

# VITA *in* COPPIA

Anno 4° - n°5  
SETTEMBRE - OTTOBRE 2012



## GEMELLI: dinamiche di vita

Le persone spesso chiedono se avere gemelli significa fare ogni cosa per due: cambio dei pannolini, vestizione, pappa, ecc... La risposta è no.



### La Coppia come paziente

Con il passare del tempo, i membri della coppia tendono a somigliarsi anche nei confronti di alcune malattie.

### PADRE A 50 ANNI

Diventare padri a 50 anni è un rischio per il nascituro.



### Nutrirsi BENE in gravidanza

Per un adeguato sviluppo del bambino è importante una corretta alimentazione durante la gravidanza.

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*



Visita il nostro sito internet:

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

Anno 4° n°5 bimestrale Settembre/Ottobre 2012

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

In questo numero:

### STILE DI VITA



4: LA COPPIA COME PAZIENTE

### SESSUOLOGIA

6: ESSERE PADRI DOPO I 50 ANNI

### IN GRAVIDANZA

8: NUTRIRSI BENE IN GRAVIDANZA  
13: LE FIBRE

### PEDIATRIA



16: GEMELLI: DINAMICHE DI VITA  
20: SUCCHI DI FRUTTA AI BAMBINI?

### BELLEZZA

22: MINILIFTING DEL VISO E DEL COLLO

### OCULISTA

24: L'OCCHIO: IDENTITÀ E RICONOSCIMENTO

### ORTOPEDIA

26: PIEDE: ANCHE LA PARTI MOLLI SI AMMALANO  
30: IL PIEDE PARALITICO NEL DANNO NEUROLOGICO

### DERMATOLOGIA

32: HO LA PELLE SECCA E SCREPOLATA

### LE AZIENDE INFORMANO

34: ALLE TERME DELL'EMILIA ROMAGNA ACQUE PREZIOSE

### GOSSIP

35: ADRIANA LIMA - LAURA PAUSINI

### CULTURA

36: CONSIGLI DI LETTURA: IL MIO CUORE TI APPARTIENE

### CORSO DI INGLESE

38: IDIOMS

### PERISCOPIO

40: ANCHE I DOTTORI SONO SU Groupon

### RUBRICA

41: IL METEO  
47: NOMI DEL MESE

### CINEMA

42: TUTTI AL CINEMA

### CUCINA

43: RICETTE

### LE VOSTRE LETTERE



44: I LETTORI SCRIVONO

### ASTROLOGIA

46: OROSCOPO

#### Casa editrice:

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

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

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Mariangela Gerletti

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Luigi Cersosimo

**ART DIRECTOR**  
Alessandra Caputo

**RICERCA FOTOGRAFICA**  
Fabio Braghieri

**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:

Vincenza Birardi  
Lucio Buratto  
Demetrio Costantino  
Marco Gasparotti  
Claudia Guaraldi  
Paolo Maraton Mossa  
Vincenzo Marigliano  
Alessandro Natali  
John Peter Sloan

# La coppia *come paziente:* moglie e marito **condividono le stesse malattie?**

*La coppia come entità terza tende ad attenuare le differenze individuali e a produrre una similitudine psicologica tra i partner.*

*Con il passare degli anni, i membri della coppia tendono a somigliarsi anche nei confronti di alcune malattie.*

Prof. Vincenzo Marigliano\*

L'unione di marito e moglie non è costituita semplicemente dalla somma di due persone separate, ma dà origine ad una terza realtà: la coppia. Essa è formata sia dall'unione delle caratteristiche individuali e specifiche di ogni partner, sia dalla loro relazione che comprende condivisione di desideri, ricordi, progetti, modi di pensare, ideali e stili di vita. La coppia come entità terza tende quindi ad attenuare le differenze individuali e a produrre una similitudine psicologica tra i partner. Questo processo tuttavia non riguarda

soltanto l'ambito psicologico, ma può influenzare anche le caratteristiche fisiche delle persone.

Con il passare degli anni, infatti, i membri di una coppia tendono a somigliarsi anche nella predisposizione nei confronti di alcune malattie. Nello specifico le malattie cardiovascolari sembrano essere particolarmente condivise dai componenti di una coppia.

Le malattie cardiovascolari sono al primo posto come causa di morte nei Paesi occiden-



tali; inoltre, la qualità della vita di milioni di persone è compromessa da patologie secondarie a disturbi cardiocircolatori. Il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare è correlato alla concentrazione di colesterolo nel sangue. Il colesterolo può dividersi in colesterolo HDL (meglio conosciuto come colesterolo buono), che ha un ruolo protettivo nei confronti del processo aterosclerotico, e dal colesterolo LDL (colesterolo cattivo) che ha invece un ruolo patogeno. All'interno di una coppia, se uno dei due ha il colesterolo alto, anche il partner tenderà ad avere una condizione analoga. Ma l'ipercolesterolemia è solo uno dei fattori di rischio per malattie cardiovascolari. Infatti queste ultime presentano una eziologia multifattoriale, cioè: il rischio di sviluppare la malattia è influenzato da numerosi fattori, alcuni dei quali non modificabili, come la predisposizione genetica, altri invece legati agli stili di vita, come l'abitudine al fumo, la scarsa attività fisica e la cattiva alimentazione, controllabili da parte dell'uomo. Tra i due membri di una coppia esiste spesso una correlazione per peso corporeo, un dato logico se consideriamo che condividono le stesse abitudini alimentari. Spesso sono entrambi fumatori, hanno uno stile di vita simile e per questo spesso anche i livelli di pressione arteriosa, di trigliceridemia e colesterolemia (tra i maggiori fattori

di rischio per patologia coronarica) con il passare del tempo cominciano ad equivalersi. Le similitudini tra marito e moglie nei confronti dei fattori di rischio tendono ad aumentare con il passare del tempo in virtù della maggiore età della coppia in quanto entità terza. Le coppie anziane laddove siano presenti fattori di rischio hanno maggiore probabilità di malattia. Ma quali sono i meccanismi che producono una condivisione di malattia nei partner? Per tentare di rispondere a tale quesito potremmo prendere in prestito il concetto psicologico di collusione nella coppia. La collusione, dal latino cum-ludere = giocare insieme, è un processo che riguarda una modalità inconscia di un partner di proporre interazioni negative che vengono raccolte e sostenute dall'altro e che hanno un esito patologico, in una sorta di gioco relazionale nel quale tutti e due i partner risultano insoddisfatti ma che non può essere evitato. Si potrebbe ipotizzare dunque una sorta di collusione nella quale la malattia di uno dei due partner, in certa misura, contagia l'altro producendo come effetto negativo la condivisione della stessa patologia. Per contrastare il fenomeno di collusione di tipo fisico che ci confronta con malattie condivise che sono ancora più strutturate, riveste un'enorme importanza la prevenzione.

**È importante porre le basi per un invecchiamento sano, che vanno ricercate sia nella valutazione del profilo genetico individuale, sia nella prevenzione dei fattori di rischio ambientali.**

È importante dunque porre le basi per un invecchiamento sano, che vanno ricercate sia nella valutazione del profilo genetico individuale, sia nella prevenzione dei fattori di rischio ambientali. Appare necessaria, pertanto, la formulazione di un piano preventivo e terapeutico non solo individuale ma soprattutto di coppia. È la coppia che diventerà il nostro paziente nella misura in cui i cambiamenti dello stile di vita (smettere di fumare, sana alimentazione, attività fisica) coinvolgeranno entrambi i partner e saranno più facilmente attuabili in coppia che dal singolo. A questo proposito si profila una nuova metodologia, quella della medicina predittiva. Essa si avvale dell'interazione di tecniche di laboratorio, analisi statistica, calcolo delle probabilità e identificazione dei fattori di rischio di malattia, al fine di pronosticare la probabile storia clinica dell'individuo e della coppia, di prevenirla o di rallentarne lo sviluppo, suggerendo stili di vita personalizzati. Nella fase clinica della malattia, inoltre, tali conoscenze permetteranno di pianificare l'intervento terapeutico più appropriato.

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

# Essere **PADRI** **50** dopo i *anni*

*Diventare padri a 50 anni, e oltre,  
è un rischio per il nascituro.  
Intervista al Prof. Natali sui  
potenziali problemi di una  
paternità tardiva.*



**D**iventare padri a 50 anni e oltre comporta dei rischi per il nascituro. A confermare un sospetto già diffuso nella comunità scientifica è uno studio pubblicato dallo *European Journal of Epidemiology*, nel quale un gruppo di epidemiologi attivi presso la danese Università di Aarhus e la Scuola di sanità pubblica dell'Ucla di Los Angeles, ha esaminato le condizioni di salute fino ai 18 anni di età dei primogeniti di 102.879 coppie danesi, nati tra il 1980 e il 1996. Sulla base degli 831 bambini morti entro i 18 anni, dei quali ben 601 non hanno superato il primo anno di vita, i ricercatori hanno calcolato la possibile variazione del rischio di morte per il primogenito correlandolo all'età del padre, naturalmente dopo aver escluso gli altri fattori che potevano aver giocato un ruolo nei decessi, come l'età della madre o il livello di istruzione e di reddito dei genitori. Per ottenere un dato attendibile, essi hanno inoltre escluso bambini prematuri e con malformazioni congenite, prendendo in considerazione solo quelli che alla nascita pesavano almeno 2,5 kg. È stato così scoperto che il tasso di mortalità dei primogeniti nati da un padre di età compresa tra i 25 e i 29 anni è dello 0,68 per cento, ma arriva all'1,2 per cento, cioè tende a raddoppiare, quando il padre supera i 45-50 anni. Lo studio sta destando un certo allarme in Europa, ed è stato criticato anche dal Servizio Sanitario Nazionale britannico, che in particolare contesta ai ricercatori di essere giunti alle loro conclusioni senza aver tenuto in considerazione il fattore costituito dalle condizioni di salute della madre, che potrebbero influenzare il rischio di morte del bambino specialmente nel primo anno di vita.



Alessandro Natali

Abbiamo parlato dei potenziali rischi di una paternità over 50 con il **Prof. Alessandro Natali**, direttore del Servizio di Andrologia Urologica presso la Clinica Urologica I Università di Firenze.

### **Professor Natali, ci sono limiti per diventare padri?**

Sicuramente l'orologio biologico dell'uomo è diverso da quella della donna. Mentre quest'ultima deve fare i conti con la menopausa, la spermatogenesi è un processo che nell'uomo esiste dalla pubertà alla morte, perciò non deve sorprendere più di tanto il caso di uomini che diventano padri anche a 75 o 80 anni. Tuttavia la paternità dai 50 anni in poi potrebbe essere un attentato alla salute del figlio.

Da quell'età in poi diminuisce la capacità fecondante dello sperma, ma sulla base delle nostre conoscenze vorrei essere più rassicurante dei risultati dello studio, escludendo che possa essere quantificato in termini precisi il rischio di morte per il nascituro che si ritrova un padre over 50, perché entrano in gioco molte variabili.

### **Per esempio?**

Le condizioni di salute e l'età della madre hanno certamente un peso per le eventuali patologie concomitanti in gravidanza, così come le condizioni socio-economiche della coppia. Non bisogna inoltre dimenticare che gli ovuli che la donna produce dopo i 35 anni sono quelli più vecchi e geneticamente meno brillanti, che se fecondati incrementano di conseguenza il rischio genetico per il figlio.

### **Per quale motivo una paternità in età non troppo giovanile è comunque un rischio in più per la salute del nascituro, e non solo di morte, al di là del potenziale contributo negativo della madre?**

Il Dna presente negli spermatozoi fornisce l'impronta genetica, e le sue strutture proteiche corrono il rischio di una trasmissione frammentata che aumenta in modo direttamente proporzionale all'età del padre. La trasmissione non corretta di questa impronta genetica significa un prodotto del concepimento meno vitale, più esposto anche a malformazioni congenite.

### **In base alla sua esperienza clinica, come inquadrare la figura dei neopapà brizzolati?**

È una tendenza presente anche in Italia, che in parte è speculare a quella che spesso vede costrette le donne a rimandare la maternità per ragioni di studio e lavorative, ma a volte rientra nel fenomeno dei cosiddetti "padri di ritorno".

### **Di chi si tratta?**

Di uomini che si sono sposati tra i 30 e i 35 anni, ma sono andati incontro a un matrimonio infelice concluso da una separazione dopo magari dieci anni, e quindi si ritrovano "sulla piazza" tra i 45 ed i 50 anni, nel periodo della piena affermazione professionale, in cui avvertono un desiderio di paternità che in precedenza poteva essere rimasto in ombra.

# Nutrirsi bene in gravidanza

Dott.ssa C. Guaraldi:  
Ostetricia e Ginecologia  
Ospedale di Valdagno (VI),

Dott. D. Costantino:  
Centro Salute Donna  
Azienda USL Ferrara, direttivo SIFIOG.

*Per un adeguato sviluppo del bambino è importante una corretta alimentazione durante la gravidanza.*

**N**ella vita di ogni donna la gravidanza comporta un grosso rischio di eccessivo incremento di peso ed è anche molto raro che, dopo nove mesi di gestazione, si ritorni esattamente al peso che si aveva prima della gravidanza.

L'adeguata nutrizione della gestante è fattore determinante per un'adeguato sviluppo ed accrescimento fetale e per un buon decorso ed esito della gravidanza. È fondamentale seguire una dieta equilibrata. È importante introdurre le calorie ed i principi nutritivi necessari per mantenersi in buona salute, per garantire la formazione di nuovi tessuti e di riserve energetiche che saranno utilizzate durante l'allattamento, ma la diceria popolare secondo la quale la gravida dovrebbe "mangiare per due" è una vera falsità che anzi potrebbe creare seri problemi alla donna ed alla gravidanza, come del resto crea problemi ogni aumento di peso non ideale.

Un aumento eccessivo di peso durante la gestazione può portare ad una condizione di obesità anche dopo il parto e negli anni a seguire.

L'incremento di peso ideale da ottenere dall'inizio alla fine della gravidanza si pone intorno ai 9-12 Kg,

con incrementi parziali di 0,500gr-1Kg nel I trimestre, di 3-4Kg a 20 settimane, di 7-8Kg a 30 settimane e non più di 9-12Kg a 40 settimane.

Durante il primo trimestre l'incremento ponderale materno è piccolo come del resto è piccolo anche l'aumento del feto.

Durante il secondo trimestre l'aumento di peso è determinato principalmente da un accumulo di grasso materno, dalla crescita dell'utero e delle mammelle e dall'aumento della volemia.

Nel corso del terzo trimestre, invece, l'aumento di peso è poco attribuibile alla madre perchè i suoi maggiori determinanti sono la crescita del feto e della placenta.

Una donna gravida che abbia una massa corporea media e svolga una comune attività fisica ha un fabbisogno energetico di circa 38calorie/Kg/giorno.



## Incremento ponderale consigliato in gravidanza in base alla body mass index:

| IMC=BMI prima della gravidanza (kg/m <sup>2</sup> )   | <18,5 (sottopeso) | 18.5-25 (normopeso) | >25 (sovrappeso) | >29 obese |
|---|-------------------|---------------------|------------------|-----------|
| Aumento di peso auspicabile (kg)  | 12,5-13,5         | 9,5-11,5            | 7-9              | <6        |
| Supplementazione calorica dopo il primo mese di gravidanza  | Kcal 365          | Kcal 300            | Kcal 200         | /         |
| Supplementazione calorica dopo il primo mese di gravidanza se accompagnata da una diminuzione della attività fisica | Kcal 365          | Kcal 150            | Kcal 100         | /         |

## LA DIETA IN GRAVIDANZA

La gravidanza è un momento di importanti cambiamenti del metabolismo materno, volti a dare alla madre i nutrienti necessari per affrontare la gestazione, il parto e l'allattamento, e a garantire il necessario apporto di nutrienti al feto.

Si modifica il metabolismo glucidico, lipidico e proteico favorendo innanzi tutto il passaggio al feto di glucosio e amminoacidi, che gli forniscono energia e "mattoni" per la costruzione di nuovi tessuti, e aumentando l'utilizzo dei grassi da parte della madre per i suoi fabbisogni energetici.

La composizione della dieta della gestante deve essere quindi scrupolosamente controllata sia nella QUANTITÀ (che non deve essere eccessiva, ma adeguata) che nella QUALITÀ che è decisamente più importante.

