

# VITA *in* COPPIA

Anno 7° - n°2 - MARZO - APRILE 2015



## ATTENTI AL NARCISO

Ed ora che hai capito che il tuo lui è un narcisista, cosa puoi aspettarti e cosa no dalla relazione con lui?



## LE MISTERIOSE GEOPATIE

Disturbi funzionali, come insonnia, mal di testa, nausea, derivanti da onde telluriche e macchinari costruiti dall'uomo



# PARTE EXPO

Al via l'esposizione mondiale a Milano: ***Nutrire il pianeta, energia per la vita***



OTTAVIANI  
*70<sup>th</sup>  
Anniversary*



Visita il nostro sito internet:  
www.vitaincoppia.it

Anno 7° n°2 bimestrale Marzo/Aprile 2015

abbonamento@vitaincoppia.it

In questo numero:

## MEDICINA

- 4: ASMA ALLERGICO GRAVE
- 6: BRONCO PNEUMOPATIA
- 8: ETCIU', ALLARME POLLINI

## ALIMENTAZIONE

- 9: NON SOTTOVALUTARE LA PAUSA PRANZO

## DENTISTA

- 10: LE NUOVE FRONTIERE DELL'IGIENE ORALE

## MEDICINA

- 14: LE TERAPIE COMPLEMENTARI DEL DIABETE
- 17: IL GLUCOMETRO CONNESSO PER I DIABETICI

## MEDICINA NATURALE

- 18: LE MISTERIOSE GEOPATIE

## OCULISTA

- 22: LE APP CHE AIUTANO GLI OCCHI
- 24: LENTI A CONTATTO E SPORT

## PSICOLOGIA

- 26: ATTENTI AL NARCISO

## ANDROLOGIA

- 32: SOSTANZE D'ABUSO: ATTENZIONE AGLI EFFETTI SULLA FUNZIONE SESSUALE

## GINECOLOGIA

- 34: CONTRACCEZIONE 10 E LODE!

## EVENTI

- 38: EXPO
- 42: FITWALKING
- 44: VINITALY
- 48: COSMOPROF
- 50: CARTOONICS

## MODA

- 52: MARSALA IL COLORE DELL'ANNO

## RUBRICA

- 53: IL METEO
- 57: I NOMI

## CONSIGLI DI LETTURA

- 54: LA BADANTE
- 55: NON TI AVVICINARE L'ATLANTE DI TENEBRA

## LE VOSTRE LETTERE

- 56: I LETTORI SCRIVONO

## ASTROLOGIA

- 58: OROSCOPO

## CINEMA

- 59: TUTTI AL CINEMA

**Casa editrice:**  
Laborweb srl  
Autorizzazione ROC  
n°21563 del 21/09/11

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

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Mariangela Gerletti

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Luigi Cersosimo

**ART DIRECTOR**  
Alessandra Caputo

**RICERCA FOTOGRAFICA**  
Fabio Braghiroli

**CASTING E PRODUZIONE**  
T.M.M.

### Stampa:

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

### Garanzia di riservatezza per abbonati:

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'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.G.I.CO  
Associazione Ginecologi Consultoriali  
Sede Nazionale:  
Via G. B. Somis, 18 - 00165 Roma  
agico@agico.it - www.agico.it

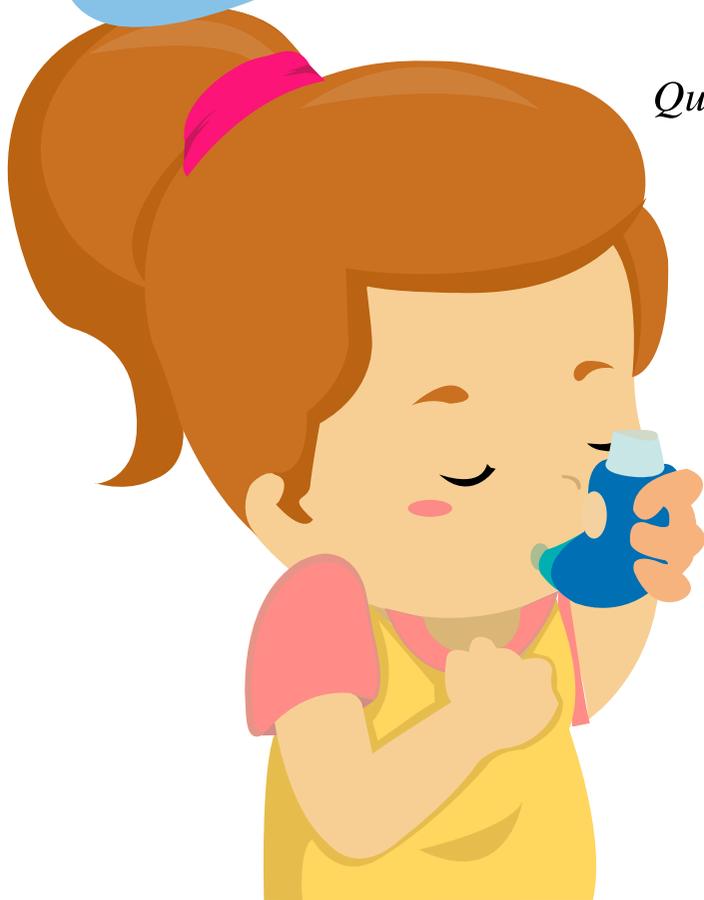
### Hanno collaborato:

Lucio Buratto  
Antonio De Palma  
Antonio Dessi  
Alessandro Natali  
Federico Sandri  
Patrizio Tatti  
Fabrizio Zeri

# ASMA

## *allergico grave*

*Quanto conta l'alleanza medico-paziente  
per l'accesso a cure adeguate*



- Quando l'asma allergico grave (AAG) viene sottovalutato in fase di diagnosi, i pazienti corrono il rischio di non ricevere terapie adeguate con conseguente peggioramento della qualità della vita

- L'asma allergico non controllato causa un rimodellamento delle vie aeree, ecco perché nei pazienti pediatrici un trattamento adeguato diventa ancora più importante

**R**afforzare l'alleanza medico-paziente per effettuare una diagnosi corretta dell'asma allergico grave, è cruciale per impostare un piano terapeutico efficace ed appropriato, che aiuti il paziente a rimpossessarsi della propria vita.

Se ne è parlato al Convegno Novair – Novelties to achieve improvement in respiratory diseases - organizzato con la sponsorizzazione di Novartis e Sandoz, che ha riunito a Firenze oltre 400 specialisti in pneumologia e allergologia dell'adulto e del bambino.

“L'asma allergico grave nel nostro Paese colpisce oltre 50.000 persone dei 3 milioni di italiani affetti da asma. Questa forma non sempre trae il beneficio desiderato dalla terapia con cortisonici per via inalatoria ad alte dosi associati a broncodilatatori a lunga durata d'azione” – spiega Pierluigi Paggiaro, Ordinario di Malattie dell'Apparato Respiratorio, all'Università degli Studi di Pisa – “Parliamo di 3.000 pazienti nella sola Toscana. I sintomi ricorrenti dell'asma, quali mancanza di fiato, respiro sibilante, costrizione del torace e tosse, nei casi più gravi si acquiscono a causa dell'elevato livello di infiammazione dei bronchi, determinando un'importante costrizione delle vie aeree tale da impedire al paziente di respirare. Quando non viene trattata in modo efficace, l'asma può richiedere l'ospedalizzazione, numerose assenze dal lavoro o

da scuola, limitazioni nell'attività fisica, insonnia e, in alcuni casi, può addirittura rivelarsi fatale.”

Al convegno Novair si è parlato anche di correlazione tra corretta diagnosi e efficacia terapeutica. Sono stati infatti presentati i risultati del primo studio, condotto in Italia e in Germania, che ha evidenziato come, facendo una proiezione a livello nazionale dei dati analizzati, siano oltre 3.000 i pazienti italiani con asma allergico grave, che non ricevono terapie adeguate e che per questo vedono un costante peggioramento della propria qualità di vita.

Ma perché prescrivere una terapia non sempre adeguata a tenere sotto controllo i sintomi di cui soffrono i pazienti asmatici allergici?

Dallo studio emerge un “cortocircuito” nella comunicazione tra pazienti e medici; i pazienti, non adeguatamente informati, tralasciano di segnalare allo specialista quei sintomi che possono rivelare una perdita di controllo della patologia; i medici di medicina generale e i pediatri, d'altro canto, non sempre riescono ad individuare tempestivamente le situazioni in cui è necessario rivedere la cura in corso e confrontarsi con lo specialista e non sono sufficientemente informati sulle innovazioni terapeutiche disponibili.

“Dai dati di questo studio emerge la necessità di approfondire nell'anamnesi tutti i sintomi, al fine di trattarli con le terapie più adeguate – ha affermato Walter Canonica, Direttore della Clinica Malattie Respiratorie e Allergologia dell'Università degli Studi di Genova - IRCCS AOU San Martino, che ha coordinato lo Studio2 per l'Italia. “Oggi abbiamo a disposizione farmaci che, agendo a monte della cascata infiammatoria, possono indurre un miglioramento dei sintomi, e questi 3.000 pazienti italiani affetti da asma allergico grave avrebbero potuto tenere sotto controllo il quadro clinico, se da subito avessero ricevuto una diagnosi corretta; senza tralasciare che un paziente trattato in modo adeguato si traduce in un risparmio a carico del nostro Servizio sanitario, perché si possono ridurre ricadute ed ospedalizzazioni che incidono in termini di alti costi di gestione”.

Il controllo dell'asma diventa ancora più importante nei bambini: aumentare il controllo dell'asma significa ridurre i sintomi e gli episodi acuti, due fattori che si sono dimostrati essere causa del rimodellamento delle vie aeree, ossia una riduzione fissa della funzionalità respiratoria. Evitare il manifestarsi di questo fenomeno o impedirne la progressione, intervenendo con l'inibizione a monte della cascata infiammatoria, può rivelarsi una carta vincente, in quanto è stato dimostrato che, riducendo la componente d'infiammazione cronica, si può ridurre l'ispessimento delle pareti bronchiali che, con il passare del tempo, può diventare irreversibile.

“A questo riguardo sono interessanti i risultati dello Studio Deschildre e collaboratori condotto in real life su circa 100 bambini tra i 6 e i 18 anni con asma grave, secondo cui la terapia utilizzata in aggiunta agli altri farmaci ha la capacità di aumentare drasticamente il controllo dei sintomi dell'asma” - afferma il Dott. Enrico Lombardi Responsabile della Struttura di Broncopneumopatia dell'Ospedale pediatrico Meyer di Firenze “Lo stu-

dio mostra il raggiungimento di un buon controllo dell'asma alla cinquantaduesima settimana nel 67% dei bambini i cui sintomi non erano controllati con il solo utilizzo di corticosteroidi inalatori broncodilatatori e/o antileucotrieni nell'anno precedente. Questi risultati impattano in modo positivo e determinante sulla qualità di vita del bambino e mostrano che migliorare il controllo dei sintomi è possibile anche in situazioni di asma grave”.

La presenza dei rappresentanti delle principali società scientifiche e dell'associazione pazienti Federasma e Allergie Onlus al convegno Novair, conferma l'importanza di un confronto continuativo per individuare percorsi che migliorino la qualità di vita del paziente con asma allergico grave, attraverso l'accesso a terapie che coniughino l'innovazione e la sostenibilità per il SSN.



# Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva

*Motivare il paziente a combattere  
per una buona qualità di vita:  
il ruolo delle terapie innovative*

“La BPCO, Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva, è una malattia cronica invalidante caratterizzata da lenti e progressivi mutamenti strutturali dell'apparato respiratorio con una conseguente limitazione al passaggio dell'aria attraverso i bronchi, il che conduce gradualmente alla sensazione di difficoltà respiratoria fino ad una vera e propria “fame d'aria” - spiega Pierluigi Paggiaro, Ordinario di Malattie dell'Apparato Respiratorio, Università degli Studi di Pisa - La dispnea, insieme alla tosse persistente spesso associata a catarro, sono i sintomi principali. In Italia ne soffre il 6% della popolazione; solo in Toscana si stimano 200.000 casi.”

Questa patologia riduce progressivamente la capacità di movimento dei pazienti: difficoltà a salire le scale, affanno a passeggiare fino a dovere rinunciare a camminare per brevi tragitti, e a trovare molto difficoltose semplici attività quotidiane come vestirsi o lavarsi. La crescente fatica induce il paziente ad auto-limitarsi nell'attività fisica, con un conseguente peggioramento della qualità della vita e della prospettiva di sopravvivenza.

L'età d'insorgenza è spesso intorno ai 50 anni d'età, dunque nel pieno delle attività lavorative e i sintomi diventano più invalidanti con il progredire dell'età. Dunque è importante non trascurare i primi campanelli d'allarme rivolgendosi tempestivamente allo pneumologo per valutare la necessità di un approfondimento con test spirometrico.

Secondo le linee guida GOLD, il movimento costante quotidiano, insieme ad una corretta pratica clinica sono alla base di una gestione efficace del paziente nel lungo termine.

Nell'ambito del convegno Novair sono state presentate nuove evidenze cliniche dallo studio INSTEAD condotto su più di 500 pazienti con BPCO moderata che evidenziano come, nei pazienti a basso rischio di riacutizzazioni, l'indacaterolo un broncodilatatore a lunga durata d'azione di ultima generazione, permetta una terapia di mantenimento senza l'aggiunta di un farmaco corticosterioideo.

"I risultati evidenziano che il ricorso alla monoterapia con broncodilatatore a lunga durata d'azione è sufficiente, in questi pazienti a basso rischio, per controllare i sintomi, prevenire le riacutizzazioni e non comporta alcuna perdita di funzione polmonare - afferma Andrea Rossi, Professore di Medicina Respiratoria presso l'Università di Verona - Sospendere l'utilizzo di corticosteroidi, terapia non prevista in questi casi dai documenti delle Società Scientifiche, sebbene spesso erroneamente impiegata, si traduce per il paziente in minori effetti collaterali quali cataratta, osteoporosi ed un aumento del rischio di casi di polmoniti, con un impatto significativo sulla qualità di vita".

• La BPCO è tra le patologie croniche più invalidanti al mondo e colpisce oltre 3.000.000 di persone solo in Italia. Diagnosi e inquadramento clinico avvengono in ritardo con dirette conseguenze sulla progressione della patologia. Strategie d'intervento e terapie innovative a favore di una migliore qualità di vita del paziente i temi al centro del dibattito durante il convegno Novair

• Presto anche in Italia indacaterolo/glicopirronio, la prima terapia per la duplice broncodilatazione, che ha dimostrato di migliorare la sintomatologia dei pazienti con BPCO e guadagnare 16 giorni liberi da sintomi (nell'arco di 6 mesi, studio SHINE2), con benefici in termini di performance fisica e qualità della vita

Secondo le linee guida, il ricorso ai farmaci broncodilatatori, è fondamentale per rallentare il progredire della patologia e aiutare il paziente a mantenere una performance fisica quotidiana.

A questo proposito al Convegno Novair verranno condivise importanti evidenze cliniche dello Studio multicentrico Shine, che ha coinvolto più di 2.000 pazienti. Lo studio ha confermato come i pazienti trattati con la co-formulazione indacaterolo/glicopirronio, oltre al miglioramento della funzionalità polmonare, guadagnino 16 giorni liberi dai sintomi nell'arco temporale dei 6 mesi rispetto alla terapia farmacologica con un solo broncodilatatore.

"I risultati dello studio Shine rappresentano un traguardo importante, afferma Francesco Blasi, Ordinario di Malattie Respiratorie all'Università di Milano, IRCCS Fondazione Cà Granda Policlinico - perché permette di riprendere una vita attiva, tornare a svolgere attività quotidiane, prendersi cura di se stessi, soprattutto al mattino, il momento più difficile della giornata per la maggior parte dei nostri pazienti. Sono risultati che pongono le basi per una migliore gestione della BPCO e per favorire un reale cambiamento nello stile di vita".

Il ruolo delle terapie non è solo limitato alla gestione dei sintomi, ma rappresenta un tassello fondamentale di quell'insieme di fattori che aiutano il paziente a non lasciarsi andare e trovare la giusta motivazione per mantenere una buona qualità di vita con un impatto importante sul rallentamento della progressione della BPCO.

# Etcìù, ALLARME POLLINI!

*Infoallergie.it lancia la sua app:  
nuovi servizi per interagire e condividere*

Infoallergie.it, il portale interamente dedicato alle allergie, rinnova i suoi servizi e rende accessibili i servizi di previsioni polliniche fornite ogni settimana dall'**Associazione Italiana Aerobiologia (AIA)** con la sua nuova App "**Meteo Polline**".

A partire dal mese di aprile saranno disponibili, per gli utenti che scaricheranno l'applicazione, le rilevazioni, relative a 8 famiglie di piante, per le 10 macro-zone in cui è suddiviso il nostro Paese.

La ricerca libera permetterà di indicare specificatamente la propria città così da scoprire ogni settimana come si muoveranno i pollini allergenici.

Ma il nuovo servizio si distingue per la sua grande versatilità di utilizzo. Molte le funzioni previste per interagire con l'applicazione e condividere i dati sui social network (Facebook e Google+), destinate a soddisfare le esigenze di consultazione di tutti gli allergici italiani:

- **"Aggiungi Segnalazione"**, che permetterà all'utente di fare una segnalazione circa la presenza di polline nell'aria sulla base dei propri sintomi (Lievi, Moderati o Severi) e della loro origine (Piante, Erba, Vento, Inquinamento, Non so);
- **"Il mio allarme giornaliero"**, che consentirà di ricevere una notifica di allarme sul proprio device quando la concentrazione pollinica raggiunge o supera il livello impostato precedentemente;
- **"Etcìù"**, per far sentire il proprio appoggio agli utenti allergici e condividere la rilevazione;
- **"Cerca Farmacie"**, per geo-localizzare la tua posizione, trovare una farmacia più vicina e correre ai ripari contro le allergie.



# *Non sottovalutare la pausa-pranzo*

*Per il benessere dell'intestino può aiutare Yovis Regola*

**S**secondo una recente stima condotta da FIPE (Federazione Italiana Pubblici Esercizi) sono circa 12 milioni gli italiani che mangiano fuori casa per motivi di lavoro e di questi circa 300mila consumano il pranzo che si sono portati da casa direttamente in ufficio, davanti alla scrivania.

Non tutti possono infatti concedersi un doppio viaggio a casa e si devono accontentare di un pasto frettoso davanti al computer, senza l'opportunità di usufruire della mensa aziendale o di fare un salto al bar più vicino.

Ma, che si faccia al bar o in ufficio, una cosa è certa: la pausa pranzo non va sottovalutata e rappresenta uno spartiacque fondamentale nella giornata, un momento di ricarica non solo per la mente, ma soprattutto per il corpo.

## **Alcuni rapidi consigli per chi sceglie di passarla in ufficio:**

- rilassarsi e soprattutto accomodarsi a un tavolo (possibilmente cambiando la scrivania);
- masticare con calma;
- concentrarsi sull'atto del mangiare;
- condividere il pasto insieme a un collega, apparecchiando la tavola fingendo di essere a casa;
- evitare di parlare di lavoro.

Mangiare in fretta però impone determinate rinunce: se il tempo a disposizione è poco, la tendenza è a ricorrere ad alimenti che non richiedono impegno per essere preparati e consumati. Cibi troppo calorici e pieni di grassi e bibite gassate possono restare sullo stomaco, se ingeriti in tempi rapidi.

