variopinte che soggetti in genere poco qualificati vendono sul mercato senza prove. Come tutti sanno, ogni tanto viene fuori la moda di diete a base di un cibo particolare, e dopo un po' l'industria alimentare invade supermercati e negozi di prodotti "magici" per dimagrire a costi elevatissimi. Inoltre i media avidi di notizie pompano il mercato supportando il prodotto con interviste a medici e soggetti miracolati. Sta di fatto che l'introduzione di queste colorite "diete" non ha risolto alcunché e l'obesità complicata da malattia rimane un grave problema sociale. Senza contare che nessuno tiene un registro dei soggetti che hanno usato queste "diete" per lungo periodo e nessuno al momento può escludere che nel tempo compaiano dei danni all'organismo.

È interessante osservare che la cosiddetta "educazione alimentare" alla popolazione generale non è servita a molto. Si contano a frotte medici, dietiste, infermieri obesi, e non vi è dubbio che costoro la cultura alimentare necessaria ce l'abbiano. Probabilmente l'intervento educativo è utile per alcune fasce della popolazione, ma non per tutti.

Allora come dovremmo affrontare il problema obesità, a livello individuale e della popolazione? Intanto va chiarito che il peso come tale non è sufficiente per definire l'obesità. Ci sono persone che pesano molto perché hanno una notevole massa di muscolo o di osso, e non sono obese. Oggi si può stabilire la composizione del corpo con numerose tecniche, dalle più semplici, la valutazione delle pieghe del corpo, che sono estremamente imprecise, a quelle più complesse. Tra queste ultime c'è la bioimpedenziometria, meno precisa e meno costosa, e la dexa, più precisa e più costosa. Una volta stabilita la diagnosi di obesità, che è un eccesso di grasso nel corpo, si dovrebbe identificare il peso corretto. Anche qui non si può facilmente parlare di "peso ideale" che di fondo non esiste. Oggi si tende a parlare di "peso medio", ovvero quel peso che un soggetto ha avuto da giovane e quando le sue condizioni erano ottime, ovviamente tenendo conto del fatto che con l'età si tende inevitabilmente ad accumulare un 5% circa di grasso extra. Un altro concetto importante è che non va confuso il cibo con la nutrizione. Il cibo è un contenitore, di calorie e sostanze nutritive. Noi abbiamo bisogno di entrambe, ma nella giusta proporzione. Attualmente questa proporzione è sbilanciata in favore delle calorie.

Il punto fondamentale è come raggiungere il peso corretto, come perdere l'eccesso di grasso. Un assioma importante è che tutto quello che va contro la natura umana non funziona, e il nostro organismo non è fatto per i cambiamenti rapidi. Quindi diete sconsiderate che dovrebbero portare a perdere 10 kg in un mese non sono salutari, e nel tempo compare sempre qualche conseguenza, da quelle minori a carico della pelle, a stati seri di carenza di vitamine ed altre sostanze nutritive. Il miglior modo di perdere peso è comprendere la causa dell'obesità. Dare la colpa unica-



mente al soggetto obeso "perché mangia" è un errore. Indubbiamente se si acquista peso in eccesso si mangia più di quanto ci si può permettere. E questa è già una patologia, perché normalmente l'organismo regola il peso automaticamente, cioè noi mangiamo automaticamente quanto ci serve. La maggior parte delle persone non calcola le calorie che deve mangiare, non gira con la bilancia per controllare il peso del cibo e neppure si pesa tutti i giorni. Piuttosto mangia quanto serve e poi avverte un senso di sazietà e smette.

Insomma l'appetito è una funzione regolata automaticamente dall'organismo, come la respirazione

e il battito cardiaco, non una funzione volontaria come camminare o leggere.

Ed è una funzione molto critica per la sopravvivenza dell'uomo e di ciascuna specie vivente. Se l'appetito scomparisse, la vita sulla terra si estinguerebbe rapidamente, e se non fosse strettamente regolato, avremmo ben più del 5-30% di obesità che abbiamo adesso. È logico che un meccanismo così

importante per la sopravvivenza di qualsiasi specie vivente sia strettamente regolato da una serie complessa di meccanismi che interagiscono a vari livelli. Questo rende assurdo pensare che esista una sola cura per l'obesità che risolve tutto. Ognuno di questi meccanismi può andare fuori controllo. In altre parole ognuno ha la sua obesità, anche se alla fine il denominatore comune è che tutti mangiano troppo rispetto a quello che pesano. Un esempio importante per comprendere questo fenomeno è la febbre. Nessuno si sognerebbe di curare la febbre senza cercare una causa. Tra l'altro, siccome la mancanza assoluta di appetito può portare a morte in pochissimo tempo, l'organismo percepisce questa situazione come pericolo gravissimo ed ha creato una miriade di meccanismi che lo stimolano. Al contrario, siccome l'obesità è certamente pericolosa ma permette una sopravvivenza più lunga, ci sono meno meccanismi che limitano l'appetito.

Quindi un modo intelligente per comprendere e trattare il fenomeno "obesità" è realizzare che si tratta di un'alterazione del meccanismo che controlla l'appetito. Ed è da qui che cominciano le difficoltà.

Noi oggi sappiamo che l'appetito è regolato da controlli interni ed esterni. Tra quelli interni ci sono alcuni ormoni, tra cui uno importante è la leptina, che agisce soprattutto durante il sonno. In certe patologie, come il diabete, l'organismo diviene resistente all'azione di questo ormone e l'appetito aumenta. Ma nella maggior parte dei casi la secrezione di leptina è alterata per i disturbi del sonno. Purtroppo anche se ormai esistono numerosissimi dati che confermano il ruolo dei disturbi del sonno nell'obesità, nel diabete e nell'ipertensione, il problema viene molto spesso ignorato o sottovalutato. Altra causa importante sono i disturbi respiratori (OSAS, o apnee che compaiono durante il sonno) ed anche queste generalmente trascurate. Ci sono prove che curando i disturbi respiratori l'obesità si riduce. Se non si risolve il disturbo della respirazione, perdere peso diventa molto difficile. Anche la depressione può indurre obesità, ed in molti casi l'obesità maschera la depressione.

Ci sono poi cause esterne. Come abbiamo detto la natura ci ha provveduto di una ricchezza di stimoli all'appetito, tra cui la vista e l'olfatto. L'industria agro alimentare lo sa



bene e spinge per incrementare le vendite con una costante pressione pubblicitaria che presenta il cibo in maniera accattivante, con la tecnica del raffinato confezionamento dei prodotti. Nei supermercati i cibi più attraenti vengono messi negli scaffali più in vista. Anche gli odori vengono usati sapientemente. Per incrementare lo stimolo ad acquistare, i cestini a mano sono stati sostituiti da grandi cesti con le rotelle, che solo apparentemente sono meno grandi dei carrelli. E' esperienza comune che non si esce dal supermercato soltanto con i cibi che si era preventivato di comprare. Ovviamente ci sono moltissimi altri meccanismi che vengono sfruttati in pieno. Uno che è poco conosciuto va sotto il nome di "via della gratificazione". Si tratta di un meccanismo di stimolo esterno in grado di superare il senso di sazietà con la vista di cibi ad alto contenuto di carboidrati semplici. Detto in maniera più semplice, coloro che hanno questo meccanismo attivo, anche se sono sazi, alla vista di dolci possono riprendere a mangiare. Per questo motivo in alcuni ristoranti si pone in bella vista il ripiano dei dolci o si usa portare il dessert in un carrello alla fine del pasto. E' irresistibile.

Come combattere l'obesità?

Come abbiamo detto i tentativi di intervento sulla popolazione sono stati frustranti. Forse ci potrebbe essere un risultato migliore educando i più giovani, al di sotto dei sei anni, ma al momento non ci sono prove definitive. A livello individuale va ribadito che le medicine esistenti hanno un ruolo molto limitato, perché non eliminano le cause dell'obesità di cui abbiamo parlato in precedenza. Quindi funzionano solo quando si prendono. Appena si interrompe la terapia si ricade. Funzionano bene come appoggio per le persone motivate che le usano per un periodo limitato e sfruttano il risultato della terapia per ricondizionarsi a nuove abitudini nutrizionali. Particolarmente dannose sono le anfetamine che tolgono l'appetito drasticamente e danno la falsa illusione alle persone di guarire. Quando vengono interrotte, o ancora peggio se vengono continuate indefinitamente, provocano, tra gli altri, danni cardiovascolari e neurologici. Una terapia molto abusata è l'ormone della tiroide, e va chiarito che funziona unicamente quando manca, ovvero nella condizione di "ipotiroidismo".

Per raggiungere o mantenere un buon peso bisogna innanzitutto essere certi della propria motivazione ed essere disposti ad accettare l'idea che il trattamento nutrizionale (quello che viene chiamato più banalmente dieta) deve durare tutta la vita. Ad oggi non c'è posto per altri trattamenti miracolistici "definitivi". Quindi per prima cosa è opportuno rivolgersi ad un medico che possa indicare le analisi necessarie. In questa occasione è importante vedere se esistono dei deficit di qualche particolare sostanza nutrizionale, perché talvolta la mancanza di qualche elemento può essere uno stimolo all'appetito indotto dal corpo nel tentativo di recuperarla. Poi bisogna rivolgersi ad un esperto che sappia individuare il no-

stro bisogno nutrizionale – calorico individuale e consigliarci opportunamente. Il conto delle calorie è solo un aspetto della nutrizione, che deve essere bilanciata per permettere un apporto idoneo di nutrienti, come proteine, glucidi, grassi, soprattutto i monoin saturi, le vitamine, i minerali. Non esiste una dieta per tutti come il rancio della caserma, che può bastare per giovani sani ma non per situazioni diverse, come le persone di maggiore età, le donne in post-menopausa e così via.

Per ultimo è necessario correggere i comportamenti sbagliati di cui abbiamo in parte accennato, come il sonno insufficiente od irregolare, la dipendenza dal supermercato. Si deve prendere l'abitudine di pesarsi regolarmente per tenere sotto controllo la situazione, come si fa per la pressione arteriosa o la glicemia. Si deve imparare ad usare vestiti di taglia idonea e non aumentare mai la taglia: passare ad una taglia superiore significa in pratica aver ceduto ed iniziare la strada pericolosa verso un aumento di peso.

Si deve comunque ribadire che la nutrizione è un aspetto importantissimo della vita, perché noi viviamo di ciò che mangiamo. Per questo motivo quando vogliamo "dimagrire" dobbiamo prendere in considerazione le calorie che ingeriamo ma anche la qualità di quel che mangiamo, ovvero il nostro bisogno nutrizionale individuale.

\* **Direttore della Unità Operativa di Endocrinologia e Diabetologia della AUSL RMH Roma**  
[www.patriziotatti.it](http://www.patriziotatti.it)



art direction. Europa.it photo. Alberto Tagliabue concept and styling. Antonella Frezza

VERZELLONI

**Zoe poltrone e pouf**  
design Lievore Altherr Molina

Verzelli Parma (Italy) - ph. + 39 0521648111 / 648424 - fx. +39 0521648626 - [www.verzelli.it](http://www.verzelli.it) - [verzelli@verzelli.it](mailto:verzelli@verzelli.it)



## Dottore, ma allora che **ACQUA** devo bere?

di Antonio De Palma\*

*Diversi sono i pareri tra scienziati, nutrizionisti e tecnici del settore, ma possiamo stabilire cinque parametri affidabili e importanti per capire quale acqua bere.*

**S**i dice: facile come bere un bicchier d'acqua. Ma non è così. Forse uno dei capitoli più complicati del grande libro della salute è proprio quello sull'acqua. I pareri sono così discordi tra scienziati, nutrizionisti e tecnici del settore che la confusione regna sovrana.

Cominciamo allora col ricercare se esistono dei parametri affidabili che ci possano permettere di fare chiarezza.

Cinque sono i più importanti.

Prima di tutto, va detto che l'**acqua deve essere pura**, cioè non inquinata da sostanze estranee, che possono essere di origine chimica od anche derivate dalla presenza di materiale vivente (batteri, virus, parassiti, funghi).

Se da un punto di vista batteriologico siamo in una posizione solo lievemente vantaggiosa, grazie ai metodi d'indagine e di purificazione (tuttavia l'uso disinfettante del cloro produce derivati chimici sospettati di essere cancerogeni), non è così di certo per gli inquinanti chimici, che si trovano in abbondanza nelle nostre acque, sia di origine naturale (es. arsenico) o peggio ancora per il riversamento nei terreni e quindi nelle falde acquifere e nei corsi d'acqua, dei prodotti di scarto delle industrie o di quelli usati in agricoltura non biologica, né biodinamica.

Basti pensare ai nitrati (indice d'inquinamento batterico pregresso, ma molto pericolosi, potendo crea-

re la metaemoglobinemia anche mortale nel lattante od anche potendosi trasformare nell'adulto in nitriti e nitrosamine cancerogene). Che dire poi della presenza dei metalli pesanti (mercurio, piombo, alluminio etc), indicati come veri e propri killer del nostro organismo (distruttori dell'immunità e responsabili delle più gravi malattie croniche)?

Oggi esistono gli apparecchi ad osmosi inversa o di altri tipi

(la semplice brocca filtrante o gli ionizzatori) che riescono ad eliminare quasi totalmente questi prodotti nefasti.

Questo non vuol dire che il problema sia del tutto risolto, perchè l'acqua, secondo ricerche attendibili

che vanno dal premio Nobel Benveniste ai recenti lavori dell'altro Nobel Montaigner, è stata ritenuta capace di mantenere la memoria delle sostanze con cui è venuta precedentemente in contatto e dunque anche degli inquinanti, che così potranno agire ancora da tossici nel corpo umano secondo un meccanismo di tipo omeopatico, ovviamente in tal caso non curativo.

Infatti, la spiegazione del meccanismo d'azione dei rimedi omeopatici si basa proprio, quando viene superata una certa diluizione, all'incirca la CH9, sulla memoria dell'acqua che "ricorda" a livello energetico e di configurazione delle sue molecole la sostanza inizialmente in essa disciolta e della quale, dopo la diluizione CH9, rimane solo una certa impronta.

Quindi, anche se di per sè ritenuti innocui, i rimedi omeopatici, se somministrati in eccesso ad una persona sana od anche per una sola volta in una persona ipersensibile (come avviene durante una sperimentazione o in certi casi in terapia), possono provocare sintomi patologici. Saranno sintomi tuttavia di breve durata, che andranno scomparendo con l'interruzione della somministrazione.

Ritornando però alla memoria dell'acqua potabile, continuando quest'ultima ad essere bevuta per anni da un soggetto e potendo portare con sè l'informazione all'organismo dei tossici che conteneva prima di una eventuale depurazione, potrebbe in effetti ingenerare una sintomatologia cronica, la cui causa spesso misconosciuta potrebbe invece essere quella precedentemente illustrata.

Vedremo poi come sopperire a questo problema.

Il secondo requisito dell'acqua salutare riguarda il **residuo fisso**. Questo valore rappresenta la quantità di sali disciolti nell'acqua. Anche qui esistono pareri discordi. Alcuni valutano positivamente la presenza di un alto residuo fisso ed altri lo aborrono. Io direi che un alto residuo come quello che si può trovare in acque minerali per cure idropiniche (vedi ad es. l'acqua di Chianciano) può trovare un corretto utilizzo solo per terapie specifiche brevi in individui malati, mentre è indubbio che l'uso di acque minimamente mineralizzate, cioè sotto il valore soglia di 100 mg/l (alcuni parlano di 50 mg/l) sia molto indicato per la nostra disintossicazione quotidiana. In effetti, per via osmotica quest'acqua è

**L'acqua rimane la più semplice sostanza sulla Terra, ma in realtà è la più misteriosa e la più complessa.**

## Dottoressa, ma allora che acqua devo bere?

capace di estrarre le tossine dalle nostre cellule e dalla nostra matrice cellulare, fermo restando che un valore di residuo fisso sopra i 10 mg/l diventa eccessivo e pericoloso.

Va tenuto presente, inoltre, che i minerali si assorbono bene se presenti in sostanze viventi come i vegetali, ma nel caso dell'acqua questo avviene solo per una piccola quantità di essi, partecipando la parte residua all'"incrostazione" dei nostri organi interni.

Dopo alcune settimane di uso di un'acqua minimamente mineralizzata, bisognerebbe bere insieme ad essa un po' di soluzione salina (15 ml, cioè un cucchiaino da tavola) al 26% solo al mattino. La si ottiene sciogliendo circa 260 grammi di sale rosa Himalayano (si trova nei negozi bio) in un litro d'acqua.

Tale soluzione, se tenuta in un barattolo di vetro ben tappato, resiste a lungo. Questo sale è della qualità più pura esistente e contiene tutti i minerali indispensabili per la nostra salute (non più presenti invece nel sale raffinato che è irritante e tossico a lungo andare).

L'aggiunta di tale sale serve ad impedire un eccessivo dilavamento di minerali che insieme alle tossine possono essere espulsi con l'acqua a bassa mineralizzazione. Così facendo, il sale reintegra le eventuali carenze e permette la reidratazione delle cellule, trattenendo l'acqua bevuta nella quantità necessaria. Questa metodica può essere utilizzata come prevenzione nella persona sana; sui malati il discorso è molto più complesso. In ogni caso, anche nella persona sana vanno verificati alcuni segni che ci indicano se aumentare o diminuire di volta in volta l'acqua o il sale (ad es. la comparsa di gonfiore eventuale alle caviglie

ci porterà ad aumentare l'acqua e a diminuire il sale).

Sappiamo infatti, che l'acqua cosiddetta leggera, di per sé, è un ottimo diuretico e a lungo andare deve essere bilanciata dal sale.

Non si potrebbe allora bere un'acqua molto mineralizzata (500-1500mg/l di residuo fisso)? Si potrebbe, ma perderemmo l'effetto depurante, facilitando invece, come detto, eventuali depositi arteriosi o la formazione di calcoli renali ed epatici.

Dunque, la tecnica presuppone di mantenere durante tutto il giorno l'effetto disintossicante ed al mattino usare un po' di soluzione salina per reintegrare i minerali alcalini benefici eventualmente perduti e permettere la corretta idratazione cellulare.

Un altro parametro importante è la **dinamizzazione dell'acqua**, cioè la presenza di elettroni vitali in abbondanza, che dà ad essa il potere riducente o antiossidante. Viviamo nell'epoca dello stress, degli alimenti ossidanti (dieta carente in frutta e verdure crude), dell'aria inquinata etc.; non conviene di certo bere acqua ossidante. Dobbiamo sapere che il fattore elettrico

rH2 di una sostanza o di un liquido (secondo la Bioelettronica di Vincent o BEV) è un indice che calcola la concentrazione di elettroni vitali capaci di essere donati. La neutralità nella scala è a 28. Sotto tale numero siamo in presenza di un numero via via maggiore di elettroni (incrementando il potere riducente contro sostanze ossidanti e radicali liberi), mentre sopra 28 siamo nella fase ossidante con povertà di elettroni. Ebbene, la maggior parte delle acque ha un rH2 ossidante, mentre almeno dovrebbe essere sotto 28. Tale valore viene riportato solo in pochissime etichette (e riguarda l'analisi alla fonte, poi purtroppo l'acqua tende ad ossidarsi). A tal proposito, esistono apparecchi studiati apposta per abbassare tale valore come lo ionizzatore o l'apparecchio di ultra-colloidazione. Tali strumenti, però, non sono in grado di abbassare il residuo fisso come fa l'apparecchio di osmosi inversa; poi vedremo come cavarcela al riguardo.





Questi ionizzatori o anche alcune polveri da aggiungere all'acqua (come la microidrina) abbassano l'rH2 e dunque aumentano la presenza di ioni apporti di elettroni. Un altro parametro utile (che mette in relazione i dati rH2 e pH del fluido), è il **potenziale redox** (ORP) o di ossidoriduzione espresso in millivolt. Una volta che le sostanze riducenti ed ossidanti disciolte in un mezzo abbiano reagito tra loro arrivando ad un equilibrio sia pure dinamico, l'ORP misura l'eventuale eccesso di potere riducente (espresso col segno -) od ossidante (segno+). Per fare un esempio, le acque di casa e così spesso anche quelle in bottiglia, dove l'acqua essendo stagnante perde molta della sua energia iniziale, hanno in genere un valore superiore ai 420 mv (valore soglia per la salute secondo la BEV). Invece con i macchinari o le polveri ad hoc si può portare l'acqua a valori sino a -700mv, valori decisamente rinvigorenti e vitalizzanti per la capacità di tale acqua di ridurre altre molecole, cioè di cedere elettroni. Non ricorrendo a tali strumenti, si può dinamizzare l'acqua, sia pure debolmente, versandola da un recipiente ad un altro. È già un piccolo vantaggio. Per vitalizzarla (cioè

aggiungendo sostanze viventi) e non ingerirla morta, cioè stagnante da mesi come quella in bottiglia, si possono aggiungere ad esempio alcune gocce di succo di limone fresco per ogni litro di bevanda (per coloro che abbisognano di acqua acidula).

A questo proposito, passiamo ad un altro parametro fondamentale: il **pH** (che misura quanti ioni H+ sono pronti nel mezzo per essere scambiati). Secondo alcuni l'acqua deve avere un pH leggermente acido, secondo altri alcalino.