La dieta in gravidanza deve avere determinate caratteristiche:

### EQUILIBRATA

Con un apporto calorico totale (38cal/Kg/giorno) ripartito in:

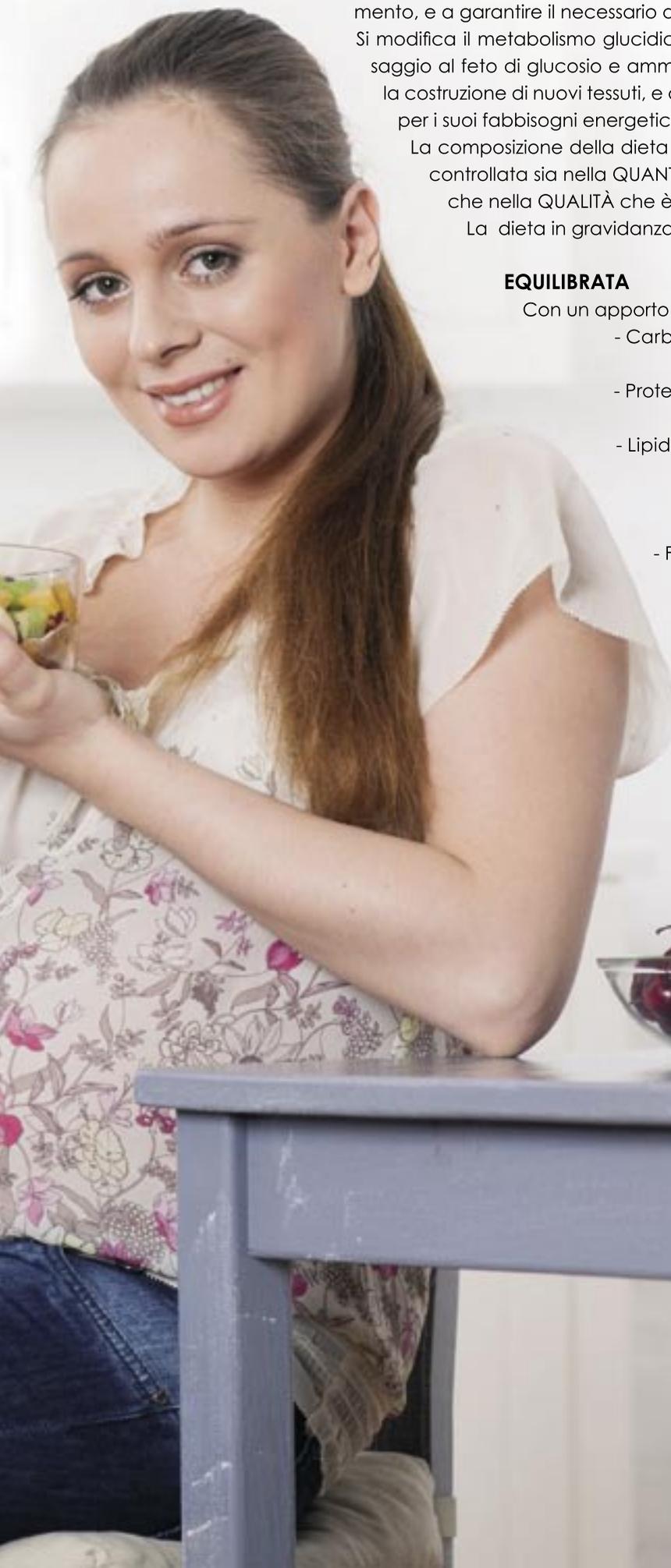
- Carboidrati: 55-60 % di cui
  - 80 % complessi
  - 20 % semplici
- Proteine: 10-15 % di cui
  - 50 % di origine animale
  - 50 % di origine vegetale
- Lipidi: 25-30 % di cui
  - < 10 % saturi
  - 12-13 % monoinsaturi
  - 7-8 % polinsaturi
  - < 300 mg colesterolo
- Fibra alimentare: 25-30 gr/giorno

### QUALITATIVAMENTE CURATA

Preferire cibi freschi (possibilmente di stagione) e naturali.

Preferire le preparazioni gastronomiche semplici, cucinate con aggiunta, a crudo, di modeste quantità di grassi di origine vegetale.

Ridurre il consumo di alimenti confezionati e precucinati ricchi di additivi alimentari e sale.



## CORRETTA NEL FRAZIONAMENTO DELL'APPORTO ENERGETICO GIORNALIERO

COLAZIONE: 10-15 % Kcal tot.

SPUNTINO: 5 % Kcal tot.

PRANZO: 30-35 % Kcal tot.

MERENDA: 5-10 % Kcal tot.

CENA: 30-35 % Kcal tot.

(SPUNTINO SERALE): 5% Kcal tot.

È buona norma inoltre **EVITARE:**

- I digiuni prolungati.
- Diete ipocaloriche o regimi alimentari particolari.
- I pasti molto abbondanti.
- Il consumo eccessivo di cibi ricchi di grassi e/o zuccheri semplici.
- L'uso eccessivo di fibre alimentari.
- Il consumo eccessivo di sostanze stimolanti (caffè, teina).
- Le bevande alcoliche.
- L'uso dei dolcificanti artificiali (evitare la saccarina, limitare il consumo di aspartame e acesulfame K).

Come si diceva, un aumento eccessivo di peso durante la gravidanza può portare ad una condizione di obesità anche dopo il parto e negli anni a seguire, con i rischi di malattie ad essa correlati.

È noto anche che la prevalenza di preeclampsia, di diabete gestazionale, di ipertensione gestazionale, di patologie vascolari, di macrosomia fetale, di rischio di morte endouterina fetale, aumenta all'aumentare del BMI materno di inizio gravidanza ma soprattutto nelle madri con eccessivo incremento ponderale gravidico. Per quanto riguarda l'espletamento del parto tra le donne obese e tra quelle con eccessivo incremento ponderale gravidico, risulta nettamente aumentata l'incidenza dei parti operativi vaginali e dei tagli cesarei, con relativa diminuzione dei parti spontanei.

Un interessante studio\* su circa 600 gravide, oltre che confermare quanto riportato in letteratura, dimostrava che un aumento ponderale superiore a 12 kg è correlato a un maggior rischio di insorgenza di

ipertensione arteriosa, diabete gestazionale, preeclampsia, ipocinesia uterina, presentazioni anomale, sproporzione feto pelvica ed una maggior incidenza di taglio cesareo rispetto ai parti spontanei, con un 91% di tagli cesarei in chi era aumentato più di 20 kg. Nel campione considerato, all'aumentare del BMI vi era un aumento del parto pretermine, un notevole aumento della durata del travaglio, ed un aumento di nati con peso alla nascita oltre il 90° percentile.

Si è concordi perciò a posizionare la gravidanza di una donna obesa o di una donna che non controlla la crescita ponderale, nella sfera delle gravidanze a rischio.

Inoltre sempre più concreta è l'ipotesi dell'associazione tra obesità materna in gravidanza e peso della prole nell'età adulta, ed è proprio l'ostetrico che può interrompere questo pericoloso circolo vizioso che in un prossimo futuro potrebbe raggiungere proporzioni drammatiche.

In quest'ottica, crediamo che considerare l'intervento dell'ostetrico rivolto alla sola tutela

della salute della gravida e del feto sia riduttivo.

La gravidanza, poi l'allattamento, sono ottime occasioni per far acquisire comportamenti alimentari corretti ed educare alla salute la donna stessa e la famiglia.

***"Il cibo sarà la tua medicina, la tua prima medicina sarà il tuo cibo"*** (Ippocrate 460-377)

\*(Aumento Ponderale in Gravidanza. Marzo 2007. In "Integratori terapeutici e fitofarmaci nell'età riproduttiva, dello sviluppo ed avanzata". CIC Edizioni Internazionali, International up to date n°258, pagg. 61-65)





# Eleganza Italiana



**Fratelli Radice**  
since 1920

via Sprelunga, 4 - 20822 Seveso (MB) Italy - Tel. +39 0362 546047 - Fax +39 0362 541403  
info@fratelliradice.com - [www.fratelliradice.com](http://www.fratelliradice.com) - Skype: fratelliradice



# CANTINE CIPRESSI

CANTINE CIPRESSI Srl C.da Montagna, 86030 San Felice del Molise (CB), MOLISE – ITALY  
Tel./Fax +39 0874 874535 - info@cantinecipressi.it - [www.cantinecipressi.it](http://www.cantinecipressi.it)

## Scheda tecnica

**Denominazione:** Molise Doc - Tintilia

**Nome:** Macchiarossa

**Vitigno:** 100 % Tintilia

**Alcool:** 14,5 % vol.

**Zona di produzione:** San Felice del Molise (CB)

**Altitudine:** 520 metri s.l.m.

**Sistema di allevamento:** Cordone speronato

**Densità:** 3.000 ceppi per ettaro

**Resa per ha:** 60 q.li uva

**Vendemmia:** prima metà di ottobre

**Raccolta:** manuale in cassetta

**Vinificazione:** accurata cernita dei grappoli.  
Macerazione per almeno 10-12 giorni  
senza mai superare i 26°C.

**Maturazione:** 12 mesi in acciaio + 06 mesi in bottiglia

**Caratteristiche organolettiche:** colore rosso  
rubino intenso, vivo e brillante. Al naso  
prevalgono note balsamiche e speziate,  
con un sottofondo di amarene e frutti di  
bosco. In bocca è morbido, rotondo ed  
avvolgente.

**Abbinamenti:** arrosti e formaggi di media  
stagionatura.

**Temperatura di servizio:** 16 - 18°C



I vini delle Cantine Cipressi nascono in Molise da una famiglia che ha sempre creduto nelle grandissime potenzialità enologiche della propria terra. A circa 500 metri sulle colline dell'Appennino molisano, al confine con l'Abruzzo, su un colle dal quale è possibile emozionarsi alla vista del mare e delle vicine isole Tremiti, si estendono i vigneti della famiglia Cipressi, intervallati da querceti e distese di campi di grano e di girasoli. È in questo fortunato contesto naturale che la famiglia da ben tre generazioni si dedica alla coltivazione della vite. Già nonno Antonio, negli anni trenta aveva dato il via alla produzione di vino da Montepulciano, Trebbiano e Tintilia che vendeva alla mescita. Negli anni successivi l'attività di trasformazione, non ancora prioritaria per l'azienda, è stata nel tempo abbandonata per dedicare sempre più attenzione ed energie alla coltivazione della vite, impiantando nuovi vigneti e migliorando la qualità di quelli già esistenti. Nel corso degli anni, la famiglia Cipressi con papà Nicolino, è stata sempre più impegnata nel recupero e nella valorizzazione di un vitigno autoctono del Molise: la Tintilia. La famiglia Cipressi rappresenta oggi infatti, il maggior produttore di questo raro vitigno, che copre solo il 3 % della superficie vitata regionale. Ed è nel 1996 che Claudio Cipressi ed Ernesto Travaglini, raccogliendo l'eredità dei loro predecessori, ideano la nuova cantina e reimpiantano due anni dopo i nuovi ceppi di Tintilia. Con l'annata del 2003 inizia dunque la produzione destinata al primo imbottigliamento, che farà il suo ingresso nel mercato nel maggio 2004. Nei "tre passaggi di mano" ciò che non è mai mutato è l'amore per la terra, il rispetto per un'arte nobile qual è la vinificazione, nonché la volontà di perseguire obiettivi qualitativi sempre più elevati e rispondenti alle potenzialità del territorio.

# Le FIBRE

Un aiuto in caso di alterato equilibrio intestinale in gravidanza.

In *Gravidanza*



La **gravidanza** è un momento speciale della vita di una donna, durante il quale è essenziale mantenere una corretta alimentazione e uno stile di vita sano, al fine di garantire la buona salute sia della futura mamma che del bambino. Inoltre, durante il periodo della gestazione, molte funzioni organiche vengono modificate per l'adattamento a questa nuova condizione e uno degli apparati maggiormente interessati da queste alterazioni funzionali è quello gastro-intestinale: le normali funzioni cambiano ed è frequente tra le future mamme un alterato equilibrio intestinale causa di molti fastidi.

Assumere maggiori quantità di alimenti ricchi di fibre, come frutta e verdura, può aiutare l'equilibrio intestinale, migliorando sensibilmente la qualità della vita della futura mamma.

In caso di ridotto apporto di fibre con la dieta, per aiutare a raggiungere la quantità quotidiana di fibre raccomandata dalle più importanti Società di Nutrizione, in aggiunta ad un'alimentazione varia ed equilibrata e ad uno stile di vita sano, può essere utile per le future mamme, dietro consiglio del medico, arricchire la dieta con integratori di fibre.

## Benefibra

informazione pubblicitaria

È l'integratore alimentare di Novartis Consumer Health a base di PHGG\* con un elevato contenuto di fibra (5 gr per dose giornaliera) per chi necessita di un'integrazione di fibre nella propria dieta.

La fibra PHGG\*, ha proprietà distintive ed innovative perché è idrosolubile e non gelificante: si scioglie completamente nell'acqua, quindi generalmente non presenta i possibili inconvenienti degli integratori di fibre tradizionali, quali ad esempio la crusca. Infatti, contrariamente alla crusca e alle fibre gelificanti, che possono causare spiacevoli inconvenienti come gonfiore e presenza di aria nella pancia, la fibra PHGG\* contenuta in Benefibra normalmente non crea tensione addominale e meteorismo.

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

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

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

\* Partially Hydrolized Guar Gum = Gomma Guar Parzialmente Idrolizzata



Per ulteriori informazioni visita il sito [www.benefibra.it](http://www.benefibra.it)

# Sempre in movimento? Chilly ti segue 24 ore al

## Chilly con Antibatterico Formula Attiva: il compagno

Lunedì ore 19.00: Palestra

Martedì ore 20.30:  
Cena con le amiche

Mercoledì ore 8.00:  
Volo per Roma per meeting con nuovo cliente

Giovedì ore 15.30:  
Rientro a Milano in treno + corso di yoga

Venerdì ore 22.00:  
Compleanno Carlo in discoteca

Sabato ore 10.00:  
Partenza per il week-end fuori porta!

Il detergente Chilly con Antibatterico Formula Attiva è il prodotto intimo ipoallergenico\* perfetto da utilizzare per trascorrere una giornata in totale sicurezza, mentre fuori casa ci sono per ogni esigenza le salviettine intime Chilly Pocket con Antibatterico, pratiche e comode da portare sempre con sé: da oggi, inoltre, sono al 100% biodegradabili e gettabili nel wc, per una protezione intima amica dell'ambiente.

La formula della linea Chilly con Antibatterico Formula Attiva è arricchita con **estratti di timo e salvia**, dalle riconosciute **proprietà antibatteriche**, e permette una detersione **delicata** delle parti intime grazie al suo pH5, rispettoso del pH naturale della pelle.

**Il detergente intimo e le salviettine intime Chilly con Antibatterico Formula Attiva** sono inoltre indicati anche per tutte le donne che, durante il periodo mestruale e la gravidanza, ricercano una maggiore **protezione**. Test clinici dimostrano elevata gradevolezza e ottima **tollerabilità\*\***.

**Che tu sia in palestra, fuori a cena, su un aereo o in treno, in discoteca o al corso di yoga, per sentirti davvero protetta, scegli Chilly con Antibatterico!**

**G**eneralmente è l'estate la stagione in cui si passa più tempo fuori casa... tra mare, passeggiate per i centri storici più belli e serate in compagnia, si è effettivamente sempre in movimento.

Ma anche il ritorno alla routine quotidiana, non è da meno! Tra ufficio, impegni lavorativi e non, solitamente si torna a casa solo per godersi qualche ora di relax e per il meritato riposo notturno.

Ogni giorno si frequentano infatti molti luoghi pubblici in cui è inevitabile il contatto con altre persone e, di conseguenza, aumenta il rischio di attacchi batterici. È allora indispensabile proteggersi da eventuali situazioni a rischio con un aiuto in più, come quello che Chilly con Antibatterico Formula Attiva sa offrire.

Chilly con Antibatterico Formula Attiva è infatti la linea intima ipoallergenica\* che aiuta a proteggere dagli attacchi batterici esterni rispettando l'equilibrio delle parti intime. Composta dal detergente intimo e dalle salviettine intime in formato pocket, la linea Chilly con Antibatterico Formula Attiva è la soluzione ideale per chi vuole affrontare i propri impegni quotidiani ed i momenti in cui coltivare le proprie passioni in totale libertà e con una maggiore protezione.



\* Formulata per ridurre al minimo il rischio di allergie

\*\*Test multicentrico di tolleranza in uso sotto controllo ginecologico. Studio clinico di irritabilità e di ipoallergenicità.

# giorno!

## ideale per la tua vita dinamica!

Oltre al detergente intimo e alle salviettine intime Chilly con Antibatterico Formula Attiva, la linea Chilly si compone di una gamma completa di **detergenti** e **salviettine intime** con formulazioni differenti nati per rispondere in maniera efficace alle specifiche esigenze intime femminili:

**Linea Chilly Gel Formula Fresca:** composta da detergente e salviettine, svolge un'efficace azione rinfrescante grazie alla sua formula con Mentolo naturale, il più conosciuto principio attivo dotato di proprietà aromatizzanti e rinfrescanti.

Chilly Gel Formula Fresca è la soluzione per chi ricerca un effetto rinfrescante ed anti-odore e per chi ama le sensazioni decise. Ideale durante il ciclo femminile, quando si suda spesso, e in generale quando più si sente il bisogno di pulizia e freschezza.