Per assicurarsi quindi il regolare transito intestinale può essere utile integrare la dieta con **Yovis Regola**, l'integratore a doppia azione benefica sull'intestino grazie alla sinergia di fibre (fruttoligosaccaridi a catena corta), che favoriscono il transito intestinale liberando da senso di costipazione e gonfiore, e fermenti lattici BB 12, che favoriscono il riequilibrio della flora batterica intestinale.



**Dentista**

# *Le nuove frontiere* dell'Igiene Orale

*Regolario e Piramide odonto-alimentare:  
cibo e strumenti terapeutici innovativi  
per raggiungere l'Obiettivo Zero Carie*

**A**limentazione e salute dei denti, banale dirlo, sono un binomio inscindibile, poiché i cibi possono alterare i livelli di acidità e la quantità di zuccheri presenti nella saliva, cioè i due fattori causa principale dell'insorgere della carie, di cui soffre 1 Italiano adulto su 2.

Se l'imperativo rimane l'invito a lavarsi i denti almeno 2-3 volte al giorno, per comprendere l'importanza dell'alimentazione anche nell'igiene orale, è opportuno riflettere sul tipo di alimentazione odierna sia per quanto attiene la qualità dei cibi di cui ci nutriamo che la metodologia del mangiare (frettolosa e molto spesso fuori casa).

Un ritorno al passato si rivelerà quanto mai utile per il nostro futuro: sarebbe sano tornare a privilegiare cibi che hanno un'azione protettiva, elevata consistenza, che richiedono una vigorosa masticazione e che non producono fermentazione acida nel cavo orale. Infatti, alcuni tra i batteri che crescono sulla superficie dei denti si nutrono di zuccheri e producono acidi di scarto che attaccano i denti causando una perdita di minerali che, a sua volta, può determinare la lesione cariosa.

Fondamentale riconoscere gli alimenti a seconda del loro potere: cariogeno, cariostatico o anticariogeno. Capire se possono essere consumati in associazione fra loro o quali sono i momenti della giornata in cui è preferibile assumerli.

Gli alimenti cariogeni, ad esempio agrumi, cereali, bevande dolci, possono favorire l'insorgenza e lo

sviluppo della carie ma solo in presenza di placca batterica; non vanno esclusi dalla dieta ma possono essere consumati in associazione con cibi protettivi.

I cibi anticariogeni, come il latte, i formaggi stagionati o la frutta secca, contrastano la formazione della carie favorendo la crescita di batteri benefici.

I cibi cariostatici, come carne, pesce, uova e quasi tutte le verdure, sono neutri; per questo, anche in assenza di un'adeguata igiene orale, aiutano a proteggere i denti. Sia gli alimenti anticariogeni che i cariostatici sono perfetti per uno spuntino o a fine pasto.

Sapete che bere acqua dopo aver mangiato è un'ottima pratica di igiene orale? Che il latte e i suoi derivati sono un toccasana per i denti? Che la saliva e il movimento della lingua favoriscono l'autodeteriorazione del cavo orale? Che un corretto stile odonto-alimentare riduce il rischio di sviluppare malattie sistemiche?

Queste ed altre regole per condurre un corretto stile alimentare costituiscono il Regolario di Igiene orale 3.0, una guida facile per comprendere le caratteristiche degli alimenti (fisiche, chimiche e meccaniche), per imparare a riconoscere quelli cariogeni, anticariogeni o cariostatici oltre a ricordarci i concetti più importanti dell'igiene orale, fonte primaria di prevenzione per il benessere fisico.

Il Regolario di Igiene orale 3.0 e la Piramide odonto-alimentare, realizzati con il contributo di Colgate, sono il risultato di uno studio interdisciplinare condotto da team di ricercatori guidati dal Prof. Giampietro Farronato, Professore Ordinario di Ortognatodonzia presso il Dipartimento di Scienze biomediche, chirurgiche e odontoiatriche dell'Università degli Studi di Milano, Presidente di SIDO (Società Italiana di Ortodonzia) e dalla Prof.ssa Erna Lorenzini, medico e Professore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche della Salute dello stesso Ateneo milanese.

Il Regolario di Igiene orale 3.0 e la Piramide odonto-alimentare sono strumenti di immediata consultazione, utili per gli appuntamenti nutritivi quotidiani e per migliorare la propria salute orale, aiutare a ridurre il rischio carie, anche con il supporto di prodotti specifici che agiscono direttamente sugli acidi dello zucchero e che favoriscono la rimineralizzazione dello smalto dei denti.

Il Regolario di Igiene orale 3.0 e la Piramide odonto-alimentare sono scaricabili da [www.prontodentista.it](http://www.prontodentista.it) e [www.sido.it](http://www.sido.it)

# LA PIRAMIDE ODONTO-ALIMENTARE

## Combinare gli alimenti per ridurre il rischio carie

### CARIOGENI

alto rischio carie

Da consumare in associazione ai cibi anticariogeni protettivi. Evitarli come spuntini o a fine pasto ma non escluderli dalla dieta perché contengono nutrienti preziosi.

**CIBI ACIDI**, compresi gli agrumi e bevande dolci

**ZUCCHERI** semplici o contenuti in alimenti o nelle bevande (zucchero, miele, fruttosio, frutta candita, cereali, pane, dolci)



### CARIOSTATICI

neutri

Non hanno azione diretta sulla carie. Si possono mangiare liberamente.

La maggior parte delle

**VERDURE** (cotte e morbide)

**CIBI PROTEICI** (carne e pesce)

**GRASSI** (formaggi freschi e uova)



### ANTICARIOGENI

contrastano la formazione della carie

Consumare liberamente; da preferire a conclusione di un pasto o come spuntini fuori casa. Abbinati a cibi cariogeni ne riducono gli effetti dannosi (aiutando a neutralizzare l'acidità).

**FRUTTA FRESCA** non acida

**FRUTTA A GUSCIO** (mandorle, noci...)

**VERDURE** fibrose e crude

**FORMAGGI STAGIONATI** e **LATTE**

**ACQUA E BEVANDE** alcaline e senza zuccheri

**CIBI DI CONSISTENZA** elevata, da masticare, fibrosi, poco adesivi e alcalini



LAVARE I DENTI DOPO I PASTI • VISITE PERIODICHE DAL DENTISTA

#### DOCUMENTO A CURA DI:

**Giampietro Farronato**, MD, DDS, Professore Ordinario, Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano, Presidente Società Italiana di Ortodonzia.

**Erea Lorenzini**, Medico e Specialista in Scienza dell'Alimentazione-Nutrizione Clinica, Professore Aggregato in Scienze Tecniche e Dietetiche Applicate, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano.

**Dottorssa Valentina Lanteri**, DDS Ph.D. Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano.

**Dottor Gianguido Cossellu**, DDS Ph.D. Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano.



REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO DI



# ATTACCO ALLA CARIE IN 10 MOSSE

Regolario di Igiene Orale 3.0

**1** La salute dei denti e della bocca è fortemente influenzata dalla dieta in modo positivo o negativo.



GLI ALIMENTI AGISCONO IN MODO MECCANICO E CHIMICO SULLO SMALTO E IL DENTE INTERAGENDO CON I BATTERI DELLA PLACCA E CON LA SALIVA (ERODONO E DEMINERALIZZANO O DETERGONO E RIMINERALIZZANO). GLI ALIMENTI ZUCCHERINI, APPICCOSI E ACIDI SONO DANNOSI PER I DENTI PERCHÉ PROVOCANO EROSIONE DELLO SMALTO E FAVORISCONO LA CRESCITA DEI BATTERI RESPONSABILI DELLA CARIE.

**2** È bene saper riconoscere gli alimenti a seconda del loro POTERE CARIOGENO.



GLI ALIMENTI ANTICARIOGENI, CONTRASTANO LA FORMAZIONE DELLA CARIE E FAVORISCONO LA CRESCITA DI BATTERI BENEFICI. POSSONO ESSERE CONSUMATI A FINE PASTO O COME SPUNTINI FUORI CASA. I CIBI CARIOSTATICI NON FAVORISCONO NÉ CONTRASTANO LA FORMAZIONE DELLA CARIE.

**3** NON consumare alimenti CARIOGENI a fine pasto o in occasione degli spuntini.



GLI ALIMENTI CARIOGENI SONO QUELLI CHE FAVORISCONO L'INSORGENZA E LO SVILUPPO DELLA CARIE, MA SOLO IN PRESENZA DI PLACCA RICCA DI BATTERI CARIOGENI. NON DEVONO ESSERE ESCLUSI DALLA DIETA PERCHÉ SPESSE CONTENGONO NUTRIENTI PREZIOSI (ES. VIT. C), MA CONSUMATI IN ASSOCIAZIONE A CIBI PROTETTIVI.

**4** È UTILE E VANTAGGIOSO consumare cibi ANTICARIOGENI o CARIOSTATICI a fine pasto o come spuntini.



IN OCCASIONE DEGLI SPUNTINI FUORI CASA, QUANDO NON SIA POSSIBILE LAVARSI I DENTI, È MEGLIO CONSUMARE ALIMENTI CHE CONTRASTANO LA FORMAZIONE DELLA CARIE SCEGLIENDOLI PREFERIBILMENTE TRA QUELLI ANTICARIOGENI AL FINE DI SFRUTTARNE LE PROPRIETÀ MECCANICHE CHE FAVORISCONO LA PRODUZIONE DI SALIVA PER LA DETERSIONE, LA CAPACITÀ DI TAMPONARE L'ACIDITÀ DELLA BOCCA SIA LA CRESCITA DI QUEI BATTERI DELLA PLACCA CHE CONTRASTANO LA FORMAZIONE DELLA CARIE.

**5** Il latte e i suoi derivati, soprattutto i formaggi stagionati, sono un toccasana per i denti, ANTICARIOGENI per eccellenza in ogni fase della vita.



IL LATTE E I FORMAGGI SONO LA MIGLIORE FONTE DI CALCIO BIODISPONIBILE E CONTENGONO FOSFATO, LIPIDI, CASEINA E I CASEINOFOSFOPETIDI. QUESTE MOLECOLE CHE DERIVANO DALLE PROTEINE DEL LATTE PROMUOVONO LA RIMINERALIZZAZIONE DELLO SMALTO, SVOLGONO UNA FUNZIONE TAMPONE, NEUTRALIZZANDO L'ACIDITÀ. IL LATTE E I SUOI DERIVATI, CONSUMATI INSIEME ALLA FRUTTA SECCA, COME NOCI, MANDORLE E NOCCIOLE, GARANTISCONO ANCHE L'APPORTO DI VITAMINE E DI ARGININA, AMMINOACIDO BENEFICO PER LA SALUTE ORALE.

**6** L'acqua è vitale per la salute dei denti e della bocca: bere un bicchiere d'acqua dopo aver mangiato è una buona pratica di igiene orale.



L'ACQUA, OLTRE CHE RIMUOVERE I RESIDUI DI CIBO, PUÒ, A SECONDA DELLE SUE CARATTERISTICHE, VEICOLARE MINERALI COME IL FLUORIO E IL CALCIO AI DENTI E A TUTTO L'ORGANISMO. QUANDO È LIEVEMENTE ALCALINA CONTRASTA L'ACIDITÀ LESIVA PER I DENTI. UNA QUANTITÀ ADEGUATA DI ACQUA È INDISPENSABILE PER LA FORMAZIONE DELLA SALIVA. LA DISPONIBILITÀ E LA FLUIDITÀ DELLA SALIVA GARANTISCONO LA DILUIZIONE DI SOSTANZE DANNOSI, COME IL GLUCOSIO. LA SUA AZIONE È DI AUTODETERSIONE, ANTIMICROBICA E LUBRIFICANTE.

**7** Un buon allineamento dei denti facilita lo spazzolamento e il passaggio della saliva.



L'AUTODETERSIONE È REALIZZATA DALLA SALIVA E DAL MOVIMENTO DELLA LINGUA. UNA CORRETTA ROUTINE DI IGIENE ORALE CHE IMPIEGA SINGOLINO + DENTIFRICO + COLLUTORIO PROMUOVE DENTI E GENGIVE SANI.

**8** Lavare i denti circa 20 minuti dopo aver mangiato.



L'AMBIENTE DELLA BOCCA DIVENTA PIÙ O MENO ACIDO IN FUNZIONE DEGLI ALIMENTI CONSUMATI, ODI INDEBOLISCE TEMPORANEAMENTE LA SUPERFICIE DEL DENTE. NEI 20' DOPO IL PASTO, LA SALIVA HA TAMPONATO L'ACIDITÀ. INOLTRE, SEMPRE DOPO OGGI 20' I BATTERI CARIOGENI INIZIANO AD AGIRE IN MODO MARCATO CONTRO IL DENTE QUANTO PERMANESSERO EVENTUALI DEPOSITI DI CIBO DI CUI LORO STESSI SI NUTRONO.

**9** Utilizzare un presidio che agisce direttamente sugli acidi degli zuccheri aiuta a ridurre l'incidenza della carie.



DURANTE LA NOTTE IL FLUSSO SALIVARE SI RIDUCE E LA SALIVA PRESENTA UNA MAGGIORE CONCENTRAZIONE DI GLUCOSIO. PERTANTO, L'AUTODETERSIONE SI RIDUCE E AUMENTA LA CRESCITA DEI BATTERI CARIOGENI.

**10** Una buona igiene odontoiatrica riduce il rischio di sviluppare malattie sistemiche.



UNA SCARSA IGIENE ORALE È ANCHE ASSOCIATA A PROBLEMATICHIE CHE POSSONO SVILUPPARI IN GRAVIDANZA E/O AGGRAVARE STATI PATOLOGICI GIÀ ESISTENTI (CARDIO-CIRCOLATORIO, DIABETE, TUMORI ETC).

**DOCUMENTO A CURA DI:**  
**Giampietro Ferronato**, MD, DDS Professore Ordinario, Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano, Presidente Società Italiana di Odontoiatria.  
**Enza Lorenzini**, Medico e Specialista in Scienze dell'Alimentazione - Nutrizione Clinica, Professore Aggiunto in Scienze Tecniche e Dietetiche Applicate, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano.  
**Dott.ssa Valentina Lantini**, DDS, Ph.D., Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano.  
**Dott.ssa Giuseppina Casella**, DDS, Ph.D., Dipartimento di Scienze Biomediche, Chirurgiche e Odontoiatriche, Università degli Studi di Milano.

**FONTI**

1. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

2. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

3. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

4. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

5. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

6. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

7. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

8. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

9. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.

10. American Dental Association. (2014). *Oral Care: A Guide to Good Oral Health*. Chicago, IL: American Dental Association.



# Libera di scegliere

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

# *Le terapie complementari* **del DIABETE**

**E**siste un'ampia letteratura medica sulla terapia per il controllo del diabete, ed i soggetti con questa patologia ricevono le informazioni necessarie da medici, dietologi, infermieri, e (purtroppo) da vicini di casa e conoscenti, ma esistono altre forme di terapia non ufficiale largamente usate, di cui i medici spesso non vengono informati. E' verosimile il 70 - 80 % delle persone malate ne faccia uso.

Una è la "medicina complementare ed alternativa" e l'altra è la "integrazione naturale".

La Medicina complementare si rifà ad idee sulla guarigione che non vengono insegnate nelle università, non vengono usate nella pratica ospedaliera, e non sono rimborsate dal Sistema Sanitario Nazionale. Il National Center for Complementary and Alternative Medicine degli USA ha classificato questi trattamenti sotto quattro categorie:

- 1 - su base biologica
- 2 - su base psico-fisica
- 3 - energetico-stimolanti
- 4 - basate su manipolazione e fisicità.

Le terapie biologiche includono l'uso di erbe e supplementi dietetici come vitamine e minerali (anche definiti "integratori alimentari").

Sfortunatamente la maggior parte di questi prodotti è stata introdotta sul mercato senza reali e serie prove di efficacia, e ci occuperemo in questo articolo delle principali. Queste sostanze non sono "innocue" per definizione, come la parola "naturali", largamente usata dai produttori, vorrebbe far credere.

I soggetti con diabete sono tra i maggiori utenti di queste terapie, e quindi sono più esposti agli eventuali danni. I pericoli principali sono:

- 1 - effetti collaterali
- 2 - interazioni farmacologiche.

Altri rischi sono legati alla variabilità delle fonti di estrazione delle sostanze, alla mancanza di standardizzazione nella preparazione, alla possibile contaminazione, ed al fatto che l'uso non è gestito dal medico ma dal soggetto stesso che si basa sulle affermazioni del produttore. Alcuni presunti insuccessi di terapia possono dipendere dal fatto che alcune di queste sostanze considerate "naturali" ed "innocue" possono interagire con i farmaci tradizionali. Ad esempio è accaduto che soggetti con diabete abbiano avuto serie ipoglicemie da queste sostanze.

In particolare i soggetti in età avanzata ed i diabetici assumono spesso moltissimi farmaci prescrittivi e l'uso di queste "erbe innocue" può aumentarne gli effetti tossici o ridurne la efficacia.

La variabilità dei prodotti definiti "naturali" dipende da una serie di fattori che vengono solitamente ignorati o sottovalutati: quale parte della pianta è stata usata, come è stata cresciuta e conservata, per quanto tempo è stata conservata, come è stata trattata per la preparazione, come è stato preparato l'estratto.

Le caratteristiche di una pianta possono variare a seconda della zona geografica in cui è stata coltivata, delle condizioni del suolo, dell'esposizione alla pioggia o al sole, del periodo di raccolta, dei metodi con cui è stata trattata (essiccazione ed immagazzinamento).



Un prodotto può essere contaminato da altre sostanze, o addirittura da materiale radioattivo se coltivata in zone esposte alla inquinazione. È stata descritta la contaminazione da piombo.

Un esempio di contaminazione è stato un prodotto cinese per la perdita di peso, in cui per errore venne sostituita la "Aristolochia serpentaria" alla "Stefania tetrandia" e causò "quella che venne chiamata nefropatia cinese da erbe".

Un grave problema è comunque la insufficiente legislazione di controllo di questi prodotti.

Comunque la si voglia pensare sulla terapia farmacologica tradizionale, si deve ammettere che la produzione è sottoposta a stringatissimi controlli, che esiste un registro degli effetti collaterali in tutte le nazioni, e che sono sempre sotto gli occhi della ricerca clinica, mentre questo non accade per i cosiddetti "prodotti naturali", o "biologici", o "a base di erbe".

**La lista di queste sostanze è lunghissima ed occupa volumi, per cui ci limiteremo alle più comuni:**



Per la cura del diabete si usa la Cannella cinese (*Cinnamomum aromaticum*, o *C. cassia*). Si ottiene da un albero sempreverde che cresce sino a 7 metri di altezza nei climi tropicali. Si usa per il diabete e per disturbi gastrointestinali come dispepsia e flatulenza. L'ingrediente attivo è l'idrossicalcone, un polimero polifenolico, che potenzia l'effetto dell'insulina. È stato studiato anche dalla comunità scientifica ed ha un modesto effetto positivo. Non ci sono effetti collaterali né interazioni farmacologiche. Raramente può causare allergie. Si può usare tranquillamente: non cura il diabete, ma può aiutare se incluso in una dieta. Certamente non è giustificato mangiare due etti di torta solo perché è ricoperta di cannella!

anche effetti collaterali negativi, come irrequietezza ed insonnia, aumento della pressione e della frequenza cardiaca. Può anche causare dolore mammario, cefalee, cambiamenti di umore. Può anche ridurre l'efficacia di anticoagulanti, diuretici ed antipertensivi. In combinazione con alcuni farmaci antidepressivi ha causato reazioni maniacali, ed ha effetti additivi con gli estrogeni. Può aumentare gli effetti di alcuni analgesici ed antidepressivi, ed associato a farmaci antidiabetici può causare ipoglicemia. Non si dovrebbe usare nei bambini ed in gravidanza. Il ginseng è una sostanza molto interessante per usi medici e per il controllo del diabete, ma va usato con molta precauzione, non nei bambini ed in gravidanza.