Secondo me, l'acqua deve essere acida o alcalina a seconda dei soggetti e del momento vitale che attraversano, il che può variare nel tempo. Persino la genetica conta, visto che gli orientali, sembra abbiano un terreno più acido del nostro, che di base è alcalino.

Se siamo in perfetta salute e ci nutriamo con cibo basico (frutta e verdura fresca), possiamo permetterci di bere un'acqua acidula con tutti i suoi vantaggi (ad es. migliora nella maggior parte dei casi la digestione; ha potere disinfettante sui batteri patogeni e migliora alcune funzioni enzimatiche).

Tuttavia, la maggior parte di noi mangia male (anche gli alimen-

ti non sono più quelli di una volta), combatte con lo stress, vive in città inquinate e dunque forma tanti tossici acidi.

L'acqua alcalina apporta quelle sostanze che possono inibire gli acidi ed aiutare ad espellerli. Tuttavia, è vero che tale acqua, una volta ripristinato il pH salivare sopra 7 (basta misurarlo al mattino con una cartina tornasole da confrontare con la scala colorimetrica abbinata), potrebbe a tal punto non essere più indispensabile per la nostra salute.

L'acqua acidula tende ad eliminare le incrostazioni già formate nelle arterie, negli organi etc., quella alcalina ne impedisce invece la formazione. Dunque, saranno il pH salivare ed altri dati clinici a guidarci (ad es. chi soffre di acidità gastrica necessiterà di acqua alcalina e così via).

Teniamo anche presente che ci sono acidi deboli utili, come l'acido citrico del limone che opera la sua azione disincrostante e vivificante e non acidifica il nostro corpo, essendo emesso con la respirazione ed all'opposto, sostanze acide tossiche incamerate dall'ambiente o prodotte come scorie dal nostro metabolismo o dall'alimentazione errata.

Anche le sostanze alcaline possono essere utili o dannose: nessuno si sognerebbe di bersi la soda caustica!

Un'ultima nozione: l'acqua in movimento è ricca di **ossigeno**, elemento fondamentale per il nostro benessere, mentre quella stagnante lo ha invece perso. Ecco un altro motivo valido per dinamizzarla.

Avendo sviscerato a questo punto la teoria di base, andiamo ora all'aspetto pratico, cercando di capire come si può fare per ottenere un'acqua che corrisponda ai parametri descritti.

Se vogliamo utilizzare quella dell'acquedotto, come primo passo, ci dovremmo informare dei suoi valori presso l'Ente che la distribuisce.

In ogni caso, difficilmente, se non mai, si riscontrano valori di purezza e di residuo fisso accettabili (i valori

soglia stabiliti per legge sono insufficienti a proteggerci).

Proprio per questo è consigliabile utilizzare un apparecchio ad osmosi inversa che ci permette di ridurre il residuo fisso tra 10 e 50 mg/l e purifica l'acqua, pur lasciando inalterata la sua memoria, il pH e la carica in millivolt (scadente).

Come sopperire?

Qui, potrebbe intervenire uno ionizzatore che può far variare il pH a seconda delle esigenze ed incrementare la carica riducente. Niente però può fare sulla memoria dell'acqua. Si potrebbero tuttavia usare i cristalli in quarzo che pare abbiano tale effetto se inseriti per un certo tempo nell'acqua.

Gli apparecchi per la ultracolloidazione, a detta di alcuni studiosi, sono invece in grado di riportare l'acqua alla sua struttura pura iniziale, cancellando le tracce degli elementi tossici con cui è entrata in contatto ed aggiungono anche un valido ORP. Se si vuole alcalinizzarla, d'altronde, esistono apposite gocce da aggiungere o si può usare il semplice bicarbonato di sodio. Altri metodi, come quello ideato da Johann Grander, mettono in contatto indiretto, con un apparecchio inserito lungo la condotta, l'acqua ideale con quella dell'acquedotto. Tale contatto, secondo l'ideatore, ingenera un passaggio d'informazioni che trasforma l'acqua insalubre in acqua vitale. Alcuni dei benefici sono stati riscontrati e testimoniati, tanto da fare diffondere il metodo in varie parti del mondo. Con questo metodo, si ottiene una modificazione soprattutto delle caratteristiche fisiche, che però non sono facilmente rilevabili strumentalmente, potendosene prendere in considerazione solo i vantaggi soggettivi e/o clinici conseguenti.

Se poi non si vogliono spendere denari in apparecchi, si può acqui-

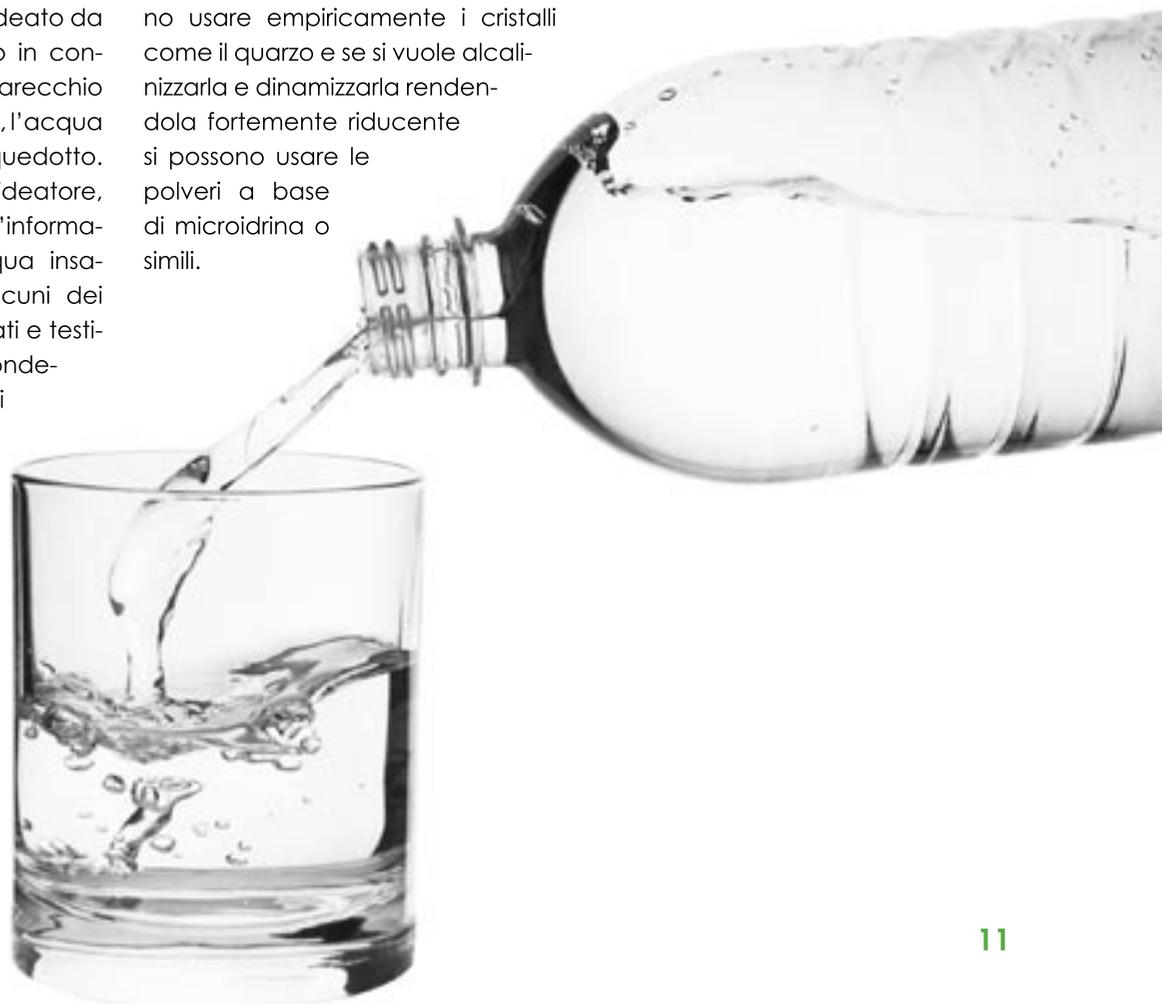
stare una delle migliori acque in bottiglia con queste avvertenze: deve essere stata imbottigliata in vetro o in plastica, ma da non più di tre mesi (per il pericolo di rilascio di sostanze tossiche); deve avere un'origine da sorgenti di montagna, dove l'inquinamento è molto minore; deve avere un residuo fisso sotto 50mg/l; una conducibilità (se presente in etichetta rappresenta un altro valore della presenza di minerali nell'acqua) inferiore a 166 microsiemens o una resistività (che è il suo inverso) di almeno 6000 ohm o più; deve avere un pH adeguato alle vostre esigenze di acidificarvi lievemente o alcalinizzarvi (diciamo da 6,5 a 7 nel primo caso e sopra 7 per il secondo).

Dopo che avete trovato una simile acqua nella vostra zona, la potete modificare con qualche goccia di limone per litro per chi vuole vitalizzarla e renderla acidula se alcalina; invece, si potranno aggiungere gocce alcalinizzanti o un pizzico di bicarbonato per chi ha l'esigenza inversa. Per la cancellazione della memoria dell'acqua si possono usare empiricamente i cristalli come il quarzo e se si vuole alcalinizzarla e dinamizzarla rendendola fortemente riducente si possono usare le polveri a base di microidrina o simili.

Una via di mezzo è rappresentata dalle caraffe purificanti che appunto eliminano le sostanze tossiche sembra all'80% circa e che abbassano parzialmente il residuo fisso, ma che poi necessitano dei cristalli ed eventualmente dei correttori di pH e di ORP, senza contare che sul loro utilizzo esistono pareri contrastanti, almeno su alcune tipologie.

In conclusione, quello di cui abbiamo discusso, è solo una piccola parte dell'enorme mole di studi sull'acqua che rimane apparentemente la più semplice sostanza sulla Terra, ma che in realtà è la più misteriosa e la più complessa. Come la sua essenza fluida, le conoscenze su di essa sembrano scorrere via tra le nostre dita, ogni volta che pensiamo di averla in pugno.

**\*Specialista in medicina naturale  
ex Dirigente medico ASL RME**





# Le cellule staminali

di Alessio Trevisani  
Sorgente srl, Milano

*Cosa sono e come possono essere impiegate per il trattamento del diabete.*

Le cellule staminali sono uno strumento che si conferma sempre più di grande importanza per la medicina e che viene già impiegato nel trattamento di oltre ottanta malattie.

Ma la ricerca non si ferma ed è continuamente attiva per approfondire le potenzialità di queste cellule ed applicarle al trattamento di nuove patologie. Tra queste il diabete di tipo 1, una malattia che colpisce circa 70 mila bambini ogni anno. Prima di addentrarsi nei dettagli delle ricerche cliniche, è importante capire cosa sono le cellule staminali.

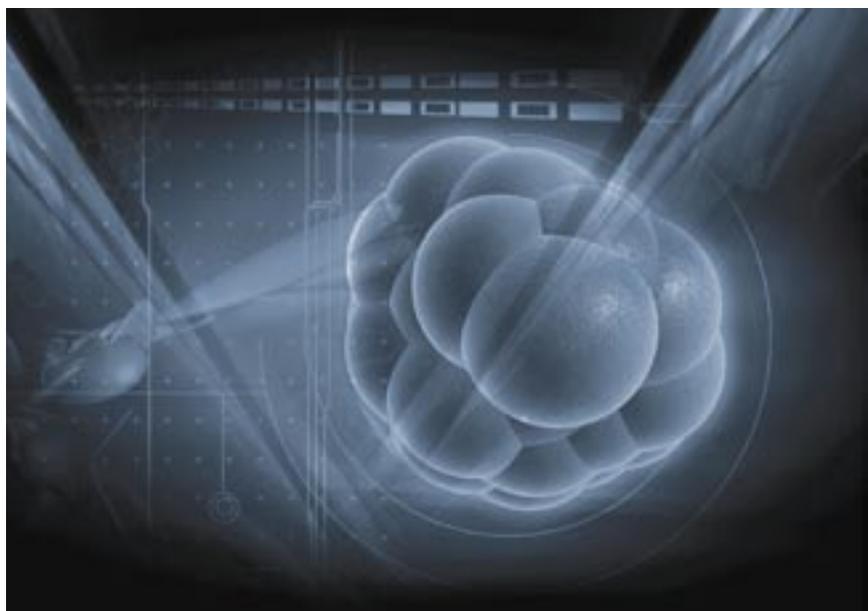
Le cellule staminali sono indifferenziate, in grado di auto-rinnovarsi e di dare origine, virtualmente, a qualsiasi organo o tessuto del corpo umano. A seconda di dove si trovano all'interno dell'organismo le cellule staminali vengono chiamate embrionali, cordonali o adulte. Le staminali embrionali possono essere prelevate dall'embrione ma è importante ricordare che per raccoglierte l'embrione stesso potrebbe essere distrutto o compromesso. Un fatto, questo, che genera problemi di natura etica. Le embrionali, sono staminali pluripotenti, cioè sono in grado di dare origine a qualsiasi tessuto o organo del corpo umano, ad eccezione dei tessuti extraembrionali, come la placenta. Le sta-

minali cordonali, invece, vengono prelevate dal cordone ombelicale al momento della nascita senza alcun rischio per la madre e il bambino. Il sangue del cordone ombelicale contiene diversi tipi di cellule staminali: simil-embriionali (che possono virtualmente originare qualsiasi organo o tessuto), mesenchimali (in grado di differenziare in cellule del tessuto adiposo, osseo e cartilagineo), ematopoietiche (capaci di differenziare in cellule del sangue e linfociti) e progenitrici endoteliali (in grado di originare nuovi vasi sanguigni). Infine, vi sono le staminali adulte. Si ritiene che questo tipo di cellule sia presente in tutti gli organi e tessuti di un organismo completamente formato. La modalità di prelievo delle cellule staminali adulte varia a seconda della loro sede di origine e quindi la loro raccolta può essere più o meno invasiva. Le staminali adulte considerate più importanti in medicina sono quelle ematopoietiche, in grado di originare tutte le cellule del sangue, e quelle mesenchimali, capaci di differenziare in tessuto cartilagineo, osseo ed adiposo. Veniamo ora alle ricerche in corso sulle possibili applicazioni delle cellule staminali per il trattamento del diabete di tipo 1. Questa malattia, anche detta diabete insulino dipendente o diabete autoimmune, è causata da una reazione del sistema immunitario che distrugge le cellule che producono insulina, le beta-cellule. Attualmente la terapia farmacologica standard prevede la somministrazione di insulina ma questa terapia, oltre a non essere curativa, non ferma la progressione delle complicanze tipiche del diabete, come ad esempio problemi vascolari.

Proprio grazie al fatto che il diabete di tipo 1 è caratterizzato da un disordine del sistema immunitario, potrebbe essere possibile sfruttare le capacità immunomodulatorie delle cellule staminali. Tra le caratteristiche di queste cellule infatti vi è anche la capacità di controllare la risposta immunitaria. Inoltre, come abbiamo già detto, le staminali hanno un ruolo importante nella rigenerazione dei tessuti e potrebbero quindi essere impiegate nella rigenerazione delle beta-cellule distrutte. Vi sono diversi studi sperimentali che non solo confermano la possibilità di ottenere cellule produttrici di insulina da cellule staminali embrionali ma anche che è possibile aumentare il rilascio dell'insulina grazie all'impiego di ormoni. Anche le cellule staminali del cordo-

**Le cellule staminali sono uno strumento che si conferma sempre più di grande importanza per la medicina e che viene già impiegato nel trattamento di oltre ottanta malattie.**

ne ombelicale sono state oggetto di studi clinici per la ricerca di un trattamento efficace del diabete di tipo 1. All'interno di uno di questi studi è stata testata l'efficacia del trapianto autologo di cellule staminali (un trapianto, cioè, in cui le staminali impiegate sono state prelevate dal cordone ombelicale del paziente in cui sono state infuse): i risultati hanno mostrato che l'impiego delle staminali cordonali è sicuro, poiché non ha dato origine ad alcuna reazione avversa, e che, pur non essendo curativo, è in grado di aumentare il numero di un tipo di cellule che regola la risposta immunitaria. Attualmente è in corso presso l'Università di Monaco, in Germania, un interessante studio clinico in cui verrà verificata l'efficacia e la sicurezza dell'infusione autologa di staminali cordonali in bambini affetti da diabete di tipo 1. Infine, anche dalle cellule staminali adulte è possibile ottenere cellule che producono insulina, come dimostrato da uno studio sperimentale che ha testato l'efficacia di staminali mesenchimali del midollo su modelli animali. L'impiego di queste cellule in topi diabetici ha portato a una riduzione dei livelli di glucosio nel sangue, segno che la produzione di insulina dell'organismo è aumentata. Ad oggi sono attivi tre studi clinici per il trattamento del diabete di tipo 1 con staminali mesenchimali. In conclusione le cellule staminali giocano senza alcun dubbio un ruolo di primaria importanza nell'ambito della medicina moderna. Tuttavia, al fine di evitare facili entusiasmi è importante sottolineare che alcuni aspetti relativi all'utilizzo clinico delle staminali necessitano di essere approfonditi o risolti, come ad esempio la tendenza a generare teratomi (ovvero tumori dei tessuti embrionali) nel caso di staminali embrionali o la necessità di avere una sufficiente quantità di cellule disponibili per il trapianto, come nel caso delle staminali cordonali.



# Nuovo Intima Roberts DERMAZERO

Il minimo degli ingredienti per una delicatezza imbattibile

**N**egli ultimi anni si sono cominciati a delineare stili di vita e nuove modalità di consumo orientati a una maggiore sobrietà e oculatezza nelle scelte d'acquisto. Il consumismo e alcuni bisogni indotti che erano diventati sempre più complessi hanno lasciato spazio ad un ritorno dell'essenzialismo, in cui si dà valore a ciò che è veramente indispensabile.

Questa tendenza sociale sembra rivestire un ruolo fondamentale anche nella vita di tutti i giorni, dall'importanza che hanno assunto le produzioni a km zero o le produzioni di origine biologica e, soprattutto, dall'accortezza che riponiamo nei prodotti che acquistiamo tutti i giorni, cercando formulazioni che non abbiano un impatto negativo sull'ambiente o troppo aggressivo per noi, prediligendo quei prodotti che ci assicurino sicurezza e protezione, ma con la maggiore delicatezza possibile.

Per questo **Manetti & Roberts**, da sempre sinonimo di fiducia e qualità, ha studiato **Intima Roberts Dermazero**, il nuovo detergente intimo con una **speciale formula ipoallergenica** pensata per **ridurre al minimo il rischio di allergie e irritazioni**.



La sua **innovativa formulazione** è stata studiata per **rispettare il naturale equilibrio** delle mucose ed è **priva** di alcuni **ingredienti** potenzialmente **aggressivi**, infatti contiene: **0% coloranti; 0% alcool; 0% sapone; 0% parabeni**

**Intima Roberts Dermazero** è **ginecologicamente testato** sulle parti intime più sensibili e garantisce la **massima tollerabilità** rispettando il **pH fisiologico** grazie alla **formulazione extra delicata** senza sapone e facile da risciacquare, per una delicatezza... a impatto zero!

E per essere ad impatto zero anche nella vita di tutti i giorni, Intima Roberts ha creato il concorso **"Delicatezza a Impatto Zero"**, che, fino al **31 Dicembre 2012**, permette di vincere 5 fantastiche **biciclette pieghevoli Atala Folding 16'** messe in palio ogni settimana.

Per partecipare basta acquistare due confezioni di detergenti intimi Intima Roberts, **registrarsi al sito [www.intimaroberts.it](http://www.intimaroberts.it)**, inserire il numero dello scontrino e tentare la fortuna inserendo il gettone nella **Zeromachine**: se compariranno **tre simboli 0%** la bicicletta pieghevole è assicurata!

**Scopri la nuova dimensione della Delicatezza Imbattibile di Intima Roberts: la delicatezza a Impatto Zero!**



La delicatezza imbattibile di Intima Roberts si trova anche nei detergenti con estratti naturali:

#### **Intima Roberts Camomilla**

Le naturali qualità benefiche della **Camomilla Recutita** sono racchiuse nella delicata formulazione di **Intima Roberts Camomilla**, il detergente che garantisce una **protezione extra-delicata e naturale**.

La **Camomilla Recutita** è una pianta originaria dell'Europa meridionale ed orientale e dell'Asia anteriore ed è conosciuta fin dall'antichità per le sue **proprietà lenitive, anti-irritanti e calmanti**. Infatti, contiene **Camazulene**, dalle note **proprietà anti-irritanti** e **Bisabololo**, dalle proprietà **calmanti e lenitive**.

#### **Intima Roberts con Antibatterico naturale**

I principi attivi del **Timo** e della **Malva** sono alla base della formula di **Intima Roberts con Antibatterico naturale**, il detergente che aiuta a proteggere le parti intime da attacchi batterici esterni senza aggredire.

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 assicurano una naturale **efficacia antibatterica**.

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

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 Camomilla e Intima Roberts con Antibatterico naturale sono adatti per l'igiene intima quotidiana di donne e bambine** in quanto formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie e per non alterare il pH intimo.