**Linea Chilly Delicato Formula Lenitiva:** composta da detergente e salviettine, è ideale per detergere con la massima delicatezza le parti intime perché dona una piacevole sensazione di sollievo anche in caso di irritazioni e arrossamenti. La sua formula, arricchita con estratti di Aloe e Hamamelis, è ideale per pelli e mucose sensibili e adatta per tutte le donne che cercano delicatezza in tutti i gesti quotidiani, anche quelli più semplici.

Adatto per le neo-mamme, per le donne che utilizzano assorbenti esterni e, specialmente, dopo i rapporti sessuali.

**Chilly Speciale Secchezza** è il detergente intimo ipoallergenico\* che, mentre deterge, svolge un'efficace azione dermo-emolliente, donando morbidezza e nutrimento alle parti intime.

La sua formula, arricchita con estratto naturale di Olivo, restituisce idratazione alle mucose e aiuta a combattere la secchezza intima regalando una piacevole sensazione di sollievo.

Test clinici condotti sotto controllo ginecologico\*\* dimostrano che, dopo solo quattro settimane d'uso, l'idratazione delle mucose aumenta del 23% e che, Chilly Speciale Secchezza, dona rapido sollievo nel 100% dei casi.

\* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie.

\*\* Test clinico su un campione di 29 volontarie soggette a secchezza delle mucose intime.



**Chilly Neutro** è il detergente intimo ipoallergenico\* **studiato per rispondere alle esigenze specifiche di tutta la famiglia.**

È formulato per rispondere ai bisogni di igiene intima della donna, dell'uomo e dei bambini nel pieno rispetto delle loro diverse caratteristiche fisiologiche e in tutta sicurezza.

Chilly Neutro offre una **tripla protezione** perché è **tre volte testato**:

- per LEI sotto controllo Ginecologico
- per LUI in Clinica Dermatologica
- per i BAMBINI in Clinica Pediatrica

**Tre volte specifico** grazie ai suoi ingredienti:

- **L'Acido Lattico**, elemento importante per **LEI**, favorisce l'equilibrio del pH fisiologico e aiuta le parti intime a ripristinare il naturale pH.

- Il **Triclosan**, indicato specialmente per **LUI**, svolge un'efficace azione antibatterica che aiuta a contrastare lo sviluppo dei batteri responsabili dei cattivi odori.

- Il **Bisabololo**, contenuto nell'estratto di camomilla, è ideale per i **BAMBINI** in quanto svolge un'azione lenitiva e addolcente anche per le pelli più delicate.

Grazie alla sua delicata formulazione, senza sapone e a pH fisiologico, Chilly Neutro è **affidabile e sicuro anche per la detersione quotidiana di tutto il corpo.**

\* Formulato per ridurre al minimo il rischio di allergie.

**Tutti i prodotti della Linea Chilly sono approvati dall'Associazione Ginecologi A.Gi.Co.**

**Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre.**  
[www.chilly.it](http://www.chilly.it)

# GEMELLI: *dinamiche di vita*

*Le persone spesso chiedono se avere gemelli significa fare ogni cosa per due: cambio dei pannolini, vestizione, pappa, ecc... La risposta è NO.*

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



La dinamica di una vita con due gemelli è completamente diversa, non è una semplice moltiplicazione di ogni azione. Più o meno funziona così: cominci a cambiare il primo bimbo, ma il secondo arriva di soppiatto e ruba il pannolino pulito pronto da usare. Lasci il bimbo seminudo sul pavimento per un secondo e corri dietro all'altro cercando di recuperare il pannolino, ma anche il primo comincia a correre e scappare. Ora stai inseguendo sia il bimbo con il pannolino in mano, sia l'altro seminudo che deve essere cambiato!

È come se i gemelli sapessero implicitamente, anche se ancora molto piccoli, che ti superano alla grande in numero, pertanto è facile che ti troverai lì, alle 7 del mattino, a correre dietro a tutti quanti. Ridacchiano tra di loro nel pieno di una totale complicità e tu non puoi fare altro che unirti alle loro risatine e sperare che nessuno di loro faccia pipì sul tappeto nuovo.

Benvenuta nel selvaggio mondo dei genitori di gemelli, dove brividi e sfide sono ugualmente intensi!

Abbiamo raccolto per te alcune indicazioni che ti possono essere utili. Dai un'occhiata e... in bocca al lupo!

# 1

## **Mantieni la stessa routine per entrambi**

Se i tuoi bambini lasciano l'ospedale seguendo uno schema di poppata e nanna, cerca di mantenerlo al vostro rientro a casa. Questo significa che, se uno dei due si sveglia in cerca di pappa, devi svegliare dolcemente anche l'altro e cercare di nutrirli assieme. Anche le nanne dovrebbero essere in sincronia, se possibile. Ovviamente non puoi aspettarti di riuscire a seguire sempre lo schema in modo preciso, ma quantomeno prova ad attenerti al piano prestabilito o ti ritroverai ad essere sveglia e in azione 24 ore al giorno!

# 2

## **Non avrai bisogno del doppio di ogni cosa**

Sì, ci sono due bambini, ma non significa che devi duplicare tutta la lista della spesa. Alcune cose come la culla (almeno per i primi mesi), il fasciatoio, le tutine, i giochi, i tappetini o le palestre possono tranquillamente essere condivisi. D'altro canto ci sono oggetti (seggiolino per auto, seggiolone per pappa...) che vanno comprati in coppia, magari approfittando di qualche promozione. Avrai anche bisogno di tenere da parte una buona quantità di salviettine, fazzolettini, pannolini e ricambi per poterli sistemare velocemente entrambi.

3

### Esistono negozi con ottime offerte per gli acquisti gemellari

Alcuni negozi (e persino alcune scuole) offrono sconti e accordi per gli acquisti o le situazioni gemellari. Controlla bene il tuo territorio e segnati i posti migliori per fare acquisti mirati ed intelligenti per i tuoi piccoli.

Puoi crederci o meno ma, per certi versi, è più semplice avere dei gemelli. Non solo

avranno sempre un compagno di giochi e impareranno a condividere tutto sin dal principio, ma raggiungeranno i vari traguardi importanti assieme. Nel momento in cui la fase di sviluppo iniziale è terminata, è quasi fatta.

Una volta finita la fase dei pannolini, dei capricci, dello sviluppo della personalità non dovrai passarci di nuovo (certo, sempre che non intendi averne altri dopo!).

6

### Si gestiscono a vicenda

Uno dei benefici segreti nell'aver dei gemelli: difficilmente sono dello stesso umore, il che significa che non faranno capricci nello stesso momento. Se uno dei due è in difficoltà, l'altro non potrebbe essere di maggiore aiuto. Quasi come se si rendessero conto che sarebbe

troppo per te da gestire.

Dovrai affrontare i fatidici "terrible two" e l'apprendimento del vasino una sola volta!

7

### Potresti avere delle preferenze

Come la maggior parte delle mamme, ti renderai conto di avere delle preferenze ogni tanto. Non sentirti in colpa: è difficile amarli entrambi allo stesso modo in ogni momento. L'importante è renderti pienamente conto dei tuoi sentimenti, accettarli e proseguire. Non preoccuparti, il prossimo mese il preferito sarà l'altro!

4

### Potresti avere difficoltà nel trovare vestiti per la tua gravidanza

La maggior parte dell'abbigliamento da maternità è disegnato per lo sviluppo del pancione "normale", che contiene un solo bimbo. Trovare un vestito per un pancione che contiene due o più piccoli può essere davvero una sfida. All'inizio puoi cominciare con i vestiti da gravidanza "normale", utilizzando quelli di mesi successivi, poi sarà necessario inventarti qualcosa o trovare marche specificatamente disegnate per te.

### Dei completi sconosciuti ti faranno domande assurde

Non sorprenderti se un completo sconosciuto ti ferma al supermercato per chiederti se i tuoi gemelli saranno "identici". I gemelli di per sé suscitano enorme curiosità, per cui preparati alle domande un po' invasive come "Hai fatto una cura ormonale per averli?" o "Ci sono altri gemelli nella tua famiglia?" e non fare caso ai commenti tipo "Caspita, avrai un bel da fare! Sei sicura di farcela?". Le persone non vogliono essere invadenti o allusive, vogliono semplicemente sembrare amichevoli, ma certi commenti ripetuti all'infinito ti faranno venire voglia di urlargli contro!

5

8

### Considera la tua situazione prima di acquistare un passeggino gemellare

Non ci sono consigli precisi su come gestire un passeggino gemellare mentre esci a fare compere. Parla e confrontati con altre mamme nella stessa situazione per trovarne uno adatto a te ma, alla fine, la decisione dovrà essere tua. Prima di girare per negozi, considera i bisogni e le esigenze della tua famiglia, i vostri spazi e le vostre preferenze. Alcune mamme amano i modelli fianco a fianco, la maggior parte adatti agli standard delle porte e perfetti per tenere d'occhio entrambi i bambini (ed entrambi potranno guardare sia intorno che davanti a sé!). Molte mamme di città preferiscono i passeggini con i seggiolini uno dietro l'altro, più comodi nelle vie trafficate e per entrare nei negozi stretti e affollati. Le mamme più atletiche scelgono i modelli appositamente studiati, con una struttura leggera e ruote grandi ottime per la corsa (anche in salita!).

9

### Allattamento, se possibile!

Allattare due bimbi contemporaneamente richiede un minimo di allenamento, ma è possibile e diventa molto più semplice dopo i primi quattro mesi. Non aspettarti però di tornare a casa dall'ospedale e riuscire a nutrirli assieme in un secondo. È sbagliato aspettarsi questo da una mamma che deve ancora imparare a gestire un'insolita situazione.

I bambini, oltre alla mamma, devono adattarsi gradualmente. Inoltre, dal momento che la maggior parte dei gemelli nascono prematuri, potrebbero avere difficoltà ad attaccarsi al seno.

L'importante è che tu sappia che si può fare, serve solo un po' di pratica. Per migliori risultati e supporto extra, circondati di un gran numero di cuscini. A quel punto, con l'aiuto del tuo compagno o di un'amica, prendi un bimbo alla volta e attaccalo al seno tenendolo in modo che si senta in una posizione sicura.

Se decidi di optare per l'allattamento artificiale, munisciti di biberon già pronti per la pappa. C'è chi suggerisce di tenere 10 biberon pronti, ciascuno riempito d'acqua. Tienili in fila pronti per l'uso in modo che siano già di temperatura ambiente quando devi aggiungerci la pappa in polvere.

# 10

## Qualcuno si offre di aiutarti? Dì sempre di sì!

Non è questo il momento di cercare la tua indipendenza: fai affidamento su tutti gli amici volenterosi che si offrono di aiutarti nella tua nuova

vita. Questo può significare tutto, dal portarti dei pasti pronti da mettere in congelatore al portare a spasso il cane.

# 11

## Instaurare un legame con i tuoi bimbi potrebbe richiedere più tempo

Se non ti senti ancora totalmente legata ai tuoi bimbi non preoccuparti, rilassati. Il vero legame madre-figlio avviene quando la madre ha modo di conoscerlo veramente, imparando ciò che lo distingue dal resto del mondo. Quando si tratta di avere due bambini (peraltro, talvolta, quasi identici), imparare a conoscerli richiede più tempo. È normalissimo!

# 12

## Aspettati di sentire un "linguaggio gemellare"

Un aspetto decisamente interessante del crescere dei gemelli è decifrare il loro linguaggio segreto. Dal momento che i bimbi crescono insieme, imitandosi a vicenda, è facile per loro imparare a comunicare in un modo tutto unico utilizzando le stesse parole scorrette. Quando ti capita di sentire una parola scorretta, cerca di ripeterla nel modo corretto e fargliela ripetere. Li aiuta anche a socializzare: in questo modo imparano che non possono utilizzare questo linguaggio con gli altri bambini.

# 13

## Sono già due personcine differenti

Possono anche sembrare identici e condividere lo stesso cognome ma, molto spesso, l'uguaglianza dei tuoi gemelli finisce lì. Non solo possono avere personalità del tutto differenti e opposte, ma possono addirittura avere bisogni differenti in momenti differenti. Può essere impegnativo da assecondare all'inizio, ma se tieni bene a mente che sono due individui differenti non sarà difficile comprenderne le effettive necessità.

# 14

## Ti sentirai una super mamma!

Tutte le mamme sanno di fare il lavoro più tosto del mondo, ma se tutte le tue amiche hanno avuto solo il loro primo figlio e tu sei partita con due gemelli, guarderanno a te come a una diva.

# 15

## Attenta al pericolo depressione postparto

Confrontarti con un gruppo di genitori di gemelli può davvero fare la differenza. Essere una neomamma con di fronte a sé due piccoli bisognosi e totalmente dipendenti da te, può essere difficile e non devi vergognarti di chiedere supporto. La depressione postparto colpisce una mamma su cinque quando si tratta di parti gemellari, il doppio rispetto alla media dei parti standard che è di una mamma su 10.

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 clasp is resting on the bench. The background consists of green foliage.

NANNINI

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

# Succhi di frutta ai bambini?

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

*I pediatri consigliano di non somministrarli mai prima dei sei mesi e anche dopo solo con molta moderazione.*

**S**ucco di frutta ai bambini: sembrerebbe salutare, non è così? Eppure i succhi di frutta non danno ai nostri bimbi tutti i benefici che pensiamo.

**Le principali organizzazioni sanitarie nel mondo**, inclusa l'American Academy of Pediatrics e l'inglese Food Standards Agency, **raccomandano di non dare alcuna aggiunta di fluidi ai neonati prima dei 6 mesi d'età.**

Questo implica nessun succo di frutta né acqua: il latte specifico (materno o artificiale) contiene tutto ciò di cui un neonato ha bisogno. Se dai del succo al tuo bambino prima dei sei mesi d'età, ti accorgerai che tenderà a saziarsi e a consumare meno latte alla poppata, riducendo così l'assunzione di quelli che sono i veri elementi nutritivi dei quali necessita.

**Anche in bambini più grandi, troppo succo di frutta non fa bene:** consumarne troppo riempie lo stomaco, riducendo l'appetito per il pasto solido successivo. Questo **implica un minor consumo di vitamine, grassi, proteine e minerali essenziali al suo corretto sviluppo.**

Un altro punto da considerare è che il consumo eccessivo di succo può portare l'organismo ad assorbire meno carboidrati, fatto che può **indurre un processo di malnutrizione.**

I succhi di frutta sono anche responsabili di numerosi disturbi dei piccoli, quali carie e deterioramento dei dentini da latte, mal di pancia e diarrea.

**La migliore opzione è offrire al tuo bambino un frutto intero:** a livello nutrizionale è nettamente superiore al succo, inoltre contiene le fibre che quest'ultimo non ha. Quando il tuo bambino raggiunge un'età in cui necessita di un supplemento di liquidi, offrigli acqua! Molti genitori dicono che i loro bambini non accettano l'acqua, ma se non hanno ancora provato il sapore dolce del succo saranno più propensi a berla dal momento che non conoscono alternative!

Se sei ancora convinta di voler includere il succo di frutta nella sua dieta, **assicurati che il prodotto sia adatto a un bambino.**

**Evita** i succhi con nomi del tipo **"bevanda alla frutta"** o **"cocktail di frutta"**, perché contengono poca frutta a favore di altri additivi dolci e sapori chimici.

**Qualsiasi succo destinato ai bambini dovrebbe essere pastorizzato:** i prodotti che recano le scritte "succo per bambini" sono i più sicuri e non contengono solfati o zuccheri aggiunti.

Offri sempre il succo in un bicchiere o una tazza, mai dalla bottiglia. Questo serve a prevenire che gli zuccheri della frutta ristagnino sui denti del tuo bambino. Infine, **limita sempre l'apporto a 100-150 g di succo al giorno**, l'equivalente di un frutto e sufficiente per le sue necessità nutrizionali.



# ASTORE

VENEZIA



*Dal 1929  
qualità,  
varietà  
e originalità*

*Since 1929  
quality,  
variety  
and  
originality*

*In pelle naturale dipinte a mano - Natural leather handpainted*

*[www.astore.biz](http://www.astore.biz)*

# Minilifting *del viso e del collo*

*Uomini e donne per sentirsi meglio si concedono un ritocchino al viso e al collo per donare freschezza e tonicità alla pelle.*

**A** rientro dalle vacanze l'abbronzatura che va via, con qualche ruga in più che ci ha "regalato" l'eccessiva esposizione al sole, ci fanno venir voglia di regalarci un "ritocchino" al viso, per farci sentire meglio.



**Marco Gasparotti**

Ne parliamo oggi col nostro esperto, prof. Marco Gasparotti, docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose università italiane.

Il minilifting è un intervento che corregge i rilasciamenti del viso e del collo e ridona freschezza e tono alla pelle

e alla muscolatura.