È parte della famiglia delle Liliacee, ed il nome deriva dall'arabo *alloe*, che significa "sostanza amara e lucicante". Cresce nell'area mediterranea e caraibica e nelle aree calde del Nord e Sud America. Sono state rinvenute incisioni murali che rappresentavano la pianta nei templi egizi, ed è menzionata nel libro egizio dei rimedi (circa 1550 AC). Si usa come lassativo, come gel per le ferite, la psoriasi, la seborrea, e per bocca per potenziare il sistema immunitario.

La preparazione in gel non presenta problemi. Usato per via orale tende a ridurre la glicemia, ma se viene associato a farmaci può causare ipoglicemia. Può anche prolungare il tempo di sanguinamento quando si usano alcuni anestetici, e per questo va sospeso, in qualsiasi forma venga usato, due settimane

prima di un intervento chirurgico. L'uso per bocca non è raccomandabile perché è frequente la contaminazione con alcuni ingredienti che causano diarrea.



È una pianta con una storia unica. La pianta è una delle specie botaniche più antiche, ed è apparsa più di 200 milioni di anni fa, nel periodo Permiano. Può raggiungere più di 38 metri di altezza. Può vivere sino a 1000 anni. Il Ginkgo biloba viene usato per la insufficienza cerebrovascolare, la demenza multi infartuale, l'Alzheimer, le malattie delle arterie periferiche, la disfunzione sessuale indotta da depressione, i geloni, le vertigini, i ronzii, l'asma. Come tutto il Ginkgo ha effetti collaterali ed interazioni farmacologiche: ci sono raramente disturbi intestinali, e cefalea per i primi giorni di uso.

I semi possono causare convulsioni, e non vanno assolutamente usati negli epilettici. Più preoccupanti sono le reazioni emorragiche, inclusi ematoma subdurale, emorragia subaracnoidea, emorragie dal lato dell'occhio (Ilfema), ed emorragia retrobulbare. In particolare non va usata con farmaci che riducono la attività delle piastrine, o con alimenti come l'aglio che ha la stessa azione. Il medico va informato in caso di uso sistematico di Ginkgo perché sono possibili interazioni con antipsicotici, tranquillanti, warfarina e alcuni farmaci per il diabete.

In sintesi il Ginkgo è una sostanza utile ed interessante, ma va usata con precauzione e sotto controllo di un medico, ricordando che può avere effetti tossici.



È un prodotto botanico che è stato usato a scopi medicinali per secoli. Per il diabete sono stati usati il ginseng americano e quello asiatico. Entrambi vengono proposti per ridurre lo stress ed aumentare l'energia fisica, ma gli studi clinici non lo hanno mai confermato. Un singolo studio ha dimostrato la capacità di migliorare la disfunzione erettile. Peraltro il "ginseng" è in realtà composto da una famiglia di molecole differenti, con differenti effetti, alcuni stimolanti, altri depressivi.

Alcune molecole hanno effetti antinfiammatori, altre potenziano la risposta immunitaria. Per altro ha

# OPTOMETRYGIVINGSIGHT

**Transforming** lives through the gift of vision

**C'**è un modo di contribuire alle attività di **Optometry Giving Sight** che non ti costa nulla: devolvere il 5 per mille della tua dichiarazione dei redditi. Con il tuo 5x1000 a **Optometry Giving Sight** puoi dare a migliaia di individui la possibilità di vivere una vita dignitosa, garantendo loro la fornitura di occhiali a basso costo e gli esami visivi. Basta inserire il nostro codice fiscale - 97437280155 - e la firma nella dichiarazione dei redditi

Più di 600 milioni di persone nel mondo soffrono di cecità funzionale e ipovisione perché non hanno la possibilità di accedere agli esami visivi o all'acquisto di occhiali. **Optometry Giving Sight** finanzia lo sviluppo sostenibile di progetti a lungo termine mirati all'istruzione di professionisti locali della visione e alla costruzione di cliniche optometriche permanenti per consentire la fornitura di occhiali a basso costo e gli esami visivi.

Il supporto ricevuto dalla comunità globale per la salute della vista ha permesso ad **Optometry Giving Sight** di finanziare 72 progetti in 42 Paesi, tra cui India, Salvador, Vietnam, Tanzania e Moldavia. Questi progetti hanno consentito la creazione di infrastrutture e servizi per la cura della vista per più di 4 milioni di persone; l'istruzione di più di 2600 professionisti locali e la costruzione di più di 1100 cliniche optometriche e laboratori ottici.

L'organizzazione è attualmente impegnata in 43 progetti che includono lo sviluppo sostenibile della cura della vista in 27 Paesi. Grazie al supporto dato dalla professione ottica e optometrica, nel 2014 il progetto "Ventanas de Luz" in Salvador ha permesso lo screening visivo di migliaia di bambini nelle comunità più povere del paese, in Vietnam è stato aperto il primo corso universi-

tario di Optometria con 20 studenti, in India gli optometristi laureati sono già più di 500 mentre in Tanzania lo screening visivo ha riguardato più di 70.000 bambini nel 2013 e ulteriori 25.000 nel 2014, in Sud Africa è stato lanciato un programma triennale per fornire servizi relativi alla visione a circa 30.000 bambini.

informazione pubblicitaria

**Siamo convinti che un bambino non debba mai essere penalizzato da una cattiva visione.**



**Contribuisci anche tu a cambiare la vita di chi è non vedente o ipovedente semplicemente perché non ha accesso ad un esame della vista e ad un paio di occhiali.**

**Dona il tuo 5x1000 a  
Optometry Giving Sight.**

**Insieme possiamo farcela.**

**CF 97437280155  
www.givingsight.org**

**OPTOMETRYGIVINGSIGHT**

*Trasformare la vita grazie al dono della vista*

[www.givingsight.org](http://www.givingsight.org)

# *I Health Align:*

# Il glucometro connesso per i diabetici

## Medicina

*I Health Align ha vinto il premio per l'innovazione al CES 2015 di Las Vegas*

**I**Health, leader mondiale nel campo della salute connessa, propone un nuovo glucometro, iHealth Align, un dispositivo di auto-monitoraggio glicemico destinato ai pazienti affetti da diabete. Premiato al CES 2015 per l'innovazione nella categoria degli accessori wireless mobili, iHealth Align permette al paziente di diventare parte attiva nel proprio trattamento, facilitando il monitoraggio dei propri obiettivi glicemici.

Il glucometro è uno strumento indispensabile che accompagna quotidianamente i pazienti affetti da diabete: permette di eseguire la misurazione e il monitoraggio in modo semplice e pratico. Si collega direttamente alla porta dati di uno smartphone o di un tablet tramite l'applicazione dedicata e mostra subito il valore della misurazione. Quattro astucci colorati permettono di personalizzare il dispositivo in base ai propri gusti o al proprio umore.

## L'APPLICAZIONE IHEALTH GLUCO-SMART

iHealth Gluco-Smart è l'applicazione dedicata sviluppata da iHealth per la propria gamma di glucometri. Non c'è più bisogno di tenere un diario di monitoraggio, le misurazioni vengono automaticamente registrate nell'applicazione.

È possibile consultare in ogni momento i propri dati sotto forma di grafici e conservare una cronologia per valutare l'evoluzione delle proprie misurazioni all'interno di un determinato lasso temporale.

Ogni confezione di strisce reattive ha un codice QR che, una volta scansionato tramite l'applicazione, permette la calibrazione delle strisce reattive, oltre al monitoraggio del quantitativo restante e della data di scadenza.



Il paziente avrà la possibilità di condividere i propri dati con operatori sanitari e/o la sua famiglia.

iHealth Align è un dispositivo medicale di diagnostica in vitro che rispetta gli standard ISO 13485 e ISO EN 15197. Possiede il marchio CE 0197 ed è autorizzato dalla FDA.

È destinato unicamente all'uso da parte di pazienti affetti da diabete in un quadro di auto-misurazione e non per effettuare una diagnostica. In caso di discrepanze tra il risultato e il proprio stato di salute attuale, è bene rivolgersi al proprio medico. iHealth Align è in vendita solo in farmacia al prezzo consigliato al pubblico di 19,90 €. L'applicazione iHealth Gluco-Smart è disponibile gratuitamente sull'Apple Store e Google Play. Align viene fornito con 10 aghi e una penna punge-dito automatica.

Le strisce reattive sono vendute separatamente in farmacia.

È compatibile unicamente con gli accessori del marchio iHealth. La linea iHealth, distribuita in Italia in esclusiva da GIMA, produce prodotti sanitari innovativi che permettono all'utente di comprendere meglio i segnali del proprio corpo.

Clinicamente testati secondo i più elevati standard medici, i prodotti iHealth si connettono agli smartphone IOS e Android.

Sfigmomanometri, glucometri, bilance con analisi corporea, pulsossimetri e tracker di attività e di sonno, formano oggi un eco-sistema completo.

Grazie all'applicazione gratuita iHealth My Vitals, gli utenti possono analizzare e monitorare i dati relativi al proprio stato di salute e condividerli con il medico o la famiglia.

iHealth propone anche una gamma di prodotti per gli operatori sanitari corredata di un'applicazione dedicata che permette di mantenere in contatto medico e paziente.



# *Le misteriose* **GEOPATIE**

**C**osa sono le geopatie?

Sono quelle malattie che, secondo alcuni ricercatori, deriverebbero da emanazioni di onde telluriche dette Spherics, emesse dal pianeta Terra e perciò naturali, oppure da onde chiamate Technics, cioè derivati da macchinari costruiti dall'essere umano.

La questione è altamente dibattuta, perché implica la messa in campo di enormi interessi, ad esempio basti pensare alla diatriba sulle emissioni radiotelevisive o dei telefoni cellulari.

Sin dall'antichità si era a conoscenza delle implicazioni sia positive che negative delle onde telluriche. Egizi, Romani, Greci, Cinesi (Feng Shui), tutti attribuivano una grande importanza al riconoscimento dei siti adeguati per l'edificazione, soprattutto dei loro templi.

Tuttavia, per arrivare ad avere una ricerca di tipo scientifico al riguardo, o per lo meno ritenuta tale, bisogna aspettare gli studi di Ernst Hartmann, un medico tedesco degli anni Cinquanta.

Egli fu invogliato a ricercare gli effetti nocivi di tali onde, dopo che si accorse di un miracoloso miglioramento di una sua paziente ricoverata in ospedale. L'unica variazione che era avvenuta in questo caso specifico, era stato lo spostamento del suo letto di degenza, in cui aveva giaciuto per mesi.

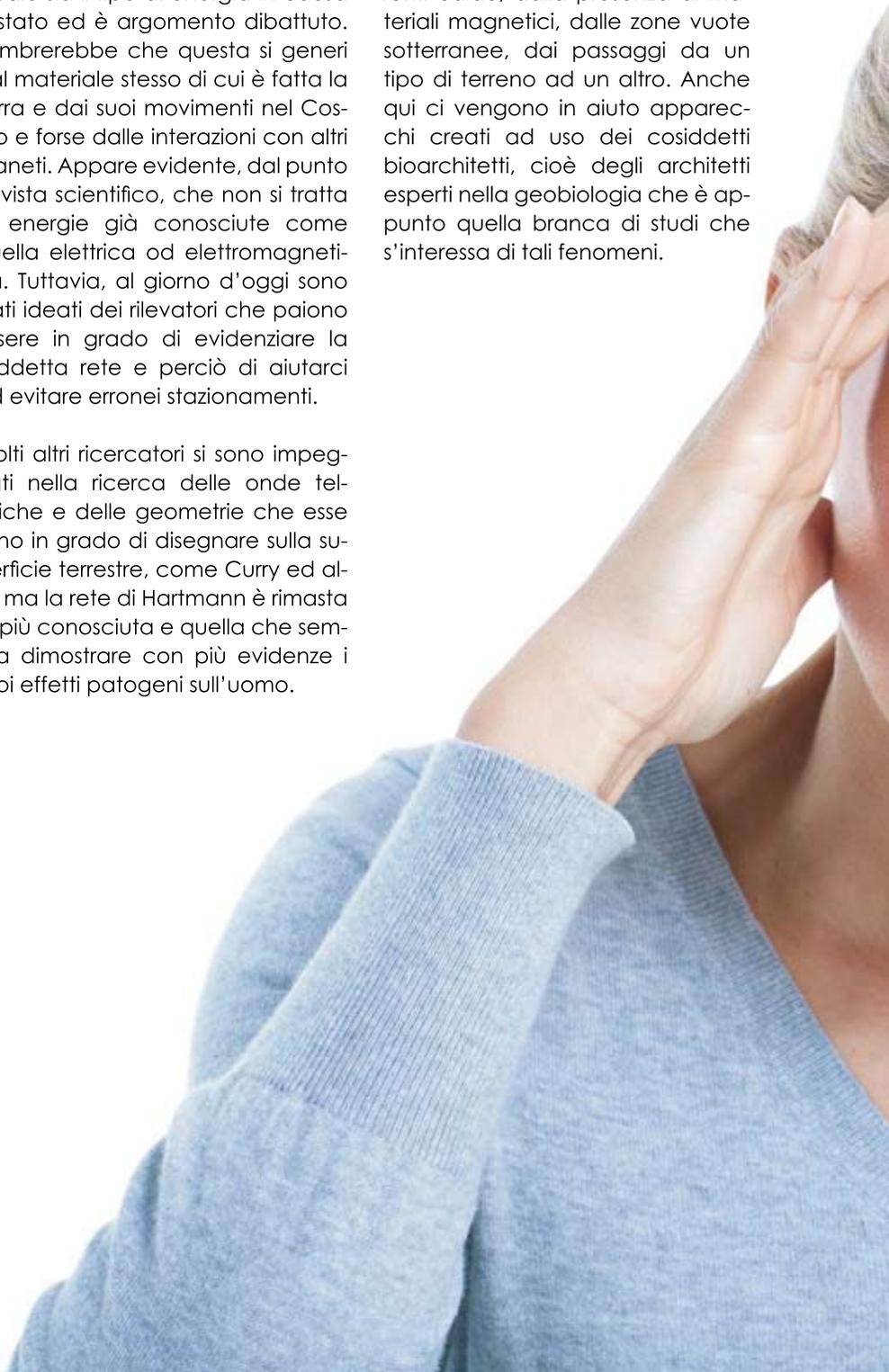
Da quel momento, Hartmann fece molti altri esperimenti che lo portarono, sia pure utilizzando all'inizio una strumentazione per lo meno artigianale, seppur di antica tradizione come la bacchetta del raddomante, ad individuare quella che è rimasta famosa come la rete di Hartmann. Si tratterebbe di un reticolo delle dimensioni di due metri per due metri e mezzo che riveste la superficie terrestre,

formato da fasce di circa venti centimetri di larghezza che si vanno ad intersecare nei cosiddetti nodi di Hartmann. Sarebbero questi i punti più pericolosi per gli umani, soprattutto quando vi si rimane per molto tempo, come nel caso del riposo notturno.

Quale sia il tipo di energia in causa è stato ed è argomento dibattuto. Sembrerebbe che questa si generi dal materiale stesso di cui è fatta la Terra e dai suoi movimenti nel Cosmo e forse dalle interazioni con altri pianeti. Appare evidente, dal punto di vista scientifico, che non si tratta di energie già conosciute come quella elettrica od elettromagnetica. Tuttavia, al giorno d'oggi sono stati ideati dei rilevatori che paiono essere in grado di evidenziare la suddetta rete e perciò di aiutarci ad evitare erronei stazionamenti.

Molti altri ricercatori si sono impegnati nella ricerca delle onde telluriche e delle geometrie che esse sono in grado di disegnare sulla superficie terrestre, come Curry ed altri, ma la rete di Hartmann è rimasta la più conosciuta e quella che sembra dimostrare con più evidenze i suoi effetti patogeni sull'uomo.

Va detto, però, che le onde telluriche vengono emesse anche da altre fonti che non siano connesse alla rete di Hartmann. In effetti, sono di grande importanza le perturbazioni energetiche create dai corsi d'acqua sotterranei, dalle spaccature nella crosta terrestre, dette faglie, da cui emanano correnti calde, dalla presenza di materiali magnetici, dalle zone vuote sotterranee, dai passaggi da un tipo di terreno ad un altro. Anche qui ci vengono in aiuto apparecchi creati ad uso dei cosiddetti bioarchitetti, cioè degli architetti esperti nella geobiologia che è appunto quella branca di studi che s'interessa di tali fenomeni.



La Scienza ufficiale ha sempre contrastato tali studi, non ritenendoli sufficientemente ripetibili ed affidabili, ma è certo che il fenomeno geopatico esiste, per la congerie di casi che sono guariti o molto migliorati in relazione al cambiamento di posizione durante il riposo notturno o all'utilizzo di adeguate schermature.

Infatti, sul mercato esistono dei "tappetini" da inserire sopra il materasso o sulle sedie o divani dove si staziona a lungo che possono non solo diminuire ma talvolta eliminare l'influenza delle onde telluriche, ma anche delle Technics.

A proposito di quest'ultime, gli studi al riguardo sono stati certamente più accurati, a causa dei molti ricorsi di cittadini che hanno visto un drastico aumento di patologie an-

che gravi nelle zone "invasive" da onde generate da strumentazioni come antenne, generatori elettrici, ripetitori per cellulari etc.

I cellulari stessi emettono onde che possono surriscaldare le cellule cerebrali, con un danno a lunga

**Le geopatie possono generare semplici disturbi come insonnia, mal di testa, stanchezza o portare vere e proprie tragedie come l'infarto cardiaco e le leucemie.**

scadenza la cui entità è ancora da stabilire, ma che dovrebbe indurre le case che li producono ad adoperare accorgimenti preventivi adeguati.

Tuttavia, la legge permette loro una emissione sicuramente eccessiva e perciò solo una o due case si sono adeguate a standard più restrittivi. Dovrebbe arrivare alla conoscenza del grande

pubblico la nozione di SAR (livello specifico di assorbimento) che ogni cellulare dovrebbe riportare in bella mostra insieme al prezzo ed alle specifiche tecniche.

Ad esempio, un indice SAR sino a 0,25 è decisamente accettabile per un uso piuttosto "tranquillo" del cellulare, ma pochissimi cellulari si limitano a tale bassa emissione, perché la legge permette in Europa di arrivare a 2W/kg (watt/chilogrammo di peso corporeo).

Per cui, dieci minuti al telefono con un certo tipo di cellulare, possono corrispondere dal punto di vista del SAR, a un'ora e venti con un altro. Inoltre, il tenerli spenti nel raggio di venti centimetri dal corpo, non inibisce l'assunzione di emissioni che seppur più "leggere", penetrano nel corpo per molto più tempo e dunque si rivelano ugualmente se non ancor più pericolose di quando tali apparecchi mobili vengono azionati.