\*formulate per ridurre al minimo il rischio di allergie



in collaborazione con  
[www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)

*Un enorme passo verso  
l'indipendenza del tuo bambino.*

**U**na delle fasi più importanti nello sviluppo di tuo figlio è camminare, un enorme passo verso l'indipendenza. Quando, dopo essere riuscito a stare dritto in piedi appoggiato al divano, inizierà a trotterellare insicuro verso le tue braccia e a correre e saltare con sicurezza, significa che si starà lasciando alle spalle la prima infanzia.

### Quando?

Nel corso del primo anno conquisterà gradualmente coordinazione e forza muscolare in tutto il corpo, imparando a sedersi, a rotolare e ad andare carponi, prima di alzarsi e rimanere in piedi, cosa che avverrà intorno agli otto mesi. Da quel momento, dovrà solo acquisire sicurezza ed equilibrio – di solito si fanno i primi passi fra i 9 e i 12 mesi e si cammina bene verso i 14 – 15 mesi.

Non preoccuparti se tuo figlio ci mette un po' di più: molti bambini perfettamente normali non camminano fino ai 16 o 17 mesi.

### Come si sviluppa?

Nelle prime settimane di vita, quando lo tieni dritto sostenendolo sotto le braccia, dondolerà le gambe verso il basso e spingerà contro una superficie dura con i piedi, come se stesse camminando. Ma questo è solo un movimento riflesso – le sue gambe non sono abbastanza forti nemmeno per sostenerlo – che sparirà dopo due mesi.

Quando avrà circa cinque mesi, se lo metti in piedi in equilibrio sulle tue cosce, rimbalzerà su e giù. Rimbalzare sarà una delle sue attività preferite nei prossimi due mesi, e mano a mano che si sviluppano i muscoli imparerà a rotolare, sedersi ed andare carponi.

A circa otto mesi probabilmente comincerà a cercare di alzarsi in piedi appoggiandosi ai mobili. Se lo sollevi vicino al divano, si terrà stretto per non cadere. Mano a mano che la sua abilità migliora, comincerà a girare – tenendosi ai mobili – e magari riuscirà a stare in piedi senza supporto. Fatto questo, potrebbe essere in grado di fare dei passi se sostenuto e potrebbe

# Camminare

cercare di raccogliere un giocattolo stando in piedi. A nove o dieci mesi comincerà a capire come piegare le ginocchia e sedersi dopo essere stato in piedi (è molto più difficile di quanto si possa pensare!).

A undici mesi avrà imparato a stare in piedi da solo, a chinarsi e a piegare le gambe stando in piedi. Potrebbe addirittura camminare tenendosi alla tua mano, anche se forse non muoverà i primi passi da solo per qualche altra settimana. Gran parte dei bambini fa i primi passi camminando sulle punte e con i piedi un po' a papera.

A tredici mesi, tre quarti dei bambini camminano da soli – anche se ancora un po' insicuri. Se tuo figlio ancora non si è staccato dai mobili, significa solo che ci vorrà un po' più di tempo. Alcuni bambini non camminano fino ai 16 – 17 mesi, e anche più tardi.

### E poi?

Dopo questi primi magici passi verso l'indipendenza, i bambini iniziano ad affinare l'arte della mobilità.

A quattordici mesi, potrebbero essere capaci di stare in piedi da soli, di chinarsi e poi rialzarsi, e potrebbero addirittura provare a camminare all'indietro.

A quindici mesi di solito camminano abbastanza bene e amano stratonare dei giocattoli mentre camminano.

A circa sedici mesi, cominceranno ad essere attratti dalle scale - anche se forse non saranno in grado di salire e scendere da soli per qualche altro mese.

A diciotto mesi sono quasi tutti dei bravi camminatori. Molti sanno salire le scale da soli (ma avranno bisogno di aiuto per scendere per qualche altro mese) e amano arrampicarsi sui mobili. Potrebbero anche provare a calciare una palla, anche se forse senza molto successo, e potrebbero mettersi a ballare quando sentono la musica.

A venticinque/ventisei mesi, i loro passi saranno più saldi e i movimenti dei piedi saranno regolari come quelli degli adulti. A questa età saranno anche molto più bravi a saltare.





Intorno ai tre anni, molti dei movimenti di base saranno diventati ormai naturali. Non dovranno più concentrare le energie per camminare, stare in piedi, correre o saltare, anche se alcune azioni, quali stare su un piede o in punta di piedi, potrebbero richiedere ancora qualche sforzo.

### **Il tuo ruolo**

Mentre impara a stare in piedi, potrebbe avere ancora bisogno di aiuto per riuscire a tornare a terra. Se si blocca e piange, non limitarti a tirarlo su e metterlo giù. Anzi, mostragli come piegare le ginocchia per sedersi senza ribaltarsi, e lascia che ci provi da solo.

Puoi incoraggiarlo a camminare stando in piedi o accovacciato di fronte a lui allungando le braccia, tenendogli le mani e facendolo camminare verso di te o acquistando un carrellino cui si può appoggiare e spingere (cercane uno stabile e con una base di supporto abbastanza larga). Tuttavia, alcuni esperti ne sconsigliano l'utilizzo poiché questi attrezzi facilitano troppo la camminata e pertanto impediscono ai muscoli superiori delle gambe di svilupparsi correttamente. Puoi anche aspettare di mettergli le scarpe fino a che non camminerà all'aperto o su superfici ruvide o fredde; andare scalzo lo aiuta con l'equilibrio e la coordinazione.

Come sempre, assicurati che intorno a lui ci siano cose morbide e sicure per perfezionare le nuove capacità senza rischi. Segui i soliti consigli di sicurezza e non lasciare mai tuo figlio da solo, nel caso dovesse cadere o avere bisogno del tuo aiuto.

### **Quando preoccuparsi**

Come detto prima, alcuni bambini perfettamente normali non camminano fino ai sedici/diciassette mesi. La cosa importante è la progressione delle abilità; se tuo figlio ha imparato un po' tardi a rotolare e ad andare carponi, forse gli servirà qualche settimana in più anche per camminare. Non ti devi preoccupare se continua a imparare cose nuove. I bambini sviluppano le loro abilità in modo diverso, alcuni più velocemente di altri, ma se ti sembra molto indietro, parlane con il pediatra. Ricordati che i bambini prematuri potrebbero superare queste ed altre fasi parecchi mesi dopo i loro coetanei.

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

# PIEDE: ormoni, gravidanza e plantari

*Le patologie del piede spesso sono legate al sesso ed alla situazione contingente ed ormonale del momento, non sono quindi le stesse per l'uomo, la donna e per i bambini. A tale differenza contribuiscono vari fattori: le calzature, le abitudini di vita, meccanismi ormonali e genetici.*

Il piede è organo di sostegno, organo motore, specchio di molte malattie dell'organismo, determinante nell'insorgenza di alcune lesioni della caviglia, del ginocchio, dell'anca, della colonna vertebrale. In realtà può ammalarsi in modo differente a seconda dell'età e del sesso. Chiaramente queste affermazioni sono il risultato di elaborazioni statistiche soggette ad ampia variabilità. Ma è sicuramente vero che esistono malattie del piede prevalentemente a carico dell'infanzia e dell'adolescenza e altre che colpiscono elettivamente l'uomo o la donna.

**Ognuno di noi nasce con un ben prestabilito patrimonio genetico** ereditato per metà dalla madre e per metà dal padre. Tuttavia esistono alcune deformità la cui manifestazione è legata a meccanismi particolari di trasmissione ereditaria (malattie legate al sesso) ma che non rispettano la legge del 50 per cento, e sono prevalentemente presenti in uno anziché nell'altro sesso o si manifestano con maggiore gravità nell'uomo piuttosto che nella donna. Anche la gravità della manifestazione può assumere aspetti diversi a seconda che la malattia ereditaria si manifesti nell'uomo o nella donna. Queste considerazioni valgono in linea di massima per tutte le patologie con componente genetica, ma in particolare, per le malattie di interesse ortopedico (ad esempio la lussazione congenita dell'anca) e per molte malattie del piede.

**La presenza degli ormoni maschili e femminili** favorisce l'insorgenza e il mantenimento di diversi stati morbosi del piede. E il motivo per il quale l'alluce rigido, più frequente negli uomini, compare nelle donne che hanno subito l'asportazione delle ovaie, oppure l'alluce valgo, patologia prevalentemente femminile, si presenta con una certa frequenza negli uomini operati di prostata che praticano una terapia di mantenimento con ormoni femminili. Anche l'uso indiscriminato della pillola anticoncezionale senza le dovute interruzioni può portare alla formazione di tumefazioni dolorose dei nuclei di accrescimento nella parte po-

steriore del calcagno in maniera tanto più importante quanto più precocemente è iniziata l'assunzione del farmaco. A questo punto dobbiamo prendere atto che i bambini e gli adolescenti si comporteranno in modo differente rispetto all'uomo o alla donna avendo una secrezione ormonale ridotta. Ed è proprio questo uno dei motivi che rende il trattamento delle deformità del piede tanto più efficace quanto più precocemente viene intrapreso.

**Gli stili di vita giocano un ruolo importante.** Se è vero che l'uguaglianza dei sessi ha ridotto negli ultimi decenni molte differenze tra abitudini, scelte e ruoli, è altrettanto vero che la tallonite, tipica dei camionisti e dei tassisti, continua ad essere una lesione prevalentemente maschile, così come le fasciti o il cavi-smo, tipico delle ballerine di danza classica, rimangono patologia tipicamente femminili. Lo stesso discorso vale per il piede piatto trasverso da sovraccarico durante la gravidanza.

Le calzature condizionano l'evoluzione di diverse deformità del piede. La donna, utilizzando i tacchi alti, favorirà dolori e deformità all'avampiede e più facilmente sarà esposta a traumi distortivi da instabilità della caviglia. L'uomo, con calzature più rigide e più basse, svilupperà più facilmente lesioni dolorose al tallone e al tendine di Achille. L'adolescente che usa prevalentemente scarpe da ginnastica o calzature pseudosportive con scarse possibilità di traspirazione è destinato, invece, ad andare incontro a lesioni cutanee del piede, quali le verruche o le micosi.

**Durante la gravidanza** anche il piede ne subisce le conseguenze, la situazione ormonale si modifica ulteriormente questa parte del corpo è esposta a maggiori sollecitazioni e può quindi andare incontro a banali fastidi, ma anche a disturbi più gravi. Da prevenire con adeguate precauzioni. Il corpo femminile subisce durante la gravidanza numerosi cambiamenti, sia per quanto riguarda l'anatomia, sia, soprattutto, per quanto concerne la funzione dei vari organi e apparati, con riflessi che coinvolgono anche il piede.

La  
presenza degli  
ormoni maschili e  
femminili favorisce  
l'insorgenza e il man-  
tenimento di diversi  
stati morbosi del  
piede.



In primo luogo si verifica un importante aumento del peso corporeo; si va da un minimo di 9-10 chili a 20 chili e il sovraccarico che investe il piede risulta più che evidente. Si aggiungono poi altre alterazioni importanti quali l'insufficienza venosa periferica dovuta al maggiore lavoro del cuore materno e alla notevole compressione addominale, forme più o meno lievi di osteoporosi causate dal convogliamento del calcio più verso il feto in crescita che verso la madre, edema periferico (gonfiore) legato sia a fattori metabolici che ad un maggiore impegno dei reni, spostamento del baricentro del corpo, deviante l'andatura, questo evento comporta inevitabilmente una modifica più o meno marcata dei parametri legati all'appoggio del piede, riduzione dell'attività fisica in generale e del camminare. Questo quadro, nel suo complesso, col passare dei mesi produce in forma più o meno importante alcuni effetti negativi sul piede. Ne citiamo alcuni tra i più frequenti.

Il dolore è il risultato degli squilibri prodotti su questa parte portante del corpo dal sovraccarico, dall'osteoporosi e dagli edemi. Aumento del diametro trasverso (aumento dell'estensione delle parti elastiche e dei legamenti); tendenza al piede piatto valgo. Il ristabilimento della normalità dopo il parto, dovrebbe far rientrare le eventuali anomalie di cui abbiamo par-

lato, ma in realtà esiste il pericolo che, se non vengono prese alcune precauzioni nel corso dei nove mesi di gravidanza, alcuni difetti o lesioni si stabilizzino. Ecco perché è importante praticare una opportuna prevenzione all'iniziale manifestarsi dei disturbi. L'ortopedico e il ginecologo dovrebbero insieme programmare le cure più adeguate mediante controllo dell'aumento del peso attraverso diete opportune, pratica di una corretta attività fisica, sia di tutto il corpo che del piede. È importante un'attenzione particolare alla cura del piede, assumendo le seguenti precauzioni: durante il riposo tenere le gambe sollevate rispetto alla posizione del cuore, indossare calze elastiche che favoriscano una buona circolazione venosa, calzare scarpe comode ma anche sufficientemente contenitive: il piede deve infatti stare comodo, ma ha anche necessità di essere sostenuto.

**Adottare infine un «plantare personalizzato»,** sia durante la gravidanza che nei mesi successivi al parto. Da evitare scarpe con plantari incorporati, cioè fatti in serie: nulla di più sbagliato che un plantare non costruito sulla forma del proprio piede durante la marcia. Anziché un aiuto può risultare un pericoloso fatto di squilibrio non soltanto per il piede, ma anche per la caviglia, il ginocchio, l'anca e la colonna. I plantari, infatti, sono come gli occhiali per gli occhi: dannosi se non appositamente preparati per le esigenze di chi ne ha bisogno, e devono essere sempre prescritti dallo Specialista. Spesso costruito in modo irrazionale, spesso prescritto con superficialità, il plantare perde in questi casi la capacità di ridurre i disagi del piede durante la marcia e durante la stazione eretta. Come tutti i presidi sanitari ad alta tecnologia, il plantare deve essere rigorosamente prescritto dal medico specialista: l'unico in grado di giudicare se è realmente necessario e di stabilizzarne l'uso, la forma, gli spessori, i materiali ed i criteri costruttivi. L'abuso di plantari in questi ultimi anni è andata a tutto scapito della qualità dei risultati.

Quando si deve usare? Esistono plantari per piedi sani e per piedi malati. Anche un piede perfettamente sano, dunque, può trarre vantaggio da un plantare. È il caso di chi deve utilizzare il piede per periodi di tempo molto prolungati: commesse, vigili urbani, chirurghi. In questi soggetti, lo studio di uno scarico armonioso del peso rende più confortevole l'utilizzo delle calzature e meno faticoso il lavoro, specie se l'utilizzo dei plantari è abbinato ad una blanda calza elastica. Attività particolari richiedono ulteriori modifiche delle caratteristiche; questo vale per chi deve guidare a lungo un veicolo: camionisti, tassisti, piloti. Gli sportivi meritano un discorso a parte: ogni sport utilizza in modo diverso l'appoggio del piede.

Rendere ottimale l'appoggio significa, quindi, migliorare la qualità della prestazione. I soggetti obesi, pur avendo piedi sani, utilizzano i piedi come i facchini: l'utilizzo di plantari con particolari caratteristiche pre-

## Piede: ormoni, gravidanza e plantari

viene insorgenza di precoci lesioni ossee, dolorosissime ed invalidanti. Il piede ammalato trae notevole beneficio dall'uso del plantare, sia quando si tratta di modificare l'appoggio doloroso sia quando, dopo interventi chirurgici, il piede deve essere aiutato a ritrovare una nuova autonomia. Anche il piede malato non dolorante richiede spesso l'uso di plantari, sia per prevenire il dolore sia per modificare, ove possibile, la struttura del piede: il piede piatto, il piede cavo, alcune forme particolari di vizi dall'andatura, possono trovare un prezioso aiuto nel plantare ortopedico. In queste brevi note non vengono considerati i plantari che possono essere reperiti sul mercato preconfezionati, la fabbricazione industriale non interessa lo specialista che studia il piede sano o malato, valutandone in modo personalizzato ogni più intimo movimento. I plantari venivano una volta costruiti su di una impronta statica, ovvero a paziente fermo in stazione eretta; l'impronta ricavata veniva opportunamente elaborata e da una accurata lavorazione artigianale veniva confezionato il plantare in vari materiali, da caso a caso: metallo, plastica rigida, sughero, cuoio. Ogni materiale presenta vantaggi e svantaggi; difficile era realizzare un perfetto adattamento tra suolo, scarpa e pianta del piede. Oggi, nell'era dei computer, i plantari vengono studiati in modo dinamico. Le informazioni per la costruzione vengono, cioè, rilevate, elaborate, memorizzate mentre il paziente cammina su di una lunga pedana collegata ad un computer. Il risultato finale è un plantare molto sottile perché molto preciso, molto flessibile perché studiato in movimento, duplicabile all'infinito perché memorizzato in ogni suo punto. Questa nuova metodica permette l'impiego del plantare in scarpe comuni, ne permette l'uso in ogni condizione grazie allo studio di materiali ad alta tecnologia di origine naturale. L'unico accorgimento è quello di non considerare l'esame al computer un'indagine a sé stante, ma un utile complemento della visita medica specialistica al fine di evitare grossolani errori di indicazione.



## Il nuovo sito per mamme e papà con i piedi per terra!

*Mamme si cresce!*

*Potete pensare a un'affermazione più giusta di questa?*

*Se siete già mamme la capirete immediatamente;  
se state per diventarlo vi sarà d'aiuto ricordarla.*

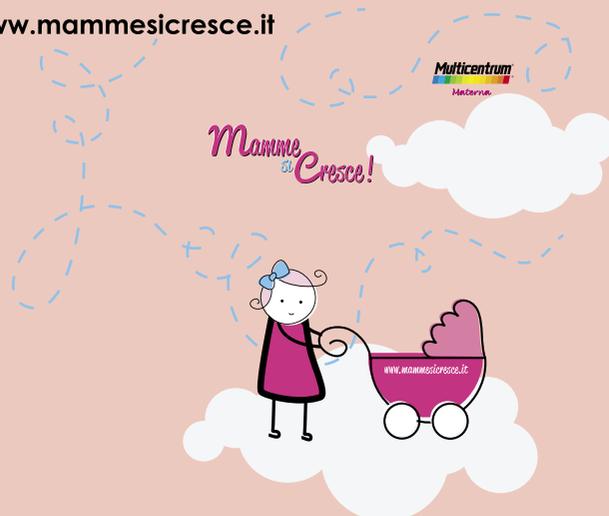
**Mammescresce.it** si rivolge non a super-mamme ed extra-papà con poteri eccezionali, bensì a genitori che desiderano rispettare le esigenze dei propri piccoli, confidando nella capacità che ogni bambino ha di raggiungere autonomamente tutti i traguardi del suo meraviglioso percorso di crescita.

**Mammescresce.it** vuole rendere la vita più semplice e sicura nei suoi aspetti pratici offrendo consigli, suggerimenti e indicazioni ottenute in collaborazione con professionisti in ostetricia e ginecologia su moltissimi argomenti: dall'alimentazione alla cura del seno durante l'allattamento, dalla lista delle cose da mettere in valigia per il parto in ospedale ai consigli su come preparare i documenti per usufruire dei periodi di astensione dal lavoro per maternità e paternità...

**"Mamme si cresce!" è un luogo dove trovare tutto l'incoraggiamento a proseguire il vostro viaggio secondo le vostre modalità.**

Luogo ideale dove poter trovare alleati affidabili e sicuri come **Multicentrum Materna**, Mammescresce.it è il sito nato per essere accanto a mamme e papà passo dopo passo, proprio perché genitori non si nasce, ma si cresce!

visita [www.mammescresce.it](http://www.mammescresce.it)



# Colori e luci, musica e cristalli in elegante armonia.

I riflessi di migliaia di CRYSTALLIZED™ Swarovski Elements impreziosiscono e rendono unici complementi sino ad oggi rimasti nell'anonimato. Originali e certificati, grazie ad oltre 70 anni di esperienza, tutti i nostri prodotti sono personalizzabili. Novità: Kristal Music Maniglia, con sistema di emissione musicale gestibile con i Pod, Kristal Light Maniglia, con illuminazione gestibile con telecomando.

*Thousands of CRYSTALLIZED™ Swarovski Elements reflect the lights and make every accessory and handle an unique piece of design. Certified and original, guaranteed by our over 70-years old experience all these products can be customized upon your ideas. New: Kristal Music Handle, with music sound system from an i Pod-like source and Kristal Light Handle, with exchanging colours system and remote control.*



**KristalLang**

E. Lang SA - Via Industria - 6814 Lamone (CH) - tel. +41 (0)91 605 58 58 - fax +41 (0)91 605 25 01 - info@kristallang.ch - www.kristallang.ch

MADE WITH  
SWAROVSKI  
ELEMENTS

# Allattamento *al seno.* È davvero importante?

*L'allattamento aiuta nella crescita e nella protezione del neonato; diminuisce il rischio di obesità infantile ed è dimostrato che aumenta le facoltà mentali. Crea un forte legame tra madre e figlio e aiuta la neomamma a perdere il peso acquisito durante la gravidanza.*

in collaborazione con  
[www.bravibimbi.it](http://www.bravibimbi.it)

Ogni allattamento è un momento molto importante, che permette alla madre e al figlio di **creare un legame forte**, senza distrazioni. La nuova madre avrà occasione, quindi, di conoscere meglio suo figlio e sentirsi a suo agio con lui.