È indicato intorno ai 40 anni, o anche in età più giovane dopo un dimagrimento importante.

Oggi l'esigenza di sentirsi "in ordine" è molto sentita anche dagli uomini, dunque sono in molti, generalmente tra i 45 e i 50 anni, a richiedere questo tipo di intervento.

D'altronde è una chirurgia piuttosto veloce, nel senso che basta una notte di ricovero in clinica ed alcuni giorni di riposo a casa per poter riprendere le proprie attività.

L'intervento viene eseguito in anestesia generale dopo aver effettuato esami ematochimici di routine, un doppler venoso degli arti inferiori, RX del torace ed ECG con visita cardiologica. Ha una durata di circa 3 ore, non comporta alcun tipo di dolore né fastidio post-operatorio.

Dopo un lifting ben fatto restano solo cicatrici sottilissime ed invisibili, completamente nascoste dentro l'orecchio e nei capelli, dunque ben "portate" anche dagli uomini con capelli corti.

È necessario portare un bendaggio elastocompressivo nelle 48 ore successive all'intervento; in sesta giornata si tolgono una parte dei punti e in dodicesima giornata gli ultimi, che però, come dicevo, sono completamente nascosti tra i capelli.

Dopo 5/6 giorni di riposo si possono riprendere le proprie attività lavorative e sociali, fatta eccezione per sauna, piscina, palestra ed attività fisica intensa.

A volte ad un minilifting del viso viene associata una blefaroplastica per un ringiovanimento dello sguardo. È un intervento che dura una ulteriore mezzora, e che, ovviamente, può essere fatto anche a prescin-



dere dal minilifting se il problema è limitato a palpebre un pò scese e/o a borse sotto agli occhi. In questo caso è sufficiente un day hospital.

Consiglio sempre di affidarsi a mani esperte, a specialisti in Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica ([www.sicpre.org](http://www.sicpre.org)) che operino in strutture qualificate ed attrezzate e con la presenza di un anestesista, al fine di evitare complicanze che generalmente sono molto rare.

I cambiamenti dello stile di vita dei nostri giorni, la sempre maggiore attenzione all'alimentazione, al fitness, all'antiaging, hanno portato, oltre ad un allungamento della vita media della popolazione, la voglia di star bene con se stessi e con gli altri fino ad una età che prima consideravamo piuttosto avanzata.

La signora di 70 anni che fino a venti o trenta anni fa faceva solo la nonna, oggi ha ancora, nella maggior parte dei casi, una vita sociale molto attiva e spesso viene nel mio studio a chiedermi una "rinfrescatina". Se le analisi sono nella norma e la signora è in un buono stato di salute generale, allora, perchè non aiutarla a star meglio con se stessa?

Un minilifting del viso e del collo, se ben fatto, non si vede, fa sì che gli altri ti dicano "Ma come stai bene... hai un aspetto riposato... sei stata in vacanza?", non stravolge i lineamenti e dura negli anni.

Insomma, invecchia insieme a noi!



# 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)

# L'OCCHIO: *identità e riconoscimento* delle persone



di Lucio Buratto\*

*Riconoscere le persone  
con tecniche biometriche,  
un sistema di sicurezza  
d'uso quotidiano.*

Dopo l'attentato alle torri gemelle di New York dell'11 settembre 2001, l'applicazione delle tecnologie bi-

metriche di riconoscimento delle persone ha cominciato ad entrare nell'uso quotidiano.

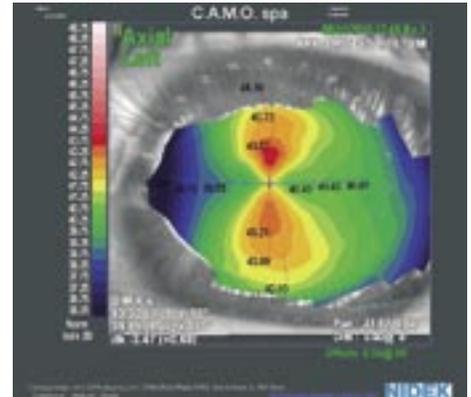
La biometria misura le caratteristiche fisiche della persona, sapendo che ogni individuo è unico e quindi riconoscibile: mani, dita, volto, voce, iride, retina e cornea sono caratteristiche uniche di una persona, sono inequivocabilmente specifici per ogni individuo e quindi sono indicativi della sua identità.

Da sempre la tecnica più nota e più applicata è la scansione dell'impronta digitale.

Non solo l'impronta digitale viene usata a livello identificativo, in caso di arresto di una persona, praticamente in tutto il mondo, ma la si usa anche in ministeri statunitensi, nei loro uffici di immigrazione ed in strutture private al fine di rimpiazzare i badges di presenza ed accesso dei dipendenti.

Ma altre tecniche stanno entrando in uso. Nel film "Mai dire mai" in cui 007, James Bond, è interpretato da Sean Connery, un "cattivo", (Klaus Maria Brandauer), accede al sistema di attivazione di un missile nucleare, facendo riconoscere il proprio occhio ad uno scanner.

Ancora Sean Connery, nel film "Entrapment" (1999) con Catherine Zeta-Jones, esegue la pratica di ri-



conoscimento della retina, per poter arrivare ad un computer di una Banca internazionale situato nel grattacielo più alto del mondo a Kuala Lumpur, in Malesia.

Un metodo sempre più usato è il riconoscimento dell'iride.

Nel film "Minority Report" (2002) di Steven Spielberg, sempre con Tom Cruise, il riconoscimento tramite l'occhio (iris recognition) viene utilizzato dall'attore principale, che si sottopone a trapianto dei due occhi (è un intervento di fantasia!) al fine di cambiare la sua identità e non farsi rintracciare.

L'ultima tecnica biometrica entrata in uso e riguardante l'occhio, è il riconoscimento della cornea che usa come discriminante biometrico le sue superfici.

Le irregolarità della superficie corneale, o meglio le sue caratteristiche, sono uniche per ogni individuo; esse sono di piccole dimensioni, ma sono molto stabili, praticamente uguali per tutta la vita.

In pochi anni, l'impiego di tecnologie biometriche si è diffuso anche in ambito civile, perchè la biometria può fornire una risposta alle necessità emergenti nel

campo delle transazioni finanziarie e confidenziali su internet, nella gestione della privacy e dei dati personali.

Le tecniche biometriche continueranno a diffondersi sempre di più, sostituendo completamente, col tempo, password, tessere magnetiche, PIN; il polpastrello sostituirà la carta di credito, la voce già può essere usata per azionare computer, cellulare, automobile; in locali, con accesso limitato ad alcune persone, si entrerà grazie ai dati biometrici dell'occhio.

Il futuro sta entrando nella realtà di ogni giorno!

\*Specialista Oculista in Milano  
[www.camospa.it](http://www.camospa.it) - [www.buratto.com](http://www.buratto.com)



Dalla collezione Domitalia 2012, nascono funzionali sedute adatte ai nuovi spazi dell'abitare moderno. Oltre che a prestare attenzione ai materiali e ai processi di produzione, Domitalia ha creato delle sedute che possono essere impilate per ridurre i problemi di spazio comuni a molti. I modelli sono ideali per arredare sia gli ambienti interni che quelli esterni grazie all'utilizzo quasi esclusivo di plastiche 100% riciclabili. Di seguito una selezione di modelli.



**New Retrò** (Fabrizio Batoni Design)

**New Retrò**, sedia impilabile adatta sia per l'uso indoor sia outdoor, è realizzata mediante un'inedita tecnologia. Domitalia è riuscita, infatti, a brevettare la realizzazione di una sedia bicolore da un unico stampo con iniezione sovrapposta di due colori. Il risultato è un modello che per compattezza e solidità ricorda la struttura costruttiva di una sedia in legno. **New Retrò**, in policarbonato bicolore 100% riciclabile, è disponibile nella versione monocroma trasparente o bianco oppure nelle seguenti varianti bicolore: fusto trasparente con spalliera fumé o bordeaux, fusto tortora con spalliera bianca o fusto fumé con spalliera nera o bordeaux. Dimensioni: 53x46xh81,5cm.

**Crystal** (Arter & Citton Design)

Stabilità, resistenza ed una forte personalità sono le caratteristiche principali di **Crystal**. Questa seduta si contraddistingue per il profilo sinuoso, soprattutto nella seduta, che ricorda le linee del corpo femminile. Adatta per ogni ambiente, la struttura è realizzata in polycarbonato disponibile in 6 varianti colore: trasparente, fumé, viola, ambra, bianco pieno o nero. **Crystal** può essere impilata fino ad un massimo di 6 pezzi. Dimensioni: 49x56xh83cm.



**Blob** (Arter & Citton Design)

Fori ovoidali sulla scocca, base in metallo, è **Blob** la poltroncina di Domitalia dal design futuristico facilmente distinguibile ed esclusiva. **Blob** si caratterizza per la sua versatilità e per il particolare contrasto della scocca: opaco all'interno e lucido sul retro e sul bracciolo. La scocca è in polipropilene riciclabile disponibile nei colori bianco, nero, verde acido o glaucine, mentre la struttura in metallo verniciato è disponibile nelle varianti alluminio satinato, bianco o nero. **Blob** è anche facile da riporre, pesa solo 5,7kg ed è impilabile fino ad un max di 5. Dimensioni: 64x66xh83cm.

**Echo** (Arter & Citton Design)

Un linguaggio moderno per la seduta **Echo** caratterizzata da linee sagomate, forme compatte e nuove che donano un carattere deciso ed esprimono una forte contemporaneità. La scocca è avvolgente come per circondare in un caldo abbraccio chi si siede. La struttura è realizzata in metallo verniciato, mentre la scocca è costruita in polipropilene rinforzato con fibra di vetro disponibile nei colori del bianco, nero, tortora, lilla o verde acido. **Echo** è disponibile anche nelle versioni con bracciolo e nella versione sgabello. Dimensioni: 54x55xh82cm. Dimensioni con bracciolo: 61x56xh73cm.



**ForYou e ForYou2** (Dual Design)

Comode, resistenti e leggere, grazie alla particolare tecnologia ad iniezione "air moulding", **ForYou** e **ForYou2** sono resistenti all'acqua e ai raggi UV ed impilabili fino a 6 pezzi. Le due sedute si distinguono per le due varianti di schienale: per **ForYou** più semplice con motivo ovale, mentre per **ForYou2** con decoro in cui i giochi di pieno e vuoto si armonizzano in una equilibrata simmetria. Un ulteriore dettaglio significativo pensato per questo modello è rappresentato dal piedino antigraffio realizzato in gomma plastica semitrasparente. **ForYou** è disponibile nelle varianti colore arancio, verde acido, porpora, nero e bianco. **ForYou2** è disponibile nelle varianti colore arancio, verde acido, porpora, rosso e bianco. Dimensioni: 47x53xh83cm.

# PIEDE: anche le parti **MOLLI** si ammalano

*Il nostro piede è formato, oltre che da ossa, dalle cosiddette parti molli che spesso si ammalano. Vediamo queste patologie, i loro sintomi, come si diagnosticano e come si curano.*

**C**hiunque abbia avuto a che fare con un dolore anche modesto ai piedi, sa quanto queste estreme (ma fondamentali) appendici del nostro corpo siano importanti. Già Leonardo aveva definito il piede un capolavoro di ingegneria e non è certo un'esagerazione se pensiamo che esso, oltre a reggere il peso del corpo e consentire la deambulazione e la posizione eretta, contiene 26 ossa, 114 legamenti e 20 muscoli.

Un organo di tutto rispetto, quindi, raffinatissimo punto di riferimento anche per la diagnosi di malattie non ortopediche e vera cartina di tornasole del nostro benessere.

Abbiamo visto che oltre che da ossa (le cui anomalie vengono evidenziate da una semplice radiografia) il piede è formato anche dalle cosiddette **parti molli** (vasi arteriosi, venosi, nervi, tendini, capsule articolari, legamenti) che spesso si ammalano e le cui alterazioni richiedono - per essere scoperte - più perfezionati mezzi d'indagine. Vediamo una per una queste patologie, i loro sintomi, come si diagnosticano e come si curano.

## MORBO DI MORTON

Questa dolorosissima affezione può sopraggiungere all'improvviso, anche in un piede perfetto. Statisticamente, però, è stato rilevato che è molto più frequente in saltatori e tennisti ed ha quindi una componente meccanica scatenata probabilmente da una serie di piccoli traumi continui e ripetuti.

Il Morbo di Morton è 100 volte più frequente in donne in fase post-menopausa e ne sono affetti soprattutto soggetti nel cui albero genealogico vi siano genitori o parenti diabetici. Il paziente avverte un fortissimo dolore fra il 3° e 4° dito del piede. Cosa è successo?

"Il nervo plantare si biforca come i rami di una fronda - dice il **Prof. Paolo Mossa**, Direttore Scientifico del Centro Pilota di Chirurgia del piede di Milano e docente all'Università di Lugano - innervando il 3° e 4° dito del piede. Improvvisamente impazzisce, si ipertrofizza e origina una tumefazione di dimensioni variabili dal chicco di

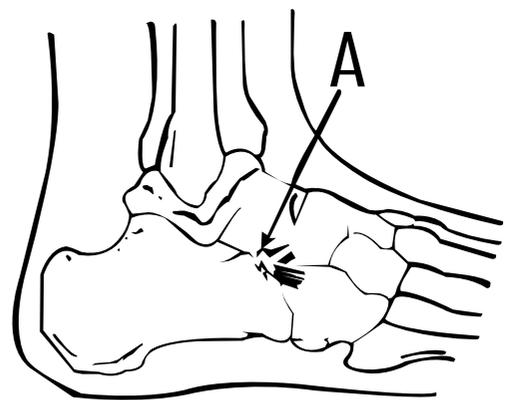
riso alla grossa lenticchia. Un mezzo diagnostico valido è l'ecografia che deve essere eseguita però con una sonda particolare da 10 MHz, molto adatta ad evidenziare il Morbo di Morton."

Prima di impazzire, però, il nervo dà qualche segno infiammatorio premonitore.

## Localizzazione del seno

Compressione dolorosa del nervo

tibiale posteriore



In questa pre-fase, non rilevabile dall'esame ecografico, può essere utile un plantare di scarico elaborato al computer, una laserterapia al laser CO 2 o qualche infiltrazione di anestetico locale per paralizzare il nervo e che a volte è in grado di interrompere il ciclo di trasmissione del dolore e consentire un periodo di tregua di circa un anno.

Se invece la tumefazione si è già formata, non vi è altra possibilità che l'intervento chirurgico eseguito in anestesia generale e possibilmente per via plantare. Operando sul dorso del piede, infatti, i tempi di ripresa sono più brevi ed il paziente può camminare dopo poche ore, ma, qualora l'ecografia avesse dato un "falso positivo" (localizzazione tra il 3° e il 4° dito invece che tra il 4° ed il 5° o il 2° e il 3°, come eccezionalmente può verificarsi), sarebbe impossibile intervenire in fase d'intervento, cosa fattibile dalla via d'accesso plantare. Il paziente per 15 giorni cammina appoggiando solo il tallone e avverte per 2 o 3 mesi una perdita di sensibilità sul dorso del piede, presto compensata dalle innervazioni nervose vicine alla zona operata.



## Morbo di Morton

Sede più frequente

del neuroma o

Neurinoma di Morton

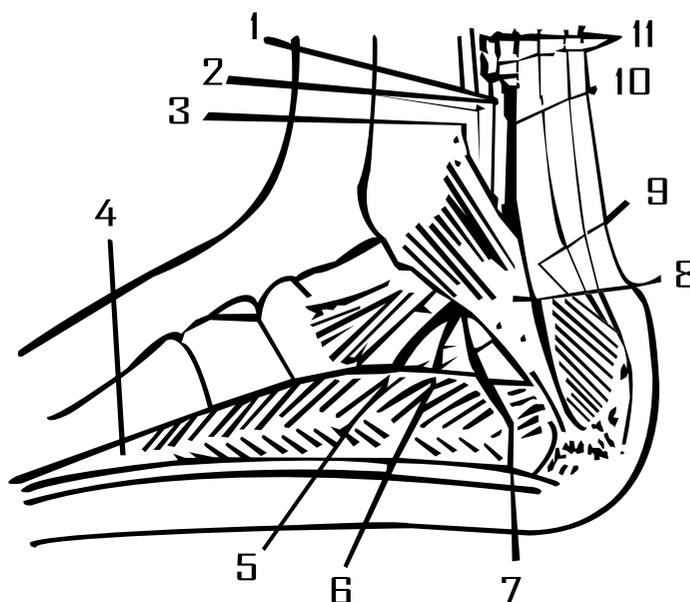
### SINDROME DEL SENO DEL TARSO

Cambiamo zona e passiamo al retro piede. Se avvertite un dolore localizzato all'area esterna delle estremità, alla caviglia, al tendine d'Achille, non vi è dubbio: può trattarsi del ganglio del seno del tarso (passaggio obbligato della sensibilità dolorosa del retro piede verso il cervello) che fa le bizze. Difficile la diagnosi in pre-fase. In genere il paziente, prima di essere indirizzato alla chirurgia, viene infiltrato con anestetico locale. Se finito l'effetto il dolore ritorna, non vi è altra soluzione che il bisturi. Altrimenti si può optare per un trattamento antinfiammatorio con due o tre infiltrazioni locali. È ovviamente inutile il plantare e anche il laser in questo caso non serve a nulla. Risonanza magnetica ed ecografia evidenziano perfettamente l'ipertrofia del ganglio, che aumenta di volume e rilevano anche la maggiore vascolarizzazione della zona dovuta all'aumentata attività metabolica.