Infine, va detto che le onde tecniche sono particolarmente incisive, proprio nei luoghi che dovrebbero essere più tutelati, come quelli di lavoro o nella propria casa. La rete elettrica infatti, non è certo obbligatorio schermarla e genera campi elettromagnetici fortemente disturbanti.



Inoltre, gli elettrodomestici, compresi i forni a microonde, fanno ancora peggio, i tubi che conducono acqua generano correnti disturbanti, il cemento armato con cui è fatta la struttura della casa genera una specie di gabbia di Faraday, le emissioni dei computer e delle connessioni Internet ad alta velocità ci bombardano pericolosamente senza tregua e si potrebbe andare avanti così molto a lungo.

Le geopatie possono perciò generare semplici disturbi funzionali come difficoltà nel prendere sonno, insonnia, mal di testa, nausea, stanchezza cronica sino a vere e proprie tragedie come l'infarto cardiaco, le leucemie e vari altri tipi di cancro. Patologie sulle quali si discute, ma che hanno visto sentenze di risarcimento in via giudiziale, nei casi ove fosse possibile rilevarne la responsabilità umana, che testimoniano la gravità della situazione.

Perciò, tale argomento è di estrema importanza, alla stregua dell'inquinamento dell'aria, dell'acqua, dei cibi. La nostra salute è nelle mani della grande industria, ma noi quali consumatori possiamo indiriz-

zare in maniera drastrica la scienza e la tecnologia in modo da pretendere soluzioni di salvaguardia. Bisogna cioè accompagnare la nostra crescita culturale e il nostro benessere generale, che è anche legato all'evoluzione tecnologica, con il minor danno possibile.

Questo risultato si può conseguire nel caso delle geopatie, solo tramite il massimo abbattimento delle emissioni e con la massima protezione da queste ottenibile.

"Primum non nocere"

(per prima cosa il medico deve preoccuparsi di non nuocere al paziente con i suoi rimedi), diceva Ippocrate, il grande padre della medicina.

Ebbene, traslando tale principio alla tecnologia in generale, pare che oggi la legge del mercato, abbia dimenticato questa legge

suprema, che è quella del rispetto per noi stessi e per la madre Terra. Non è più il momento delle "dimenticanze", ma della consapevolezza e della responsabilità, se vogliamo salvarci da tante gravi sofferenze ed anche dall'autodistruzione definitiva come razza umana!



## ISOMAR OCCHI PLUS

### Gocce oculari per occhi secchi

**Isomar Occhi Plus** sono gocce oculari appositamente studiate per un rapido sollievo in caso di occhi Secchi.

**Isomar Occhi Plus** lenisce la sintomatologia dell'occhio secco donando una idratazione immediata per occhi affaticati a causa di stress che quotidianamente possono mettere a rischio la salute dei nostri occhi: condizioni ambientali poco favorevoli quali esposizione al vento e a raggi solari, polveri, pollini, smog, fumi, permanenza prolungata davanti a schermi e video, uso di lenti a contatto.

#### QUANDO UTILIZZARE

**Isomar Occhi Plus** è indicato per il trattamento dell'occhio secco e, grazie alla sua ricca composizione, dona un rapido sollievo dalle sensazioni di bruciore ed irritazione dalla secchezza oculare.

**Isomar Occhi Plus**, grazie alla sua innovativa formulazione contribuisce a lenire la sintomatologia dell'occhio secco in 5 azioni:

**1. Osmoprotettivo:** grazie all'innovativo Complesso Isoeye Plus®, Isomar Occhi Plus idrata e protegge le cellule ristabilendo l'equilibrio osmotico.

**2. Reidratante:** l'acqua di mare del Parco Marino delle Cinque Terre stimola un maggiore assorbimento osmotico incrementando i livelli d'idratazione dell'occhio.

**3. Lubrificante:** Acido ialuronico (0,25%) e Ipromellosa garantiscono una lubrificazione prolungata.

**4-5. Rinfrescante e Lenitivo:** completano la formula estratti di Fiordaliso, Calendula, Eufrasia e Cineraria Marittima per lenire l'arrossamento, frequente conseguenza dell'occhio secco.

#### COME E PER QUANTO TEMPO

Instillare 1-2 gocce nell'occhio: l'utilizzo può essere ripetuto fino a 3-4 volte al giorno.

Il flacone può essere richiuso e la soluzione può essere riutilizzata entro 30 giorni dalla prima apertura.



**Isomar Occhi Plus** può essere utilizzato in presenza di qualsiasi tipo di lenti a contatto. Per una maggiore azione lubrificante e lenitiva è consigliabile l'istillazione prima dell'applicazione delle lenti.

COLLEZIONE I FUNZIONALI VALSECCHI



*Soluzioni perfette per due e più*

TREE Design Sergio Valsecchi

JAMES Design Sergio Valsecchi



MISTRAL



FOREVER



CLIC CLAC



TOP MARKET

# Le APP che aiutano gli occhi



di **Lucio Buratto**  
Direttore del Centro  
Ambrosiano Oftalmico

**D**ire che viviamo in un'epoca di cambiamento tecnologico è un eufemismo. Ogni anno nuovi dispositivi tecnologici forniscono maggiore capacità di informazione, velocità di calcolo più rapida e memoria in continua espansione.

Uno dei più importanti sviluppi degli ultimi anni è stato l'avvento di dispositivi informatici portatili come smartphone, tablet e computer portatili: oggi tutti ne hanno almeno uno.

Ma questi dispositivi, oltre a svolgere le funzioni per cui sono stati progettati, possono anche aiutare le persone che hanno un problema visivo? Certamente sì.

Ad esempio, i pazienti possono scattare fotografie e immagini quando hanno un problema visibile esteriormente (occhio rosso, ecc.) e inviarle al loro specialista; il medico può così avere un indizio su quello che può essere il problema: ciò è particolarmente utile per i pazienti che vivono lontani e che per farsi visitare dovrebbero fare ore di macchina. Tanti pazienti a bassa visione oggi, anche anziani, possono trovare su smartphone o tablet, un aiuto che può migliorare la loro qualità di vista

e di vita; ad esempio, l'Ipad consente di ingrandire oltre che figure anche testi scritti e adattarli alle necessità di chi vede poco, facilitando così la lettura di quotidiani o altre riviste o libri.

Ma la cosa che rende la tecnologia smart così utile è la disponibilità di una fornitura apparentemente infinita di applicazioni che permettono di svolgere funzioni specifiche.

**Smartphone, tablet e computer portatili, possono anche aiutare le persone che hanno un problema visivo?**

Alcune applicazioni sono in pratica delle pubblicazioni scientifiche, cioè riviste o libri che sfruttano questa piattaforma, con il pregio però di essere più interattive; inoltre sono facili da leggere con possibilità di

aggiungere immagini e video da poter aggiornare nel tempo. Con tali pubblicazioni digitali, i pazienti possono trovare preziose informazioni su come prendersi cura dei propri occhi.

Altre applicazioni sono utili per fare qualche test già da casa: è come un gioco ma utile per valutare alcune caratteristiche della propria vista. L'utente, a casa propria, può farsi un esame della vista e capire se ha un problema visivo e quindi rivolgersi ad uno specialista.

Le persone con problemi di vista possono avere difficoltà a identificare la valuta quando il denaro deve essere contato; c'è un'applicazione che consente di eseguire la scansione con lo smartphone; si punta semplicemente la fotocamera dello smartphone al disegno della banconota e questo la identifica immediatamente.

Il lettore di denaro in grado di identificare le banconote di diverse valute, compresi il dollaro USA, euro, sterlina britannica, dollaro canadese e dollaro australiano.

Presbiopia  
Astigmatismo  
Cataratta  
OCCHIO Refrazione e Presbiopia

APP ANDROID SU Google play  
Disponibile su App Store  
Disponibile su amazon apps kindle fire

Lucio Buratto  
Silvano Aboli  
Mauro Casani  
Mario Gioi  
Marco Moncalvi

C'è un'applicazione che consente di leggere i codici a barre; le persone con vista limitata possono eseguire la scansione di codici internazionali e sentire i nomi di oltre 25 milioni di prodotti diversi.

Inoltre, l'utente può acquistare etichette prestampate per l'abbigliamento, progettate per resistere a lavaggio, candeggio e lavaggio a secco, che possono essere cucite sui vari capi; è poi possibile eseguire la loro scansione e registrare eventuali commenti in merito al capo d'abbigliamento (colore, quello che dovrebbe essere indossato, cura dei tessuti); ciò serve a identificare con precisione i capi di vestiario, oltre che ad individuarli, catalogarli e recuperarli tra altri.

Un'altra app permette all'utente di trovare facilmente gli oggetti persi o che non riesce a trovare, come ad esempio le chiavi dell'auto o una borsa; l'utente apre l'applicazione (disponibile per iPhone, iPad, Android o dispositivi BlackBerry) e questa emette un rumore che annuncia la posizione dell'oggetto.

Il dispositivo può anche inviare un testo, e-mail o tweet che annuncia che il telefono o il tablet non possono essere localizzati, e anche visualizzare la mappa della propria posizione e di quella dell'oggetto.

Alcune applicazioni possono essere usate da genitori e insegnanti per scoprire precocemente alcuni difetti visivi dei bambini (ma certamente per i bambini è meglio un'accurata visita oculistica).

## APP DI UTILITA'

- **"Occhio e Vista"**: scaricabile sui più noti "app-store" online del sito [www.camospa.it/app](http://www.camospa.it/app) oppure tramite Facebook: fornisce gratuitamente una serie di pubblicazioni sui vari problemi dell'occhio.

- **EyeSnellen**: semplice app ad uso del pubblico con la dimostrazione di tavolette con lettere, numeri e figure.

- **IOcchio**: semplice app ma con tanti testi utili: test visivi per lontano, astigmatismo, test dei colori, sensibilità al contrasto, Amsler, tavole per bambini ed altro.

- **FreshLook**: app per i contattologi ma anche per il pubblico che desidera sapere di più sulle lenti a contatto, consente di farsi una foto e poi simulare l'applicazione di lenti a contatto di vario colore.

- **EyeMeter**: un test utile per il paziente, in lingua inglese, per dare una prima indicazione di approfondimento per eventuale difetto visivo. Parla di miopia, ipermetropia ed astigmatismo, esegue un test dei colori e di un eventuale difetto maculare.

## RED DREAM, *il rosso che fa bene!*

Ciliegie, Red Delicious Val Venosta, arancio sanguinello, mirtillo e sciroppo di frutti bosco sono il vero elisir di giovinezza, per un concentrato tutto da bere ricco di antociani e antiossidanti. Il cocktail RED DREAM è realizzato da Mela Val Venosta in collaborazione con la Scuola di Barman Flair Inside.

### RED DREAM

Ingredienti:

- 7 ciliegie
- ½ mela **Red Delicious Val Venosta**
- 1,5 cl succo di lime
- ½ fetta d'arancia rossa
- 3 cl di succo di mirtillo
- 1,5 cl di sciroppo ai frutti di bosco

Preparazione: versare tutti gli ingredienti nel blender con una paletta di ghiaccio e frullare

Decorare con buccia di lime e arancia, ciliegie e fettine di mela Stark Val Venosta



di **Fabrizio Zeri PhD**

School of Health and Life Sciences,  
Aston University, Birmingham, UK

**P**er rispondere a un servizio nel tennis, a uno smash nel ping-pong o per colpire al volo di testa una palla crossata in area, bisogna capire bene direzione e velocità della palla da intercettare. Nello sport, la precisione e l'efficacia di qualunque atto motorio richiesto è inscindibilmente legata all'efficienza visiva dello sportivo.

Certo vedere bene è critico in sport in cui gli oggetti in gioco sono piccoli e veloci, ma in generale ciò è importante praticamente in ogni sport. I difetti di vista, specie se elevati e se non corretti, possono interferire con la prestazione sportiva.

Una grossa differenza la fa anche il tipo di dispositivo correttivo utilizzato. Gli occhiali presentano di fatto alcune problematiche come ad esempio la limitazione del campo visivo dello sportivo, la variazione di grandezza e di posizione degli oggetti nella scena visiva e il rischio di traumatismo in sport dove è possibile il contatto con gli avversari (pensiamo al calcio). In qualche caso l'occhiale rappresenta invece una opportunità protettiva da vento, sole e UV tanto da venire utilizzato, in alcuni sport come il ciclismo o lo sci alpino, dalla totalità dei partecipanti indipendentemente dalla loro richiesta di correzione ottica.

Quando però si ha bisogno di correzione ottica, una valida soluzione per raggiungere livelli funzionali visivi ottimali è rappresentata dalle lenti a contatto.

La posizione a contatto con la superficie oculare offre al portatore dei vantaggi ottici evidenti, per esempio aumenta il campo visivo, fondamentale in sport di squadra dove l'attenzione visiva non è posta



solo su un target "centrale" come la palla, ma anche sulla posizione di avversari e compagni in posizione periferica.

Inoltre l'immagine retinica data dalle lenti a contatto è più reale, in termini di grandezza e posizione, rispetto a quella che si forma con gli occhiali. Questo è particolarmente importante se i difetti di vista sono diversi nei due occhi, perché migliora il livello di collaborazione tra i due occhi con un netto vantaggio sulla percezione della posizione nello spazio e la velocità degli oggetti.

Questi vantaggi sono importanti non solo per lo sportivo professionista, ma anche per quello amatoriale e in particolar modo per i giovani che praticano sport. L'importanza fisica, pedagogica nonché la dimensione ludica dello sport, per un giovane sono rilevanti e non a caso la fascia d'età in cui lo sport viene maggiormente praticato in Italia, così come in Europa e nel mondo, è quella adolescenziale. Fornire al giovane un ausilio realmente utilizzabile nello sport e che ne massimizza l'efficienza visiva, gli consente d'inserirsi tra i pari senza sentire un "limite" visivo che potrebbe influire sulla sua sicurezza e sul senso di adeguatezza.

Nell'ultimo anno in Italia è stata condotta un'inchiesta molto ampia su un campione di circa 1600 sportivi, i cui risultati saranno presentati al prossimo congresso della British Contact Lens Association che si terrà a fine maggio a Liverpool. I risultati dell'inchiesta hanno confermato una notevole superiorità delle lenti a contatto rispetto agli altri sistemi di correzione ottica, sia in termini di comportamento correttivo praticato che di attitudine percepita dagli sportivi intervistati. Il 18% del campione degli sportivi usa lenti a contatto a fronte di una prevalenza di difetti di vista simile a quella della popolazione generale italiana, in cui il dato di diffusione delle lenti a contatto si ferma al 5% circa. Inoltre mentre il 92,9% di chi utilizza lenti a contatto continua a usarle anche nello sport, solo il 33,9% di coloro che usano occhiali nella vita generale continuano a usarli anche nella pratica sportiva.

Questi dati sembrerebbero confermare quindi che gli sportivi sono ben coscienti dei vantaggi offerti dalle lenti a contatto e le loro abitudini ne offrono la prova concreta.

Per ulteriori informazioni sulle lenti a contatto [www.assottica.it](http://www.assottica.it).



**GHIBLI**



*L'Arte,  
La Passione per il bello*

*La pittura a mano con tecniche fiorentine*

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

Mipel Pad. 8 Stand F18-20  
Micam Pad. 1 Stand R19

100% Made in Italy

Showroom - Milano

Via Palagina, 45/P 50054 Fucecchio (FI)



# ATTENTI AL NARCISO

*Ed ora che hai capito che il tuo lui è un narcisista, cosa puoi aspettarti e cosa no dalla relazione con lui?*



**Q**uesto articolo vuole essere la conclusione di un discorso iniziato nel precedente numero di *VitalnCop* sul riconoscimento di persone con tratti narcisistici.

Ed ora che l'hai individuato? Nello specifico di una relazione con una persona con tratti narcisistici patologici è molto importante prestare attenzione a quali solo le reali motivazioni che spingono il narcisista a volervi stare vicino. Purtroppo, ci si dovrà presto abituare al fatto che con questa tipologia di persone non è possibile costruire un legame e che spesso hanno molte difficoltà ad impegnarsi in una relazione stabile, sebbene alcuni di loro, presi nel momento di culmine della fase di attrazione, riescono a sposarsi o a fare scelte tipiche di una coppia stabile. Ma il prezzo da pagare è molto alto. A quel punto sembrerebbe tutto risolto, ma da quello che ho potuto sentire da storie di dis-amore con narcisisti, il matrimonio, la nascita di figli, spesso sono il varco verso l'inferno di una relazione completamente spolpata di affetto e reciprocità. In questo senso la condizione di dipendenza affettiva è simile, nella percezione che ne hanno le persone, al sentimento d'amore e in questo senso diviene difficile portare la relazione a risoluzione. Matrimonio, figli, casa, divengono colla per un vaso andato in frantumi.

Spesso chi ha lottato duro per stare con un narcisista si è ammalato di illusione, proprio perché la relazione con un narcisista spesso contiene un'altissima percentuale di messaggi contraddittori e non congrui che depistano il partner, che col tempo diviene affamato d'amore.

Esito sicuramente di una personalità fortemente scissa e danneggiata, ora il narcisista diviene una cosa, ora diviene un'altra. Spesso chi gli sta accanto alimenta un ciclo di dipendenza nella speranza che un giorno arrivi il tanto sudato amore, e che il cuore del narcisista si riscaldi ed elargisca abbracci e "ti amo" a go go per così tanta devozione.

L'illusione è alimentata dal fatto che spesso i partner dei narcisisti si ancorano alle parti buone della loro personalità, nella speranza che si ripresentino sempre con più frequenza. Ma spesso questo non succede.

Se l'unione non avviene nella fase di innamoramento, che è spesso l'unica che i narcisisti vivono, non spingendosi verso un attaccamento amoroso, le unioni avvengono per convenzioni sociali, a volte perché si è rimasti anni ed anni a torturarsi, e perché alla fine anche il narcisista è co-dipendente ed ha bisogno della persona che ha al suo fianco. Quello che spesso non viene compreso da chi vive una relazione con un narcisista è la diversità nei bisogni. Per il narcisista vengono sempre prima i suoi, e sicuramente la scelta di avervi vicino satura un suo bisogno del momento. Ma così come c'è in un momento, può sparire in quello successivo per tutta una serie di motivi. Non si legano profondamente a nessuno.

A volte i narcisi si possono sposare "per amore", ma l'esperienza di molte coppie è spesso quella di vivere questo momento come un successo, e se arrivano i figli, con cui spesso i narcisi sono molto teneri, vengono vissuti come miniature di sé stessi e non come persone diverse da sé.

L'aspetto importante da riconoscere nella relazione con un narciso è sicuramente la presenza di slanci emotivi ed affettivi a volte molto forti, che presto fanno precipitare il partner in un vuoto affettivo, e consegnano l'immagine del narciso solitario, dedito a sé e i suoi pensieri, che vola di fiore in fiore, la passività, l'alta percentuale di silenzio nella relazione (i narcisi non tollerano i discorsi). A questo si aggiunge una presenza del tutto ombrosa, distrat-ta al partner, tiepida, fredda sessualmente, e spesso tirannico. Può dirvi le frasi più brutte senza rendersene conto, se è un classico narcisista. Se è più perverso lo farà con intento di ferirvi o di umiliarvi per una vostra caratteristica che non gli va bene, o semplicemente perché i suoi bisogni sono più importanti dei vostri o di quelli della relazione.