Fare addormentare il bambino allattando è una delle esperienze più dolci nella vita di una madre. I neonati, infatti, amano essere coccolati e al contempo mangiare; se combini le due cose, avrai in braccio un bambino sazio e assonnato che si rannicchierà dopo che avrai finito di allattarlo. L'allattamento indurrà il bambino a fare un pisolino, ma ti ritroverai a cullarlo, anche se sta già dormendo, perché è un'azione che calma anche te.

I neonati hanno l'istinto innato di attaccarsi al seno, anche se qualcuno di loro potrebbe non farlo nel modo giusto e fare un po' male. Questi problemini si scoprono subito, e vedrai che in molti ospedali c'è la possibilità di consultare un medico esperto che ti aiuterà a capire se il tuo bambino si attacca bene o no. Se continui ad avere problemi di questo tipo durante la prima settimana, dovresti consultare il tuo medico di famiglia. Con un po' di pratica, diventerai bravissima. Resisti! Ne vale la pena.

L'allattamento **non fa bene solo a tuo figlio, ma anche a te!** È stato riscontrato che le madri che allattano i loro bambini per almeno sei mesi vanno incontro un notevole calo dei rischi di contrarre diverse tipologie di cancro, come ad esempio quello al seno o alle ovaie. Altra nota positiva: l'allattamento al seno **aiuta le puerpere a perdere il peso acquisito durante la gravidanza e a far tornare l'utero alle dimensioni normali.**

Se è vero che i genitori vogliono il meglio per i loro figli, dovranno tenere a mente che il nutrimento migliore per i bambini appena nati è proprio il latte materno. Probabilmente nel primo periodo dell'allattamento **non sarà tutto rose e fiori**, ma sarà una delle esperienze più belle che una madre possa vivere. Ci sarà un momento, quando ripenserai alla meravigliosa esperienza di avere un figlio, che desidererai di avere allattato anche più a lungo.

**A**nni fa, forse quando eri bambina, l'allattamento al seno non era ben visto e non era incoraggiato come ai giorni nostri, perché i medici non avevano ancora compreso quanto fosse importante per il neonato. Per queste ed altre ragioni, molte madri non iniziavano nemmeno ad allattare e passavano direttamente al biberon.

L'allattamento, invece, **aiuta nella crescita e nella protezione del neonato** sotto molti aspetti: sono stati fatti molti studi a riguardo, e tutti hanno dimostrato uno straordinario **aumento nelle facoltà mentali**, già solo dopo sei settimane di allattamento. Inoltre, è stato dimostrato che **diminuisce il rischio di obesità infantile**; infatti, i neonati che sono allattati sono meno predisposti a mangiare troppo, rispetto a quelli nutriti con il latte in polvere. Dulcis in fundo, è poco probabile che i bambini allattati per almeno sei mesi soffrano di **problemi respiratori**.

Sappiamo tutti quanto sia **nutriente** il latte del seno per tuo figlio, e sia i medici sia i salutisti lo consigliano vivamente. Per di più, è stato dimostrato che il latte materno dà sostegno allo sviluppo mentale, come già detto, e inoltre fornisce nutrienti che non sarebbero reperibili altrove; infatti, è un alimento molto speciale, che varia da mamma a mamma, in base alle esigenze del piccolo, con conseguenze positive anche per il **sistema immunitario del bambino**.

...tutte le proprietà della liquerizia + 1

\* Grappa invecchiata + radici di liquerizia in infusione + estratto naturale di liquerizia

BLACK  
RIZIA

Italian  
LIQUORICE  
GRAPPA  
Original

Mazzetti  
d'Altavilla  
DISTILLATORI DAL 1846

Bevi responsabilmente!

GLUCOS (dolce) RIZA (radice)

azione digestiva  
azione antiinfiammatoria  
azione antivirale  
lieve azione lassativa  
azione antiossidante

21°\*

*Degustatela ghiacciata...*



**Mazzetti**  
**d'Altavilla**  
DISTILLATORI DAL 1846

Viale Unità d'Italia, 2 - Altavilla Monferrato (AL)  
+39 0142 926147 [www.mazzetti.it](http://www.mazzetti.it)



di Lucio Buratto\*

# MIOPIA: si possono togliere gli OCCHIALI? E per l'astigmatismo e l'ipermetropia?

*Intervista al Dr. Lucio Buratto  
Direttore del Centro Ambrosiano Oftalmico.*

## **I difetti della vista e soprattutto la miopia sono in vertiginoso aumento. Le correzioni effettuate con il laser soddisfano i pazienti?**

Negli anni scorsi, c'è stato un notevole perfezionamento delle tecniche laser e nella qualità degli esami che consentono di misurare i difetti oculari; inoltre, i chirurghi refrattivi sono più bravi nell'utilizzare il laser. Tutti fattori che consentono ora di ottenere risultati veramente entusiasmanti.

## **Quindi, sono ben collaudati gli interventi con il laser ad eccimeri per correggere la miopia, l'astigmatismo e l'ipermetropia?**

Sono più di vent'anni che vengono praticati questi interventi in tutto il mondo ed in tutte le categorie di persone; da qualche anno, essi vengono eseguiti anche per chi ha esigenze molto elevate di avere una vista ottimale, come i piloti militari americani. E, cosa molto importante, fino ad ora, sono già stati operati più di cinquanta milioni di persone.

## **Come funziona il laser?**

Le tecniche sostanzialmente sono due: la Lasik, che si pratica nell'80% circa dei casi, e la PRK. Con il laser si "modella" la superficie della cornea asportando in sede appropriata alcune decine di centesimi di millimetro di tessuto, eliminando, nella grande maggioranza, e, in altri casi, riducendo drasticamente l'uso di occhiali o lenti a contatto.

## **Quali sono le tecniche utilizzabili?**

La PRK è la procedura più semplice (asportazione di materiale in superficie) ma è anche quella che ha tempi di guarigione e recupero visivo più lunghi. La LASIK si esegue all'interno della cornea; ora si fa

con due tipi diversi di laser (laser a femtosecondi + laser ad eccimeri); ha dei tempi di guarigione molto brevi e un recupero visivo molto veloce senza dolore.

## **Come si esegue la Lasik?**

Al suo nascere la tecnica di Lasik ha comportato l'uso di lame metalliche; ora con il laser a femtosecondi scompare l'uso delle lame metalliche. Il paziente può così avere una "procedura" completamente laser; in questo modo la chirurgia è programmabile e ripetibile in quanto non "chirurgo dipendente".

## **Che vantaggi comporta l'intervento con il laser a femtosecondi?**

Con questo laser è possibile avere il massimo controllo e la massima accuratezza nella esecuzione dell'intervento e un risultato refrattivo maggiormente prevedibile e quindi maggior soddisfazione per il paziente.

## **Quali difetti dell'occhio si possono correggere con un trattamento laser ad eccimeri?**

La miopia lieve e media può essere corretta veramente con ottimi risultati. Anche l'astigmatismo e l'ipermetropia si prestano molto bene ad essere corretti. I difetti forti, invece, si correggono inserendo nell'occhio una piccola lente, un cristallino artificiale, senza rimuovere il cristallino naturale.

## **A che età si può operare la miopia? L'intervento è sempre possibile?**

È bene trattare solo in età adulta. Ogni procedura è eseguibile solo quando l'occhio

## Miopia: si possono togliere gli occhiali?

non presenta patologie oculari e dopo un'accurata e dettagliata visita che dimostri l'idoneità all'operazione.

### Quanto dura l'effetto di un intervento di chirurgia refrattiva?

Il risultato ottenuto rimane stabile nel tempo; solo se la miopia era ancora in evoluzione al momento dell'intervento si può avere un ritorno parziale del difetto con il passare degli anni. È importante quindi operare solo quando il difetto è stabilizzato.

### I due occhi si possono operare insieme? E sono dolorosi questi interventi?

Sì, i due occhi possono essere operati contemporaneamente in quanto queste procedure sono molto sicure. La maggioranza degli interventi vengono eseguiti in anestesia topica proprio perché non sono dolorosi.

### Dopo l'intervento si adoperano ancora gli occhiali?

Nella stragrande maggioranza dei casi si riesce ad eliminare completamente l'occhiale; solo quando si tratta di difetti forti, a volte, può rendersi necessario un ritocco per eliminare un eventuale difetto residuo.

\*Specialista in Oftalmologia  
Centro Ambrosiano di Microchirurgia Oculare  
- Milano

## 3 regole per un buon risultato

Per ottenere buoni risultati è essenziale, innanzitutto, un'attenta e precisa selezione del paziente, cioè sottoporre il paziente ad una ben completa serie di esami che servono per determinare se l'occhio del paziente è adatto ad essere sottoposto all'intervento; infatti la maggior parte degli inconvenienti post-intervento sono dovuti al fatto di aver operato un occhio non adatto a subire tale intervento. Secondo, occorre un laser di quarta e quinta generazione, dotato cioè di eye tracker standard, eye tracker rotazionale e riconoscimento dell'iride. Terzo, occorre un chirurgo esperto di chirurgia refrattiva; cioè che conosca bene l'utilizzo dei laser.



# Il trapianto da *donatore* vivente fra *coniugi*



di **Claudio Ronco\***

*Negli ultimi anni si è sviluppato sempre più frequentemente il ricorso alla donazione di un rene da parte di un coniuge con risultati assolutamente sovrapponibili. Il dono di un rene all'interno di una coppia apre nuovi scenari psicologici.*

I reni sono gli organi che assicurano la depurazione dell'organismo eliminando tutte le scorie attraverso l'urina.

Numerose patologie (glomerulonefriti, ipertensione, diabete, infezioni, ecc) possono compromettere la funzionalità dei reni e determinare una condizione definita insufficienza renale che può evolvere progressivamente fino allo stadio di uremia, cioè la perdita completa della capacità depurativa dei reni.

A questo punto si rende necessario assicurare la depurazione del sangue attraverso la dialisi. Questo trattamento consente di rimuovere dal sangue buona parte delle tossine che si accumulano ogni giorno e di assicurare la sopravvivenza del paziente.

Possiamo distinguere due metodiche di trattamento, l'emodialisi e la dialisi peritoneale: entrambe danno buoni risultati sia in termini di sopravvivenza che di riabilitazione ma, per quanto efficaci, non riescono ad ottenere il risultato completo garantito da un vero rene.

La terapia migliore dell'uremia è rappresentata dal trapianto renale che consiste nell'impianto di un nuovo organo sano in sostituzione dei reni malati e non più funzionanti.

Il trapianto assicura risultati migliori della dialisi sotto tutti i punti di vista: be-

nessere, sopravvivenza, morbilità, ospedalizzazioni, riabilitazione fisica e psicologica. L'esempio che meglio spiega il miracolo prodotto dal trapianto è costituito dalla gravidanza: una giovane donna in dialisi non è in grado di condurre a termine una gravidanza mentre, dopo il trapianto, riacquista la piena fertilità e può coronare l'aspirazione della maternità.

Vi sono due differenti tipologie di trapianto renale: da donatore cadavere e da donatore vivente.

Nel primo caso l'organo proviene da una persona morta, deceduta in un Reparto di Rianimazione e che, avendo espresso in vita parere favorevole, dona i propri organi a scopo di trapianto. Nel secondo caso l'organo proviene da una persona viva, generalmen-

te un familiare, che si priva di un rene per farne dono a scopo di trapianto.

La natura ci ha fornito due reni che generalmente lavorano ben al di sotto delle loro potenzialità. Questo spiega per-



## Il trapianto da donatore vivente fra coniugi

ché è possibile vivere bene anche rimanendo con un solo rene e giustifica la possibilità di una donazione a scopo di trapianto.

Dal primo trapianto da vivente (effettuato nel 1948) ad oggi sono stati eseguiti nel mondo oltre 150.000 trapianti di questo tipo. L'esperienza maturata consente di affermare con sicurezza che, se il donatore ha una funzione renale normale e non presenta potenziali fattori di rischio, tipo ipertensione o diabete, la donazione di un rene non comporta alcun rischio di sviluppare una nefropatia o di compromettere la sua funzionalità renale futura.

Ovviamente, prima di essere approvato, il candidato donatore viene sottoposto ad una approfondita serie di esami che devono documentare una condizione di ottima salute.

Il trapianto da donatore vivente è un'opzione più vantaggiosa di quella da cadavere ed i risultati sono migliori per vari motivi: la disponibilità di un donatore vivente assicura la possibilità di un trapianto che, altrimenti, non può essere garantita a causa dello scarso numero di donatori cadavere, la compatibilità immunologica è maggiore, il rene subisce minori danneggiamenti legati al prelievo ed alle metodiche di conservazione in ghiaccio, l'intervento chirurgico è programmabile nelle condizioni ottimali.

I primi trapianti da vivente sono stati effettuati utiliz-

zando reni provenienti da consanguinei (genitori, fratelli, parenti stretti) ma negli ultimi anni si è sviluppato sempre più frequentemente il ricorso alla donazione da parte di un coniuge con risultati assolutamente sovrappubbili.

Se da una parte appare assolutamente logico e comprensibile che un genitore doni un rene ad un figlio con un gesto che sembra riprodurre il dono della vita per la seconda volta, il dono di un rene all'interno di una coppia apre nuovi scenari psicologici. In questo caso viene valorizzato il concetto della famiglia inteso come bene comune, patrimonio concreto, frutto dell'opera di costruzione durata una vita. Il rapporto di coppia che inizia come condivisione di abitazione, lavoro, progetti ed attività diventa condivisione anche dello stato di salute e la messa in comune di un rene ne è la naturale conseguenza.

In questi tempi in cui molti valori, fra cui la famiglia, sembrano essere messi in discussione l'esperienza della donazione di un rene fra due coniugi rappresenta un esempio di altissimo valore e di grande esempio non solo per gli interessati ma anche per tutta la comunità.

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

## Selenella La fantasia in cucina!

*Gustosa e versatile, Selenella è la patata che esprime la tua creatività.*

La **versatilità** rappresenta uno dei maggiori punti di forza della **patata**: fritta, bollita, al forno o in purè, può essere utilizzata come base per svariate ricette o consumata da sola. Infinite sono le modalità di preparazione di questo prezioso tubero, soprattutto in previsione delle **feste natalizie**. Economiche e nutrienti, le patate si prestano a numerose interpretazioni gastronomiche, dalle semplici insalate ai classici gnocchi, ma anche per gustosi antipasti, succulenti contorni o appetitosi piatti unici – come pasticcini, sformati o torte salate.

**Selenella**, la **patata 100% italiana**, è un alimento ricco di **qualità preziose** che apporta benessere e gusto all'alimentazione di tutti i giorni: l'ideale per preparare ricette originali e sperimentare nuovi piatti in cucina!

Appartenente alla famiglia delle solanacee, la patata è un **alimento nutriente e molto digeribile**, ricco di amidi, vitamina C, vitamina B5 e sali minerali, in particolare potassio.

Prodotta con metodi naturali nelle campagne bolognesi, **Selenella** ha una marcia in più rispetto alle comuni patate: attraverso il **metodo di fertilizzazione fogliare brevet-**

**tato dal Consorzio Patata Italiana di Qualità**, il selenio, minerale dalle proprietà antiossidanti, viene **naturalmente assorbito** dai tuberi durante il processo di crescita ed elaborato in seleno-amminoacidi che vengono trasferiti nelle patate.

Grazie a **rigidi disciplinari di produzione**, tra i quali il ricorso ai metodi della **produzione integrata**, che limitano al minimo l'uso di sostanze chimiche, e alla **tracciabilità di filiera**, attraverso la quale è possibile seguire ogni fase del percorso produttivo dalla coltivazione al packaging, il Consorzio è in grado di garantire una **patata 100% italiana di eccellente qualità**.

Genuina e versatile dunque, patata Selenella rappresenta un vero e proprio **tesoro di bontà**, declinabile in una molteplicità di ricette differenti, per assecondare tutti i gusti e le occasioni.



# Prevenzione di coppia

*Occorre individuare e mettere in atto strategie di prevenzione contro il “cattivo invecchiamento”, idonee a contrastare o ritardare l’esordio di tali patologie.*

Prof. Vincenzo Marigliano\*

*“Le coppie che partecipano ai programmi preventivi migliorano le loro competenze individuali e interattive, trattano più efficacemente i problemi relazionali e incorrono nel tempo in un minor rischio di deterioramento della relazione”. (Bodenmann, 2004)*

Il tema della prevenzione sta prendendo negli ultimi decenni sempre più corpo in vari settori.

In ambito medico, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha richiamato l'attenzione sulla necessità di intervenire preventivamente sulla sofferenza, spostando l'asse di intervento dal piano terapeutico-riabilitativo a quello di prevenzione e promozione della salute.

Partendo da questo presupposto, anche in ambito coniugale si stanno sempre più diffondendo interventi non più rivolti solo alla cura del disagio sia esso fisico o psicologico (terapia di coppia), ma alla sua

prevenzione, attraverso l'individuazione e la valorizzazione delle risorse coniugali.

Gli interventi preventivi rappresentano un'importante risorsa per la coppia che voglia rafforzare le proprie competenze e ridurre la possibilità che in futuro si manifestino disagi e problemi. L'essere umano è programmato per vivere più di 100 anni. Le tecnologie e le ricerche scientifiche sono in grado di assicurare una discreta forma fisica anche in tarda età.

Il costante innalzamento dell'età media si accompagna ad una maggiore incidenza di patologie neurodegenerative tipiche dell'invecchiamento: demenza senile e malattia di Alzheimer nei casi più gravi; più frequentemente riduzione della capacità di attenzione, concentrazione, memoria, ragionamento, calcolo, logica.

Considerato il dato statistico, occorre individuare e mettere in atto al più presto strategie di prevenzione contro il “cattivo invecchiamento”, idonee a contrastare o ritardare l'esordio di tali patologie.

**Una buona salute è garantita da uno stile di vita sano piuttosto che da una eredità genetica.**

Le regole per una vita sana è più facile rispettarle in compagnia: se si hanno modelli virtuosi da imitare sarà più semplice fare sport, mangiare correttamente, mantenere uno stile di vita socialmente attivo. Questo meccanismo contagioso sarebbe valido soprattutto per le donne, rivela la nuova ricerca australiana della Deakin University. Il buon esempio serve da stimolo per cambiare le abitudini alimentari scorrette e combattere la pigrizia. Lì dove non arrivano i consigli possono molto i comportamenti di chi è intorno a noi. Lo studio SENECA (Survey in Europe on Nutrition and the Elderly: a Concerted Action), iniziato nel 1988, ha valutato gli effetti della dieta, dell'attività fisica e dell'abitudine al fumo di sigaretta sulla sopravvivenza e sul mantenimento di un buono stato di salute fisica di soggetti anziani. Il rischio di mortalità è risultato aumentato in relazione all'abitudine al fumo, alla vita sedentaria ed alla dieta ipercalorica. Al di là degli aspetti di natura puramente estetica, sovrappeso e



obesità, conseguenza di una dieta ipercalorica, costituiscono frequente causa di numerose patologie croniche: diabete mellito tipo 2, ipertensione arteriosa, malattia coronarica, patologie osteoarticolari e neoplasie.

Una sana alimentazione, considerata come mezzo per preservare lo stato di salute del nostro organismo, prevede l'assunzione di abbondanti quantità di vegetali e un limitato apporto di grassi e sale. Le norme dietetiche supportate dalla migliore evidenza scientifica sono raccolte nel concetto di "dieta mediterranea": consumo abbondante di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, cereali, patate, noci), utilizzo di olio di oliva, consumo moderato di pesce, pollame, uova e di vino durante i pasti, consumo salutarario di carne rossa. Questo tipo di regime alimentare, tipico dei Paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo, si caratterizza per un introito lipidico giornaliero variabile dal 25 al 35%, con un apporto di acidi grassi saturi inferiore al 7-8% dell'energia totale, per un elevato apporto di sostanze antiossidanti ed ha ampiamente dimostrato di ridurre la morbilità e la mortalità. Alimentazione intelligente, povera di sale e di grassi, e attività fisica quotidiana possono prevenire le malattie cardiovascolari in un caso su tre.

L'attività fisica è consigliabile ad ogni età, anche in quella più avanzata, ed i molteplici benefici che si ottengono sono evidenti non soltanto se viene condotta con regolarità durante l'arco della vita ma anche se si inizia ad intraprenderla da anziani. Passeggiare in coppia, anche solo per mezz'ora al giorno, rappresenta un'ottima strategia coniugale di lotta all'invecchiamento. Ciascun partner servirà da stimolo e rappresenterà il trainer dell'altro. È documentato infatti che l'attività fisica contrasta le alterazioni collegate al processo dell'invecchiamento, migliorando numerosi parametri funzionali come pressione arteriosa, frequenza cardiaca e forza muscolare, si oppone al determinismo delle patologie da "disuso" collegate all'ipocinesia, favorisce i rapporti sociali e conferisce una sensazione di benessere.

È evidente l'importanza dei fattori sociali, che consentono l'esercizio della percezione e della comunicazione. La percezione è la capacità di raccogliere le informazioni esterne attraverso i canali sensoriali. È quindi legata a due fattori: l'integrazione delle informazioni che avviene a livello del sistema nervoso centrale e l'assimilazione legata ai sensi (sistema nervoso periferico). La vista e l'udito sono spesso ridotte nell'anziano e influenzano negativamente tale capacità. È stato dimostrato come l'attività percettiva migliori se migliorano le condizioni in cui si svolge la stessa: l'ambiente esterno (la società, ma soprattutto il gruppo familiare) può stimolare l'interesse, dare spazio di espressione, non negare le possibili potenzialità dell'anziano.