La terapia chirurgica consiste nello svuotamento del seno del tarso e del batuffolo adiposo che lo ricopre. L'incisione è minima e l'intervento può avvenire in anestesia locale. Anche in questo caso, si registra una temporanea perdita di sensibilità per 30-35 giorni dopo l'intervento. "La causa di questa patologia - prosegue il Prof. Mossa - può essere un vero e proprio trauma

### Lesioni legamentose della caviglia

1) tendine m. flessore dell'alluce lungo; 2) tendine m. flessore com. delle dita; 3) tendine m. fibiale posteriore; 4) m. abductore dell'alluce; 5) nervo plantare mediale; 6) nervo plantare laterale; 7) branca calcaneale mediale; 8) legamento laciniato (refinacolo dei flessori); 9) n. calcaneale mediale (o interno); 10) n. fibiale posteriore; 11) vasi tibiali posteriori.



oppure neuropatie non bene accertate come la sclerosi multipla, le neuropatie alcoliche e diabetiche e, insomma, tutto ciò che coinvolge il sistema nervoso".

### SINDROME DEL "TUNNEL TARSALE"

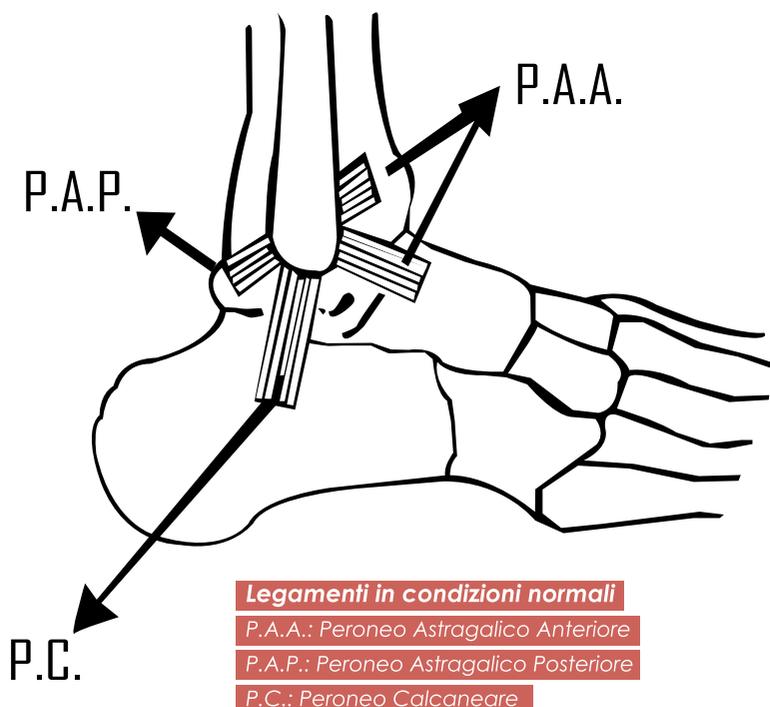
In alcune circostanze particolari, come traumi, malattie artro reumatiche, processi infiammatori degenerativi, può crearsi un ispessimento doloroso dei tessuti sul lato interno della caviglia e una "strozzatura" del tunnel tarsale (una specie di cavo telefonico che racchiude nervi, tendini, vene). Il piede diventa gonfio per la stasi venosa e si avverte freddo per il ridotto afflusso di sangue. Il dolore si irradia dalla caviglia sia verso le dita che verso la pian-

ta del piede, accompagnato da formicolii e disturbi della sensibilità. Il tutto può esasperarsi fino alla paralisi e alla necrosi, con conseguente amputazione delle dita (ma per fortuna in casi rarissimi).

Anche qui, essendo il problema essenzialmente meccanico, è solo l'intervento chirurgico, con lo sbrigliamento delle parti coinvolte a risolvere in modo definitivo la situazione. E siccome la sindrome del tunnel tarsale a volte può essere confusa con altre malattie del piede e con alcune patologie dell'apparato vascolare, risonanza magnetica, ecografia, scintigrafia e indagine doppler saranno fondamentali per un'esatta diagnosi e cura.

### DISTORSIONI DELLA CAVIGLIA

Se scivolate su un terreno sdruciolevole, inciampate in uno scalino (più facilmente in discesa) o nelle rotaie del tram oppure prendete la classica "storta" sul gradino del marciapiede, potreste riportare una distorsione alla caviglia che, appunto perché abbastanza frequente nella vita di tutti i giorni, è spesso sottovalutata e, se non individuata in fretta, può dar guai anche seri.



**Legamenti in condizioni normali**  
 P.A.A.: Peroneo Astragalico Anteriore  
 P.A.P.: Peroneo Astragalico Posteriore  
 P.C.: Peroneo Calcaneare

## Piede: anche le parti molli si ammalano

Si tratta di una lesione di uno o più legamenti che mette in eccessiva tensione il sistema legamentoso, provocando dolore, modesto gonfiore e livore della pelle.

Che fare, quindi, correre dall'ortopedico appena inciampiamo in uno scalino?

"Occorre essere in presenza di importanti distorsioni della caviglia - continua il prof. Mossa - nel qual caso l'atteggiamento diagnostico e quello terapeutico dovrebbero essere estremamente rigorosi. Il fatto che l'esame radiologico non evidenzia alcuna lesione alle ossa non autorizza a tranquillizzare il paziente. L'esame deve essere completato da un'ecografia o una risonanza magnetica che permettono di verificare l'integrità della capsula e dei legamenti. Una volta accertata la presenza di una o più lesioni l'indicazione terapeutica è solo chirurgica: si tratta di una semplice sutura della lesione seguita da un'ingessatura corta per almeno 45 giorni".

E se non diamo eccessiva importanza a quella che consideriamo una banale "storta"?

"La caviglia diventerà spesso dolente, si gonfierà al minimo trauma o sforzo e soprattutto rimarrà più esposta a futuri, nuovi episodi distorsivi. Allora non basterà più una semplice sutura, ma sarà necessaria una laboriosa ricostruzione".

Un avvertimento, quindi: in caso di incidenti anche lievi, durante l'attività sportiva (frequenti sui campi da tennis o da sci) diffidate dei piccoli centri di soccorso locali, spesso non sufficientemente garantiti dalla presenza di personale esperto. È consigliabile invece il trasporto in ambulanza presso un grosso centro qualificato.

### QUALI LE INDAGINI PER LA VALUTAZIONE DELLE PARTI MOLLI DEL PIEDE?

#### Xerografia:

Indagine similradiologica in positivo che permette una buona valutazione non solo dello scheletro ma anche delle parti molli. È un'indagine non invasiva di difficile reperimento sul "mercato" degli accertamenti specialistici.

#### T.A.C. (Tomografia Assiale Computerizzata):

Ormai a disposizione di quasi tutte le strutture di una certa importanza, permette un'accurata visualizzazione tridimensionale delle lesioni.

#### Risonanza magnetica:

A disposizione, per ora, di poche strutture "elette", permette una visualizzazione quasi anatomica del piede.

#### Divas:

Visualizzazione digitale della vascolarizzazione del piede. È una metodica poco invasiva (via endovenosa) ed altamente affidabile.

#### Ecografia:

Tale metodica, ben nota già dall'immediato dopoguerra per lo studio di addome, pelvi e feto, si avvale del principio del sonar che consente di valutare in modo critico la densità dei tessuti. Attualmente, con sonde ad altissima risoluzione, si possono studiare anche i tendini, i nervi periferici, le strutture capsulo-legamentose delle articolazioni e i muscoli.

Per l'indagine delle parti molli del piede occorrono apparecchiature particolari (con sonde di almeno 10 MHz) ed operatori di grande esperienza, con una buona conoscenza dell'anatomia muscolo-tendinea, della problematica clinica e della terminologia specialistica. L'indagine non può prescindere da uno stretto rapporto di collaborazione tra radiologo ed ortopedico. Solo a queste condizioni l'ecografia diventa un'indagine di estrema utilità per lo studio delle parti molli del piede, ripetibile all'infinito senza rischi.

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

informazione pubblicitaria



## Orzo Bimbo Cappuccino d'orzo

Una colazione per partire alla grande!

Conosciuto e impiegato già nell'antichità per via delle sue molteplici proprietà benefiche, l'orzo è impiegato per la preparazione di molte ricette, come zuppe e minestre, e di bevande come birra e whisky, ma il suo impiego più celebre è certamente a colazione, per una partenza alla grande per grande e piccini. L'orzo è un cereale ricco di fibre, vitamine e sali minerali, nutrienti fondamentali per la buona salute dell'organismo e il mantenimento di un corretto regime alimentare. Proprio grazie ai suoi preziosi nutrienti e al suo gusto inconfondibile **Nutrition & Santé** presenta una esclusiva novità: **Orzo Bimbo Cappuccino d'orzo**. **Orzo Bimbo Cappuccino d'orzo** è naturalmente privo di caffeina, una soluzione ideale per i più piccoli e per gli adulti che preferiscono limitare il consumo quotidiano di questa sostanza. **Orzo Bimbo Cappuccino d'orzo** è un piacere tutto naturale, privo di grassi idrogenati, ideale per la prima colazione o per una appetitosa e appagante pausa in ogni momento della giornata. Il preparato per cappuccino d'orzo può essere abbinato a latte o acqua caldi: in pochi minuti ecco pronto un cappuccino buono e cremoso, proprio come quello fatto al bar.

#### Consigli per la preparazione:

Versare il contenuto di due misurini in una tazza da cappuccino. Aggiungere lentamente 140 ml di acqua o latte caldi, non bollenti e mescolare. Zuccherare a piacere.

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

...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)

# Il piede Paralitico nel danno neurologico

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

*La chirurgia può intervenire per mettere il paziente  
in condizione di affrontare la riabilitazione.*

**M**olte malattie neurologiche coinvolgono direttamente o indirettamente il movimento, l'appoggio e l'efficienza degli arti inferiori.

Le anomalie più frequenti del piede sono il cavismo e l'equinismo, per lo più abbinati a gravi alterazioni del movimento che non lo rendono più adatto né a sorreggere il peso corporeo, né a contribuire al meccanismo della marcia.

Lo stesso dicasi per tutte quelle forme di paralisi degli arti inferiori conseguenza di lesioni neurologiche del cervello a seguito di emorragie cerebrali, trombosi e lesioni traumatiche anche legate all'allungamento della vita.

In tutti questi casi - indipendentemente dalla causa che ha indotto la paralisi, la cui cura è di competenza dello Specialista neurologo, vascolare e fisiatra - spesso ci troviamo di fronte all'esigenza di stabilizzare il piede allo scopo di ottenere due risultati importantissimi:

- Dare stabilità al paziente
- Metterlo in condizione di eseguire in modo proficuo la fisioterapia

Il più delle volte il paziente viene inviato dall'ortopedico dal collega neurologo o fisiatra

che constata l'impossibilità per il paziente di mantenere una stazione eretta ai fini della riabilitazione.

## IL RECUPERO DEL MOVIMENTO DEL PIEDE

Raramente il danno neurologico coinvolge globalmente la muscolatura della gamba e del piede, pertanto il più delle volte è possibile utilizzare muscoli funzionanti o parzialmente funzionanti al fine di ricreare movimenti fondamentali per la marcia, a scapito di movimenti non indispensabili.

Questo risultato si ottiene disinserendo i tendini e inserendoli nelle posizioni più opportune (trasposizioni tendinee).

Le trasposizioni più utili sono quelle relative al tendine fibbiale anteriore, fibbiale posteriore, estensore proprio dell'alluce, estensore comune delle dita e peronei.

La trasposizione tendinea adeguatamente rieducata mediante fisioterapia può permettere un recupero davvero impensabile con la sola rieducazione del danno motorio.

L'indagine pre-operatoria è mirata a valutare la forza residua dei muscoli da utilizzare ai fini del ripristino del movimento. Tale valutazione avviene secondo parametri clinici universalmente accettati e mediante indagini strumentali quali l'elettromiografia.



## Il piede paralitico nel danno neurologico

### LA STABILIZZAZIONE DEL PIEDE

Per completare l'effetto delle trasposizioni tendinee è spesso opportuno stabilizzare la caviglia ed il piede mediante limitazione passiva dei movimenti anomali quali eccessivo varismo, valgismo, equinismo del retro piede o instabilità dell'articolazione fibio tarsica.

La tecnica varia a seconda della gravità dell'instabilità:

- nelle forme meno gravi e prevalentemente di tipo flaccido, ottimi risultati si ottengono trasformando i tendini in legamenti stabilizzanti (intervento di Evans);

- nelle forme più gravi e di tipo spastico, i risultati migliori si ottengono mediante blocco osseo in buona posizione dell'articolazione che si intende stabilizzare (duplice o triplice artrodesi).

La chirurgia del piede paralitico offre dunque due grandi possibilità al malato neuroleso, ovvero migliorare notevolmente le possibilità di movimento e di appoggio e trarre il massimo vantaggio dalla rieducazione motoria indispensabile al suo recupero.

### APPROFONDIMENTI E CONSIDERAZIONI

Esistono malattie, di solito osservate in ambiente neurologico, caratterizzate da un difetto del sistema nervoso che comporta una incordinazione ed imprecisione nei movimenti o una riduzione della possibilità di movimento del paziente.

Esistono malattie di solito osservate in ambiente neurologico, caratterizzate da un difetto del sistema nervoso che comporta una incordinazione ed imprecisione nei movimenti o una riduzione della possibilità di movimento del paziente.

In queste forme il danno neurologico, e ciò che ne consegue sul piano funzionale, è frequentemente accompagnato ad anomalie scheletriche provocate dalla alterata mobilità e che peggiorano ulteriormente la prestazione.

Le anomalie scheletriche di più frequente riscontro in queste malattie sono il piede cavo nelle atassie e nelle polineuropatie in genere e la scoliosi in alcune forme di atassia.

Anche se, per queste malattie, molto spesso non è disponibile una terapia farmacologica risolutiva, è però possibile, una volta che la diagnosi è stata confortata da tutti gli esami strumentali del caso, predisporre l'apparato locomotore difettoso alla migliori condizioni per poter be-

neficiare di un serio programma di riabilitazione motoria.

Questo è possibile grazie alla stretta collaborazione fra diversi specialisti. Il neurologo per la diagnosi, l'ortopedico per la verifica delle alterazioni scheletriche e l'eventuale programmazione dell'atto chirurgico correttivo ed infine il fisiatra che, sulla scorta delle indicazioni del neurologo e dell'ortopedico può concepire in modo mirato una riabilitazione motoria in un paziente che viene messo nelle migliori condizioni di beneficiarne.

In questi casi si parla di "riabilitazione chirurgica" o di "chirurgia funzionale" in gravissimi atteggiamenti anomali del piede e della caviglia, non compatibili con l'appoggio o la stazione eretta.

Le forme più comuni sono rappresentate dal grave equinismo, talismo, pronazione, supinazione, cavismo, valgismo, del retro piede.

Solamente dopo un atto chirurgico riabilitativo questi pazienti potranno mantenere la stazione eretta e potranno proseguire nel loro lungo programma di riabilitazione globale. Gli interventi di riabilitazione chirurgica più comuni sono gli allungamenti tendinei, le trasposizioni tendinee, le osteotomie angolari.



## PONTI: Nuovo "CUOCO DI FULMINE" su Facebook

Tante idee per una cucina **facile, veloce e gustosa**. Sono questi i 3 ingredienti principali della pagina Facebook "**Cuoco di Fulmine**", che **Ponti**, la storica marca italiana leader dell'aceto e delle verdure con **Peperlizia**, ha deciso di sostenere in qualità di sponsor.

informazione pubblicitaria

Quale il trait-d'union? La condivisione dello spirito fresco, genuino, informale con cui la pagina propone non solo le ricette ma anche l'arte di proporre i piatti e ricevere. Allo stesso modo, dal 1867 Ponti fa della semplicità l'arma segreta dei suoi prodotti. Quando c'è la qualità, i prodotti parlano da soli. Ponti rappresenta questo approccio al cibo da quasi 150 anni. La storia più lunga l'ha scritta con l'aceto, di vino o di mele o balsamico di Modena IGP, che oggi propone in un'ampissima gamma con prodotti per tutte le esigenze e le situazioni. Così come con le verdure Peperlizia, un arcobaleno di colori genuini, nell'ampia gamma di prodotti lavorati dal fresco per conservare al meglio tutte le caratteristiche organolettiche e la croccantezza delle verdure appena raccolte. Con questi prodotti, Ponti aiuta tutti in cucina, con pochi semplici gesti a realizzare ricette golose e sempre nuove, con ingredienti gustosi e genuini.