### Mai aspettarti che:

**1. Ti accetti incondizionatamente e ti ami per quello che sei:** il narcisista, nel suo movimento relazionale, assume in maniera quasi predittiva una posizione della mente dove diviene tirannico e svalutante. Le sfumature che può assumere il dolore, per il partner del narcisista che ne hanno fatto oggetto d'amore ancorandosi alle sue parti più buone (e pertanto attraverso una visione parziale e scissa), è legata alle aree di vulnerabilità e di insicurezza che sente, spesso sulla propria amabilità. Il narcisista le attaccherà tutte. Un buon indice che dà un segnale chiaro che al proprio fianco si ha un narcisista è la sensazione di inadeguatezza che si può sperimentare e che il narcisista ovviamente attribuirà alle vostre caratteristiche e non certamente a quello che fa per farvi sentire così. Tendenzialmente i partner dei narcisisti fanno degli sforzi per compiacere o per colmare presunte lacune, ma è bene dirlo da subito: non servirà a niente, per-

ché ci sarà sempre qualcosa che non va bene nel vostro comportamento, nei vostri atteggiamenti, nel vostro modo di mostrare amore, nella vostra capacità di gratitudine, nel vostro abbigliamento... Non è il caso di stare a pensare che cosa non va bene, ma capire da subito che per lui non siete abbastanza.

### 2. Ti gratifichi o ti faccia complimenti:

il narcisista è tendenzialmente avaro e nella sua psico-logica "dare" equivale spesso a perdere qualcosa. In generale ciò che maggiormente teme di perdere è il controllo sulla relazione e sulle emozioni. Non può toccare emozioni perché sentirebbe le sue, ed è troppo fragile per farlo. La gratificazione così come la gratitudine che puoi mostrare possono, a seconda del grado di perversione del tuo narciso, dargli fastidio e considerarli come una parte disfunzionale di te. In realtà, da un punto di vista clinico i narcisi spesso soffrono di invidia, anche se non la riconoscono e non la ammetterebbero mai. L'effetto deleterio sui partner e le partner dei narcisisti su questo versante è impressionante. La distorsione della realtà ad opera del narcisista è così potente da far credere al partner che realmente non vale e che dovrebbe migliorare o cambiare qualcosa di sé per essere finalmente amato. Niente di più falso, perché il narcisista ha estremo bisogno della persona che ha al suo fianco e profondamente teme l'abbandono, dal quale si protegge spesso mantenendo relazioni parallele. Non sente il bisogno di esprimere amore, ma di riceverlo quando e con la modalità che vuole lui.

### 3. Sia capace di chiedere "scusa":

L'autenticità della parola "scusa" non rientra nel vocabolario del narcisista, perché implica un gesto d'amore e di riconoscimento della sensibilità dell'altro e delle proprie azioni tiranniche. Se il narcisista è perverso sceglie di fare del male volontariamente (frasi, insulti, umiliazioni), il classico narcisista è tendenzialmente meno distruttivo e inconsapevole, può deprivarvi ma non umiliarvi. In generale data la sua fragilità, non può permettersi di sgretolo-



larsi come una statua di sale al sole. Su questo aspetto il narcisista gioca sempre sul piano della relazione con l'altro (inconsapevole) di stringere l'altro attraverso il senso di colpa e altre strategie. Pertanto, se non vi fa i complimenti non sarà perché è avaro, ma perché voi non lo mettete in condizioni di farlo. Se non vi viene a prendere al lavoro perché siete rimaste senza macchina non è dovuto al fatto che non intende rinunciare ai propri bisogni, ma perché voi avete dato poco preavviso. E se lo fa, molto probabilmente chiedetevi come siete posizionate nei suoi confronti in quel momento. Potrebbe aver sentito aria di distacco... Non interpretate mai il distacco come innamoramento del narcisista: lui vuole solo ottenere dei benefici dal rapporto con voi che poi gli serviranno dopo o per altre relazioni, per esempio.

Dal punto di vista degli "errori", ovviamente i suoi sono passabili e scusabili e sicuramente voi avrete esagerato nel farglieli notare. Pertanto, se flirta con altre, non è perché è incapace d'amare, ma perché voi non gli date quello di cui ha bisogno e si lagna su questa mancanza.

#### 4. Ti faccia sentire desiderata

**sessualmente:** la sessualità con un narcisista è un momento molto particolare perché potrebbe mostrarsi come il più tenero dei gattini (quando ha voglia ed è eccitato) ma anche il più terribile degli evitanti e

frustranti amanti. Non sono rare disfunzioni sessuali nei/nelle partner. Questo è dovuto al fatto che la stragrande maggioranza dei narcisisti non ha un buon rapporto con il proprio corpo, e di base hanno un desiderio sessuale debole.

Questo è giustificato dal fatto che hanno continuamente bisogno di novità e cadono spesso nella noia. Non alimentano un desiderio per l'altro, e l'altro non è nelle sue fantasie sessuali, ma una volta riconosciuto che l'altro/a è attratta e la cosa è evidente, smettono di provare piacere perché hanno costantemente bisogno di un'area conflittuale spesso di seduzione. Può succedere che abbia una vita sessuale intensa con un'amante, però a patto che mantenga come base sicura la moglie a casa, un sostituto di figura materna che lo sostiene nell'esplorazione, essendo di base un fobico. L'attivazione del narcisista aumenta all'aumentare dell'impossibilità di legame, una sorta di gioco relazionale che si può chiamare "legami non legandomi". Se lo amate, non sarete più interessanti perché non investe affettivamente. È un po' come un bambino che va nel negozio di giocattoli e fa peste e corna per avere un gioco che ha visto, e dopo tante lagne ed averlo ottenuto, si stufa dopo averci giocato (o averlo distrutto) per un'ora. La maggior parte delle persone è convinta che i narcisisti siano in realtà oggettivamente belli. Questa è

una credenza assolutamente falsa, perché tanti narcisisti sono anche parecchio sgradevoli o non particolarmente belli, eppure riescono a catturare prede e le sanno selezionare molto bene.

Il narcisismo è una condizione della mente molto complessa e in questo senso le partner in realtà non vanno a costituire un "noi" di coppia, ma sono meglio identificabili come estensione narcisistica, in quanto soddisfano i bisogni del narcisista. In questo senso l'articolo vuole descrivere che in relazioni con questa tipologia di persone non è contemplata una reciprocità e non possono esserci gli aspetti base per una relazione che possa funzionare.

Prima di tutto, il narcisista, vedendosi solo da fuori e parzialmente, ha bisogno di "specchi viventi", per non cadere nei soliti sentimenti di noia e depressione, ovvero di qualcuno che gli rimandi un'immagine positiva di sé. Ma non tutti hanno un funzionamento così lineare, ma in generale, oggettivare delle persone rispecchia il bisogno dei narcisisti di possedere degli oggetti. Perciò, prima o poi, c'è bisogno di nuovo materiale o nuove persone (o di entrambi), in particolare nei momenti di insicurezza, specialmente se l'estensione smette di fare il suo ruolo. Il narcisista individua l'estensione che era prima "adorata" (e adesso svalutata) e la rimpiazza con qualcuno che ritiene più importante. Nel precedente articolo si parla di impossibilità di costruire un legame, anche se in realtà la possibilità c'è, ma è quella di lui e la sua estensione.

#### 5. Quando rientra a casa abbia sorrisi per te.

Se la personalità del tuo narcisista è abbastanza compromessa, potresti trovarti a dover fronteggiare la situazione tipica di Dottor Jekyll e Mister Hide. Infatti, ti sembrerà strano notare come a volte lo vedi brillante con colleghi, amici, conoscenti e con te sembra quasi esserci un muro. Il muro è sempre dovuto al



fatto che la vostra relazione non è altro che caratterizzata da lui e la sua estensione che elargisce sulla base dei suoi bisogni. Non può, se non in certi piccoli frangenti, riconoscerli, perché il potere nella relazione ce l'ha lui, e tu hai fatto tanto per darglielo, e su questo dovresti interrogarti.

Tendenzialmente riescono a mantenere un'immagine vincente al lavoro, con colleghi, soprattutto dal punto di vista dell'energia. Rientrati a casa invece il partner ha modo di vederli come gli altri non li vedono, ovvero ombrosi, insoddisfatti, lagnosi, senza vitalità e cupi. Non aspettatevi pertanto sorrisi, e anzi, probabilmente preferiranno stare al pc, a guardare la tv, a giocare con il cellulare piuttosto che con voi.

### 6. Sia un partner fedele.

La difficoltà maggiore dei narcisi è quella di ingaggiarsi in una relazione stabile, e questa è un po' la loro croce, anche se spesso loro non percepiscono un'area di sofferenza su questo aspetto dovuta al fatto che spesso trovano partner che vanno "a costo zero".

Tendenzialmente sono sempre insoddisfatti della loro vita e pertanto cercano conferme, a volte sono proprio degli emotion seekers, cercano emozioni nuove e soprattutto detestano l'idea di precludersi possibilità nuove, e in questo senso cercano partners al di fuori di una relazione stabile. La via di fuga rimane sempre un fantasma nella relazione con un narciso, anche se tendenzialmente, quando questa è collaudata non tendono a chiuderla. Pertanto ci possono essere fantasie per il nuovo collega arrivato, per un cliente, ecc. oppure possono essere prettamente fantasie legate al mondo virtuale.

Spesso non concretizza perché vive una condizione dell'amore platonica alla ricerca del vero amore. Quando sono più perversi possono avere anche più di una vita parallela senza provare il minimo di senso di colpa per il partner stabile che hanno.

### 7. Sia premuroso nei tuoi confronti.

Spesso il partner dei narcisi soffrono molto di deprivazione emotiva



ed affettiva e in tutto questo non riescono a dare un senso e comprendere che il loro partner non è certamente il tipo che arriverà con le rose a casa. Sono poco presenti, perché nella loro mente non è contemplata la presenza dell'altro se non in pochissime occasioni, ma tendenzialmente hanno spazio solo per i loro bisogni. Queste considerazioni non includono le fasi in cui sono attratti e sentono di essere innamorati, dove possono avere molti slanci emotivi, destinati però a non durare per molto tempo soprattutto quando la relazione inizia a virare verso la possibilità di attaccamento amoroso. Questo succede soprattutto con i narcisi che hanno un attaccamento di tipo evitante, che vedono nell'altro figure ingombranti e castranti con le quali non vogliono riflettere su cosa sarebbe necessario fare per stare meglio assieme. Le emozioni che spesso prova sono quelle della paura, anche se spesso non ne è consapevole.

Una delle modalità che il narciso utilizza per mantenere la distanza nella relazione è il silenzio, che soprattutto nelle fasi iniziali di una relazione con loro crea non pochi problemi ai partners. Il silenzio è sempre una modalità che loro utilizzano legata al potere, infatti questa è una delle armi più forti all'interno della relazione e stabiliscono chi mette le regole. Un po' come se volesse dirvi: "Se ti va bene io sono così, altrimenti pazienza", oppure "Non credere che io faccia tutte quelle cose che tu ti aspetti, perché io non sono così". Questo funge da gancio emotivo per molti partners che rimangono poi imbrigliati in un gi-

nepraio di manipolazioni e di poco affetto. Possono lasciare in silenzio la vittima anche diversi giorni! Loro non si preoccupano di come state e non empatizzano con il vostro dolore.

### 8. Ci sia nei vostri momenti difficili.

Il narciso e soprattutto la relazione con loro spesso non contempla la possibilità che ci siano vostri problemi, e quando ci sono non vi aspettate che ci sia una vicinanza. Il narciso vi dirà che quello è un momento in cui dovete vedervela da sole/i. Dipende sempre dal grado di perversione, ma in generale quando non lo è, lui fa così perché è sempre stato abituato a risolvere da solo le sue questioni, soprattutto emotive. Non può stare con le vostre emozioni, perché questo lo perturba parecchio e continua a dirsi che in realtà lui è un forte. E' molto fragile.

**9. Si confidi con voi.** I narcisi sono tendenzialmente molto diffidenti, spesso perché hanno subito dei traumi molto precoci con le figure di accudimento, o abbandoni. Spesso i partner dei narcisi tendono ad entrare in dialogo con loro cercando questo canale, con la speranza che questo porti a momenti di tranquillità e amore. Potrebbe anche succedere, però è bene comprendere che tutto questo avviene con molta instabilità. Se la sera si è confidato, la mattina lo potrete ritrovare con l'ombra che lo caratterizza sempre. Tutto questo vi farà soffrire, perché non sentirete giustamente mai il legame.

Ma il narciso teme profondamente il legame e pertanto vi rifiuterà e allontanerà sempre, magari concedendovi qualche momento di vicinanza emotiva o sessuale. Il gioco relazionale è sempre quello del "legami non legandomi". E' praticamente impossibile se non a fronte di una grande sofferenza interiore e sbilanciamento sui suoi bisogni e non su i bisogni di entrambi. Ma il narcisista, avendo messo vincoli molto forti sulla relazione, non vuole certamente scendere a patti con voi e con i vostri bisogni. A volte perché è molto perverso e non gli importa realmente niente, altre volte perché deve tenere molta distanza da voi per non cadere nella sensazione di costrizione e di limitazione di libertà.

**10. Si impegni per renderti felice.** Il narciso è completamente preso dalle sue questioni personali e non sembra trovare spazio per altro. Molto spesso capita che i/le partner, non avendo ancora capito con chi hanno a che fare o ammalati di illusione, inizino a far notare al narciso quanto poco faccia per loro. I movimenti relazionali sono molto interessanti perché pos-

sono oscillare da un totale disinteresse del narciso per la sua estensione (specie se ne ha un'altra) a quella di fargli/le notare che lui è esattamente così: "Prendere o lasciare". Ci sono poche possibilità di mediare e in quel senso si cade nel vortice di mendicare briciole d'amore, perché lui non sa dare. Il narciso può elargire qualche briciola, ma presto ritornerà tutto come prima e quando gli verrà fatto notare potrebbe addirittura darvi le colpe. Per esempio, se lui non vi fa una sorpresa o non vi manda neanche un messaggio potrebbe attribuirlo al vostro comportamento piuttosto che al suo. Ricordate che il narciso fugge dalla sua ombra. E' molto più semplice di quello che possa sembrare: se lui ha voglia farà una cosa, se non ha voglia, sebbene possa rendere felice il/la partner, non la farà. E' insensibile a qualsiasi tipo di compromesso e richieste minime e le vivrà come vostre pretese. Non ha voglia di doversi coordinare con nessuno per formare nessuna coppia. A lui interessa che voi facciate bene il vostro dovere... qualche bacio ve lo dà. Ma chiedetevi: vi basta per essere felici?

## PER LA PRIMAVERA 2015 SCEGLI LE TERME DELL'EMILIA ROMAGNA

*Rinascita di mente e corpo all'insegna della salute piu' pura e naturale*

### Online i nuovi Pacchetti di Benessere Termale "Pasqua e Ponti di Primavera alle Terme - Speciale Benessere 2015"

Ormai siamo vicini, la primavera è alle porte! Le giornate tendono ad allungarsi, e le ore di sole più intenso risvegliano il desiderio di gite fuori porta, e trattamenti rigeneranti per spazzare via l'assopimento invernale. Ecco che i ponti ed i giorni festivi della Pasqua, 25 Aprile, e Primo Maggio e 2 Giugno, sono l'ottima occasione per concedersi tutto ciò: ad esaudire queste richieste pensano le **Terme Emilia Romagna**, con i loro trattamenti ad hoc pensati per il periodo primaverile. Recupero delle energie e del benessere fisico e mentale e cura della propria salute, ecco il sapiente mix frutto delle ricche acque acquee sulfuree e salsobromiodiche, dalle proprietà benefiche e rigeneranti, quando incontrano la competenza della medicina termale.

Per scoprire le nuove proposte dei centri termali della Regione, è sufficiente visitare il sito [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it) e scegliere tra i numerosi pacchetti dedicati, cliccando nella sezione "**Speciale Benessere Pasqua e Ponti di Primavera 2015**". Numerose e ricche proposte per donare una **sensazione di pura rinascita**: maschera bianca corpo, un soffice

avvolgimento di tutto il corpo all'Olio di Mandorle e Fiori di Calendula, body peeling massage alla mousse di cioccolato, bagno turco termale cromo-emozionale, rasul alle polveri di cacao, wasser paradise e doccia emozionale, solo alcuni fra i trattamenti proposti dalle Terme dell'Emilia Romagna. Percorsi per assaporare la quinta essenza del benessere grazie alle **sorgenti naturali millenarie** da cui sgorgano le **preziose acque**, a cui si aggiunge una magica cornice, gli **scenari naturali** incontaminati che abbracciano il territorio circostante, contribuendo ad uno stato di profondo relax. A chiudere l'offerta, le **ricchezze culinarie dell'enogastronomia** emiliano-romagnola, che sapranno deliziare i palati di ogni specie con svariate prelibatezze. Scoprite quanto sia facile ritrovare l'armonia con corpo, spirito e mondo circostante, i pacchetti one day, Long Week end di Pasqua o settimanali sapranno esaudire i vostri desideri grazie ai trattamenti studiati secondo le vostre esigenze. Questa primavera, per le vacanze di Pasqua ed i giorni festivi di Aprile e Maggio e Giugno, scegli le Terme Emilia Romagna: una dolce pausa di relax per rigenerare mente e corpo,



informazione pubblicitaria

donando leggerezza e tonicità. Per festeggiare la Pasqua e rinascere con l'arrivo della bella stagione è sufficiente visitare [www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it)

Per informazioni contattare COTER srl al Numero Verde 800 888850  
[info@termemiliaromagna.it](mailto:info@termemiliaromagna.it)  
[www.termemiliaromagna.it](http://www.termemiliaromagna.it)  
<http://blog.termemiliaromagna.it>



# *ibamboli*<sup>®</sup>

*il gioiello degli affetti*

in tutte le gioiellerie nostre concessionarie

Totally  
Made in Italy

*Green Hill Due*  
Milano

[www.ibamboli.it](http://www.ibamboli.it)  
f t p i You Tube

# Sostanze d'abuso: *attenzione agli effetti sulla funzione sessuale*



**di Alessandro Natali**  
Responsabile Servizio  
Andrologia Urologia  
Clinica Urologia I  
Università di Firenze

**L**e droghe o sostanze d'abuso sono purtroppo molto diffuse nella popolazione maschile adolescenziale, tardo adolescenziale e adulta.

Erroneamente si fa una distinzione tra cosiddette droghe pesanti (eroina e cocaina) e droghe leggere dove vengono inserite la marijuana e l'ecstasy, attribuendo a queste ultime una "quasi innocuità" in termini di ripercussioni sulla salute generale. Dal punto di vista dell'effetto di queste sostanze sulla funzione sessuale e riproduttiva dell'uomo non esistono purtroppo differenze, tutte le sostanze d'abuso, in cui si comprende anche l'alcool e la nicotina, oltre alle sostanze stupefacenti, procurano danni da un punto di vista erettivo, eiaculatorio e sulla fertilità dell'uomo.

Nello specifico le droghe più frequentemente usate: marijuana, ecstasy, cocaina ed eroina, inizialmente, soprattutto da un punto di vista sessuale, possono ridurre le inibizioni e potenziare le performances sessuali, ma con il tempo creano danni spesso irreversibili.