È facile intuire come la possibilità di condivisione e la presenza di un partner, aumenti le possibilità di interazione e lo sviluppo di iniziative altrimenti poco percorribili (viaggi, attività ricreative, frequentazione di luoghi di svago). La percezione della propria utilità ed il riconoscimento del proprio ruolo all'interno del nucleo familiare, è la spinta propulsiva fondamentale del comportamento, insostituibile strumento di apprendimento. I rapporti interpersonali rivestono una grande importanza non solo, com'è ovvio, sulla qualità della vita ma anche sulla sopravvivenza. Un importante studio longitudinale, condotto nel 2009 da Hakansson e altri scienziati, evidenzia come vi sia una sostanziale dipendenza tra vita di coppia e sviluppo di deficit cognitivo in tarda età. In particolare persone single o divorziate sembrerebbero avere un rischio tre volte superiore di sviluppare demenza. Il diminuito rischio di declino cognitivo per coloro che vivono in coppia risulta correlato al più elevato livello di vita sociale e alla più viva stimolazione intellettuale, come indirettamente dimostrato con i risultati ottenuti sugli animali da esperimento, posti in ambienti più ricchi di stimoli.

## Prevenzione di coppia

Anche la cura della vita sessuale è un aspetto da non trascurare.

La sessualità dal punto di vista psicologico si può conservare fino ad età avanzata, ma questo è vero anche dal punto di vista fisiologico. L'esercizio sessuale è importante, come l'esercizio di qualsiasi altra fun-



zione organica; riuscire a mantenere attiva la propria vita sessuale influenza non solo il benessere, ma anche la longevità. In uno studio (Sobel, Ornstein, 1996) è stato dimostrato che le persone soddisfatte della propria vita sessuale sono meno soggette alla depressione, all'ansia, al sentimento di ostilità e ad altri disagi come la fatica e le cefalee. La realizzazione sessuale aumenta l'autostima e la sensazione di controllare la propria vita.

L'amore coniugale è un progetto comune, all'interno del quale tutte le componenti della persona sono coinvolte. Chi ama dona la propria gioia, il proprio interesse, il proprio umorismo, magari il proprio malessere, comunque manifestazioni di ciò che è vitale in lui. Se l'amore si esprime così, allora "produce" la relazione e genera reciprocità. L'obiettivo dell'uno diventerà l'obiettivo della coppia; ogni partner si adopererà per il benessere comune, proprio come un'unica entità.

**\*Direttore del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche, Anestesiologiche e Geriatriche, Sapienza Università di Roma.**

*Invecchiare è una forma d'arte, sosteneva James Hillman, un privilegio e un impegno. «Nell'ultima sua fase l'amore richiede questo: il far resistenza della coppia contro le ingiurie del tempo, il saper guardarsi ancora con occhi amorosi, il diventare l'uno lo specchio buono dell'altro».*



## Le Terme dell'Emilia Romagna ti aspettano per un natale indimenticabile

*On-line i nuovi Pacchetti di Benessere Termale  
"Speciale Dicembre, Natale e Capodanno alle Terme"*

**T**rascorrere le festività natalizie tra bagni termali, massaggi rilassanti e percorsi sensoriali non è mai stato così facile! Le Terme dell'Emilia Romagna in occasione delle vacanze natalizie propongono pacchetti benessere che soddisfano ogni tipo di desiderio ed esigenza.

Digitando [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it) e cliccando su "**Speciale Dicembre, Natale e Capodanno alle Terme**", è possibile trovare un'ampia scelta di proposte appositamente studiate per chi desidera approfittare della pausa delle feste di fine anno per abbandonare lo stress della vita quotidiana regalandosi **momenti di puro benessere e relax**.

Le offerte di benessere termale dei centri termali della Regione sono

ideate per soddisfare le esigenze più disparate ma comunque tutte unite da una grande peculiarità: l'unicità delle **acque termali** sulfuree e salso-bromoiodiche delle Terme dell'Emilia Romagna. Si tratta di acque millenarie che curano e proteggono la salute, un rimedio naturale che unito all'esperienza e alla competenza della medicina termale, si prende cura del corpo e della mente, rigenerando uno stato di benessere psicofisico.

Visitando la pagina web [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it) e cliccando sulla sezione "**Dicembre, Natale e Capodanno alle Terme**" si entra in un mondo di magico benessere e salute: massaggi rigeneranti, docce cromoterapiche e trattamenti corpo drenanti e tonificanti si alternano a percorsi in grotte di vapore, circuiti vascolari e scrub aromatici. Insieme alle tisane

alla frutta fresca e agli infusi aromatici, non possono mancare le classiche bollicine dello spumante con il quale si potrà festeggiare l'arrivo del nuovo anno all'insegna della bellezza, del relax e del divertimento.

Per le festività invernali i centri termali dell'Emilia Romagna sono a disposizione di tutto coloro che vogliono regalarsi una vacanza a base di trattamenti benessere, paesaggi incantevoli e la tradizionale calorosa ospitalità emiliano-romagnola.

*Per le festività natalizie regalati una pausa di benessere e relax: entra nel sito [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it) e scopri la soluzione più adatta alle tue esigenze tra le numerose proposte delle Terme dell'Emilia Romagna. Basta un semplice click per trascorrere giornate uniche e indimenticabili alla conquista della salute e della bellezza.*

Natale 2012

We wish you a

# M&M's Christmas

Idee decoro per la casa e la tavola con la versione natalizia di M&M'S

## Tovagliolo Christmas Chic

Nell'allestimento di una tavola di Natale che si rispetti nulla è lasciato al caso: tutto è curato fin nei minimi dettagli e anche i portatovaglioli e i biscotti si vestono a festa, prestandosi a irresistibili interpretazioni.

**MATERIALE OCCORRENTE:** M&M's peanuts rosse e verdi (Limited edition), lana cotta, nastro di stoffa colorato (cotone, raso, organza, ecc...), colla a caldo, forbici, foratrice da ufficio.

**PREPARAZIONE:** disegnare sul panno di lana cotta una sagoma a piacere (cuore, stella, ecc...) e ritagliarla; forare con la foratrice la sommità della sagoma ottenuta e inserirvi il nastrino, chiudendolo con un nodo; applicare sulla sagoma, con la colla a caldo, due M&M's peanuts natalizi preferiti, avvolgere il nastro intorno e chiudere a fiocco.

**Le M&M's peanuts aggiungeranno un tocco di originalità chic alla vostra mise en place natalizia!**



## Riciclo Creativo: confezioni natalizie eco-sostenibili

Natale è per tradizione sinonimo di affetto, calore e buoni sentimenti. E un dolce regalo, scelto con cura e amore, non può che fare la felicità delle persone cui si vuole bene. Perché non pensare di trasformare ogni dono natalizio in un atto d'amore verso l'ambiente? Basteranno della carta riciclata e pochi semplici materiale per realizzare un pacco di Natale eco-Friendly!

**MATERIALE OCCORRENTE:** M&M's peanuts rosse e verdi (Limited edition) da posizionare a piacere sulla confezione, carta da pacco, cartoncino rigido di carta riciclata di vari colori, colla caldo, rafia/spago.

**M&M's: il lato dolcemente creativo delle vostre confezioni regalo!**



## M&M's Christmas Cookies

**MATERIALE OCCORRENTE:** M&M's peanuts rosse e verdi (Limited edition), biscotti di pan di zenzero (350g di farina, 150g di zucchero di canna, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di bicarbonato, 2 cucchiaini di zenzero macinato, 1 cucchiaino di cannella macinata, 1/2 cucchiaino di noce moscata macinata, 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano macinati, 3 cucchiaini di miele, 115g di burro morbido, 1 uovo grande), glassa di vari colori, colla alimentare.



### PREPARAZIONE:

**\*BISCOTTI:** mettere tutti gli ingredienti in una ciotola tranne lo zucchero, setacciarli e mescolarli bene. Poi in un pentolino mettere il burro, il miele e lo zucchero e farlo sciogliere lentamente e fuoco dolce. Fai un incavo nella farina a cui sono stati aggiunti gli altri ingredienti e incorporarvi l'uovo; impastare e aggiungere il miele, zucchero e burro fusi; mescolare con la forchetta e poi procedere con le mani, formare una palla e avvolgerla nella pellicola, metterla in frigorifero e farla riposare per 24ore. Stendere l'impasto su una spianatoria infarinata e creare una sfoglia di mezzo centimetro; preparare le forme e metterle in una taglia coperta da carta forno. Far cuocere i biscotti in forno preriscaldato a 180°C per 10-15 minuti. Farli poi raffreddare.

**\*DECORAZIONE:** utilizzando la colla alimentare, applicare una o più M&M's peanuts nei colori preferiti sulla superficie dei biscotti.

**Le M&M's ricoperte di cioccolato aggiungeranno gusto e renderanno più sfiziosi i vostri cookies natalizi!**

**Buone feste da M&M's**

visita il sito [www.m-ms.it](http://www.m-ms.it) e la pagina Facebook M&M's®fans Italia

# DECALOGO per vivere *sani*

*Le dieci regole del prof. Umberto Tirelli, direttore del dipartimento di Oncologia medica dell'Istituto Nazionale Tumori di Aviano, per un corretto stile di vita.*

**1 Non fumare.** Se si fuma, smettere immediatamente: non è mai troppo tardi, a tutte le età. Ricordate che anche il fumo passivo fa male e che si somma al fumo attivo. Tutte le droghe fanno male e non esistono droghe "leggere".

**2 Non abusare dell'alcool.** Qualche bicchiere di vino al giorno ai pasti può fare addirittura bene, ma non bere mai fuori dai pasti, se non in circostanze particolari (feste, ecc..). Attenzione all'alcool e ai superalcolici nei giovani e nei giovanissimi. Non bere mai quando ci si appresta a guidare.

**3 Mantenere il giusto peso,** controllando l'alimentazione (meno grassi e carne e più frutta, verdura di stagione, cereali e legumi) facendo ricorso all'attività fisica (se si è giovani facendo sport anche amatoriali e/o frequentando una palestra, altrimenti una camminata a passo veloce di mezz'ora a giorni alterni può essere sufficiente). Evitare lo stress eccessivo.

**4 Al volante essere prudenti.** Non aver bevuto in precedenza, moderare la velocità, non usare il telefonino, evitando anche se possibile vivavoce e auricolare, controllare le gomme e i freni, ed essere comunque cortesi con gli altri automobilisti e rispettosi di pedoni e ciclisti. Quando si esce in compagnia, adottare il sistema che chi guida non beve (a turno, ovviamente).

**5 Cercare di lasciare il più possibile l'auto a casa** e camminare o andare in bicicletta: si diminuisce così l'inquinamento (che è dovuto soprattutto ai gas di scarico), si fa contemporaneamente attività fisica e si diminuisce lo stress.

**6 Non eccedere nell'esposizione al sole** o a sistemi artificiali, che predispongono ai tumori della pelle (anche potenzialmente mortali come il melanoma).

**7 Se si riscontrano anomalie persistenti** - quali tosse insistente, voce alterata, difficoltà a respirare, cuore che batte irregolarmente e frequentemente, febbre, calo di peso inspiegato, sanguinamento inspiegato a livello della bocca o delle vie genitali o del retto, noduli della pelle come i nei che cambiano colore o che sanguinano o che fanno solo prurito - andare dal proprio medico di fiducia.

**8 A seconda dell'età, procedere agli screening** per la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori dell'utero, della mammella, del colon retto, della prostata.

Se si hanno parenti stretti (genitori, figli, fratelli) che hanno sviluppato tumori della mammella, colon retto e prostata, sussiste un aumentato rischio di sviluppare questi tumori e potrebbe essere necessario adottare indagini più precoci e più sofisticate.

**9 Monitorare il rischio cardiovascolare,** controllando pressione arteriosa e colesterolo tra gli altri, oltre che seguendo le indicazioni di 1), 3) e 5).

**10 Evitare l'acquisizione di malattie che si trasmettono sessualmente**

(non solo causate dall'HIV ma anche da gonorrea, sifilide, chlamydia, papilloma virus tra gli altri agenti), che non sono assolutamente scomparse ma anzi in aumento, adottando in base ai propri principi etici e religiosi uno dei seguenti provvedimenti: astinenza (soprattutto nei giovanissimi), relazioni stabili e fedeli con un partner che faccia altrettanto, o in alternativa l'impiego del preservativo.

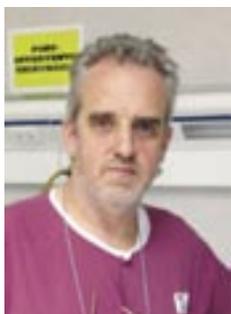


# LA PILLOLA anticoncezionale

*Pillola sì, pillola no? Abbiamo chiesto maggiori informazioni al dott. Mauro Garaventa per fare più chiarezza.*

Le statistiche indicano che l'Italia è il paese europeo dove le donne utilizzano meno la pillola. Da noi la percentuale di donne in età fertile che utilizzano il contraccettivo orale si ferma al 16% circa, mentre nel resto d'Europa le percentuali sono molto più alte, fino ad arrivare al 40% delle francesi e al 50% delle svedesi.

Abbiamo chiesto al **dott. Mauro Garaventa** quali sono i pro e i contro di questo farmaco che, comparso sul mercato 50 anni fa, ha rivoluzionato il modo di vivere la sessualità di generazioni di donne.



Mauro Garaventa\*

### **Intanto è vero che la pillola è l'unico contraccettivo efficace al 100% contro il rischio di gravidanze indesiderate?**

No, non è propriamente vero in quanto esiste una fallibilità del metodo legato soprattutto ad errori nell'assunzione o nell'assorbimento (per azione di altri farmaci o per patologie con vomito o diarrea ecc); in effetti di nessun sistema, neanche la legatura tubarica, si può garantire il 100% dell'efficacia; è vero altresì che costituisce il metodo contraccettivo senz'altro largamente più sicuro.

### **Quali sono i vantaggi che comporta il contraccettivo orale?**

Come già detto quello di dare le maggiori garanzie di sicurezza contraccettiva; inoltre può comportare tutta una serie di altri effetti positivi che a volte costituiscono l'indicazione principale: regolarizzazione dei cicli, diminuzione dei flussi mensorragici (troppo abbondanti), diminuzione o eliminazione della dismenorrea (dolore mestruale), eliminazione o diminuzione dei sintomi

legati alla micropolicistosi ovarica (patologia molto frequente soprattutto in età giovanile) come acne, ipertricosi, obesità, capelli unti e ancora cicli irregolari.

### **Oggi esistono diverse formulazioni di questi farmaci: è possibile indicare le più efficaci?**

L'aumentare delle proposte fornite dall'industria farmaceutica ha permesso di poter cercare di adattare alle diverse situazioni il tipo di formulazione estroprogestinica più indicata: deve essere un corretto rapporto medico-paziente a fornire le basi per la scelta migliore.

### **Le pillole con componenti naturali in che modo riescono a rispondere alle esigenze delle donne?**

In teoria un estrogeno cosiddetto "naturale" dovrebbe essere migliorativo perchè il corpo delle donne lo riconoscerebbe come familiare, abituale; in effetti, i vantaggi più importanti riguardano la riduzione della durata del ciclo mestruale e della quantità del ciclo: un aspetto fondamentale per tutte le donne che lamentano cicli abbondanti e/o dolorosi, oltre ad una riduzione degli effetti collaterali indesiderati come ad esempio la ritenzione idrica e la cellulite; naturalmente, come quasi sempre, i vantaggi ipotizzati vanno poi verificati e confermati o meno sulla singola paziente.

### **Ci sono controindicazioni per l'uso della pillola?**

Esistono come per ogni farmaco precise controindicazioni tra cui sono da sottolineare i tumori ormonodipendenti, le epatiti in atto, la trombosi, l'ipertensione grave, le malattie cardiovascolari serie come l'infarto, l'emicrania con aura, ma

anche il fumare più di 10 sigarette al giorno, soprattutto in età più avanzata.

### **Molte donne temono gli effetti collaterali della pillola: ritenzione idrica, mal di testa, ecc. E' possibile trovare per ciascuna la formulazione più corretta che aiuti ad evitare questi inconvenienti?**

Come abbiamo già detto il campionario variegato oggi a nostra disposizione aumenta la possibilità di conseguire questo risultato ma in alcune pazienti l'insorgenza degli effetti menzionati nella domanda comunque sono resistenti ad ogni formulazione ed impongono il ricorso ad un metodo alternativo: l'accurata valutazione clinica fatta dal medico di fiducia è essenziale per scegliere il contraccettivo su misura più adatto alla singola donna.

### **E' vero che l'assunzione della pillola può portare ad un calo del desiderio sessuale?**

Assolutamente no in tutte le donne, perchè al contrario spesso la liberazione dal retropensiero della possibile gravidanza indesiderata porta in genere ad una sessualità più serena; esiste però una percentuale limitata di pazienti in cui la diminuzione della libido è presente e spesso persistente tanto anche in questo caso di essere motivo di abbandono del metodo.

### **Per quanto tempo si può utilizzare la pillola in modo continuativo?**

In teoria se non insorgono effetti indesiderati non esiste alcun limite temporale; anzi al contrario l'uso prolungato degli EP è dimostrato vada a determinare una riduzione dell'incidenza del tumore ovarico e dell'endometrio (corpo dell'utero).

**\*Specializzazione in Ginecologia e Ostetricia - E.O. Ospedali Galliera**



# Libera di scegliere

Semplice

Naturale

Innovativa

**50 anni  
e non  
dimostrarli**

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

# Adolescenza: un momento *complesso* anche per *i genitori*



di Valentina Danzi\*

L'adolescenza è una delicata fase del ciclo vitale che comporta cambiamenti intrapsichici e relazionali molto complessi, che hanno la loro origine proprio dalle trasformazioni corporee legate alla pubertà.

Il passaggio dal corpo bambino al corpo adulto, infatti, rappresenta l'aspetto più sovversivo di questa fase in quanto implica la gestione di nuove sensazioni, nuovi desideri e l'esperienza della propria sessualità. La pubertà, inoltre, arrivando all'improvviso, si impone in un preciso momento a prescindere dal fatto che il soggetto sia pronto, o meno, ad affrontarla.

Il delicato compito di ogni adolescente consiste, dunque, nel fare proprio questo corpo nuovo, sentendolo parte integrante di sé stessi e non estraneo e minaccioso come è percepito inizialmente e, in alcuni casi (ad esempio nei disturbi alimentari), continua ad essere percepito anche in seguito.

Sappiamo, inoltre, che alle trasformazioni fisiologiche si aggiunge un

profondo movimento intrapsichico legato ad un cambiamento che riguarda, più in generale, il modo soggettivo di relazionarsi agli altri ed il tentativo di separarsi dalle figure genitoriali. È proprio questo movimento che consentirà il raggiungimento di una propria identità adulta.

L'adolescente, infatti, inizia a percepire più chiaramente difetti e virtù dei propri genitori, sviluppando un pensiero critico che lo porterà ad integrare nella propria personalità le caratteristiche genitoriali ritenute utili e a contrastare gli aspetti sentiti come ingiusti o non più adeguati alla propria crescita.

È questo un passaggio delicato e critico anche per i genitori che si trovano, abbastanza improvvisamente, a doversi relazionare con un nuovo individuo, non più bambino ma non ancora del tutto adulto, che se da una parte chiede nuovi spazi e sottopone a dura critica il comportamento dei genitori, dall'altra ha ancora bisogno di sentire

forte l'appartenenza alla propria famiglia per poter serenamente esplorare

il mondo esterno. È all'interno di questo duplice e difficile movimento di continuità e cambiamento che l'adolescente deve rinegoziare continuamente il proprio bisogno di appartenenza con l'esigenza di separarsi e di rendersi autonomo individuandosi come soggetto differenziato.

Se, da un lato, la famiglia si presenta di per sé come un sistema che ha la capacità di cambiare mantenendo la sua integrità, assicurando crescita e continuità ai membri che la compongono, dall'altro lato tollerare il processo di separazione-individuazione non è sempre cosa facile.

È importante ma complicato, infatti, percepire i gesti di critica e di separazione non come una minaccia alla relazione o una ferita narcisistica alla propria immagine di buon genitore, ma come un movimento evolutivo indispensabile per la crescita.

Se i compiti di guida e di controllo dei genitori diventano troppo deboli il figlio andrà incontro a dei rischi perché non sufficientemente "contenuto" emotivamente; un approccio eccessivamente rigido, invece, può ostacolare l'evolutivo bisogno di contatto con i pari e con altri adulti significativi impedendo la maturazione e l'individuazione.

La buona riuscita del processo di differenziazione dalla famiglia d'origine dipende, quindi, anche da come i genitori hanno "metabolizzato" gli eventi relativi alla propria uscita dalle rispettive famiglie d'origine e da come essi stessi regolano e modificano le distanze relazionali.

\*Psicologa Psicoterapeuta



# Prostata:

perché è *importante*  
per l'uomo *controllare* e  
*curare* questa ghiandola?