Creatività, convivialità, informalità sono le note che caratterizzano la pagina Facebook "**Cuoco di Fulmine**" e la community che in poco tempo dal debutto si è già creata. Qui, gli utenti si ritrovano per con-

dividere idee, consigli, scoperte... si scambiano ricette, condividono le foto dei loro piatti e delle loro creazioni artistiche in cucina. Ogni domanda trova consiglio: da "cosa preparo in pochi minuti agli amici che mi fanno un'improvvisata?" a "come faccio a far mangiare le verdure ai miei figli?" e ancora "come faccio a prendere per la gola la mia nuova fiamma?"

Inoltre, grazie alla sponsorizzazione della pagina da parte di **Ponti**, la pagina mette a disposizione le videoricette della celebre food-blogger **Chiara Maci**, giovane volto della tv, nota per la sua partecipazione al programma "Cuochi e Fiamme" e co-autore del blog **Sorelleinpentola**.

Grazie a Ponti, Chiara Maci propone alle fedelissime della pagina Facebook la collezione "w", ben 14 ricette stagionali elaborate con i prodotti di casa Ponti, per mostrare a tutti quant'è semplice, avendo gli ingredienti giusti, realizzare in poco tempo piatti golosi e sorprendenti, dai colori allegri e gustosi.

# *Ho la pelle* **SECCA e** **screpolata**

*La nostra pelle può seccarsi e screpolarsi. Ecco quali sono i rimedi per prevenire e curare questo.*

**L**a vita è piena di cose brutte, ma la tua pelle non dovrebbe essere una di esse! L'epidermide è lo strato più esterno della pelle, e le sue cellule sono incollate tra loro grazie a uno strato oleoso composto da grasso e colesterolo. Questa "colla" trattiene l'umidità del corpo e impedisce l'ingresso a gran parte delle sostanze, rendendo il corpo quasi impermeabile.

Nonostante questo strato protettivo, ogni giorno la nostra pelle perde comunque un sacco di acqua, specialmente se le mancano i lipidi, e ciò può provocare la xerosi, termine medico che indica la pelle secca. Tra i sintomi della xerosi rientrano pelle ruvida, scaglie, screpolature e tagli su tutto il corpo o in punti specifici. La xerosi in sé non è una minaccia per la salute ma, se non viene curata, tutte quelle scaglie e screpolature possono trasformarsi in infezioni, cicatrici e altre malattie della pelle.

## **COSA POSSO FARE?**

Anche se la pelle secca e ruvida è dovuta a mancanza di umidità, non basta bere acqua per liberarsene. E neppure mettersi a mollo nella vasca da bagno (per quanto piacevole) risolve il problema, poiché l'acqua assorbita dall'epidermide durante il bagno evapora poco dopo che ti sei asciugata, lasciandoti nuovamente a secco.

Se sei squamosa come una lucertola, prova ad applicare le tecniche che seguono, per aumentare la produzione naturale di olii del tuo corpo e rendere più morbida la pelle.

Lavati con delicatezza. Usa sempre acqua tiepida e non strofinarti come un'ossessa! Strofinature vigorose e acqua bollente asciugano la pelle e fanno sfuggire l'umidità naturale. Impiega saponi ammorbidenti ed evita prodotti contenenti ingredienti chimici aggressivi come l'alcol.

Ho la pelle secca e screpolata

in collaborazione con GIUNTI



### Idratati

Usa frequentemente una buona crema emolliente. Gli emollienti aiutano a conservare l'umidità e a rimpiazzare i lipidi, stimolando le spaccature della pelle a rimarginarsi grazie a una miscela di acqua e oli. Verifica che la crema contenga ingredienti come petrolio, paraffina, cera d'api, burro di cacao, olio d'oliva e lanolina.

### Mantieniti in salute

Fumi o passi molto tempo ad abbronzarti?

Allora ti stai seccando la pelle e accorciando la vita allo stesso tempo. Per la pelle fumare e abbronzarsi sono due incubi, poiché la rendono estremamente secca e prematuramente rugosa. Non per niente si dice "cuocersi al sole"!

# FA LO STESSO

Agisce allo stesso modo.

In più, costa meno.

**È il farmaco equivalente.**

**TEVA**

# Alle **Terme** dell'**Emilia Romagna** **acque preziose** per il respiro e per la pelle

**S**empre più clienti delle terme italiane sono bambini e le cure termali rappresentano un momento importante nel trattamento di una serie di malattie molto frequenti in età pediatrica. Nel mercato del turismo dedicato alle famiglie con bambini, le proposte di soggiorni alle terme stanno riscuotendo sempre un maggior successo.

In tale contesto le **Terme dell'Emilia Romagna** hanno negli anni raggiunto un'alta specializzazione nel trattamento termale a favore dei più piccoli, grazie alla professionalità dei medici e para medici operanti nelle strutture termali e alle caratteristiche uniche delle acque termali di questa regione.

Numerosi studi medici-pediatrici esaltano le **virtù terapeutiche delle acque termali** per la cura e la prevenzione di numerosi disturbi infantili legati essenzialmente alle patologie croniche o recidivanti dell'**apparato respiratorio** e della **cute**.

Le cure inalatorie come le **inalazioni a getto diretto, gli aerosol, le docce micronizzate, gli humages, le nebulizzazioni e i politzer** sono tra le terapie più adatte per curare patologie dell'infanzia come la sordità rinogena, bronchiti, faringiti, riniti, sinusiti, tonsilliti e otiti croniche o ricorrenti. I **preziosi oligoelementi contenuti nelle acque termali salso-bromo-iodiche, solfuree, bicarbonate** vengono a contatto con le vie respiratorie curando tutte le forme di infiammazione cronica e i processi flogistici delle mucose, aiutando efficacemente a prevenire le patologie da raffreddamento e le riacutizzazioni invernali. È importante altresì sottolineare che le cure inalatorie sono **assolutamente indolori** (quindi nessuna paura neanche per i più piccini) e in molti centri termali, per ridurre il disagio al piccolo paziente, si sono creati **ambienti di cura riservati ai bambini** al fine di creare un'atmosfera giocosa al seguito di personale qualificato.

L'utilizzo dell'**acqua sulfurea** tramite bagni dermatologici, docce, impacchi specifici per bambini, sono un ottimo rimedio per alleviare i disturbi della dermatite atopica, di varie forme di eczema e della psoriasi. Con la cura termale cessano i sintomi, quali il prurito, e si riducono in modo duraturo i segni delle malattie e l'uso dei farmaci quali il cortisone. Inoltre i **salutari principi attivi delle sorgenti termali rafforzano il sistema immunitario dei bambini** e li aiutano naturalmente a contrastare i propri disturbi fisici in un ambiente pensato anche per loro, elemento basilare per un pieno recupero della salute e del benessere psico-fisico.

L'importante è che le cure termali, per essere efficaci, vengano eseguite nella corretta fase termale ovvero in assenza di sintomatologia acuta. Sarà la **visita di ammissione fatta dal medico termale** a dare l'idoneità ad iniziare la cura.



Peraltro accedere alle terme è facilissimo: è sufficiente andare dal proprio medico, il quale potrà prescrivere il ciclo di cure più indicato.

*Dott. Luca Morellini - Medico Chirurgo specialista in Idrologia e in Medicina Estetica*

## **Le cure termali per i bambini in convenzione con il SSN**

Le cure termali sono terapie riconosciute dal Servizio Sanitario Nazionale. Tutti i cittadini hanno diritto di effettuare un ciclo di cura a carico del Servizio Sanitario Nazionale, scegliendo liberamente le Terme più indicate. È sufficiente presentarsi alle Terme con la prescrizione del proprio medico di famiglia, completa di diagnosi e di tipo di cura da eseguire. Il Ticket da pagare può essere di € 3,10 (esenti) oppure di € 50,00.

### **Patologie delle vie respiratorie superiori (naso-gola)**

Riniti vasomotorie; Sinusiti cr., Faringolaringiti croniche

- Ciclo di 24 cure inalatorie (aerosol, inalazioni a getto diretto, humage, nebulizzazioni)

### **Patologie delle vie respiratorie (bronchi)**

Sindromi rinosinusobronchiali croniche; Bronchiti croniche semplici o accompagnate da componente ostruttiva (ad esclusione dell'asma e dell'enfisema avanzato, complicato da insufficienza respiratoria grave o da cuore polmone cronico)

- Ciclo di 24 cure inalatorie

### **Patologie dell'orecchio**

Stenosi tubariche, Otiti catarrali croniche, Otiti croniche purulente non colesteatomatose

- Ciclo di cura per la Sordità rinogena (12 insufflazioni/politzer + 12 cure inalatorie)

### **Patologie Dermatologiche**

Psoriasi (esclusa la forma pustolosa, eritrodermica); Dermatite seborroica ricorrente; Eczema e Dermatite atopica (escluse le forme acute vescicolari ed essudative)

- Ciclo di 12 Bagni dermatologici



*Fiocco rosa  
per*

## Adriana Lima

La modella brasiliana di Victoria's Secret ha dato alla luce a New York la secondo figlia, Sienna. Sposata dal 2009 con Marko Jaric, il campione dell'NBA, Adriana Lima ha un'altra bambina, Valentina di 2 anni e mezzo. La bella Adriana ha annunciato la notizia tramite Twitter: "Io e Marko siamo felicissimi di dare il benvenuto a Sienna nella nostra famiglia e Valentina non vede l'ora di fare la sorella maggiore"



## Laura Pausini

*in dolce attesa*

Sul profilo Facebook, Laura Pausini annuncia di aspettare una bambina, con tanto di sua foto col pancione, serena e felice. Insieme al compagno Paolo Carta, Laura si rivolge a tutti direttamente, anche ai media, chiedendo di rispettare la sua privacy, per permetterle di vivere questa nuova esperienza lontano dai riflettori.

## Dermal Medical Division si rivolge ai farmacisti

*In partenza il progetto LIFE COMPLEX:  
diete sicure e su misura, grazie all'analisi del DNA*

**Dermal Medical Division**, azienda specializzata nella produzione di tecnologie estetico medicali per il trattamento degli inestetismi cutanei, si introduce nel settore farmaceutico dando vita a **LIFE COMPLEX**: un percorso di dieta ipocalorico ed iperproteico personalizzato, studiato ad hoc in base all'analisi del DNA.

**Massimo Delle Grazie**, direttore generale Dermal Medical Division, afferma "Siamo particolarmente attenti alle esigenze di mercato, nonché a quelle dei nostri partner e, nel ricercare soluzioni innovative, seguiamo sempre la filosofia Dermal: *trovare clienti ai nostri clienti*. In quest'ottica è nato il nuovo progetto LIFE COMPLEX che, in un settore dove l'esigenza di differenziarsi e di fidelizzare la clientela aumenta costantemente, dà ai farmacisti non solo l'opportunità di offrire un servizio ulteriore, ma anche la possibilità entrare a far parte del network Dermal usufruendo di tutti i servizi a disposizione dei nostri business partner". I farmacisti aderenti potranno infatti allacciare rapporti di collaborazione con i centri di medicina estetica e gli studi dentistici già appartenenti al mondo Dermal al fine di creare sinergie di business ed avvalersi di molteplici servizi, tra cui partecipare ai corsi tenuti da Training School, la nuova scuola di formazione sponsorizzata dal Gruppo Dermal, e godere di supporto pubblicitario sulla stampa locale, nazionale e online.



**Il Progetto LIFE COMPLEX**

Presso le farmacie **LIFE COMPLEX**, tramite un semplice prelievo di campione salivare, sarà possibile effettuare il test del DNA che, nel pieno rispetto della privacy, verrà analizzato dagli esperti del Comitato Scientifico Dermal. Gli esiti verranno successivamente elaborati dalla dietologa che definirà il regime alimentare più idoneo per ogni singolo cliente, in base alle esigenze personali emerse dal test, e resterà sempre a disposizione tramite numero verde per fornire **assistenza, informazioni sul metodo LIFE COMPLEX, e supporto motivazionale**. Il programma LIFE COMPLEX dura 12 mesi e prevede che, oltre al regime alimentare predisposto dalla dietologa, ogni mese si rispetti la settimana d'urto: sette giorni durante i quali si impone l'esclusiva assunzione dei pasti sostitutivi contenuti nella Life Complex Bag, un kit contenente cibi iperproteici ed ipocalorici, sani e gustosi, acquistabile presso le farmacie aderenti. Life Complex Bag sarà disponibile esclusivamente su ordinazione affinché le farmacie non abbiano problemi di stoccaggio di magazzino.

### Il Progetto LIFE COMPLEX

Presso le farmacie **LIFE COMPLEX**, tramite un semplice prelievo di campione salivare, sarà possibile effettuare il test del DNA che, nel pieno rispetto della privacy, verrà analizzato dagli esperti del Comitato Scientifico Dermal. Gli esiti verranno successivamente elaborati dalla dietologa che definirà il regime alimentare più idoneo per ogni singolo cliente, in base alle esigenze personali emerse dal test, e resterà sempre a disposizione tramite numero verde per fornire **assistenza, informazioni sul metodo LIFE COMPLEX, e supporto motivazionale**. Il programma LIFE COMPLEX dura 12 mesi e prevede che, oltre al regime alimentare predisposto dalla dietologa, ogni mese si rispetti la settimana d'urto: sette giorni durante i quali si impone l'esclusiva assunzione dei pasti sostitutivi contenuti nella Life Complex Bag, un kit contenente cibi iperproteici ed ipocalorici, sani e gustosi, acquistabile presso le farmacie aderenti. Life Complex Bag sarà disponibile esclusivamente su ordinazione affinché le farmacie non abbiano problemi di stoccaggio di magazzino.

**Per ulteriori informazioni: Numero verde 800 66 24 23**

## Alessio Puleo Il mio cuore ti appartiene

Dopo lo straordinario caso editoriale che ha commosso gli italiani "Mamma dei carabinieri", torna Alessio Puleo il giovane ex carabiniere che prestava servizio di vigilanza ai familiari del giudice Paolo Borsellino, con un nuovo romanzo dal titolo "Il mio cuore ti appartiene", che tratta il delicato tema dei trapianti di organi. Una storia d'amore adolescenziale che attraverso una lettura semplice e piacevole, ha lo scopo di avvicinare i lettori all'idea del diventare donatori di organi. Alessio Puleo è un donatore di organi da sempre vicino a questa dura battaglia.



L'Italia è un paese con un alto numero di donatori... rispetto a tanti altri paesi, ma è comunque un numero ancora basso rispetto al "nostro fabbisogno".

Tale romanzo sarà difatti patrocinato anche dall'AIDO (Associazione Italiana per la Donazione di Organi, tessuti e cellule) proprio perché l'AIDO ha capito che potrà avere un buon effetto sulla gente e potrà quindi convincere tanti lettori a dare il proprio consenso alla donazione, facendone quindi aumentare il numero a livello nazionale. Il libro sarà pubblicato da De Agostini e avrà la prefazione del famoso scrittore di libri giovanili Federico Moccia.

### Il libro

«Una notizia improvvisa. Micidiale. Di quelle che non lasciano scampo e non vorresti mai ascoltare. E ti domandi cosa faresti se capitasse a te. [...] Un filo di speranza. Debole. Ma l'unico possibile. Ecco il nucleo di questo romanzo, la spinta iniziale che muoverà le vicende». E il gioco della vita, con le sue iperboli e i capovolgimenti improvvisi, si intreccia alla storia di due ragazzi, Alex e Ylenia: lui, scanzonato e generoso; lei, bella e sfuggente. Dopo lunghe altalene emotive l'amore esplose, trascinato da una girandola di situazioni che condurranno il lettore ai colpi di scena finali, in cui la vita e la morte si confrontano in una lotta spietata. Una vicenda romantica e toccante che coinvolge dall'inizio alla fine. Uno spaccato di vita dei ragazzi di provincia, con i loro desideri, le loro ingenuità e i loro sogni.

### L'autore

Nato nel 1981 a Carini (PA), scrittore, autore ed ex carabiniere Alessio Puleo ha lavorato per diversi anni al Teatro Libero di Palermo ed è coautore de "La mamma dei carabinieri" (Longanesi, 2010).

### Dalla prefazione

«Una storia d'amore puro e coraggio grande, spontaneo, lontano dai clamori, per ricordarci che ogni vicenda, anche la più triste e definitiva, porta con sé delle risposte e una nuova spinta a ripartire».