**Marijuana:** è una sostanza derivata dalla cannabis sativa, pianta originaria dell'Asia Centrale. Il principio attivo è il delta-9-tetraidrocannabinolo (THC), che a piccole dosi provoca stato di benessere, diminuzione delle inibizioni, perdita di concentrazione e di appetito, aumento della frequenza cardiaca, arrossamento degli occhi, difficoltà di equilibrio e di coordinamento motorio, sonnolenza. Dosi maggiori assunte cronicamente (1-2 spinelli a settimana), amplificano questi effetti e tendono a falsificare la

percezione del tempo e dello spazio, fino a provocare confusione, ansietà e panico. Per quanto riguarda i danni sulle funzioni sessuali e riproduttive la marijuana nell'uomo, riduce la funzione erettiva, diminuisce la libido, riduce la produzione di spermatozoi.

**Ecstasy:** non è un unico prodotto, ma una combinazione di sostanze diverse, tutte di origine sintetica, di cui la più importante è il MDMA (3-4 dimefilene-diossi-metamfetamina), un derivato dell'amfetamina. Nell'uomo il suo uso cronico determina degenerazione neuronale, cioè distrugge le fibre nervose del cervello. Dal punto di vista sessuale inizialmente procura euforia e aumento del desiderio, ma la sua assunzione ripetuta, soprattutto perché dà assuefazione e ne vengono richieste dosi sempre maggiori da parte dell'organismo, procura scomparsa completa del desiderio sessuale, incapacità ad ottenere e mantenere l'erezione e ad arrivare all'eiaculazione con l'orgasmo. Senza tenere conto che l'ecstasy provoca in chi la assume: tachicardia,

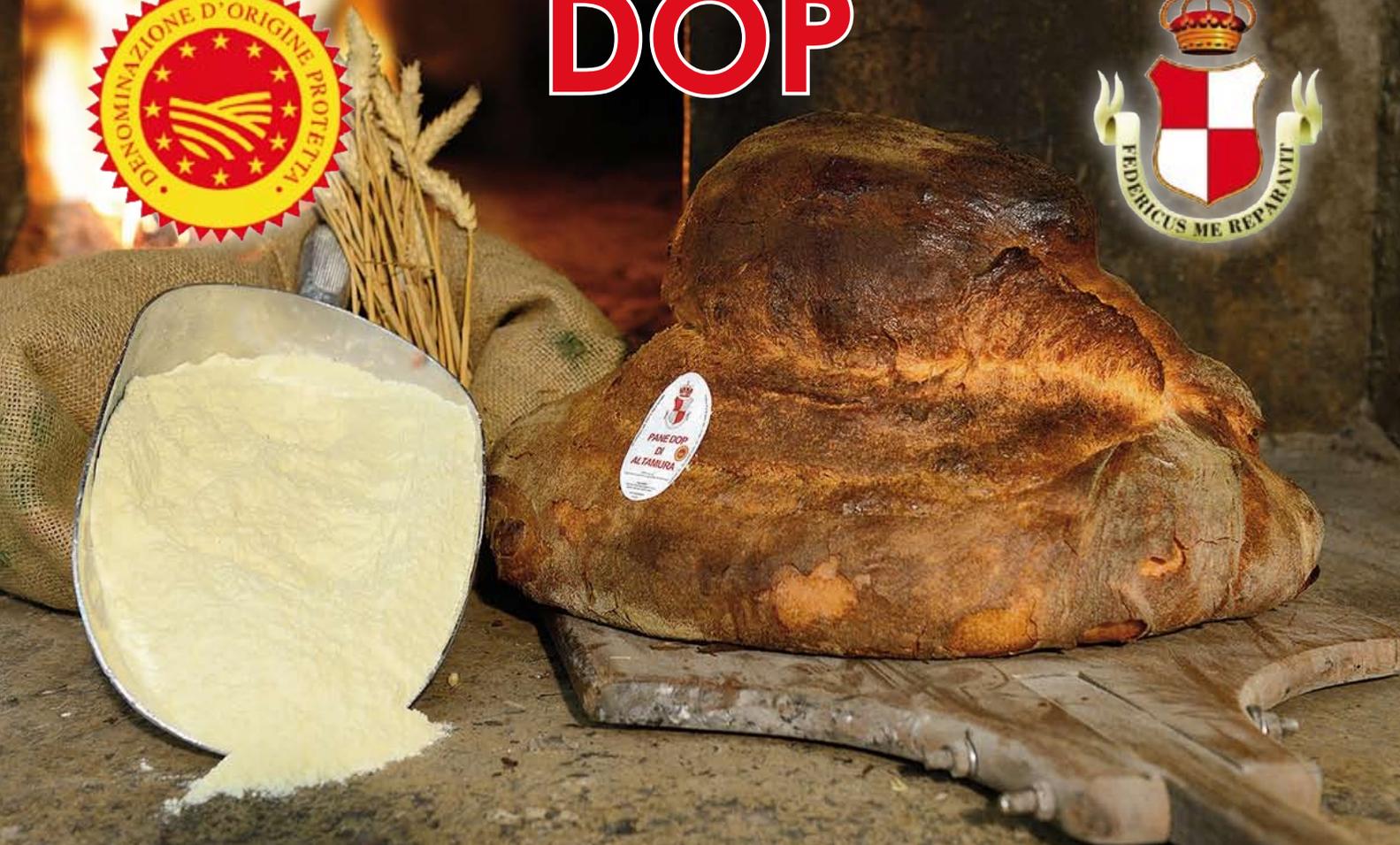
dilatazione pupillare, crisi epilettiche e colpi di calore.

**Cocaina:** è una polvere che inalata inizialmente fa sentire svegli, vigili e pieni di energia, poi crea disturbi del sonno, tachicardia e respiro affannato. Dal punto di vista sessuale all'inizio aumenta la libido e l'erezione poi se assunta cronicamente azzerata completamente sia la libido che l'erezione. Questo anche e soprattutto nel suo derivato il "crack" che può venire fumato ed ha un effetto molto più rapido della polvere di cocaina.

**Eroina:** è un analgesico antidolorifico che agisce a livello del cervello e che dal punto di vista sessuale all'inizio aumenta la sensazione orgasmica ed il piacere, ma se assunta cronicamente comporta riduzione della libido ed un calo delle performances sessuali, fino alla disfunzione erettiva completa. Sul sistema riproduttivo dell'uomo l'uso dell'eroina comporta alterazioni di numero, motilità e morfologie degli spermatozoi, con un danno permanente della linea seminale.



# Pane di Altamura DOP



La preparazione del Pane di Altamura DOP si attiene al tradizionale metodo di panificazione che prevede l'utilizzo di semola rimacinata derivante da grani delle varietà "appulo", "arcangelo", "duilio" e "simeto" che devono essere obbligatoriamente coltivati in territori compresi nell'area murgiana.

Altro elemento fondamentale, per la preparazione del nostro Pane, è il "Lievito Madre", un composto costituito da acqua e farina, utilizzato solo dopo il raggiungimento del giusto grado di acidità. Tale miscela facilita lo sviluppo di una specifica microflora, oltre che di lattobatteri, che rendono il prodotto finito altamente digeribile. A questi si aggiungono l'acqua e il sale marino. Una volta mescolati gli ingredienti, lavorando l'impasto per circa 20min, si lascia riposare la massa, per circa 90 min, coprendola con un telo di cotone abbastanza spesso, al fine di ottenere una lievitazione omogenea.

Successivamente, si procede con una serie di manipolazioni del prodotto (divisione, pesatura, modellatura) tra di loro divisi da intervalli più o meno lunghi di riposo e lievitazione naturale. Dopo di che viene data la forma scelta, ossia: "u skuanète" (o pane alto) oppure "a cappidde de prèvete" (o pane basso) ed infornato a 250 °C in forno alimentato a legna o a gas in maniera indiretta. La cottura dura circa un'ora. Si procede, quindi, a sfornare le pagnotte di pane, che vengono adagate su assi di legno. Il peso del singolo pezzo non deve essere inferiore a 0,5Kg.

**BUON APPETITO!!!**

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



# CONTRACCZIONE

**10 e lode!**

*La contraccezione è un argomento serio!*

**Ricorda che il tuo ginecologo è il miglior alleato in questa scelta ed è pronto ad aiutarti!**

•  
• Una scelta informata e consapevole può aiutarti a **scegliere il metodo contraccettivo migliore e più adatto alle tue esigenze.**

•  
• La visita dal ginecologo è indispensabile non solo per la **prescrizione del contraccettivo**, ma anche per trovare **risposte a tutti i tuoi dubbi** e fare la giusta scelta contraccettiva.





Scopri se le tue conoscenze  
sulla contraccezione

sono da **10 e lode!**

con un semplice test!

*Rispondi alle domande  
e scopri quanto sei informata  
sulla contraccezione orale*

## Inizia il test\*

- 1 La pillola fa ingrassare  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 2 La pillola non va bene per le giovanissime  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 3 Il mio umore peggiorerà se prendo la pillola  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 4 Non posso prendere la pillola se il mio ciclo mestruale è irregolare  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 5 La pillola può migliorare la mia vita sessuale  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 6 Prendere la pillola per lunghi periodi rende meno fertili  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 7 La mancanza di mestruazioni (amenorrea) provocata dalla pillola non è pericolosa  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 8 È meglio non prendere la pillola in pre-menopausa  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 9 La pillola può provocare tromboembolismo venoso (occlusione delle vene)  VERO  FALSO  PUNTEGGIO
- 10 L'uso della pillola protegge da alcuni tipi di cancro  VERO  FALSO  PUNTEGGIO

(\*) Adattato da: "Il decalogo della contraccezione. Dieci punti per sfatare i luoghi comuni".  
A cura del Consiglio Direttivo della Società Italiana della Contraccezione  
<http://sicontraccezione.it/pdf/SICDecalogocontraccezione10aprile.pdf>

## Risposte & Punteggi

1. **FALSO** Esistono molti tipi di pillole anticoncezionali. Il tuo ginecologo può aiutarti a scegliere il giusto contraccettivo che evita la ritenzione idrica e l'accumulo di grasso indesiderato.

2. **FALSO** La pillola è particolarmente adatta per le teens. Infatti agisce sulla produzione di ormoni androgeni ed è efficace nel ridurre l'acne del viso e la peluria indesiderata.

3. **FALSO** Molti studi confermano che la pillola aiuta a trattare ansia, irascibilità, depressione e difficoltà nelle relazioni interpersonali tipiche della sindrome premestruale severa.

4. **FALSO** La pillola regolarizza il ciclo mestruale "a orologio". La maggior parte delle donne che assumono la pillola sanno con esattezza il giorno del flusso mestruale.

5. **VERO** La pillola libera la sessualità dalle preoccupazioni legate al rischio di una gravidanza non desiderata, che diventa così più soddisfacente e appagante. Alcuni contraccettivi orali inoltre riducono la secchezza vaginale favorendo l'erotismo.

6. **FALSO** È sufficiente smettere di assumere la pillola quando si desidera una gravidanza. Il ciclo mestruale tornerà immediatamente ad avere le stesse caratteristiche che aveva prima di assumere la pillola. L'uso della pillola non influisce neppure su malformazioni del feto o sul rischio di aborto spontaneo.

7. **VERO** L'amenorrea provoca un beneficio in termini di anemia da carenza di ferro e di minor ricorso a interventi chirurgici. Quando si assume la pillola la perdita mestruale viene ridotta e con l'utilizzo di efficaci regimi di contraccezione orale estesi può essere addirittura eliminata.

8. **FALSO** La pillola contraccettiva protegge dal tumore dell'ovaio. Per ogni 5 anni di utilizzo della pillola il rischio diminuisce del 20%. Dopo aver sospeso la pillola l'effetto "protettivo" dura fino a 30 anni. Poiché il rischio massimo di tumore alle ovaie è tra i 60-65 anni la pillola costituisce un'efficace prevenzione soprattutto nella pre-menopausa.

9. **VERO** È stato confermato che la pillola aumenta il rischio di tromboembolismo venoso. Tuttavia l'aumento del rischio è basso (circa 10 volte meno che in gravidanza) e dipende dal dosaggio e dal tipo di contraccettivo orale utilizzato. La pillola è controindicata solo nel caso di malattie della coagulazione o di storia familiare di trombosi venosa.

10. **VERO** Assumere la pillola protegge dal tumore dell'ovaio, dal tumore del corpo dell'utero e dal tumore del colon retto. Più a lungo si utilizza la pillola minore è il rischio dell'insorgenza di tumore.

### CALCOLA 1 PUNTO PER OGNI RISPOSTA CORRETTA

#### PUNTEGGI

1-3 Sei abbastanza confusa sull'uso della pillola e sui suoi effetti. Parlane con il tuo ginecologo per avere idee più precise.

4-6 La tua conoscenza sulla contraccezione orale è appena sufficiente. Il tuo ginecologo può aiutarti a chiarire i tuoi dubbi.

7-10 Hai un'ottima conoscenza sulla contraccezione orale e sui suoi effetti. Se desideri saperne di più puoi parlarne con il tuo ginecologo.





TESSITURA  
**PARDI**

**Summertime**  
*Collections*

Tessitura Pardi S.r.l. - Zona Industriale Bastardo - 06030 Giano dell'Umbria (PG) Italy  
Tel. +39 0742 99754 - Fax +39 0742 99925  
[www.tessiturapardi.com](http://www.tessiturapardi.com) - [info@tessiturapardi.com](mailto:info@tessiturapardi.com)

## *Breve guida alla scoperta di*



**N**egli ultimi mesi si è sentito molto parlare di Expo 2015, ma alla fine cos'è?

**Expo Milano 2015** non è una fiera, ma un'Esposizione Universale, che la città di Milano ospiterà dal 1 maggio al 31 Ottobre 2015. Il tema di Expo Milano 2015 è:

**Nutrire il pianeta, energia per la vita.**

Sarà appunto un'occasione per confrontarsi, trovare delle soluzioni condivise sul tema dell'alimentazione e sulle contraddizioni del nostro mondo: da una parte c'è chi soffre la fame e dall'altra c'è chi si ammala o muore per disturbi legati a un'alimentazione scorretta. Inoltre, ogni anno vengono sprecate tonnellate di cibo, per questo, servono scelte politiche consapevoli, stili di vita sostenibili e tecnologie d'avanguardia nel rispetto dell'ambiente.

Ogni paese approfondirà questo argomento a modo proprio, in base alle proprie tradizioni, cultura, creatività, cercherà una soluzione ai quesiti legati all'alimentazione.

Quindi i veri protagonisti di questa manifestazione sono gli espositori. I vari paesi partecipanti, potranno scegliere di costruire autonomamente il proprio spazio espositivo, ogni padiglione non rappresenterà solo un luogo per esporre, ma ci saranno eventi, percorsi interattivi, si cercherà di coinvolgere attivamente il visitatore. Oppure i paesi partecipanti potranno scegliere il loro spazio espositivo individuale all'interno dei 9 Cluster tematici, che rappresentano una novità.

**CLUSTER :**  
Spazi in cui i vari paesi vengono raggruppati in base alle loro caratteristiche comuni



## Expo Milano 2015: Breve guida alla scoperta di Expo

I **Cluster** sono caratterizzati da spazi comuni, dove sarà possibile allestire mostre, degustazioni, eventi. In base ai propri prodotti tipici locali, i paesi che decideranno di far parte dei Cluster, verranno raggruppati secondo identità tematiche e filiere alimentari, come ad esempio:



Expo Milano 2015 ha una propria mascotte, Foody, che rappresenta la comunità e il cibo come fonte di vita. Foody è caratterizzato da 11 elementi, ognuno dei quali con caratteristiche e personalità diverse. Riuniti in un unico volto, rappresentano la sinergia ideale tra i paesi del mondo, chiamati a risolvere le sfide sull'alimentazione. Durante i mesi di Expo, ci saranno eventi che prenderanno spunto dall'Esposizione, ma saranno svolti fuori dall'area Expo, persino in città diverse.

**Sabato 10 maggio verrà inaugurato Expo Gate**, ci saranno festeggiamenti in tutta la città di Milano. Si inizierà con una parata musicale che attraverserà tutto il centro, fino ad arrivare ai padiglioni di Expo Gate, situati in via Beltrami.

I festeggiamenti coinvolgeranno tutto il pubblico, gli studenti che indosseranno delle maschere ornate con delle icone della città, ci saranno anche 2000 palloncini che conterranno il logo di Expo Gate.

Non ci sarà solo musica, anche il cibo sarà protagonista di Expo Gate. Andrea Berton, Carlo Cracco, Davide Oldani - rappresentanti della nuova generazione di chef hanno realizzato, per l'inaugurazione di Expo Gate, un piatto che mescola sapori tipicamente milanesi del riso giallo con ingredienti multietnici come i datteri, il daikon e il curry. Expo Milano non è solo una manifestazione, il mondo è chiamato a riflettere, rappresenta un'occasione per presentare progetti specifici sul tema dell'alimentazione, per sviluppare idee su come sfruttare al meglio la tecnologia in modo sostenibile.

Un modo per trovare tutti insieme una soluzione a questo grande problema comune, che non può e non deve essere ignorato. La prossima sede Expo si terrà a Dubai nel 2020, il tema scelto è: "Connecting Minds, Creating the Future".

Expo 1992	Siviglia	Spagna
Expo 1992	Genova	Italia
Expo 1993	Daejeon	Corea del Sud
Expo 1998	Lisbona	Portogallo
Expo 2000	Hannover	Germania
Expo 2002	Bienne	Murten
Expo 2005	Aichi	Giappone
Expo 2008	Saragozza	Spagna
Expo 2010	Shanghai	Cina
Expo 2012	Yeosu	Korea



#### VIVAIO ITALIA

Il Palazzo Italia è ispirato alla foresta urbana, realizzato con materiali trasparenti, cristalli, vetro. La cui metafora è guardare al di là del proprio ambiente, dialogare con il mondo, essere trasparenti. Il vivaio aiuta i progetti a germogliare, offrendo loro terreno fertile. Punto di riferimento per imprenditori, ricercatori, capaci di sviluppare al meglio il made in Italy.



#### IN ARMONIA CON LA NATURA

La Romania vive in armonia con la natura, è un paese in cui si fondono tradizioni e modernità.

Obiettivo della sua presenza a Expo, è quello di condividere l'essenza dello spirito rumeno, coesistenza di biodiversità, ospitalità, folklore, potenziale agricolo.



#### L'EREDITÀ NEI RACCOLTI

L'Oman è situato in una delle zone più aride del pianeta. Con terre aspre, da sempre ha avuto difficoltà a garantire una costante produzione di cibo, anche a causa della scarsità di acqua. L'expo rappresenta un'occasione per mostrare la cura con cui l'Oman tutela, gestisce e custodisce l'acqua, preziosa fonte di vita. Miele, latte di cammello, datteri, prodotti tipici locali.



#### VIENI, PRODUCIAMO CIBO INSIEME

Lo Zambia, è uno dei paesi con maggiore diversità culturale in Africa, il collante che tiene unito questo mosaico è il cibo. Grazie a un suolo fertile e produttivo, il paese è capace di creare un surplus agricolo. Avrà una spazio all'interno del Cluster Frutta e legumi, offrirà un assaggio dei propri prodotti ai visitatori, ma sarà anche un'occasione per rivolgersi ad eventuali turisti e investitori.

Verranno mostrati differenti modi di cuocere frutta e legumi, metodi biologici e tecniche naturali di conservazione.