**I**ntervista al professor **Alessandro Natali**, direttore del Servizio di Andrologia Urologica presso la Clinica Urologica I Università di Firenze, sull'importanza del controllo e della cura della prostata.



Alessandro Natali

**Perché agli uomini che hanno superato i quarant'anni si consiglia il controllo della prostata? Cosa si cerca (sperando che non ci sia) e perché solo dopo i quarant'anni?**

La ghiandola prostatica, volgarmente conosciuta come "prostata", nasce con l'uomo e con il progredire dell'età. Essa può andare incontro a varie patologie: tra i 20 ed i 40 anni si può più frequentemente infiammare (prostatite); tra i 40 ed i 60 può andare incontro ad un fisiologico ingrossamento (ipertrofia prostatica benigna); tra i 55 ed i 70 anni vi è il picco di massima incidenza del tumore prostatico, che è al secondo posto come frequenza di patologia neoplastica nell'uomo dopo il tumore al polmone. Per questo io consiglierei un controllo alla prostata anche prima dei 40 anni, soprattutto se esiste una familiarità per neoplasie prostatiche.

**Quali sono i sintomi a cui il paziente deve fare attenzione, e che potrebbero voler dire che la prostata non è a posto?**

La prostata è un organo estremamente imprevedibile dal punto di vista sintomatologico. Frequentemente quando si infiamma o si ingrossa per l'età, per la sua particolare posizione, all'imbocco della vescica, ostruendo il flusso urinario genera disturbi alle basse vie urinarie: aumentata frequenza minzionale diurna e notturna, sensazione di incompleto svuotamento minzionale,

bruciore ad urinare e/o eiaculare, urgenza minzionale. Ma a volte, ad esempio nelle prostatiti, si può anche non avere una sintomatologia di tipo ostruttivo delle basse vie urinarie, ma sensazione di discomfort a livello perineale, pesantezza ai testicoli e/o al cavallo

dei pantaloni, disturbi che possono non essere ricollegati direttamente alla prostata, ma che invece indicano che essa non è a posto. Senza contare che il tumore alla prostata spesso è volentieri, poiché si localizza più frequentemente nella porzione periferica della ghiandola e non in quella centrale dove passa l'uretra, è asintomatico e dà salienza di sé da un punto di vista urinario solo nelle fasi più tardive ed avanzate.

**Come si controlla la "salute" della prostata? Si pensa subito all'esplorazione digitale della prostata. È questo l'unico modo per assicurarsi che sia tutto a posto?**

Proprio perché, come detto in precedenza, lo stato di salute della prostata non sempre è controllabile con la sintomatologia urinaria, è necessario eseguire l'esplorazione rettale che è l'unico modo per appurare se una prostata è sana o malata. Unitamente a questa semplice manovra, l'ecografia prostatica trans rettale ed il dosaggio nel sangue del PSA (marker d'organo della prostata), indirizzano nella diagnosi delle patologie che colpiscono questo organo.

**E se la prostata risulta ingrossata? Cosa può voler dire, e cosa si deve fare?**

Non necessariamente una prostata ingrossata vuol dire tumore, anzi! Più frequentemente vuol dire pro-

statite e/o ipertrofia prostatica benigna. Tutte situazioni che comunque possono essere curate e controllate con terapie mediche, che variano a seconda della genesi del problema e dei disturbi che esso comporta.

**Esiste una lista di comportamenti che, se osservati, possono prevenire complicazioni alla prostata, oppure si tratta di uno di quei disturbi che se devono capitare, capitano lo stesso?**

Sicuramente, con termine molto inflazionato oggi, la cosiddetta qualità della vita, può condizionare, in senso positivo o negativo, l'insorgenza della patologie della prostata. Per cui un'alimentazione corretta (la nostra dieta mediterranea al primo posto) ricca di sostanze antiossidanti, l'astensione da fumo, alcool e sostanze d'abuso, una regolare attività sportiva (evitando l'uso della bicicletta o della cyclette), e sessuale, sono alla base di una buona gestione per noi uomini del "problema" prostata, anche se purtroppo, familiarità ed età sono due fattori di rischio che incidono molto sulle patologie di questo organo.

**È vero che un'attività sessuale regolare può aiutare a prevenire alcuni disturbi alla prostata, oppure si tratta solo di una di quelle leggende dure a morire?**

La prostata, insieme alle vescichette seminali che sono due ghiandole che in essa confluiscono, produce circa l'80% del liquido che emettiamo al momento della eiaculazione. Per cui una irregolarità della propria vita sessuale, intesa nel senso di alternare lunghi periodi di astinenza a surmenage sessuali, non fa assolutamente bene alla prostata perché la sottoponiamo a dei bruschi "tira e molla" che alla lunga possono creare squilibri e/o alterazioni delle sue funzioni.

# *Disturbo d'identità* e di **genere** e riassegnazione chirurgica *dei caratteri sessuali* in senso **andro-ginoide**

di Carlo Trombetta\*

*Il transessuale andro-ginoide è colui che, fin dall'infanzia, si è considerato appartenente al sesso opposto. La differenziazione sessuale è un processo maturativo che si continua dal concepimento fino all'acquisizione della piena capacità riproduttiva.*



Foto di Leland Bobbé

L'ambiguità sessuale ha da sempre interessato l'uomo rivestendo, nelle varie epoche, significati assai diversi secondo il mutare della cultura, dei principi morale e di etica religiosa.

Il termine transessualismo pur essendo di recente acquisizione, fa riferimento ad una sindrome clinica praticamente da sempre esistita in tutte le etnie.

Questo termine fu usato per la prima volta da Harry Benjamin in una lettura tenuta nel 1953, presso l'Accademia di Medicina di New York.

Dal 1994, con la nuova edizione del DSM (la DSM III-R), testo di riferimento internazionale in ambito psichiatrico, il transessualismo viene inquadrato tra i disturbi dell'identità sessuale.

Nel DMS IV infine il transessualismo rientra tra i "Disturbi dell'identità di genere" e si parla esclusivamente di disturbi d'identità di genere, senza definizioni specifiche: il transessualismo non è più direttamente menzionato, volendo in questo modo sottolineare come l'aspetto caratterizzante del paziente "transessuale" sia l'incongruenza, avvertita come fattore di profondo disagio, tra il sesso ufficialmente assegnato alla nascita sulla base dei genitali esterni (sesso anatomico) e l'identità di genere cioè il sesso al quale il soggetto si sente psichicamente di appartenere.

L'O.M.S. nell'ultima revisione definisce il transessualismo come deviazione sessuale centrata intorno alla convinzione stabilizzata che il sesso corporeo apparente è sbagliato, il comportamento risultante è diretto o verso il cambiamento degli organi sessuali per mezzo di un'operazione o verso il completo occultamento del sesso corporeo attraverso la scelta di vestiti e l'adozione di comportamenti del sesso opposto.

Considerata la gravità di soluzioni terapeutiche radicali, quali la riassegnazione chirurgica del sesso, il transessualismo va accuratamente differenziato e tenuto ben distinto dal travestitismo, dall'autoginofilia e dalle altre disforie di genere di tipo non transessuale. Nel travestitismo, che non evolve in transessualismo non vi è quel senso di persistente disagio e di contrasto nei confronti del proprio sesso anatomico.

Inoltre mentre il travestito indossa abiti del sesso opposto per soddisfare un proprio desiderio, sessualmente eccitante, il transessuale lo fa perché fortemente convinto di vestire gli indumenti più convenienti alla propria personalità.

La differenziazione sessuale è un processo maturativo che si continua dal concepimento fino all'acquisizione della piena capacità riproduttiva. Dal momento della fusione dei due gameti in poi, la sequenza degli eventi che portano allo sviluppo fetale in senso maschile o femminile può essere paragonata ad una corsa a tappe. Il patrimonio genetico (sesso cromosomico) favorisce lo sviluppo del sesso gonadico che si identifica con la differenziazione della gonade maschile e femminile. L'interazione tra sesso cromosomico e sesso gonadico porterà ad una corretta differenziazione somatica (sesso somatico). Dalla nascita fino alla pubertà, inoltre, l'acquisizione della piena consapevolezza del sentirsi maschio o femmina (sesso psicologico) porterà l'individuo ad identificare il proprio sesso psichico con quello anatomico. Generalmente vi è convergenza tra i vari tipi di sesso ma, in alcune situazioni, è possibile che si creino disturbi a diversi livelli. È importante quindi ripercorrere brevemente le tappe dello sviluppo sessuale ed identificare le possibili alterazioni che in alcuni casi possono essere alla base di un disturbo dell'identità di genere.

Il transessuale andro-ginoide, con transessualismo primario, è colui che, fin dall'infanzia, si è considerato appartenente al sesso

opposto. I soggetti che un tempo erano definiti transessuali secondari sono quelli che potrebbero nascondere, sotto al disturbo d'identità, problematiche diverse che andrebbero affrontate con un aiuto psicoterapico e non certo ricorrendo ad un intervento chirurgico, chiaramente irreversibile. Questi casi sono particolarmente difficili da inquadrare da un punto di vista diagnostico perché presentano una costellazione di motivazioni cosce ed inconscie che non sempre rispecchiano l'armonia che si ritrova nelle diagnosi di transessualismo primario.

I soggetti con disturbo d'identità di genere portano con sé una grossa ansia ed angoscia. L'urgenza con cui richiedono la conferma della propria diagnosi di transessualismo e, con questa, la dichiarazione che gli consenta di sottoporsi al più presto all'inter-



Image credit: [http://it.123rf.com/photo\\_9721891\\_vector-male-female-and-transgender-gender-symbols-laser-neon.html](http://it.123rf.com/photo_9721891_vector-male-female-and-transgender-gender-symbols-laser-neon.html) /gubh83/ 123RF Archivio Fotografico

vento, può essere per il clinico, che deve iniziare la consultazione diagnostica, un buon indice per valutare quanto sia preponderante l'incapacità del soggetto a viverci nel proprio sesso anagrafico. Questo dato dev'essere paragonato ad altri elementi di disagio che il transessuale porta, quali, ad esempio, la ripugnanza per i propri genitali, l'orientamento sessuale di tipo omosessuale, per arrivare a capire come si caratterizza la sua identità di genere in tutte le sue componenti. Infatti, il ruolo, l'orientamento sessuale, lo schema corporeo ed il comportamento sessuale dovrebbero essere tipici del sesso a cui sente di appartenere. Il soggetto non dovrebbe avere nessun elemento del sesso biologico proprio perché è essenziale valutare la buona armonia di tutti questi elementi per selezionare quei soggetti che trarrebbero effettivo beneficio dall'inter-

vento. L'iter medico-legale a cui il transessuale deve sottoporsi è un percorso lungo e faticoso, ricco di momenti di sofferenza e disagio. E' proprio l'attenta valutazione di come il soggetto accetta di condurre questo cammino e di come si svolge che può offrire al clinico indicazioni utili sull'idoneità o meno all'intervento di conversione sessuale. Durante questo periodo, il transessuale entra in contatto con altre figure professionali. L'endocrinologo, che prescrive la cura ormonale, è colui che spiega quali mutamenti fisici si potrà aspettare e quali e quanti sono i rischi a cui può andare incontro.

Alcune volte, nel momento della consultazione, quando si espone al soggetto gli eventuali rischi degli effetti collaterali dovuti alla somministrazione ormonale, o ancor più, le volte in cui si descrive in che cosa sussiste la "prova della vita reale" può accadere che ci siano delle resistenze al cambiamento motivate sotto forma di preoccupazioni per le reazioni dei familiari o dei colleghi di lavoro. Questo può rappresentare un indice diagnostico per lo psicologo qualora, durante la presa in carico, si verificano delle involuzioni o dei dubbi riguardo alla propria vita futura. Il test della vita reale è considerato una prova decisiva per valutare la capacità del transessuale a viverci nei panni del sesso desiderato ed il buon andamento di questo periodo può facilmente predire un soddisfacimento futuro dell'intervento. Questo periodo rappresenta un momento particolarmente difficile. Il paziente deve ora affrontare l'esterno, le reazioni degli altri, che raramente sono di piena comprensione ed accettazione. È proprio la forza e l'impegno che il soggetto mette in ogni sforzo che fa per mostrarsi come egli si sente che può far propendere per una diagnosi favorevole all'intervento di riassegnazione dei caratteri sessuali. La motivazione primaria all'intervento viene individuata nell'ottenere un corpo corrispondente a quello che è il vissuto interiore. E tale finalità viene perseguita per apparire congrui a se stessi piuttosto che agli altri.

Altra motivazione importante è il porre fine al problema dei documenti d'identità non corrispondenti all'aspetto e al genere ipotizzabile dalle sembianze. Le aspettative post intervento di riconversione sessuale comprendono la realizzazione sentimentale, aspetti inerenti il suscitare attrazione sessuale, poter offrire una sessualità più soddisfacente al partner, realizzarsi nel ruolo del genitore, migliorare l'inserimento sociale, acquisire maggiore libertà di movimento e comportamento. Le aspettative pur essendo realistiche, non vengono realizzate tutte. Indipendentemente da ciò, la qualità della vita è considerata abbastanza soddisfacente, il rapporto col proprio corpo è migliorato, le caratteristiche di personalità tendono a normalizzarsi, il ruolo di genere è quello proprio del sesso acquisito. Una completa soddisfazione per l'intervento di conversione è legata soprattutto all'assenza di disturbi di personalità ed ad un concetto positivo di sé, non è sufficiente che sia confermata la diagnosi di transessualismo. Gli studi sui follow-up, dopo l'intervento di riassegnazione dei caratteri sessuali, sono incoraggianti. Si riconosce un miglioramento del benessere soggettivo nell'80% circa dei casi e il tasso di suicidio è equiparabile a quello della popolazione normale. Questi studi mettono però in evidenza la difficoltà di valutare gli effetti della conversione sessuale chirurgica sia perché non esistono procedure standardizzate di valutazione e gli elementi presi in considerazione variano, sia perché i risultati sono anche funzione degli esiti dell'intervento chirurgico (nel quale vengono impiegate tecniche diverse) oltre che funzione delle differenze dei criteri per la diagnosi dei soggetti. Influiscono perciò sul risultato sia aspetti standardizzabili - quali le caratteristiche dell'intervento





- sia aspetti soggettivi quali le caratteristiche psicologiche dei soggetti e loro aspettative.

### INTERVENTO CHIRURGICO

La riassegnazione chirurgica dei caratteri sessuali (RCS) in senso andro-ginoide è un intervento chirurgico estremamente complesso che, per essere eseguito con successo, richiede notevoli doti chirurgiche ed un'ampia conoscenza dell'anatomia, della fisiologia e della sessuologia.

Le prime segnalazioni relative a questo tipo di chirurgia si rifanno alle tecniche messe a punto da oltre un secolo per la creazione di una vagina in individui affetti da pseudoermafroditismo. In letteratura è riportata la creazione del primo transessuale (Christine Jorgensten) nel 1953 in Danimarca.

Numerose tecniche sono state proposte e progressivamente perfezionate parallelamente alla identificazione del fenomeno "transessualismo".

Negli ultimi 18 anni oltre 300 pazienti affette da disturbo di identità e genere andro-ginoide sono state operate presso la Clinica Urologica di Trieste.

Tutti gli interventi sono stati eseguiti dalla stessa equipe chirurgica.

Le pazienti sono state sottoposte a terapia ormonale per almeno 2 anni consecutivi e ad almeno un anno di real life test; spesso sono

costantemente seguite da specialisti in endocrinologia e da psicologi specializzati nel settore.

Per potersi sottoporre all'intervento di riassegnazione dei caratteri sessuali le pazienti hanno dovuto ottenere il consenso da parte dello psichiatra ed una sentenza giuridica favorevole.

Il nostro protocollo preoperatorio prevede il ricovero delle pazienti un giorno prima dell'intervento, una visita anestesiológica, un'adeguata preparazione intestinale e la somministrazione di profilassi antibiotica al giorno stesso dell'operazione.

Il nostro intervento si basa sull'originale tecnica proposta da Jones nel 1968 che prevede la creazione della neovagina mediante utilizzo di cute peniena e di un ampio lembo di cute scrotale. Questa tecnica ha rappresentato un punto di riferimento per lo sviluppo di tutte le tecniche successive rivolte alla creazione di un'ampia neovagina, di un neoclitore e di un aspetto esterno simile a quello della vulva femminile.

Presso il nostro istituto siamo soliti ad eseguire questo tipo di intervento in due equipe chirurgiche separate, che operano in modo sincrono, una sulla regione peniena ed una su quella perineale. Dal punto di vista chirurgico il tempo demolitivo consiste nell'asportazione dei testicoli, dei corpi cavernosi e dell'uretra spongiosa, mentre il tempo ricostruttivo è caratterizzato dalla preparazione del moncone ureterale e uretrotomia, dalla neourethroclitoridoplastica, dalla creazione

della neovagina e dalla creazione delle grandi labbra.

La conoscenza dell'anatomia e della fisiologia del perineo maschile e degli organi genitali sono elementi imprescindibili della cultura dei chirurghi che si accingono ad eseguire l'intervento di RCS in senso andro-ginoide.

### CONCLUSIONI

A tutt'oggi, non esistono teorie confermate sulla genesi del transessualismo, non c'è nessun parallelo tra tipo di disturbo e grado di normalità psicologica, così come, dal punto di vista diagnostico, non ci sono strumenti specifici in grado di valutare e discriminare nettamente la problematica.

L'elemento fondamentale del transessualismo è il desiderio di sbarazzarsi delle caratteristiche sessuali del proprio sesso anatomico ed acquisire quelle dell'altro sesso. Proprio per questa ragione, la terapia d'elezione per questo disturbo dovrebbe essere l'intervento di riassegnazione chirurgica dei caratteri sessuali (RCS).

Ma questa soluzione non è valida per tutti.

L'idoneità all'intervento chirurgico deve essere perciò attentamente valutata attraverso un percorso diagnostico rigoroso ed articolato, mirante ad evidenziare solo coloro che trarrebbero un effettivo giovamento da questo intervento. Giungere ad una corretta diagnosi di transessualismo è un percorso articolato che prevede l'attenta considerazione di diversi fattori che fanno parte, e si integrano vicendevolmente, di quell'ampia parte della vita di ogni individuo che è la sessualità.

Occorre ricordare infine che il raggiungimento di un risultato estetico e funzionale che fornisca alle pazienti dei genitali del tutto indistinguibili da quelli femminili non è ancora stato pienamente raggiunto.

**\*Urologo – Andrologo – Clinica Urologica – Università di Trieste**  
Testo scritto in collaborazione con L. Scati Psicologa, AIED Pordenone

A woman with long dark hair and sunglasses is sitting on a wooden bench, reading a book. She is wearing a grey sweater and light-colored pants. In the foreground, a light-colored quilted handbag with dark brown leather handles and a central buckle is resting on the bench. The background consists of green foliage.

NANNINI

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



Marco Gasparotti

## Mentoplastica

*Ecco come intervenire chirurgicamente sui difetti del mento.*

**U**n mento sproporzionato, in eccesso o in difetto, rispetto agli altri parametri del volto, conferisce, a volte, un aspetto quasi da caricatura.

Nell'immaginario collettivo il "cattivo" ha sempre un mento importante, mentre la persona senza carattere ha in genere un mento sfuggente.

Parliamo oggi di come intervenire sui difetti del mento con il nostro esperto, il chirurgo plastico prof. Marco Gasparotti, docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose università italiane.

**Prof. Gasparotti, come si può intervenire chirurgicamente per migliorare i difetti dovuti ad un mento troppo pronunciato o, al contrario, troppo sfuggente?**

Nei casi di mento troppo prominente (prognatismo), o troppo sfuggente, troppo spigoloso o troppo smussato, di eccessivo o ridotto sviluppo dell'osso mandibolare, associato ad una ipo o iper tonicità del muscolo, si interviene con un intervento di mentoplastica.

Spesso combinata ad una rinoplastica in un solo intervento, la mentoplastica rientra nel generale concetto di profiloplastica, alla ricerca di una migliore armonia dei profili del volto.

**Quali sono le tecniche chirurgiche nel caso in cui si voglia ridurre un mento troppo sporgente, prof. Gasparotti?**

L'eccessiva sporgenza ossea ed osseo-muscolare viene eliminata praticando un'incisione nella parte bassa della gengiva, all'interno della bocca, effettuando

lo scollamento del periostio (la membrana che riveste l'osso) ed asportando la superficie ossea in eccesso ed eventuali porzioni del massetere, causa dell'ipertonicità muscolare.

**Dopo questo tipo di intervento quando si possono riprendere le normali attività?**

L'intervento dura all'incirca un'ora e mezza, viene eseguito in sala operatoria in anestesia locale con sedazione e prevede un ricovero in regime di day hospital.

Dopo l'intervento si porterà un bendaggio elastocompressivo per tre/quattro giorni, poi, contestualmente alla rimozione del bendaggio, si potrà riprendere una normale vita lavorativa e sociale.

**E nel caso in cui si voglia aumentare il mento, Professore?**

Quando il mento è poco pronunciato, poco 'maschile', si ricorre all'inserimento di una protesi, scelta in base alle caratteristiche del volto ed al grado di dismorfia del paziente.