Federico Moccia

### E SE IL DONO FOSSE PER NOI?

Si può parlare di donazione e trapianto in tanti modi: si possono offrire informazioni e chiarimenti – è ciò che facciamo quotidianamente con la nostra Associazione – o si possono raccontare storie di attesa e di rinascita che ci fanno affacciare, come spettatori di qualcosa che non conoscevamo, a quel mondo dove il tempo è un conto alla rovescia.

Oppure, come fa Alessio Puleo, si può trascinare il lettore dentro una storia, a vivere le ansie, le paure, le emozioni dal di dentro. E questa esperienza ti fa capire molte cose.

Non è facile, soprattutto per i giovanissimi, porsi spontaneamente il problema della donazione degli organi: troppo legato a quell'evento oscuro e incomprensibile, da tenere lontano dal proprio orizzonte di pensiero. Eppure sono proprio i giovani, quando con l'AIDO organizziamo gli incontri di sensibilizzazione, a dimostrarsi i più recettivi a comprendere il messaggio di vita che sta dietro a ogni donazione. I ragazzi di oggi, che molti giudicano – forse un po' troppo frettolosamente – superficiali e indolenti, privi di valori profondi, sanno accogliere, con naturale spontaneità, l'ovvietà della donazione di ciò che non ci serve più. Non hanno le diffidenze e le chiusure di molti adulti.

Per questo la scelta del tema che fa da filo conduttore di tutto il racconto è significativa: si può parlare di trapianti, di attesa, di donazione anche in un romanzo rivolto ai giovani. Alessio Puleo lo fa in modo fresco e leggero, raccontando storie di ragazzi con i quali è facile identificarsi, impegnati a trovare una scusa per saltare l'interrogazione a scuola, o per uscire la sera con gli amici.

Al centro di tutta la vicenda c'è la storia della giovanissima Ylenia, che si affaccia alla vita e all'amore come tutti i ragazzi della sua età, ma che un giorno scopre con angoscia quanto il suo capolinea sia vicino: per lei il futuro non è più uno sguardo lontano, una vita che si dispiega, l'amore del suo ragazzo, ma un domani buio, senza risveglio.

Solo un trapianto potrebbe salvarla.

La storia di Ylenia ci invita ad operare un passaggio: immaginarci dall'altra parte, non necessariamente donatori, ma possibili riceventi. Troppo spesso infatti, nel porsi questo problema, si pensa solo all'eventualità di poter donare i propri organi: eppure le probabilità di trovarsi nella situazione di Ylenia sono molto, molto più alte!

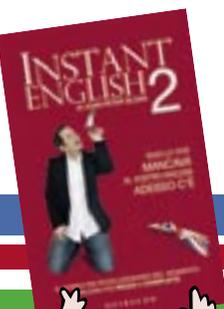
Chi si trova ad attendere in dono una nuova vita, vorrebbe che tutti sapessero, che tutti comprendessero, che tutti fossero pronti ad un sì. E ripensa con rammarico a tutte le volte in cui ha lasciato cadere il discorso, perché pensava non lo riguardasse; a tutte le volte in cui ha rimandato una decisione, perché tanto c'è tempo. "Ma perché bisogna prima trovarci, dentro a queste cose, per farsi venire certe idee? Chissà quanti, invece, persi nel loro mondo di videogiochi e fantascienza, forse nemmeno lo sanno, che si può scegliere di diventare donatori - così la pensa Alex, disperato nel vedere la sua Ylenia, il suo giovane amore, ogni giorno un po' più vicina alla fine - Perché avete deciso di condannare a morte la mia Ylenia? È davvero così difficile compilare un modulo? Ci vuole troppo tempo? Costa qualcosa? Perché la gente è così?"

Forse è vero che bisogna trovarci dentro, per capire davvero. Alessio Puleo, nella semplicità di questa storia, vuole proprio questo: portarci dentro e farci capire, con la testa e con il cuore.

*Gattinoni*

www.gattinoni.com





## AMERICAN ENGLISH

Prima di cominciare con gli *idioms*, voglio "uccidere" una leggenda.

Spesso, quando insegno, mi sento chiedere: "Ma anche in americano è così?"

Ascoltami bene, per favore:  
**L'AMERICANO NON ESISTE!**

Lo so che a tanti americani piace che tu lo pensi, ma non è così.

Gli americani hanno certamente delle parole slang o altri modi di dire le cose, per esempio, "ascensore" è *lift* in inglese, ma si dice *elevator* negli Stati Uniti. Ma *elevator* è "qualcosa che eleva", ed è **sempre inglese!**

Ogni regione della Gran Bretagna ha il suo slang, così come ogni regione d'Italia, e il caso dell'America è solo un'estensione di questo.

Noi inglesi cresciamo con cartoni animati e film americani e nessun bambino inglese ha mai avuto problemi a capirli, perché sono in lingua inglese!

Anzi, io stesso faccio più fatica a capire uno di Liverpool rispetto a uno di New York!

Questo falso concetto di "americano" è stato talmente rinforzato che c'è anche un dizionario di americano, che non è altro che un dizionario inglese, ovviamente!

Ripeto: loro hanno qualche parola diversa (poche in realtà) e fanno spelling un po' diverso di alcune parole, ma negli Stati Uniti parlano la lingua che io sto per insegnarti:

### **l'inglese fatto di idioms!**

Noi inglesi amiamo i nostri *idioms* e li usiamo spessissimo! È molto importante conoscere quelli diffusi per poterli usare, ma anche per poter capire gli inglesi e la loro lingua.

Ora ti faccio un elenco di quelli più importanti!

**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!



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



## ALL EARS

(tutto orecchie)

Equivale all'italiano: **essere tutt'orecchi.**

Se si è ALL EARS vuol dire che si è molto attenti e concentrati su quello che sta per dire l'altra persona, perché lo si ritiene molto importante.

**Bob: Your idea was stupid!** La tua idea era stupida!

**Kevin: Well, if you have a better idea, I'm all ears!**

Bene, se hai un'idea migliore, sono tutt'orecchi!

## ALL HELL BROKE LOOSE

(tutto l'inferno si è liberato)

Equivale all'italiano: **è successo il finimondo.**

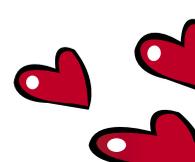
Se si dice ALL HELL BROKE LOOSE vuol dire che si è davvero scatenato l'inferno, che è accaduto qualcosa di veramente tremendo e grave.

**Pino: What's wrong?**

Qualcosa non va?

**Oliver: My wife found lipstick on my shirt and all hell broke loose.**

Mia moglie ha trovato del rossetto sulla mia camicia ed è successo il finimondo.



## APPLE OF MY EYE

(mela del mio occhio)

Equivale all'italiano: **luce dei miei occhi, tesoro mio.**

Se si dice APPLE OF MY EYE vuol dire che si stravede per quella persona!

**Don't criticise Angela in front of the boss, she is the apple of his eye.**

Non criticare Angela davanti al capo, lei è la luce dei suoi occhi.

## ASK FOR TROUBLE

(chiedere guai)

Equivale all'italiano: **andarsela a cercare, essere in cerca di guai.**

Si usa per riferirsi a qualcuno che fa ogni cosa con il rischio di combinare guai, o a chi quasi "invidia" i guai e cerca problemi.

**If you go out with Lucy tonight you're asking for trouble: she's married!**

Se esci con Lucy stasera te la vai proprio a cercare: è sposata!

## A BAD EGG

(un uovo cattivo/marcio)

Equivale all'italiano: **persona inaffidabile.**

Attenzione a non confondere questo idiom con l'espressione "una mela marcia", che è assai diffusa in italiano, ma con un altro significato.

**His accountant was a bad egg and he lost all his money.**

Il suo commercialista era inaffidabile e lui ha perso tutti i soldi.

## A PIECE OF CAKE

(un pezzo di torta)

Equivale all'italiano: **un gioco da ragazzi, una passeggiata.**

Se lo dice di qualcosa, significa che quella cosa è davvero semplicissima, come mangiare un pezzo di torta!

**James: I don't know how to finish with Suzy.**

Non so come chiudere con Suzy.

**Joe: Just say "Goodbye!" it's a piece of cake.**

Dille solo: "Ciao, ciao", è semplicissimo!.

## A CASH COW

(una mucca da soldi)

Equivale all'italiano: **essere una mucca da mungere.**

Se lo si dice di qualcosa o qualcuno è perché si pensa che questa cosa o persona renda soldi in continuazione, come la mucca che dà il latte ogni giorno. Si usa soprattutto nel business e nel marketing.

**Arabian Countries export coal and plastic but their cash cow remains their oil.**

I Paesi arabi esportano carbone e materie plastiche, ma la loro mucca da mungere resta il petrolio.

## A FLASH IN THE PAN

(un lampo nella padella)

Equivale all'italiano: **essere una meteora.**

Si usa per indicare qualcuno che ha avuto un momento di gloria e poi è subito sparito.

**That man had one good idea but nothing after that. He was a flash in the pan.**

Quell'uomo ha avuto una buona idea, ma niente dopo quella. È stato una meteora.

## A PAIN IN THE NECK

(un dolore al collo)

Equivale all'italiano: **essere un rompi scatole.**

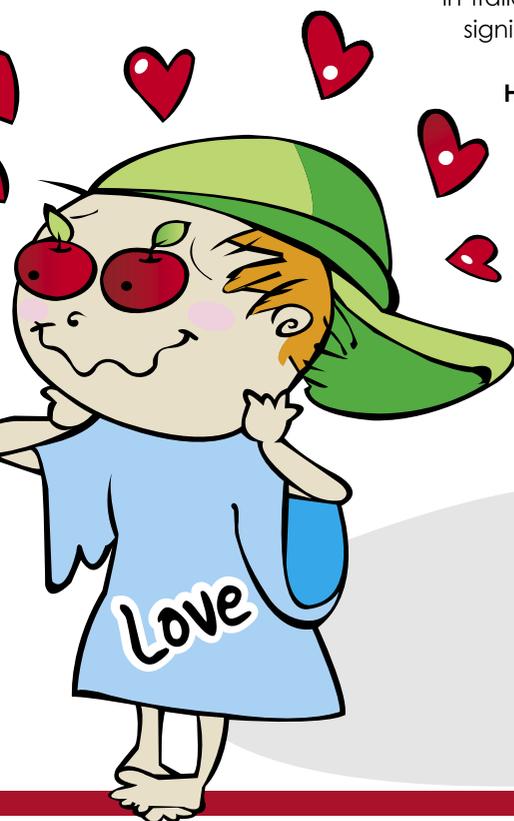
Sta a indicare una persona o una situazione che recano fastidio, noiose o insistenti, che rompono le scatole, insomma.

**Lenny: How is your boss with you now?**

Come si comporta il tuo capo con te adesso?

**David: He's pain in the neck! He's always telling me to do this or to that...**

È un rompiscatole! È sempre lì a dirmi di fare questo e quello...



# Anche i dottori sono su Groupon

*Il fenomeno in aumento della salute Low Cost.*

Per chi non lo conosce ancora Groupon è un sito web che fornisce un servizio di acquisto collettivo e che permette di accedere ad offerte giornaliere di buoni sconto utilizzabili presso aziende locali o nazionali. Gli iscritti a Groupon sanno bene che ormai a fianco degli sconti su pernottamenti, cene, massaggi ed altro, sempre più spesso si trovano offerte riguardanti il mondo della medicina. Si va dal semplice sbiancamento dei denti al check up angiologico, ma non mancano anche annunci di sconti su interventi di chirurgia plastica.

L'aumento di questo fenomeno già in passato aveva scatenato la reazione dell'Ordine dei Medici italiani che si diceva preoccupato di una svendita della professione medica, di una svalutazione del sistema sani-

tario e, in generale, del rischio che nel consumatore si crei un bisogno non giustificato.

In questo contesto, l'Ordine dei Medici di Bologna ha creato il sito trovamedicobologna.it. Da questo portale i dottori potranno presentare al pubblico prestazioni e servizi erogati in ambito privatistico. La differenza rispetto a Groupon risiede nel fatto che tutte le promozioni che passeranno dal sito verranno filtrate preventivamente dall'Ordine dei medici di Bologna, che approverà i contenuti delle offerte e vigilerà sulla correttezza di titoli e specializzazioni. A questo progetto stanno guardando con interesse anche altri ordini professionali, che potrebbero procedere nella medesima direzione.

"D'altra parte - come dice Giancarlo Piza, Presidente di Omceo Bologna - gli Ordini esistono innanzitutto per tutelare i cittadini" ed iniziative del genere potrebbero difendere i consumatori dai possibili effetti negativi generati da quest'epoca di low cost.

## Esempi presi da Groupon:



# 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



# Tutti al CINEMA

Ecco alcuni dei film, di vario genere, in uscita nei mesi di Settembre/Ottobre 2012.

## Ribelle - The Brave

dal 5 Settembre 2012



Un film d'animazione della Disney Pixar diretto da Mark Andrews. Con la partecipazione di Reese Witherspoon, Emma Thompson, Billy Connolly, Julie Walters, Kevin McKidd.

**Trama:** Merida, una principessa coraggiosa, combattiva e ribelle, non ama la vita a corte, è costretta a sposare un pretendente disposto a superare prove per lei. Scappa, col suo arco, nei boschi e incontra una strega che le offre il rimedio per risolvere i suoi problemi. Ma qualcosa va storto. Una fantastica avventura di una principessa che per realizzarsi deve venire a patti coi genitori e la tradizione.

## The Bourne Legacy

dal 7 Settembre 2012



Un film di Tony Gilroy, con Jeremy Renner, Edward Norton, Rachel Weisz, Albert Finney, Joan Allen. **Trama:** Quarto capitolo della saga di Bourne. Ora tocca ad Aaron Cross, sopravvissuto alla "chiusura del programma" l'eliminazione di tutti gli agenti, è costretto ad assumere medicinali dai quali dovrà disintossicarsi per non dipendere dal governo. Ad aiutarlo è una scienziata che mette a rischio la sua vita, incaricata a tener d'occhio gli agenti.

## Come non detto

dal 7 Settembre 2012



Un film di Ivan Silvestrini con Josafat Vagni, Monica Gueritore, Francesco Montanari, Ninni Bruschetta, Valentina Correani

**Trama:** Mattia sta per trasferirsi a Madrid dal fidanzato Eduard, così da non dover rivelare alla famiglia di essere gay. Eduard vuole conoscere la famiglia di Mattia ma non sa del suo piccolo segreto. Alla vigilia della partenza però Mattia sarà costretto a fare i conti con se stesso e la propria identità.

## Reality

dal 28 Settembre 2012



Un film di Matteo Garrone. Con Aniello Arena, Loredana Simioli, Nando Paone, Graziella Marina, Nello Iorio.

**Trama:** Luciano Ciotola è un pescivendolo di Napoli che ama il "Grande Fratello". I suoi famigliari lo spingono a partecipare ai casting del reality e non si tira indietro. L'attesa trasformerà la sua vita.

## Killer Joe

dal 18 Ottobre 2012



Di William Friedkin. Con Matthew McConaughey, Emile Hirsch, Thomas Haden Church, Gina Gershon, Juno Temple. **Trama:** Due fratelli assumono un killer, Joe, per uccidere la madre allo scopo di ottenere i soldi dell'assicurazione 50.000 dollari, coi quali la famiglia si tirerà fuori dai guai.

## Un sapore di ruggine e ossa

dal 4 Ottobre 2012



Un film di Jacques Audiard con Marion Cotillard, Matthias Schoenaerts, Bouli Lanners, Céline Sallette, Corinne Masiero

**Trama:** Ali si ritrova da mantenere Sam, il figlio di cinque anni che conosce appena. Senza un soldo e una casa, chiede ospitalità alla sorella e nel frattempo Ali trova lavoro come buttafuori. Una sera conosce Stephane. Sono gli opposti. Dopo una sera insieme accade la tragedia, Stephane è costretto sulla sedia a rotelle e Ali l'aiuta a trovare la voglia di vivere.

## Indovina perchè ti odio

dal 19 Ottobre 2012



Un film di Sean Anders. Con Adam Sandler, Leighton Meester, James Caan, Andy Samberg, Milo Ventimiglia. **Trama:** Un padre sgradevole, per i suoi problemi economici, va a vivere con suo figlio prima che si sposi. L'uomo inizia a discutere e ad odiarsi con la fidanzata del figlio.