#### SPLENDA LA LUCE – L'ENERGIA DEL SOLE – L'ENERGIA DELLA TERRA – IL CIBO PER L'UMANITÀ.

La Moldova, piccolo paese nell'Europa orientale, rappresenta uno dei principali fornitori di prodotti agricoli del sud – est europeo. La Moldova è conosciuta per la produzione di vino. Il tema scelto è il sole, cibo per il corpo e per l'anima. Il messaggio che vuole condividere è quello di imparare ad utilizzare l'energia che dona il sole, che contribuisce allo sviluppo dell'agricoltura e ricarica il popolo moldavo con forza ed energia.



#### CACAO: LA TUA RICCHEZZA, IL TUO BENESSERE E LA TUA EREDITÀ

Il Ghana è il secondo paese al mondo produttore e fornitore di cacao. Situato all'interno del Cluster Cacao, nel padiglione del Ghana verranno esibiti i benefici derivanti dal consumo di cacao, sia sulla salute, sia sull'umore. I visitatori potranno gustare le specialità ghanesi e sperimentare i modi di cottura tipici del posto.



#### ACQUA E FIOR DI LOTO

L'acqua è rappresenta l'elemento più importante per il nutrimento e la vita degli esseri viventi.

Ma viene contaminata dall'inquinamento. Il loto è un fiore molto diffuso in Vietnam, cresce dal fango e ha la capacità di purificare l'acqua in cui cresce.

Il Vietnam sceglie questa doppia immagine per inviare un messaggio circa il suo impegno per proteggere ambiente e risorse idriche.

# 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



**Yakult** è impegnata a 360 gradi in iniziative che promuovono il benessere e la diffusione dei corretti stili di vita. Per questo Yakult Italia realizza campagne educazionali rivolte ai consumatori (come Casa Benessere Yakult e Colazione&Benessere), sponsorizza importanti eventi sportivi (nell'ambito della corsa e del nuoto) e culturali e supporta la realizzazione di iniziative socialmente utili. Per ulteriori informazioni visita il sito [www.yakult.it](http://www.yakult.it)

Yakult è presente in 33 paesi al mondo ed è bevuto ogni giorno da oltre 30 milioni di persone. In Italia il prodotto può essere acquistato, nella versione Yakult Original e Yakult Light, nel reparto prodotti freschi degli ipermercati e supermercati, ed è disponibile nella caratteristica confezione da 7 bottigliette, una per ogni giorno della settimana.



***Più voglia di stili di vita corretti a tutte le età.  
Con Yakult arriva a Milano il Fitwalking,  
disciplina sportiva adatta a tutti,  
anche agli Over55.  
Appuntamento dal 18 aprile al 6 giugno  
al Parco Sempione di Milano***

**D**a sempre Yakult si impegna a divulgare i principi di uno stile di vita sano attraverso iniziative che promuovono una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica.

Quella di Yakult è una filosofia quotidiana di benessere: vivere appieno la giornata, ogni giornata, in tutte le fasi della nostra vita.

"Mantenersi in forma non deve essere inteso come un qualcosa di straordinario – dichiara Arianna Rolandi, Direttore Scientifico e Relazioni Esterne di Yakult - ma

dovrebbe diventare una buona abitudine di tutti i giorni, un vero e proprio modo di ripensare il nostro approccio alla vita. Volersi bene è più facile di quel che sembri e spesso bastano semplici azioni quotidiane, come muoversi e mangiare "il giusto e nel modo giusto". L'obiettivo di Yakult è quello di realizzare e promuovere attività che indirizzino le persone nel mettere in pratica questi sani principi, col contributo di specialisti, esperti e istituzioni che da anni condividono con noi questa ambizione."

Ecco perché Yakult ha da sempre sostenuto programmi di attività fisica differenziati, su misura per le diverse fasi della vita, e sempre volti a favorire la socializzazione. Così da quest'anno, Yakult ha deciso di contribuire alla diffusione e promozione del Fitwalking, una tecnica nata su iniziativa del campione olimpico e mondiale Maurizio Damilano che trasforma il normale camminare in attività sportiva e adatta a tutti.

Ufficialmente riconosciuto dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL) come disciplina sportiva non agonistica, il Fitwalking può essere modulato in intensità e durata per rispondere alle esigenze di chiunque ami fare attività fisica, magari all'aperto e in compagnia, senza escludere chi ha necessità particolari, come ad esempio chi riprende dopo un lungo periodo di inattività anche a seguito di particolari condizioni di salute. Per godere dei benefici che il Fitwalking può offrire è fondamentale non tanto la ricerca della performance, quanto la cura dei piccoli gesti e della tecnica: il contatto continuo con il terreno, che favorisce ossa, articolazioni e muscoli evitando carichi eccessivi; il movimento aerobico, che allena l'apparato cardiocircolatorio senza metterlo sotto stress; il corretto assetto posturale, l'utilizzo ritmico della parte superiore del corpo e la conseguente maggior efficienza dell'azione motoria, che favoriscono funzionalità respiratoria, tono muscolare ed elasticità di tendini e legamenti.

Per i benefici che ne possono derivare, il Fitwalking è stato adottato da diverse ASL e centri di cura, anche in chiave preventiva, per favorire il mantenimento e/o il recupero di un buono stato di salute.

Una disciplina ideale quindi anche per i Senior, sempre più attenti agli stili di vita salutistici: i dati dell'indagine "Gli stili di vita dei Nuovi Senior" condotta da GFK-Eurisko per Osservatorio Yakult rivela che la percentuale degli over 55 che fa jogging o corsa leggera è quasi raddoppiato rispetto a 20 anni fa. Il Fitwalking potrebbe rappresentare una valida alternativa per allargare questo trend positivo anche a coloro che preferiscono un approccio graduale all'esercizio fisico.

"Sugli oltre 14 milioni di italiani tra i 55 e i 75 anni - puntualizza Isabella Cecchini, Dipartimento Ricerche sulla Salute GFK-Eurisko - i dati più aggiornati ci dicono che i Senior "attivi" supera-



no i 2 milioni e mezzo, una cifra quasi tripla rispetto a 10 anni fa. Consapevoli che la salute è il bene più prezioso, fanno più attenzione ad alimentazione e stili di vita corretti (meno fumo, più movimento, meno cibi grassi e dolci), con una crescita anche del consumo di integratori alimentari (uno su tre consuma multivitaminici, sali minerali e probiotici). E appaiono più sereni e appagati.

### CORSI FITWALKING YAKULT

Dove e quando: Appuntamento al Parco Sempione - Arena di Milano - entrata da Viale Elvezia da sabato 18 aprile fino al 6 giugno alle 9.45. Ti aspettiamo con un istruttore Fitwalking specializzato; sarà inoltre previsto un intervento di un'esperta nutrizionista per svelare tutti i segreti di una sana alimentazione.

Calendario CorriMI ([www.corrimi.it](http://www.corrimi.it))

MAP Italia srl – [www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it) [info@fitwalking.it](mailto:info@fitwalking.it)



# vinitaly

**VINITALY 2015, CON BUYER E DELEGAZIONI DA 5 CONTINENTI È LA PIAZZA D'AFFARI E DI ANALISI DEI MERCATI INTERNAZIONALI**

*Un'edizione all'insegna del business, dell'incoming b2b e dei focus sui Paesi più importanti per il consumo presente e futuro del vino. Importanti presenze istituzionali ad incontri organizzati per affrontare i temi normativi più stringenti per il settore vitivinicolo, che vale oltre 10 miliardi di euro dei quali 5,1 di export.*

## *il Salone Internazionale del Vino e dei Distillati*

**U**n Vinitaly fortemente proiettato al business, all'incontro con delegazioni e con un calendario di incontri b2b, seminari e degustazioni professionali in grado di dare risposte concrete per le strategie commerciali del settore enologico ([www.vinitaly.com](http://www.vinitaly.com)).

«Il vino nel suo complesso è un settore che vale oltre 10 miliardi di euro dei quali più di 5,1 generati dall'export e che rappresenta per l'Italia, leader in valore sul mercato USA e seconda assoluta nel mondo, un moltiplicatore straordinario per la creazione di ricchezza e di immagine per i territori vocati – sottolinea Ettore Riello, Presidente di Verona fiere –. Proprio per questo riveste grande importanza la presenza nei giorni della rassegna dei rappresentanti del Governo e delle istituzioni, dal Ministro delle Politiche agricole, alimentari e forestali Maurizio Martina, al titolare del dicastero del Lavoro Giuliano Poletti al Vice ministro dello Sviluppo Economico Carlo Calenda, sino a Paolo De Castro della Commissione Agricoltura del Parlamento Europeo, per affrontare e dibattere i temi più stringenti del settore viticolo, dal Testo Unico sul vino al Ttip, Transatlantic and Investment Partnership tra Ue e Usa».

«E proprio la 49ª edizione di Vinitaly vede, in tal senso, il fondamentale riconoscimento da parte del Governo del sistema fieristico come perno essenziale per la promozione all'estero – prosegue Riello –. L'inserimento delle fiere all'interno del Piano Straordinario per il Made in Italy, che prevede 48 milioni di euro per il potenziamento del comparto, rappresenta per Verona fiere

un'ulteriore opportunità di sviluppo della propria piattaforma di servizi alle imprese, che attraverso le proprie rassegne opera da molti anni in qualità di vero e proprio partner per l'internazionalizzazione di tantissime aziende sui mercati esteri».

Per Vinitaly 2015 tutto questo si è tradotto in un aumento degli investimenti del 34% rispetto al 2014 per la realizzazione di un articolato piano di incoming che, oltre a quanto predisposto direttamente da Verona fiere, vede la fondamentale interazione con tutto il sistema delle istituzioni: Mise, Mipaaf, Agenzial CE e progetti europei.

«Il 2014 è stato un anno molto particolare, sia per lo scenario economico politico nel suo complesso, sia per le crisi internazionali e gli andamenti monetari – dice Giovanni Mantovani, Direttore Generale di Verona fiere –. Il sentiment delle aziende del vino è positivo, dal nostro Osservatorio emerge che i fatturati registreranno nel 2014 un trend tendenziale in aumento del 5% sul 2013 e per una buona percentuale di esse anche la prima parte del 2015 ha un andamento col segno più. È altrettanto vero, però, che ci sono segnali importanti di cambiamento di molti mercati, basti pensare alla Russia per la nota crisi internazionale, e occorre lavorare molto anche sugli accordi bilaterali nelle aree potenzialmente interessanti, ma bloccate da politiche di dazi protezionistici che non fanno decollare i mercati. Così come va adottata ormai una strategia complessiva del presidio delle quote in valore, volume e percezio-

ne di qualità del prodotto Made in Italy in mercati in cui siamo leader come Usa, Germania, Regno Unito ed altri ancora».

Per tale ragione, a Vinitaly le potenzialità dei vari Paesi vengono approfondite grazie a focus mirati, con particolare riguardo a Germania, Hong Kong, Cina, Russia, Usa, Australia, Brasile, Giappone e alle opportunità del vino italiano nella grande distribuzione estera.

Molte indicazioni sui trend di mercato provengono anche dal confronto diretto tra espositori e operatori da tutto il mondo, negli incontri agli stand e nei b2b organizzati da Vinitaly. Per questo Verona fiere prosegue il potenziamento delle iniziative per favorire l'incoming di buyer esteri, grazie ai suoi 60 delegati internazionali, Progetti specifici per Vinitaly promossi dal Ministero dello Sviluppo Economico – MISE e realizzati da Verona fiere con il supporto dell'Italian Trade Agency – ICE, dal Ministero delle politiche agricole – MIPAAF e da Uiv/Federvini.

Nel continuo impegno di qualificare le figure professionali in ingresso, da questa edizione di Vinitaly viene introdotto un sistema di registrazione finalizzato ad avere una profilazione maggiormente dettagliata dei visitatori. «Da questa azione – dice Mantovani – si attende un aumento degli operatori specializzati, con vantaggi sulla qualità dei contatti».



## INCOMINGE B2B

Grazie all'attività di incoming, sono stati selezionati operatori da Germania, Austria, Svizzera, Hong Kong, Cina e USA, Paesi dove Vinitaly International ha realizzato specifiche iniziative di promozione; delegazioni sono in arrivo dagli Usa, una delle quali con importatori solo dal Texas, da Canada Ovest e Ontario, da Russia, Slovenia, Croazia, Ungheria, Belgio, Olanda, Portogallo, Repubblica Ceca, Hong Kong, Paesi Asean (Indonesia, Malesia, Filippine, Singapore, Thailandia, Brunei, Vietnam, Laos, Birmania, Cambogia), Corea del Sud, Cina, Sud Africa, Camerun, America Latina (Messico, Perù, Paraguay, Colombia, Argentina, Uruguay), Regno Unito, Mozambico, Uzbekistan, Polonia, Paesi Scandinavi (Finlandia, Svezia, Danimarca) e Baltici (Estonia, Lituania), Spagna, India, Serbia, Bosnia Erzegovina, Australia e Giappone.

I buyer ospiti saranno impegnati, all'interno dell'International Buyers' Lounge, riproposta quest'anno dopo il successo del 2014 (Galleria Castelvecchio tra i padiglioni 2 e 3) in incontri b2b con le aziende nel corso di Taste&buy Vinitaly organizzato da Verona fiera.

L'International Buyers' Lounge è un'area pensata per essere il punto di riferimento di tutti i buyer esteri presenti in Fiera. A loro viene messa a disposizione l'Enoteca dell'International Buyers' Lounge, per la degustazione libera, previa registrazione, di vini appositamente selezionati dalle aziende per i mercati internazionali.

## I NUMERI DEL VINO ITALIANO

- **Aziende vitivinicole italiane:** circa 380.000, 23% sul totale imprese agricole

- **Produzione 2014** (stima Assoenologi): 40 milioni hl di vino (-17% rispetto al 2013)

- **Ettari vitati:** 665.000 (5% della SAU, Superficie Agricola Utilizzata) –di cui 48% docge doc e 27% igt

- **In Italia si contano:** 73 docge 332 doc e 118 igt

- **Fatturato del vino:** 10-12 miliardi di euro, dei quali 5,1 derivanti dall'export.

### Italia rispetto al mondo

- 1° esportatore di vino (20,5 milioni hl; 21% del mercato mondiale)

- 2° esportatore in valore (oltre 5,1 miliardi € nel 2014)

- per volume e valore, 1° esportatore negli Usa -1,1 miliardi di € e quota di mercato del 35% - e in Germania - poco meno di 1 miliardo di € e quota di mercato del 30%

- per volume, 1° esportatore nel Regno Unito



Siamo una storica azienda agricola di Custoza fondata nel 1893.

Ci tramandiamo da quattro generazioni la passione per il vino di cui seguiamo con impegno e professionalità tutte le fasi, dalla produzione alla vendita.

Nella nuova sede, ove organizziamo anche eventi artistici, siamo sempre pronti ad accogliervi per visite guidate, degustazioni e per consigliarvi i vini migliori per ogni esigenza.



**PIONA**

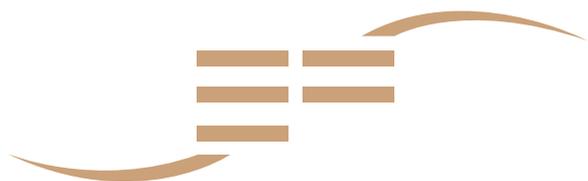
Vignaioli dal 1893

Azienda Agricola ALBINO PIONA e FIGLI  
info@albinopiona.it

Orario di apertura dal lunedì al sabato  
8.30 - 12.30 / 14.30 - 18.30

Loc. Casa Palazzina di Prabiano n. 2  
37069 VILLAFRANCA (Verona) - Italia  
Tel. +39 045 516055 - Fax +39 045 6303577

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



ELENA FUCCI

*Frutto della tenacia  
e della passione contadina,  
di gente che,  
di generazione in generazione  
è cresciuta rimanendo  
sempre uguale a se stessa*



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

*Eventi*

**48**<sup>TH</sup> EDITION

**COSMOPROF**

---

WORLDWIDE BOLOGNA

**20-23 marzo 2015 - BOLOGNA**

# TEMPO DI PRIMAVERA CON PHYTO GARDA

**Dr.ssa Elena Besco**

Responsabile R&D Phyto Garda srl

L'arrivo della primavera predispone al risveglio dell'organismo e quindi all'esigenza di depurarlo e purificarlo sia dall'interno sia all'esterno.

In primavera infatti, ma anche in altre fasi importanti della vita (post-gravidanza, sovrappeso, eccessi alimentari, pelle impura) è indispensabile ripulire l'organismo dalle tossine endogene (prodotti del catabolismo e radicali liberi) ed esogene (inquinamento, batteri e virus) che si accumulano nei nostri organi con importanti conseguenze negative per la salute (pancia e gambe gonfie, pelle opaca, stanchezza).

È importante agire a livello dei principali organi emuntori (fegato, intestino, reni e pelle) che trasformano le tossine nella forma più adatta alla loro espulsione.

L'organismo si autodepura fisiologicamente, ma spesso occorre stimolare o accelerare questo processo.

**Phyto Garda** per i suoi prodotti 3D® e 3D® Gold ha selezionato piante come il carciofo e il tarassaco che agiscono a livello del fegato, la betulla e l'equiseto che agiscono a livello renale, la bardana e il sambuco depurativi per la pelle, il finocchio utile per la funzione intestinale e il the verde un efficace antiossidante che protegge l'intero organismo dall'invecchiamento cellulare.

Per un'azione più strettamente drenante si sono scelte piante come l'ortica e i peduncoli di ciliegio.

**Phyto Garda** propone inoltre Aloe vera PG a base di puro succo di aloe gel, Caffè verde PG per favorire il sostegno metabolico e Fermentix® Pancia Piatta Intensivo a base di finocchio per l'eliminazione dei gas e the verde per il controllo del peso corporeo.



# CARTOOMICS

MOVIES COMICS GAMES



13-14-15 MARZO 2015 - FIERA MILANO RHO

## CARTOOMICS 2015

*Il più grande successo di sempre*

**A**ncora un grande successo per **Cartoomics**, la fiera dedicata al mondo del fumetto, del cinema, dell'animazione e dei games organizzata da UpMarket e tenutasi a Fiera Milano Rho dal 13 al 15 marzo. Con 67.000 visitatori, e un incremento del 22% sull'anno scorso, quest'edizione conferma il percorso di crescita intrapreso negli ultimi anni, con oltre 25.000 metri quadri d'esposizione e più di 300 espositori provenienti da tutta Italia e dall'estero. Per la direzione artistica di Filippo Mazzarella, la proposta culturale e di entertainment è stata incredibilmente generosa, con più di 180 eventi in tre giorni con i più importanti protagonisti del settore, disegnatori, sceneggiatori, scrittori e attori, anteprime, presentazioni editoriali, proiezioni, conferenze, sfilate cosplay e molti altri appuntamenti.

A far da cornice alla divertente mostra **Anche i fumetti mangiano**, doveroso omaggio del mondo dei comics al tema di Expo, dedicata al cibo così come ce lo hanno raccontato i fumetti e i cartoni animati, dagli spinaci di Braccio di Ferro alle noccioline di Super Pippo, dalla natalina di Eta Beta ai cinghiali arrosto di Obelix, si sono tenuti gli appuntamenti ospitati nelle aree dedicate al **fumetto** (con decine di case editrici che hanno presentato le loro novità con autori di punta), al **cinema** (con contenuti speciali in anteprima e preview proiettati in HD nella nuovissima **Movie Time Machine**), alla

**sci-fi** (con i costumer ufficiali di serie di successo come **Star Wars**, **Star Trek** e **Resident Evil**), al fantasy (nella rinnovata **area medieval-fantasy**), ai **cosplay** (quest'anno davvero numerosissimi e di livello sempre più alto, con un record di iscritti ai vari contest) fino ai tornei di **giochi da tavolo e ai videogames**.