A differenza dell'intervento riduttivo, la mentoplastica additiva non è irreversibile, dunque, in caso di ripensamento, la protesi può essere rimossa senza alcun problema.

Il ritorno alle normali attività dopo una mentoplastica additiva è sicuramente più rapido, massimo in un paio di giorni si può tornare al lavoro.



# Kallëis

naturale ricerca di benessere



## Pubertà, Gravidanza, Diete e Forti variazioni di peso?

Tutte queste condizioni sottopongono la pelle a sforzi intensi, che possono causare rotture delle fibre di elastina:

**Smagliature, impariamo a prevenirle**

Manteniamo la pelle elastica e resistente. Contrastiamo efficacemente l'azione demolitiva dell'enzima Elastasi, che distrugge fisiologicamente le fibre del connettivo.



## Crema Elasticizzante per Smagliature con DNA

-  Combatte le smagliature e ne previene la formazione
-  Ottime proprietà elasticizzanti
-  Significativo miglioramento della tonicità cutanea
-  Pelle più elastica e resistente agli stress

Trovi i prodotti Kallëis nelle migliori farmacie e su [www.kalleis.com](http://www.kalleis.com)

È appena stato pubblicato sul New England Journal of Medicine il più grande studio prospettico al mondo sull'associazione tra consumo di caffè e malattie, in particolare quelle cardiovascolari, infettive e oncologiche. Lo studio è stato condotto dal National Cancer Institute di Bethesda dal 1995 al 2008 su oltre 400 mila persone di età compresa tra i 50 e 71 anni all'ingresso, escludendo ovviamente tutti coloro che già avevano una malattia cardiaca o un tumore, con 52.000 morti osservate nel corso dello studio. I ricercatori americani hanno consultato i registri nazionali delle cause di morte per monitorare i decessi e le relative cause di morte nel periodo dello studio. La valutazione del consumo di caffè è stata effettuata una volta sola all'ingresso dello studio e sono stati tenuti in conto i comportamenti negativi sulla salute, spesso legati al consumo del caffè, come fumo e abuso di alcol. Lo studio ha evidenziato un'inversa associazione tra consumo di caffè e mortalità totale e mortalità malattia-specifica. In altre parole, gli uomini che bevevano anche 6 o più tazzine di caffè al giorno hanno evidenziato una riduzione della mortalità totale del 10%, rispetto agli uomini che non bevevano caffè, mentre nelle donne il rischio diminuito è sceso al 15%. I risultati non hanno subito variazioni sia che i consumatori assumessero prevalentemente caffè normale o decaffeinato. Questi risultati sono stati confermati in relazione a malattie cardiache, respiratorie, al diabete, alle infezioni, agli ictus, ai traumi, mentre per quanto riguarda il cancro, questa associazione è stata borderline positiva per gli uomini ma negativa per le donne. "Questi risultati - commenta il **prof. Umberto Tirelli**, direttore del dipartimento di oncologia medica dell'istituto Tumori di Aviano - confermano quelli precedenti di altri studi condotti nel mondo ma molto meno estesi di questo del National Cancer Institute. Ovviamente, lo studio ha diverse limitazioni, per esempio si è valutata la quantità di caffè assunto una sola volta, cioè all'ingresso nello studio, che peraltro è durato 13 anni, ed inoltre non si sa se il caffè fosse espresso, o all'americana o di altro tipo. Comunque la notevole ampiezza del campione è in grado di dare delle risposte significative. Il caffè, una delle bevande più consumate al mondo, contiene un migliaio di componenti, molti dei quali sono antiossidanti e composti bioattivi che potrebbero spiegare la protezione evidenziata nei confronti delle malattie. Questi importanti risultati dovrebbero finalmente assicurare la popolazione che fa uso di caffè nei riguardi della sicurezza per la salute di questa diffusa bevanda. Infine, se si riuscisse ad identificare le sostanze protettive contenute nel caffè, si potrebbe procedere o con un "caffè speciale per la salute" intensificando la percentuale di queste sostanze oppure utilizzandole in vere e proprie formulazioni farmaceutiche per proteggerci dalle malattie".



## GUSTO E NATURA a portata di CLICK

**Bauer rinnova il sito web per portare nelle case degli italiani tutto il benessere della naturalità.**

Bauer, l'azienda trentina specializzata in preparati per brodo e insaporitori, cambia veste al proprio sito web, esaltando tutta la genuinità e la qualità dei prodotti Bauer con nuove immagini ispirate al mondo della natura e nuove sezioni ricche di informazioni e servizi.

Collegandosi al sito **www.bauer.it**, si accede ad un portale accattivante e intuitivo, che unisce la praticità di poter entrare nel mondo Bauer comodamente da casa propria con i richiami alla tradizione della cucina italiana. Ricca di colori e immagini della natura, la grafica del nuovo sito rimanda alla genuinità degli ingredienti e delle materie prime accuratamente selezionate per creare prodotti di primissima qualità.

Ben visibili nella home page a sinistra, le **5 sezioni** che contraddistinguono il marchio e le referenze Bauer:

- prodotti, preparati con cura e attenzione coniugando l'esperienza e la tradizione alle più moderne tecni-



che di lavorazione. Dadi, granulari, biologici, zuppe, helper e insaporitori, ciascuno descritto nei suoi ingredienti e nel modo di preparazione;

- naturalità, caratteristica indispensabile delle materie prime naturali selezionate da Bauer, per realizzare prodotti equilibrati e genuini, preparati utilizzando sale iodato, privi di glutammato monosodico e grassi idrogenati;
- gusto, assicurato grazie alle lavorazioni lente e delicate dei prodotti Bauer, che portano in tavola l'autentico sapore di ogni ingrediente;
- modernità, che Bauer coniuga sa-

pientemente insieme alla tradizione culinaria italiana, per creare sapori unici e autentici;

- salute e benessere, preservati attraverso l'impiego di prodotti naturali ed equilibrati, la giusta soluzione per un'alimentazione sana e corretta.

Nella parte alta della home page è possibile accedere alle sezioni riguardanti l'azienda trentina: il territorio, la particolare attenzione riservata alla sostenibilità ambientale, testimoniata dal nuovo stabilimento ecosostenibile con annesso giardino pensile, le certificazioni di qualità. Nella parte inferiore sono presenti due aree di approfondimento, una inerente le ultime news ed eventi ed una denominata "Bauer Social", attraverso la quale sarà possibile accedere con un solo click alle pagine web Bauer sui social network più popolari, come Twitter, Facebook, Flickr e Youtube.

**Bauer: gusto e naturalità a portata di click!**

# Melagrana sulla tavola di Capodanno

Alimentazione



di Santo Morabito\*

**A**l cenone di Capodanno non potranno mai mancare sulla tavola tante bontà in relazione a culture regionali o di singole comunità, ma per tutti ci saranno, preparate con cura, le lenticchie.

Ad accompagnare il cotechino e le salsicce, in zuppa o stufate almeno un cucchiaino bisogna assolutamente mangiarne. Nella tradizione popolare mangiare le lenticchie la notte di Capodanno è di buon auspicio perché il nuovo anno sia ricco di guadagni. E così tutti gli anni, un po' per scaramanzia, un po' perché pressato dal resto della famiglia, attingo generosamente alla zuppiera.

Il risultato? O io senza accorgermene ho ridotto le porzioni o l'effetto munifico delle lenticchie si è ormai esaurito, poiché il mio bilancio ha sempre più bisogno di controlli e quadrature.

Quest'anno ho pensato di cambiare genere, non si sa mai, e di rivolgermi alla melagrana, un frutto tipico della stagione autunnale, molto simile ad una mela rossa con un'infinità di granelli, dal sapore dolce aspro, in cui sono contenuti i semi. Matura ad ottobre, ma viene raccolta prima che il guscio si apra per lasciare cadere i semi e conservata per essere consumata durante tutto il periodo invernale.

Il melograno è presente ovunque in Italia ma non è oggetto di coltivazione intensiva, al contrario della Spagna dove esistono intere aree dedicate alla monocoltura che inonda l'Europa con tonnellate di prodotto.

Il prodotto italiano si può trovare al mercato ed è spesso usato per scopi ornamentali.

Per il colore dei numerosi semi di un rosso tra-

slucido brillante, racchiusi da un involucro robusto, il frutto ha colpito l'immaginazione umana come prezioso prodigio della natura, tanto da essere riportato in molte culture come quella ebraica, greca, babilonese, araba e cristiana.

L'immagine della melagrana, scolpita sul fronte del tempio di Gerusalemme, rappresenta nella simbologia ebraica onestà e correttezza, dato che il suo frutto conterrebbe 613 semi, tanti quante le prescrizioni scritte nella Torah, 365 divieti e 248 obblighi dalla cui osservazione dipende un comportamento saggio ed equo.

In realtà i semi della melagrana sono in numero variabile ma, comunque, in media circa 600.

Proprio per i suoi numerosi semi la melagrana è simbolo di fertilità, produttività e ricchezza (cosa su cui conto io!).

Cosa succederà ve lo potrò raccontare il prossimo anno, ma è certo che, male che vada, non ci perderò niente, anzi ...

La melagrana è stata definita "**frutto della medicina**", in quanto contiene una vasta quantità di sostanze benefiche tra cui l'acido ellagico che ha effetto antidiarroico. Nella cultura popolare ha potere vermifugo in particolare sul cosiddetto "verme solitario", allevia i disturbi della menopausa e migliora i sintomi del-

l'artrite e della depressione. Ma soprattutto contiene vitamine, flavonoidi ed altri antiossidanti che contrastano nel nostro organismo gli effetti dei radicali liberi che, sicuramente, si formeranno nelle nostre cellule, in abbondanza, dopo il cenone di Capodanno. Ogni 100 grammi di grani non so quanti € mi porteranno il prossimo anno, ma in termini di calorie lo so: solo 63.

È consumata come frutta, ma è molto versatile in cucina.

Possiamo utilizzare i chicchi per guarnire salmone o tonno affumicato, l'insalata insieme a gherigli di noce, per preparare risotti o abbinandoli alle carni soprattutto di maiale. E allora buon appetito, tanta salute e tanti auguri a tutti e ... se verrà abbondanza e prosperità, tanto meglio.

**\*Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Responsabile U.O. Servizio  
Dietetico A.O.O.R. Papardo-Piemonte Messina**



# Proposte Inverno 2012

*Alcuni consigli invernali da  
H&M per uomo, donna e  
regali di Natale.*

## DAVID BECKHAM festeggia il Natale con H&M

Per celebrare le festività natalizie, David Beckham introduce nuovi elementi per la sua gamma Bodywear da H&M.

I nuovi stili sono l'ideale per il calore e il comfort di questo inverno, come un abito da mattina con cappuccio, pantaloni del pigiama e T-shirt.



## Dello stilista PICK:

### I look preferiti per Ann-Sofie per l'inverno 2012

Glamour e calore sono le parole chiave per Ann-Sofie Johansson, capo di H&M del design. Ecco la scelta dei suoi pezzi preferiti.

- **GIACCA METALLICA STAMPA LEOPARDO:** "Mentre Natale si avvicina, voglio che ogni abito sia speciale. Questa giacca stampa leopardo è perfetta per l'ufficio, così come una festa!"

- **CARDIGAN CROCHET:** "Questo è un pezzo intelligente. Il crochet fa sembrare fatta in casa, ma sul retro è un pannello decostruito per dare un tocco moderno. Sarà grande per momenti accoglienti questo inverno."



## I regali perfetti di Natale da H&M CASA

Il regalo perfetto per la famiglia e per gli amici, commentati da Evelina K. Soderberg.

- **LETTO DI NATALE:** "I colori tradizionali del Natale sono così invitanti, ha senso usarli su una serie speciale letto per un tocco decorativo".

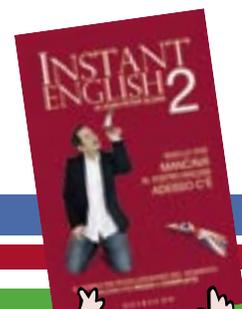
- **GREMBIULE DI NATALE:** "Il Natale è un momento nostalgico e mi piace l'atmosfera antica integrante della stampa su questo grembiule lo darò a chi ama cucinare, per rendere il loro Natale ancora più festoso".



*Gattinoni*

www.gattinoni.com





Guarda la presentazione  
del libro di John Peter Sloan  
"INSTANT ENGLISH 2"  
sul tuo telefono cellulare.

# B

## BACK TO SQUARE ONE

(tornare a quadro uno)  
Equivale all'italiano:  
punto e a capo

Quest'espressione trae la sua origine da molti giochi di società, in cui si parte dal primo quadrato del tabellone e si deve arrivare fino in fondo, all'ultimo, per vincere. In molti di questi

giochi, quando si sbaglia si torna all'inizio e si riparte. Come nella vita!

**Our plan didn't work and so it's back to square one.**

Il nostro piano non ha funzionato e così siamo punto e a capo.

## BELOW THE BELT

(sotto la cintura)

Equivale all'italiano: un colpo basso

Noi uomini abbiamo un punto "sotto la cintura" che è molto delicato e sensibile: un colpo lì provoca tante lacrime, diciamo...

Se si dice qualcosa di crudele, soprattutto insulti personali gratuiti, questo in inglese è un commento sotto la cintura, ovvero è considerato un colpo basso. Nonostante la premessa, l'espressione si usa molto ed è riferita sia agli uomini che alle donne.

**Toby: I will never forgive Ali.** Non perdonerò mai Ali.

**Carl: Why not?** Perché no?

**Toby: He insulted me and that was ok but he also insulted my mother which was totally below the belt.**

Ha insultato me, e va bene, ma ha insultato anche mia madre, il che è assolutamente un colpo basso.

## BETWEEN THE DEVIL AND THE DEEP BLUE SEA

(tra il diavolo e il profondo mare blu)

Equivale all'italiano: tra l'incudine e il martello

Esattamente come in italiano, quest'espressione descrive una situazione in cui è difficile scegliere, trovandosi esattamente nel mezzo tra due possibilità.

John Peter Sloan autore, attore dei best seller "Instant English" e "English in viaggio", ha pubblicato "INSTANT ENGLISH 2", con quel geniale humor che l'ha trasformato nell'insegnante d'inglese di tutti gli Italiani! Ricco di tante curiosità e facili approfondimenti, "Instant English 2" si candida, ancora una volta, come il CORSO PIU' RIVOLUZIONARIO DEL MOMENTO, ancora più ricco e completo!



**Laura: So are you taking the job in Glasgow or Baghdad?**

Quindi accetterai il lavoro a Glasgow o a Baghdad?

**Tom: I don't know, it's between the devil and the deep blue sea.**

Non lo so, sono tra l'incudine e il martello.

## BEND THE TRUTH

(piegare la verità)

Equivale all'italiano: dire una mezza verità

Si usa per riferirsi alle occasioni in cui si dice la verità, ma solo una parte (quindi si dice una mezza verità).

**Anna: Why did you tell John you were a natural blonde?**

Perché hai detto a John che eri bionda naturale?

**Antonietta: Because I am a natural blonde. I just didn't tell him that my hairdresser helps me to keep my hair natural blonde!** Perché io sono bionda naturale. Non gli ho detto solo che il mio parrucchiere mi aiuta a mantenere il mio biondo naturale!

**Anna: So you bent the truth?**

Così gli hai detto una mezza verità?

**Antonietta: A little.** Circa.

## BENEFIT OF THE DOUBT

(beneficio del dubbio)

Equivale all'italiano: concedere il beneficio del dubbio

Si concede il beneficio del dubbio a qualcuno quando gli si lascia una possibilità di dimostrare che le cose non sono come sembrano, quando si permette all'altro di dire la sua verità.

# Lavazza A Modo Mio Favola™ Cappuccino: veramente semplice, davvero italiano



In molti Paesi, il caffè espresso è un "ingrediente" irrinunciabile della vita quotidiana: le diverse specialità della tradizionale caffetteria italiana, tra cui il cappuccino e il latte macchiato, sono infatti sempre più amate e richieste dai consumatori.

Da oggi sarà semplicissimo prepararli comodamente a casa grazie a **Favola™Cappuccino**, la nuova macchina del sistema **A Modo Mio** che **Lavazza** ed **Electrolux** lanciano per Natale 2012.

Basterà versare il latte fresco nell'apposito bicchiere e premere un pulsante per ottenere, in un minuto, una crema di latte dalla texture compatta e vellutata come quella del bar.

La garanzia di un perfetto risultato è data dalla qualità superiore e dal gusto autentico dell'espresso **A Modo Mio**, e dalla tecnologia Click'n Cappuccino brevettata da **Lavazza**, che combina l'azione del getto di vapore, a temperatura ottimale, e il movimento del frullino, che si sostituisce alla mano del barista italiano più esperto.

**Favola™Cappuccino** permette di scegliere tra quattro diversi programmi automatici per l'emulsione del latte fresco in base alle proprie preferenze o alla specialità, calda o fredda, che si vuole realizzare: un cremoso cappuccino, un vellutato latte macchiato.

E la semplicità è anche nella pulizia! Tutte le parti di **Favola™Cappuccino** che entrano in contatto con il latte sono lavabili in lavastoviglie.

**Favola™Cappuccino** funziona esclusivamente con le cialde dell'ampia gamma **Lavazza A Modo Mio**. La macchina consente di preparare l'espresso e il caffè lungo in dosi preimpostate; è dotata di caldaia Thermoblock, della funzione di controllo elettronico della temperatura e di un sistema di auto-spegnimento. È arricchita inoltre dalla griglia poggia tazzina in acciaio e dall'illuminazione a led del vano tazzina, per un'erogazione del caffè davvero scenografica.

È disponibile in due colori: Metal Grey e Metal Red. Un cremoso cappuccino, finalmente a casa!

**Lavazza A Modo Mio Favola Cappuccino:**  
veramente semplice, davvero italiano.

**John: So what did my wife say?**

Quindi, cos'ha detto mia moglie?

**Olive: She thinks you are not going to the gym but I think she will give you the benefit of the doubt.**

Pensa che tu non sia andato in palestra, ma io penso che ti concederà il beneficio del dubbio.

**John: If she finds out about us we're dead!**

Se viene a sapere di noi siamo morti!

**Violin music** Suono di violini

**The end.** Fine.

## BEYOND ME

(oltre me)

Equivale all'italiano: "mah!"

Ora devo rivelare una cosa: gli italiani hanno delle espressioni bellissime, che noi inglesi non abbiamo, come "boh". Quanto è bella la parola "boh"?! Dice tutto. Se dovessi tradurla in inglese, scriverei una riga lunghissima e noiosa.

Ancora più bella è l'espressione "mah", che io considero "un boh all'ennesima potenza".

Quel "mah" in inglese è beyond me: questa espressione, infatti, significa molto più che "oltre me", significa che non si ha proprio alcuna idea, che la cosa in oggetto va oltre la propria capacità di capire, non è un semplice I don't know, è molto di più...è.."mah!".

**Earl: How does a computer work?**

Come funziona un computer?

**Jonny: Don't ask me, it's beyond me!**

Non chiedermelo...mah!

## BITE YOUR TONGUE

(mordersi la lingua)

Equivale all'italiano: mordersi la lingua



Quando si vorrebbe tanto dire qualcosa, ma si decide che è meglio non farlo.

**She will insult you but, just bite your tongue!**

Lei ti insulterà, ma, ti prego, morditi la lingua!

# 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





## Carmen Russo mamma a 53 anni

*Finalmente si realizza il sogno di una vita!*

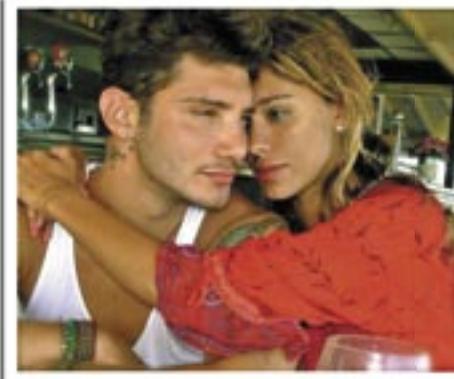
Carmen Russo ed Enzo Paolo Turchi a marzo diventeranno genitori. Molte le critiche per l'età avanzata, lei 53 anni e lui 63, ma la coppia di ballerini difende questa maternità, definendola "un dono di Dio". La voglia di diventare genitori era tanta, ma visto che "naturalmente" non ce l'hanno fatta, sono ricorsi alla fecondazione assistita.

### Auguri alle neo mamme Martina ed Alessia

Come preannunciato su Vita in Coppia dei numeri Mag/Giu e Lug/Ago 2012, auguriamo tanta felicità alle neo mamme Martina Stella e Alessia Fabiani per la nascita dei loro bambini.

Per Martina Stella ed il compagno Gabriele Gregorini, una cicogna tutta rosa per l'arrivo di Ginevra, nata il 30 ottobre a Roma, un po' in anticipo ma in ottima forma.

Pochi giorni dopo, per Alessia Fabiani e il compagno Fabrizio Cherubini, doppio fiocco rosa e azzurro, per i due piccoli gemellini, Kim e Keira.



## Belen e De Martino

Sempre sulla cresta dell'onda Belen, la showgirl più chiaccherata di tutti i tempi, aspetta un bambino da Stefano De Martino, famoso ballerino di Amici.