### Bucatini al ragù di pesce spada

#### INGREDIENTI

1 trancio di pesce spada  
4 olive verdi - 4 olive nere  
4 filetti di acciughe o alici sott'olio  
olio extravergine di oliva  
2 spicchi d'aglio  
150g di pomodorini in scatola con il sugo  
sale - pepe - origano  
160 g di bucatini

#### PROCEDIMENTO

Pulite il trancio di pesce spada, tagliatelo a cubetti. Denocciolate le olive e tagliatele grossolanamente. Eliminate l'olio dalle acciughe/alici. In padella mettete l'aglio e le acciughe con un filo d'olio. Quando l'aglio è ben dorato, aggiungete i cubetti di pesce spada. Aggiungete le olive e cuocete per qualche minuto, mescolando. Unite i pomodorini con il sugo, sale e origano. Cuocete per 5 minuti. Nel frattempo lessate la pasta e, una volta scolata, aggiungetela in padella al condimento con una macinata di pepe.

### Lasagne crema di robiola e funghi porcini

#### INGREDIENTI

500 g di funghi porcini  
prezzemolo  
olio extravergine di oliva  
2 spicchi d'aglio  
2 dita di vino bianco  
sale - pepe -sale grosso  
300 g di robiola  
60 g di Parmigiano Reggiano  
100 ml di latte  
250 g di lasagne all'uovo  
5 g di burro  
400 g di pomodoro in pezzi

#### PROCEDIMENTO

Pulite i funghi dal residuo di terra e affettateli. Triturate il prezzemolo. In una padella, dopo aver fatto rosolare l'aglio, aggiungete i funghi; quando sono rosolati aggiungete il vino, prezzemolo e sale, fate asciugare il liquido. Mettete la robiola in una terrina, unite due cucchiai di Parmigiano, il latte ed amalgamate. Lessate in acqua con un filo d'olio le lasagne. Ungete una teglia di burro e disponete a strati le lasagne, la crema di robiola e i funghi con del pomodoro. Nell'ultimo strato mettete la robiola e il Parmigiano Reggiano. Infornate a 200° C per 20 minuti inizialmente con la teglia coperta con dell'alluminio poi 10 minuti senza, per farla dorare.



I miti Lavazza degli anni '60 arrivano direttamente nella tua tazzina grazie a due miscele che ricordano gli odori, i sapori e i colori di quegli indimenticabili anni.

Lavazza celebra i mitici anni '60 con la linea "I grandi miti", due miscele che ricordano con il loro packaging i mitici spot Lavazza del caffè Paulista e della

bella Carmencita, trasformata nel tempo in un caffè dalla personalità forte e incisiva come il suo personaggio.

Lavazza Carmencita è un caffè dal carattere intenso e corposo e dal gusto rotondo e vellutato, reso ancora più ricco da un aroma pieno ed equilibrato.

Il Caffè Paulista è nato per gli amanti del caffè dal profumo intenso, è una miscela 100% Arabica di esclusiva provenienza brasiliana, corposa e dalla forte personalità, con un sapore pieno ed equilibrato.

Al gusto unico ed intenso di queste miscele, si unisce un pack originale e colorato che fa tornare con i ricordi agli allegri momenti del mai dimenticato Carosello.



### Cotolette a sorpresa

#### INGREDIENTI

6 fettine di lonza di maiale  
2 uova  
1 cucchiaio di latte  
100 g di pangrattato  
20 g di Parmigiano Reggiano  
50 g di funghi trifolati  
3 fette di fontina valdostana  
olio per friggere  
sale fino - pepe

#### PROCEDIMENTO

Stendete la carne eliminando il grasso in eccesso. Rompete a parte le uova, unite il latte e pepe e sbattete con una forchetta il composto. In un altro piatto versate il pangrattato unito al Parmigiano Reggiano.

Metà delle fette di carne copritele di funghi, una fetta di fontina e chiudete con un'altra fetta di carne. Passatele nell'uovo e di seguito nel pangrattato su tutti i lati. In una padella mettete abbondante olio per friggere; quando è ben caldo mettete le cotolette fino a farle dorare. Regolate di sale e servite calde.

### Torta fredda allo yogurt

#### INGREDIENTI

200 g di biscotti frollini  
100 g di burro  
1 Kg di yogurt alle fragole  
4 cucchiai di zucchero a velo  
4 fogli di gelatina  
30 g di cioccolato fondente

#### PROCEDIMENTO

Tritate finemente i biscotti.

In una ciotola ammorbidite il burro con i biscotti tritati. Foderate con carta da forno una teglia apribile. Sul fondo mettete l'impasto ben compatto. Lasciate raffreddare in frigorifero.

Unite e mescolate lo yogurt con lo zucchero a velo. Per 10 minuti mettete in acqua fredda i fogli di gelatina.

Strizzateli e metteteli in un pentolino assieme ad un cucchiaio d'acqua.

Fate sciogliere a fuoco lento. Appena si è sciolto aggiungetelo allo yogurt. Mettete la crema nella tortiera e riponetela in frigo per 3 ore. Trascorso il tempo, togliete delicatamente la torta dalla teglia. Sciogliete in un pentolino il cioccolato e con l'aiuto di un cucchiaio decorate la torta. Tenete la torta al fresco fino al momento di servire.

Le vostre  
lettere

# I lettori scrivono

**“Sono la mamma di due bambini di 3 e 1 anno. Mi chiedevo: a che età devo portare i miei bambini dal dentista? Quello di 3 anni ha perso un dentino cadendo. Ci possono essere ripercussioni sulla futura crescita dei denti permanenti?”**



## Risponde

**Dott. Vincenza Birardi**

Responsabile Odontoiatria pediatrica  
presso Unità Operativa Complessa di Odontoiatria dell'Ospedale San Raffaele di Milano

**L**e Linee Guida Europee ed Internazionali propongono un primo incontro con il dentista tra 1 e 2 anni. I motivi sono molteplici: conoscersi serenamente senza necessità di terapie, impostare una corretta prevenzione sia delle carie sia delle malocclusioni (quando i denti non chiudono in equilibrio come dovrebbero), intercettare il più presto possibile ogni malattia della bocca.

A 1-2 anni i problemi sono piccoli, guariscono velocemente e spesso sono ancora reversibili. Basta solo modificare gli stili di vita (uso del biberon, del ciuccio, tipo di alimentazione) ed i problemi scompaiono. Le carie iniziali regrediscono (nelle primissime fasi sono appunto reversibili) e gli errori di chiusura si guidano alla correzione con qualche ciuccio della forma giusta e qualche esercizio logopedico.

Anche per i traumi precoci sui denti da latte (il picco di “cadute rovinose” è appunto tra i 2 e 3 anni) una visita odontoiatrica ed una radiografia il giorno della disavventura escludono eventuali complicanze (es. fratture delle radici o intrusioni - il dente rientra nella gengiva e non si vede più), ma non si può prevedere quale è stato l'impatto sui denti permanenti fino al giorno della loro eruzione.

Invece, nei controlli successivi, almeno semestrali, si sorveglia che le funzioni svolte dalla bocca maturino anche in assenza di quel dente, es. la masticazione, la fonetica (pronuncia corretta di tutte le lettere) e la deglutizione. Si interviene solo se queste si alterano o se i bimbi non raggiungono gli obiettivi propri della loro età. Per approfondimenti si può anche consultare [www.hsr.it](http://www.hsr.it).



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

*Vuoi conoscere tutti i segreti e le curiosità del mondo del caffè, imparare a degustarlo, a prepararlo e a conoscerlo attraverso l'aroma?*

## Lavazza ha creato il primo corso di degustazione online.

Per partecipare è sufficiente possedere una macchina per il caffè espresso Lavazza A Modo Mio, collegarsi al sito <http://mio.lavazzamodomio.com/it-it/index.htm> ed iscriversi gratuitamente al club Lavazza A Modo Mio.

Il **primo step** del corso racconterà tante curiosità sulla nera bevanda che gli italiani tanto amano: di quale Paese è originaria la pianta del caffè? cosa non può mancare in un espresso? quando l'aroma è agrumato? quante cose già sai sul caffè, e quante ne puoi ancora conoscere?

Il **secondo step** insegna a pensare con i sensi. Gustare un espresso è un'esperienza unica. Ma può diventare ancora più speciale imparando a suddividerla in tante percezioni quanti sono i sensi. Questa sezione guiderà a scoprirle per insegnarti quale miscela è più adatta ai tuoi gusti.

Il **terzo step** insegna le parole chiave per entrare nel magico mondo del caffè. Un glossario da consultare quando hai qualche dubbio o vuoi trovare il termine più corretto.

L'**ultimo step** mette alla prova i tuoi sensi con qualche esercizio fai da te e con le schede di degustazione.

Inoltre partecipando al concorso “Il Gioco dei Nasi” puoi vincere un kit sensoriale per giocare a riconoscere aromi e profumi. Vincere “Il Gioco dei Nasi” è semplice: basta partecipare all'estrazione online riservata agli iscritti al Club Lavazza A Modo Mio. Fra tutti coloro che parteciperanno entro il 31 marzo 2013, ogni mese verranno estratti 60 kit “Il Gioco dei Nasi”.



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

# DANTE

## ConDisano

Inquadra il QR CODE  
e scopri la vitamina D.



### 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

Un periodo di alti e bassi per voi Ariete. Per alcuni riguarda questioni economiche, per altri problemi familiari, per altri ancora sono semplicemente sbalzi d'umore. Presto troverete una via d'uscita. Un po' di gelosia in amore, ma prima di pensare al peggio fermatevi a riflettere.

**TORO**  
21/4 - 21/5

Siete molto nervosi in questo periodo, soprattutto in famiglia e col partner. Non fermatevi di fronte alle difficoltà ma affrontatele a testa alta. La salute ne risente per lo stress e il nervoso. Trovate il giusto relax a partire da un buon sonno seguito da un risveglio pieno di sprint.

**GEMELLI**  
22/5 - 21/6

Un mese piacevole per voi Gemelli. Momenti gradevoli in famiglia e anche per quanto riguarda il lavoro sarete molto soddisfatti. L'energia non vi manca, quindi potreste approfittarne per iniziare a praticare sport e rimanere in forma.

**CANCRO**  
22/6 - 22/7

Le novità e i cambiamenti sono sempre più vicini. Qualche preoccupazione in famiglia ma tutto va liscio. Se siete persone sportive, questi mesi l'energia non vi mancherà. Attenzione alle distrazioni e all'insonnia.

**LEONE**  
23/7 - 22/8

Siete sempre pronti a ruggire, voi del Leone, in ogni questione in cui vi capita di finire. Ci sono questioni che proprio non riuscite ad accettare. Questi mesi farete di tutto per chiarire e sistemare le varie situazioni. Nonostante la voglia di fare sport, dovete concedervi ore di riposo e di relax.

**VERGINE**  
23/8 - 22/9

Siete in un periodo di progresso e miglioramento. Le questioni in sospeso sono quasi tutte risolte. Le spese nell'ultimo periodo sono state tante, quindi tocca rinunciare al superfluo. Avete molta energia e siete iperattivi negli sport. Attenzione a non esagerare con integratori alimentari e farmaci.

**BILANCIA**  
23/9 - 23/10

Un periodo di riflessione. Prima di agire, avete imparato a riflettere sulle vostre azioni. Avete imparato a controllare la vostra rabbia e le vostre emozioni. Ottimo il rapporto con gli amici. Mantenete la mente aperta e serena e anche la salute non ne risentirà.

**SCORPIONE**  
24/10 - 21/11

In questi mesi avete tutte le motivazioni per essere: sensuali, astuti, profondi, ironici, affascinanti, gelosi. Al lavoro avete la grinta giunta per affrontare i compiti assegnati. Se avete problemi di colesterolo, fate attenzione all'alimentazione.

**SAGITTARIO**  
22/11 - 21/12

Alti e bassi per voi Sagittario, che si risolveranno a fine mese. Questo è il periodo ideale per prendere decisioni importanti nel lavoro, per la vita sociale e per il divertimento, ma anche per cambiare look e per tenersi in forma.

**CAPRICORNO**  
22/12 - 21/1

Passate da un periodo di crisi ricco di problemi lavorativi e familiari, ad un periodo nuovo, fresco e con nuovi obiettivi. Tenete duro con lo stress e le tensioni. Siete pigri, ma potreste iniziare a praticare sport: non fa male a nessuno!

**ACQUARIO**  
22/1 - 19/2

Perderete la pazienza molto in fretta con il partner. La vita sociale va a gonfie vele, ma non trascurate chi vi vuole bene. Avete bisogno di rilassarvi, di fare qualche bella dormita ed eliminare tutta la tensione accumulata.

**PESCI**  
20/2 - 20/3

Siete molto infastiditi dalle persone che non rispettano la vostra privacy. Muovetevi con prudenza perchè le persone non cambieranno mai. Siete soggetti a mal di gola e raffreddore. Attenzione ai primi freddi e copritevi un po' di più.

**Baby Bilancia**

23 set - 23 ott

inizialmente riservato e maturo. Seguirà un



Il piccolo Bilancia del 2012 sarà

periodo di generosità ed espansione.

Col passare del tempo diventerà selettivo, ma nonostante ciò

saprà socializzare e giocare insieme agli altri bambini.

**Baby Scorpione**

24 ott - 21 nov



Si sa che i nati sotto il segno dello Scorpione non sono perso

ne facili da gestire e questo vale anche per i bambini! Sono molto svegli e intelligenti, e amano provocare chi gli sta attorno. Cari genitori, vi consigliamo di far giocare e sfogare tantissimo il vostro baby Scorpione.

# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato.

## ARIANNA

**Onomastico:** 17 Settembre

**Colore:** Blu **Pietra:** Rubino

Dal greco, Arianna ha come significato "molto casta, sacra". Arianna nella mitologia greca, è la figlia di Minosse re di Creta, che aiutò Teseo, con l'utilizzo di un filo, ad uscire dal labirinto del Minotauro. Arianna fu in seguito abbandonata nel sonno a Nasso, dove divenne la sposa di Bacco. Lorenzo de' Medici, si ispira a questo mito nella sua composizione "Il trionfo di Bacco e Arianna" per l'amore profano. Nella vita Arianna è una persona vivace, decisa e forte nelle sue scelte.

## COSIMO/A

**Onomastico:** 26 Settembre

**Colore:** Viola **Pietra:** Ametista

Dal greco Kòsmas "ornamento", tradotto in Italiano Cosimo e Cosima. Si deve la sua diffusione in Italia grazie a Cosimo de' Medici e alla tradizione del nome nella sua famiglia. Cosimo è una persona precisa e ordinata, metodica e razionale. Nella vita prima viene il successo professionale e poi i sentimenti.

## RACHELE

**Onomastico:** 30 Settembre

**Colore:** Arancio **Pietra:** Berillo

Dal nome ebraico Rahel significa "pecora". È patrona delle madri che hanno perso un figlio perché, secondo l'Antico Testamento era la moglie di Giacobbe, donna sterile che grazie all'intervento divino riesce a mettere al mondo due bambini, ma morì durante il parto del secondogenito. È una donna fiera della propria bellezza, ama curare la propria bellezza, ama prendersene cura ma talvolta è altezzosa. Amante dello sport, sempre per una questione estetica. Ama la competizione.

## ELIANA

**Onomastico:** 19 Settembre

**Colore:** Rosso **Pietra:** Ametista

Dal greco Helios, "Sole". È un nome diffuso in tutta Italia esclusivamente nella forma femminile, ma nonostante questo si ricorda sant'Eliano, martire a Filadelfia (attuale Amman) in Giordania. Dal carattere deciso, sa quello che vuole. Delle volte non si accorge di allontanare da sé le persone che più la stimano e la amano. La riflessione e l'isolamento sono spesso sue compagne.

## GABRIELE

**Onomastico:** 29 Settembre

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

Dall'ebraico Gabri'el, significa di "Dio è la forza". Per gli ebrei è "il principe del fuoco", per i musulmani è lo spirito che ispirò Maometto nella stesura del Corano. Nella tradizione cristiana è il messaggero di Dio. Al femminile troviamo Gabriella.

È una persona che vuole essere la preferita, dai genitori, a scuola, tra gli amici. Ha fascino da vendere e riesce a sedurre tutti. Il suo dono migliore è il garbo con cui affronta le cose e le persone, e con il quale si fa perdonare tutto, anche qualche capriccio di troppo.

## REBECCA

**Onomastico:** 23 Settembre

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

Di etimologia incerta, ha il significato di "legame". La Genesi racconta di Abramo che mandò il servo Eliezer in Mesopotamia per trovare la sposa al figlio Isacco. La fanciulla doveva essere colei che avrebbe portato un'anfora d'acqua da bere a lui e ai suoi cammelli. Arrivò Rebecca con un'anfora d'acqua che dissetò lui e i cammelli. Una donna raffinata e intelligente, astuta e sensibile. Vuole emergere in ogni cosa, soprattutto per aiutare la sua famiglia e gli amici.

## DARIA

**Onomastico:** 25 Ottobre

**Colore:** Bianco **Pietra:** Diamante

Nome di origine persiano, "colui che possiede il bene". Diffuso maggiormente al nord Italia. Si onora santa Daria, martire a Roma nel 284. Una persona piena di energia e di ottimismo ma anche con momenti di incertezza e pessimismo.



# 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**