## Nozze in Italia per i Timberlake

Il 19 ottobre a Fasano, si sono celebrate le nozze di Justin Timberlake e Jessica Biel. Lei in abito rosa firmato Giambattista Valli. La cerimonia è durata per diversi giorni; ad ospitarli, il resort Borgo Egnazia, che ha provveduto alla privacy degli sposi e degli invitati. Tra gli invitati ricordiamo gli 'N Sync, Timbaland, Lady Gaga. Dopo le nozze, sono volati in Tanzania per una rilassante luna di miele.

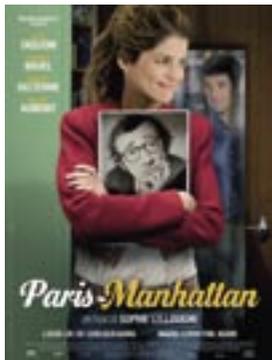


# Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, di vario genere, in uscita nei mesi di Novembre/Dicembre 2012.

## Paris Manhattan

dall' 8 Novembre 2012



Una commedia francese di Sophie Lellouche con Alice Taglioni, Patrick Bruel, Marine Delterme, Louis-Do de Lencquesaing, Michel Aumont.

**Trama:** Una storia romantica che ruota attorno ad una farmacista ossessionata da Woody Allen e a quello che vorrebbe tanto diventare il suo fidanzato.

## Moonrise Kingdom

### Una fuga d'amore

dall' 8 Novembre 2012



Un film di Wes Anderson, con Bruce Willis, Edward Norton, Bill Murray, Frances McDormand, Tilda Swinton

**Trama:** Due adolescenti si incontrano su un'isola del New England, si innamorano e decidono di fuggire insieme seguendo un antico sentiero tracciato dai nativi nei boschi.

## La parte degli angeli

dal 13 Dicembre 2012



Un film di Ken Loach. Con Roger Allam, John Henshaw, William Ruane, Daniel Portman, David Goodall.

**Trama:** Una storia di redenzione e cambiamento.

Questa commedia segue infatti il giovane protagonista Robbie, mentre si intrufola in ospedale per visitare la sua ragazza Leonie e per tenere suo figlio neonato Luke per

la prima volta fra le braccia. Sopraffatto dai sentimenti, Robbie giura che Luke non avrà la stessa vita tragica che ha avuto lui.

Guarda il trailer del film  
"La parte degli angeli"  
sul tuo telefono cellulare.



## Il peggior Natale

### della mia vita

dal 22 Novembre 2012



Una commedia italiana di Alessandro Genovesi con Fabio De Luigi, Cristiana Capotondi, Antonio Catania, Andrea Mingardi, Diego Abatantuono, Laura Chiatti, Anna Bonaiuto, Dino Abbrescia, Alessandro Besentini, Francesco Villa. Sequel del film "Peggior settimana".

**Trama:** A tre giorni dal Natale, Giorgio e la sua famiglia sono

stati invitati a passare le vacanze nel castello, tra le pendici del Monte Rosa, di Alberto, acquistato dopo aver scampato una malattia. Paolo raggiungerà il gruppo più tardi, e combinerà un disastro dietro l'altro, coinvolgendo tutti quanti e facendo trascorrere un Natale indimenticabile.

## The Grey

dal 5 Dicembre 2012



Un film di Joe Carnahan con Liam Neeson, Dermot Mulroney, James Badge Dale, Frank Grillo, Joe Anderson.

**Trama:** L'aereo su cui viaggiano un gruppo di lavoratori di un gasdotto dell'Alaska fa un incidente sulla via del ritorno a casa dal remoto posto di lavoro. I lavoratori si trovano così braccati da un branco di lupi.

## The Company You Keep

dal 20 Dicembre 2012

Un film di e con Robert Redford, Shia LaBeouf, Nick Nolte, Brit Marling, Stanley Tucci.



**Trama:** The Company You Keep segue un avvocato di Albany,

Jim Grant, che viene smascherato come Jason Sinai, ex militante di Weather Underground ricercato per una rapina mortale in una banca. Costretto ad abbandonare la figlia e andare in latitanza, Grant si imbarca in un viaggio per provare la sua innocenza mentre incontra diversi personaggi in cerca di un altro ex membro in fuga.

informazione pubblicitaria

### GALA VAL VENOSTA

Un Croc... di Relax!

Sempre più spesso siamo abituati a ritmi di vita frenetici e convulsi. La routine quotidiana è fatta di mille impegni da distribuire nel corso della giornata, cercando di conciliare in maniera efficiente tempi di vita e di lavoro. Ritagliare un momento per se stessi diventa dunque un'impresa sempre più ardua e in questo modo si rischia di trascurare il proprio benessere psico-fisico.

Mela Gala Val Venosta è il frutto ideale per una gustosa e leggera pausa relax! Che sia per una merenda pomeridiana, per 10 minuti di break dal lavoro o per un momento rigenerante prima dello sport, è importante concedersi una pausa dalla frenesia e dal tran-tran quotidiano, per rilassarsi e ricaricare sia la mente che il fisico. Basta un croc e si viene catapultati tra le verdi montagne e il cielo terso della valle, magico luogo di origine delle mele Val Venosta, dimenticando stress e problemi quotidiani.

Di taglia medio-piccola e comoda da trasportare, la mela Gala Val Venosta si presta perfettamente al consumo fuori casa, come sano e genuino break spezza-fame. Fresca e succosa, dall'aroma dolce e poco aspro, costituisce l'alimento giusto da consumare quando ci si vuole concedere una pausa rigenerante.

Coltivata con amore e dedizione dai melicoltori venostani secondo le regole della produzione integrata, Gala Val Venosta costituisce un frutto di altissima qualità, sano, gustoso e genuino, ricco di sostanze nutritive lo rendono un alleato perfetto di un corpo scattante e in salute.

Per staccare la spina e recuperare le energie, possiamo contare su una ricarica tutta naturale e genuina: Mela Gala Val Venosta! Provala con questa simpatica e dolce ricetta, l'ideale per una pausa gustosa e rigenerante, sempre a portata di mano.

#### Timballo di pasta e melanzane

##### INGREDIENTI

500g di pasta lunga  
4 melanzane  
300g di Mozzarella  
1kg di pomodori da salsa maturi  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
1 noce di burro  
basilico, sale e pepe

##### PROCEDIMENTO

Pelate i pomodori, precedentemente fatti bollire per qualche secondo, e tagliateli a pezzetti. In padella rosolate la cipolla e l'aglio; unite poi il pomodoro, il basilico, sale e pepe e cuocete per mezzora. Lavate e tagliate a fettine le melanzane. In olio abbondante, friggete le melanzane per pochi minuti, per ammorbidirle. Disponetele su carta da cucina. Affettate a parte la mozzarella e aggiungete il basilico. Lessate la pasta in acqua salata e conditela col pomodoro. Imburrate una pirofila, disponete la pasta, le melanzane, la mozzarella e il parmigiano, a rotazione. Infornate per venti minuti a 220°.

#### Filetto di vitello con gorgonzola

##### INGREDIENTI

4 filetti di vitello alti  
1 confezione di Gorgonzola  
40g di noci tritate  
3 cucchiaini di latte  
sale, pepe

##### PROCEDIMENTO

Cuocete i filetti di vitello in padella per almeno 3 minuti per lato. Salate e pepate. Nel frattempo scaldate il gorgonzola con tre cucchiaini di latte. Disponete i filetti nel piatto e ricopriteli con il gorgonzola e le noci tritate.

#### Crostini ai porcini

##### INGREDIENTI

200g di Gorgonzola  
2 fette di pane casareccio  
500g di funghi porcini  
aglio  
olio extra vergine d'oliva

##### PROCEDIMENTO

Pulite e tagliate a listarelle i funghi porcini e fateli cuocere in padella con aglio e olio per dieci minuti. Nel frattempo riscaldate il forno a 200°. Appena i funghi sono cotti, disponete su una fetta di pane il gorgonzola, i funghi e infornate per dieci minuti.

#### Biscotti alle mele Gala Val Venosta

##### Per la pasta frolla:

100 g di burro  
100 g di zucchero  
1 uovo  
220 g di farina  
1 cucchiaino di lievito per dolci  
1 bustina di vanillina

##### Per il ripieno:

2 mele Gala Val Venosta  
20 g di burro  
1 cucchiaino di miele  
½ cucchiaino di cannella  
zucchero a velo

##### Preparazione:

In una terrina lavorate insieme il burro e lo zucchero, unire l'uovo, la farina, la vanillina e il lievito. Lavorare il composto con le mani fino a formare una palla da avvolgere con la pellicola trasparente e riporre in frigorifero per 30 minuti.

Nel frattempo sbucciare le mele, privarle del torsolo e tagliarle a piccoli dadini. Far cuocere in una padella antiaderente con il burro, il miele e la cannella per 10 minuti, finché le mele non saranno morbide, poi lasciare raffreddare.

Togliere l'impasto dal frigo e stenderlo su una superficie infarinata con uno spessore di circa 2 mm. Tagliare dei dischetti di sfoglia di 6 cm circa e riporli su una teglia ricoperta di carta da forno. Al centro di ogni disco mettere un cucchiaino di mele, poi ricoprire con un disco di pasta leggermente più grande e premere i bordi per chiudere la frolla. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti, finché i biscotti non saranno leggermente dorati. Lasciare raffreddare e spolverizzare con lo zucchero a velo.



**Le vostre  
lettere**

# I lettori scrivono

**"Ho due bambine, una di 5 e una di 10 anni. Condividono la stessa cameretta, vanno molto d'accordo. La più piccola si sveglia molto spesso la notte per dormire con noi nel lettone, anche se mio marito la riporta nel suo letto, lei si sveglia e vuole stare con noi. Con questo suo comportamento c'è un disturbo del suo riposo, e anche del nostro. Come possiamo agire? grazie"**

**Roberta**



## Risponde

**Dott.ssa Valentina Danzi - Psicologa e Psicoterapeuta**

Buongiorno Roberta,  
la difficoltà dei bambini a dormire da soli nel proprio letto può spesso essere indice di un periodo di ansia e di bisogno di rassicurazione, soprattutto se la richiesta è sopraggiunta dopo aver già imparato e sperimentato la possibilità di dormire da soli.

È importante parlare con la bambina e cercare di capire quali sono le paure che la spingono a cercare i genitori per dormire evitando il più possibile di accondiscendere alla sua richiesta, che inevitabilmente va ad influire sulla privacy della coppia e sulla crescita della bambina.

Per le vostre lettere ai nostri specialisti potete inviare un'email a [adv@vitaincoppia.it](mailto:adv@vitaincoppia.it)

## Drogel lancia Virtù di Frutta BIO ai Mirtilli

**Tutto il nutrimento della frutta fresca...  
e il sapore del biologico in una confettura!**

**Buoni, sani, con proprietà antiossidanti e vaso-protettive, nonché ricchi di principi attivi – fra cui le vitamine A e C, l'acido citrico e quello malico, la mirfillina, fosforo, calcio, manganese, utile per la protezione dei capillari – i mirtilli sono un vero e proprio tesoro di benessere per il nostro organismo.**

Questo concentrato di virtù è oggi disponibile nella confettura **Virtù di Frutta Bio ai Mirtilli** di Orogel, frutta di primissima qualità coltivata esclusivamente in Italia e lavorata seguendo un processo semplice che unisce tradizione e innovazione.

**Virtù di Frutta Bio ai Mirtilli** è un alimento indicato per chi deve seguire regimi dietetici ipocalorici o più semplicemente voglia alimentarsi in maniera consapevole senza rinunciare al piacere della "buona tavola".

**Virtù di Frutta Bio ai Mirtilli** è la confettura ideale per il consumatore attento, evoluto e sensibile ai temi della sana alimentazione, ai problemi dell'ambiente e della natura. Grazie ai preziosi apporti nutrizionali il consumo di **Virtù di Frutta Bio ai Mirtilli** è consigliabile a tutte le età, ma soprattutto è importante per i bambini e il loro benessere quotidiano.



informazione pubblicitaria

[www.virtudifrutta.com](http://www.virtudifrutta.com)

A casa tua con un click!  
[dantestore.com](http://dantestore.com)

Inquadra il QR CODE  
e scopri la vitamina D.



# DANTE

## ConDisano



### ConDisano. L'olio arricchito con vitamina D.



#### Scopri la vitamina D...

Dal Centro di ricerca degli Oleifici Mataluni nasce Condisano, l'olio di oliva arricchito con vitamina D e garantito dal marchio Dante.

Da oggi puoi portare in tavola, con un unico gesto semplice e quotidiano, il gusto e le proprietà del condimento principe della dieta mediterranea, uniti alla vitamina D, preziosa alleata delle tue ossa.



Numero Verde  
**800-137902**

[condisano.com](http://condisano.com)

seguici su



### ♈ ARIETE 21/3 - 20/4

Si avvicina la fine dell'anno e per voi Ariete si possono verificare eventi professionali davvero notevoli e importanti con una crescita economica. Per questo, però dovrete affrontare molte sfide. Periodo intenso d'amore e ricco di soddisfazioni col partner.

### ♉ TORO 21/4 - 21/5

La fine del 2012 sarà per voi del Toro con qualche tensione di troppo. Buone opportunità professionali e sociali per le basi del vostro futuro. Qualche piccolo imprevisto potrebbe annullare impegni presi per fine anno, quindi prestate attenzione alla salute e non trascuratela.

### ♊ GEMELLI 22/5 - 21/6

Ottimo periodo per i nati alla fine di Maggio. L'amore è a vostro favore e lo sarà per un lungo periodo. Siete in ottima forma per fare attività fisica ma anche intellettuale. La fine dell'anno è ottima per investire nel lavoro.

### ♋ CANCRO 22/6 - 22/7

Il mondo degli affari e le questioni lavorative sono a vostro favore. Potreste sentirvi un po' deboli nel periodo delle feste quindi dedicate il vostro tempo al riposo. In amore momenti di amarezza.

### ♌ LEONE 23/7 - 22/8

Ottimo periodo che favorirà il raggiungimento di obiettivi a livello personale e materiale, lavorativo e sociale. Le feste vi metteranno alle strette con le spese, quindi attenzione ai vostri acquisti. Migliorano i rapporti in famiglia. Grandi soddisfazioni nell'ambito sentimentale e intimo.

### ♍ VERGINE 23/8 - 22/9

Il 2012 terminerà nei migliori dei modi, con gli obiettivi prefissati tutti raggiunti. Cogliete quindi l'attimo per raccogliere i frutti nei mesi successivi, sia professionali che sentimentali. Tutto è a vostro favore.

### ♎ BILANCIA 23/9 - 23/10

Grandi contrasti che potrebbero crearvi problemi soprattutto nella relazione di coppia, con attimi di pessimismo e malinconia a volte senza un motivo solido. Questo vostro stato porterà però una crescita creativa della vostra personalità.

### ♏ SCORPIONE 24/10 - 22/11

La fortuna ha bussato alla vostra porta. Eh si... infatti terminerete il 2012 con una bella notizia che può variare nelle diverse sfere della vita, ma che lascerà il segno. Grande periodo per stimolare la creatività e la fantasia. Buona la sfera dell'amore.

### ♐ SAGITTARIO 22/11 - 21/12

Momenti di difficoltà da affrontare con prove e ostacoli impegnativi. Nonostante ciò siete determinati e portate a termine ciò che avete iniziato. Siete tenaci lottatori. Anche l'amore vedrà attimi di scontro col partner, ma saprete uscirne bene con gioia e dialogo.

### ♑ CAPRICORNO 22/12 - 21/1

La fine del 2012 non sarà solo ricca d'amore e felicità, ma porterà armonia in tutti gli ambiti della vostra vita. Questo equilibrio vi sarà molto d'aiuto per raggiungere i vostri obiettivi. Un mese molto interessante per intraprendere qualsiasi tipo di attività.

### ♒ ACQUARIO 22/1 - 19/2

Ultimi mesi dell'anno molto importanti per la vostra vita, in un senso o nell'altro. Tutte le decisioni, in famiglia e col partner, dipenderanno dalle vostre scelte. Saggezza e razionalità, ma attenzione a momenti di tensione e di crisi.

### ♓ PESCI 20/2 - 20/3

Saluterete il 2012 con ancora molte tensioni dovute principalmente a questioni lavorative e relazionali. Siate determinati. Arriverà il momento che sarete pronti e lucidi per risolvere queste tensioni. Le feste in famiglia saranno d'aiuto ritrovare un po' di serenità.



## Baby Sagittario

23 nov - 21 dic

I piccoli Sagittario del 2012 sono vivaci, difficili da gestire, e voi genitori dovrete aiutarli a non strafare, soprattutto nei primi mesi. Carichi, elettrizzanti, allegri e giocherelloni. Consigliamo giochi di gruppo e sport che li aiutino a sfogare tutta la loro energia.



## Baby Capricorno

22 dic - 21 gen

I piccoli Capricorno non hanno bisogno di nessuno con cui condividere il momento del gioco. Sono riflessivi e si intrattengono da soli con le loro cose. Ma i piccoli del 2012 saranno più socievoli e aperti verso altri bambini coinvolti in attività di gruppo.



# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.

Rubrica

## SANTO

**Onomastico:** 1 Novembre

**Colore:** Arancio **Pietra:** Topazio

Diffuso in tutta Italia anche nelle varianti Sante, Santino e nelle forme femminili Santuccia e Santuzza. Dal latino Sanctus, "dedicato a Dio", molto usato nel mondo cristiano. È una persona ben organizzata e impegnata, con gran successo. Nessuno interferisce nelle sue scelte. Un uomo solitario, per lui gli altri non esistono.

## OMAR

**Onomastico:** 1 Novembre

**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Il nome arabo Omar, significa "colui che è prospero", ed è appartenuto a califfi, poeti e astronomi. Fu il secondo califfo arabo, dopo Maometto. Conquistò la Mesopotamia, la Persia, la Siria e l'Egitto. Omar aiuta tutti coloro che si rivolgono a lui. È serio, ponderato, ha fiducia in se stesso, forse troppa! Ama essere circondato dalle donne che ha amato e dalle persone che hanno bisogno di lui.

## MARTINO

**Onomastico:** 11 Novembre

**Colore:** Giallo **Pietra:** Diamante

Deriva dal latino Mars, quindi "sacro a Marte", il dio della guerra. La diffusione del nome è avvenuta in ambienti cristiani, per il culto di S. Martino di Tours, soldato della guardia imperiale divenuto vescovo, molto popolare per la generosità verso un povero infreddolito cui diede metà del suo mantello. Pacifico, sensibile, intuitivo, sognatore. Un adulto un pò all'antica, soprattutto con i figli.

## MELISSA

**Onomastico:** 1 Novembre

**Colore:** Verde **Pietra:** Smeraldo

Dal greco Mélissa, "l'ape". La mitologia greca narra di Melissa, figlia del re di Creta Melisseo, che, insieme alla sorella Amaltea, allevò Giove: Amaltea procurava il latte e Melissa il miele. Giove ricompensa Melissa trasformandola in ape, l'insetto messaggero con il compito di portare il dono dell'eloquenza agli uomini. Melissa possiede un fascino irresistibile per le sue innumerevoli doti: curiosità, senso dell'umorismo e un cuore immenso.

## PAMELA

**Onomastico:** 1 Novembre

**Colore:** Blu **Pietra:** Zaffiro

Di origine incerta, il nome Pamela deriva dall'unione di parole greche e significa "fatta di miele". Diffuso in seguito grazie all'opera "Arcadia" di Philip Sidney. Pamela è una persona allegra e ottimista, dal cuore grande. Lontana dalla mondanità, dalle convenzioni sociali. È generosa, maliziosa e non si lascia mai scoraggiare.

## NICOLÒ

**Onomastico:** 6 Dicembre

**Colore:** Rosso **Pietra:** Rubino

Dal greco e bizantino Nikòlaos, significa "vincitore tra i popoli". Molte le varianti di Nicolò: Nicolò, Nico, Nicelino, Nicolangelo. Al femminile Nicoletta, Nicia, Coletta, Colette e Nica. Nicolò è sicuro di sé e non tiene conto del giudizio degli altri. È considerato un uomo che potrebbe fare e ottenere ciò che vuole; è razionale, intelligente, metodico, eloquente, sottile. A Nicolò importa vivere come vuole, essere libero di fare e di pensare ciò che gli pare.

## NATALE

**Onomastico:** 25 Dicembre

**Colore:** Giallo **Pietra:** Topazio

Diffuso in tutta Italia, anche nella forma alterata Natalino e nella variante femminile Natalia. Dal latino significa "giorno della nascita". Nel III sec. si celebrava il Natale del Sole Invitto, in onore del Sole invincibile. Alla festa pagana si affiancò la nascita di Cristo. Natale è una persona serena, saggia, felice, sempre al servizio degli altri, un vero amico.



SEGUICI SU  • [WWW.NOMINATION.COM](http://WWW.NOMINATION.COM) • TEL. 055 425471 • FIRENZE VIA RICASSOLI 68/R • MILANO CORSO VENEZIA 6 • VENEZIA SAN MARCO 4609 CALLE DEL TEATRO E NELLE MIGLIORI GIOIELLERIE



BUTTERFLY COLLECTION  
*Made in Italy*

NOMINATION  
GIOIELLI

*Gioie di Vita*