Un ruolo fondamentale per la riuscita di questa edizione lo hanno avuto gli ospiti di altissimo calibro intervenuti per parlare di fumetto, di cinema e delle nuove frontiere dell'intrattenimento crossmediale: come lo sceneggiatore **Andy Diggle** (*Swamp Thing*, *Hellblazer*), il disegnatore DC Comics **Jock** (*Batman*), il disegnatore di X-Men e Avengers **Carlos Pacheco**, tutti letteralmente presi d'assalto per disegni e autografi, così come i nostri **Silver**, **Sio**, **Bigio**, **Don Alemanno**, **Felinia** e **RiboSio**, **Dentiflù**, la nutrita rappresentanza di **Sergio Bonelli Editore**, **Fabiano Ambu** e **Davide Barzi**, autori della **graphic novel Josif** che ha per protagonista il gorilla spaziale sovietico lanciato dal manifesto dello scorso anno e riproposto nel 2015. Molti anche gli ospiti sul fronte cinema come i due comici del momento, **Biggio e Mandelli** (*I soliti Idioti*) che sono venuti con **Don Alemanno** a presentare il loro film in uscita, il comico **Paolo Cevoli** con "Soldato Semplice", il suo primo film, **Sergio Muniz**, **Paolo Ruffini**, **Maurizio Nichetti** e l'attore **Nicola Nocella** in veste di conduttore di alcuni degli incontri in programma nelle quattro Agorà allestite nei padiglioni fieristici.

Nell'area fantasy hanno letteralmente spopolato **Licia Troisi**, la più letta autrice italiana di genere con più di 2 milioni di copie vendute, e l'arpista **Katia Zunino**.

Oltre alle novità, Cartoomics ha consolidato tutte le sue iniziative dedicate al cinema d'animazione e live action: innanzitutto, con la terza edizione del **FanFilmFestival**, il concorso dedicato ai film di cineasti indipendenti (con una sezione speciale fuori concorso interamente dedicata ai fanfilm del celeberrimo **Dylan Dog** e la presentazione in anteprima milanese dell'horror di Ivan Zuccon **Wrath of the Crows**).

Prese d'assalto dai rispettivi fans le scenografiche aree speciali riservate a due tra le saghe sci-fi di maggior successo: **Resident Evil** e **Star Wars**, rispettivamente animate dai figuranti dell'**Umbrella Italian Division** e delle **501st Italica Garrison e Rebel Legion Italian Base**.

Frequentatissimi anche i tavoli da gioco e gli stand dei tanti editori ed associazioni ludiche presenti all'evento. Vere attrattive delle Aree Games e Videogames sono stati la grande mostra di plastici Lego e il fenomeno Oculus Rift, che ha portato a Cartoomics 2015 le nuove frontiere della realtà virtuale.

**Cartoomics-Movies Comics Games tornerà a Fiera Milano Rho per la sua 23ª edizione dall'11 al 13 marzo 2016**

# Sinpoker The Game™

## *Il nuovo modo di giocare a Tombola...* Un po' Bingo, un po' Poker!!

Nato dall'esigenza di ritornare a giocare in famiglia, tra gli amici intorno ad un tavolo, il Sinpoker The Game™ è sbarcato quest'anno alla Fiera di Milano Rho Cartoomics nella sezione

Game Inventor. Un successo inaspettato, tanto che alcune società editrici hanno mostrato il loro interesse al nuovo gioco da tavolo ideato da Claudio Valentini.



Parlando con il creatore, abbiamo scoperto la sua non dimestichezza con il mondo del Poker ma la sua grande voglia e capacità di appassionare tanta gente intorno ad un tavolo da gioco; infatti possono giocare contemporaneamente da 2 a 13 persone il che dimostra il notevole coinvolgimento. Non ci sono strategie, non ci sono trucchi ma tutto è dettato dalla sorte.... Una sorta di tombola con i risultati reali del Poker, intuitivo e semplice e capace di riunire fino a 4 generazioni. Il progetto è in questo momento solo a livello artigianale e sul canale di vendita italiano (anche

se alcune copie sono arrivate a Dublino ed in Germania), ma la prospettiva dell'autore è rivolta verso il campo internazionale visto l'utilizzo delle carte Francesi conosciute in tutto il mondo. Prossima tappa, alla metà di maggio, alla Fiera di Pordenone "Naonicon" ed a Febbraio 2016 lo sbarco in America al "The New York International Toy Fair". Un bel biglietto da visita per un gioco Made in Italy e nascosto in un cassetto per più di 20 anni. Che il sogno si avveri.... C.V.

## *Come si presenta*

•••

La struttura del gioco è molto semplice: ci sono 13 schede (tabelle tipo tombola) 5x5 con le 5 combinazioni più importanti del Poker e altre 4 combinazioni (SINPOKER & CENTRO) che caratterizzano il gioco. Come nel gioco del filetto/tris il giocatore segue delle linee tracciate sopra le carte dove posizionerà le proprie fiches in dotazione e realizzando così il punteggio vincente.

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

Moda

# Marsala

## IL COLORE DELL'ANNO

PANTONE  
18 - 1438

*Consigli, stile e novità*

Il segreto è stato rivelato dalle ultime passerelle dell'alta moda mondiale, il colore del 2015 è ufficialmente il **MARSALA**, ed è quindi arrivato il momento di introdurlo nel guardaroba. Facile da indossare e da abbinare, basta seguire qualche piccolo consiglio per creare outfit impeccabili e alla moda.

Il Marsala è il colore moda che finalmente si allontana dai precedenti colori tenui e romantici aprendo un elegante varco tra note nuove, raffinate, decise e contemporaneamente molto facili da abbinare a svariati colori.

Sulle passerelle è stato proposto in total look, ma anche spezzato in abbinamento al nero o con toni più azzardati come rosso e verde per uno stile più informale e divertente. E' quindi un colore che, all'interno degli outfit diventa neutro e accostabile all'intera gamma colori.

Abbinare casacche e camicie morbide color Marsala a jeans chiari o scuri. Non abbiate timore di indossare giacca e pantalone color Marsala, ciò che importa è che abbiano la stessa identica sfumatura.

Accostate il color Marsala al nero nell'outfit per l'ufficio, ma anche per la sera, con inserti in pizzo e leggere trasparenze.

Per un look più giocoso invece, osate con contrasti freddi come il verde o il turchese.



## Marsala il colore dell'anno

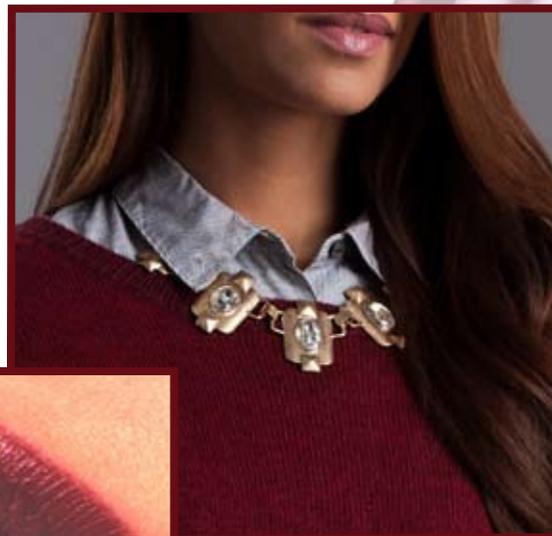
---

Benissimo le tute color Marsala dai tessuti morbidi e taglie ampie che donano alla figura libertà e leggerezza. Insomma il Marsala, oltre ad essere perfetto per tutte le occasioni, è il trascinatore di tutti i must have delle prossime stagioni, adattabile alle tendenze proposte per l'inverno 2015 e irrinunciabile per la prossima primavera - estate.

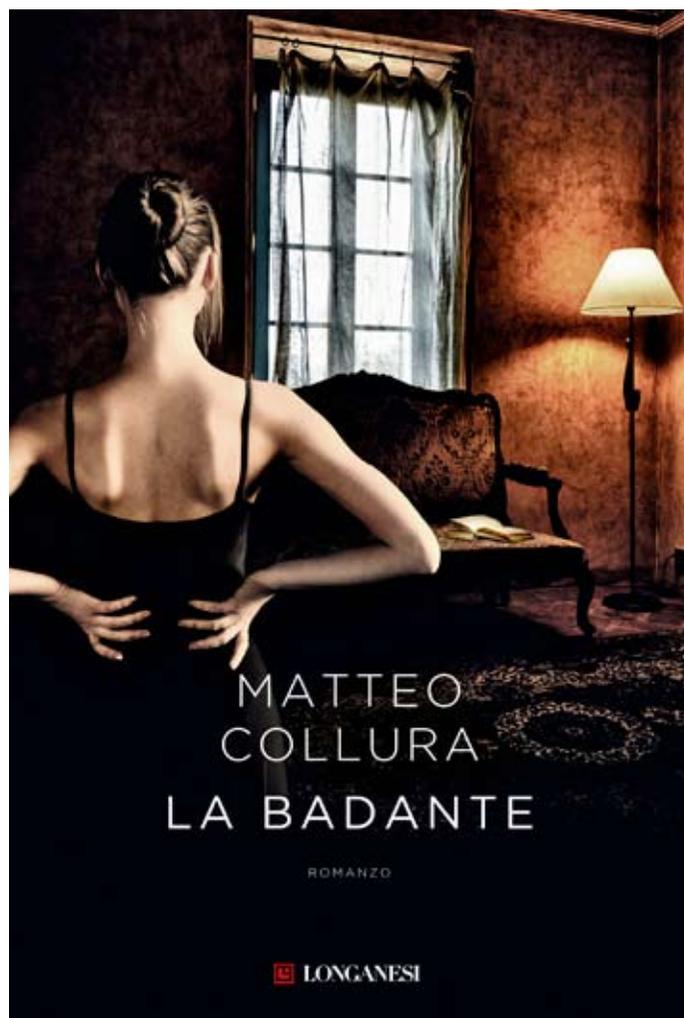
Le tendenze moda del 2015 vedono il marsala abbinato a tailleur in tinta unita e tute intere dalle linee morbide e leggere.

Un perfetto outfit potrete ottenerlo abbinando una giacca in pelle nera stretch, con un mini abito a stampa fantasia con richiami chiaramente color marsala e calze nere coprenti.

Per un look più leggero potrete indossare pantalone color marsala a vita alta con una camicia bianca in seta, dal taglio classico. Attenzione alle scarpe, che se di color marsala devono essere abbinata ad outfit total black o in tonalità identica al capo color marsala che già indossate.



# La badante



## IL LIBRO

Italo Gorini, ultraottantenne professore di Lettere in pensione, vedovo e disabile, un figlio di trentacinque anni laureato e disoccupato, è accudito da una badante straniera che ne tiene desti i sensi e le fantasie. Sono di casa la sorella Maddalena e la cognata Giorgina, che a oltre settant'anni non ha abdicato alla propria femminilità. Ma un colpo di scena impensabile deflagra da un lontano passato e sconvolge i rapporti tra l'anziano invalido e la badante, mettendo in crisi i delicati equilibri dell'intera famiglia. L'ambigua relazione affettiva tra il professore e la sorella, rimasta nubile e per questo convinta di avere in mano il destino del fratello, nonché l'imprevista reazione del figlio, rendono sorprendenti gli esiti della vicenda. Questo

singolare romanzo si interroga (e ci interroga) su uno dei temi cruciali del mondo contemporaneo: il protrarsi, sempre più medicalizzato, della vita, che però non di rado, quando i sogni sono finiti e i giorni, le ore diventano una lunga attesa, trasforma la vecchiazza in una crudele solitudine. Non solo: è anche un implacabile ritratto di non poche famiglie d'oggi.

## L'AUTORE

Matteo Collura è nato ad Agrigento nel 1945. Autore del bestseller Sicilia sconosciuta (Rizzoli 1984, 1997, 2008), scrive articoli di cultura per il Corriere della Sera e vive a Milano. Tra gli altri titoli Associazione indigenti (Einaudi 1979, TEA 2001) e Baltico (Reverdito 1988).

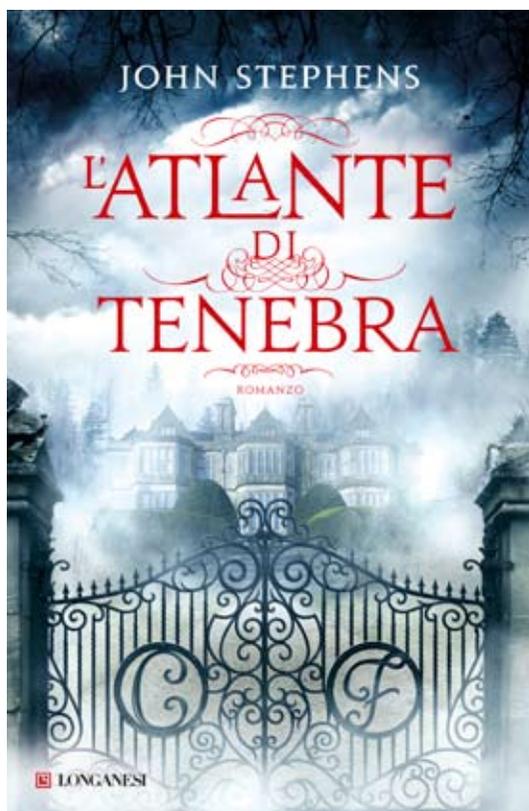
# Non ti avvicinare

## IL LIBRO

La verità è pericolosa. La verità si ammantava di bugie. La verità cambia tutto. Anche te. Che cosa faresti se in una gelida serata invernale una ragazza bussasse alla tua porta per chiedere aiuto? Sei sola in casa, hai paura, nessuno può aiutarti... Ma lei è solo una ragazza. Devi accoglierla, non hai altra scelta. Anche perché lei sembra sapere molte cose su di te e sulla tua vita. Cose segrete. E nella ragnatela di bugie che inizia subito a tessere, e che poco a poco ti intrappola in una spirale di paura, si nasconde qualcosa che non è affatto una menzogna. Nel cuore degli inganni si nasconde la verità più pericolosa. È un freddo pomeriggio di dicembre e Stella è chiusa nella sua bella casa nella campagna inglese. Sono diciotto mesi che non esce: lì si sente al sicuro, protetta dal marito Max. Stella è agorafobica, qualcosa nel suo passato l'ha segnata, ma la situazione sta lentamente migliorando, grazie anche alle cure del marito, psicologo. Ma adesso lui è lontano per lavoro e Stella si trova di fronte Blue, una ragazzina magra, molto agitata, di una bellezza sconvolgente, come sconvolgente è quello che le racconta.



# L'Atlante di tenebra



## IL LIBRO

Kate, Michael ed Emma sono stati strappati ai genitori durante una notte di Natale di molti anni prima, forse per proteggerli da un destino oscuro e misterioso. Ma il destino non si può ingannare. E il destino, per loro, ha la forma di tre libri antichissimi, dal potere immenso e oscuro, legati ai ragazzi da un'antica profezia. Gli stessi che il Feroce Magnus, il loro peggiore nemico, vuole riunire per portare a compimento il malvagio disegno che persegue sin dalla notte dei tempi: ottenere il potere assoluto sul mondo umano e sul mondo magico. È lui che ha fatto rapire la minore dei fratelli, Emma, la quale, secondo la profezia, è la Custode dell'Atlante di tenebra, l'unica che possa ritrovare il terzo Libro, quello della Resa dei conti. Il compito che aspetta la piccola Emma è arduo: discendere nel mondo dei morti per ritrovare il Libro, ed escogitare un criterio di giudizio capace di discriminare tra le anime dei trapassati. Ma Emma, dal carattere ribelle e solo apparentemente forte, rischia di non rivedere più la superficie e gli amati fratelli... Aiutati dal dottor Pym, che da quella lontana notte di Natale si prende cura di loro, dal gigante buono Gabriel e da una serie di personaggi indimenticabili, i ragazzi dovranno affrontare la più difficile delle battaglie. Riusciranno a sconfiggere la profezia che ha decretato la loro morte, salvando, oltre al loro stesso futuro, le sorti dell'umanità?

# I lettori scrivono



Risposte di  
**Federico Sandri**  
Psicologo, Sessuologo,  
Docente presso il Centro Italiano  
di Sessuologia di Bologna (CIS)

**Sono una donna di 36 e convivo da 2 anni. Il mio compagno ha una figlia di 12 anni nata da una precedente relazione. La bambina è molto viziata e maleducata. Ho cercato di costruire un rapporto con lei, senza successo. Non so come comportarmi, vorrei avere un clima sereno in casa e non essere vista come una nemica.** - Anna

*Anna*

Gentile Anna,  
la sua esperienza è simile a quella di tante altre persone che si trovano a convivere con il figlio del compagno o della compagna nato da una precedente relazione. Ci sono vari motivi che possono portare, nel suo caso la bambina, a comportarsi in questo modo, tuttavia dalla sua lettera immagino che questa bambina tenda ad avere un comportamento ostile in particolare con lei. Solitamente si tratta di gelosia che può manifestarsi quando il minore sente il proprio ruolo di dominanza (che gli era stato dato per errore) messo in discussione da una persona esterna alla famiglia e che lui non riconosce come sufficientemente autorevole. Le consiglio in primo luogo di parlare con il suo compagno e di lasciare che sia lui a ridefinire dei limiti più solidi nella relazione con la figlia; è sempre meglio che sia il genitore naturale a dare una nuova definizione alle regole di casa, in questo modo sarà lui a dover gestire, come è giusto che sia, le eventuali rimostranze del minore. Spesso nei casi di separazione i figli, soprattutto se unici, tendono a costruire triangolazioni emotive fra i genitori separati diventando dei veri e propri despoti che con il loro comportamento volubile e permaloso tengono in scacco tutta la famiglia. C'è da dire però, in ultima analisi che i figli lo fanno perché i genitori permettono loro di strumentalizzare l'affetto rendendoli in questo modo infelici e viziati. C'è sempre un genitore eccessivamente spaventato di perdere l'amore del figlio dietro ad un bambino che fa troppi capricci.

**Salve, mi chiamo Marco. Spero possa aiutarmi. Da molto tempo soffro di frequenti incubi notturni. Mi sveglio più volte durante la notte e faccio molta fatica a riaddormentarmi, perché una volta chiuso gli occhi rivivo quelle immagini terribili. Il risultato è che mi ritrovo senza energie al mattino e con l'umore variabile. Quali potrebbero essere le cause di questi incubi?** - Marco

*Marco*

Caro Marco,  
il suo problema può avere più origini e pertanto può essere gestito con varie modalità. I risvegli notturni possono essere sintomo di un periodo particolarmente stressante, di un inconscio che non ha altri canali per comunicarle che nella sua vita alcune aree dovrebbero essere rivalutate, o potrebbe essere il segno di qualche trauma infantile che riaffiora... Le suggerisco prima di tutto di provare a dare delle risposte alle domande che seguono, questo potrebbe esserle utile nel caso intraprenda un qualsiasi percorso di consapevolezza: da quanto tempo ci sono questi incubi? Hanno sempre le stesse caratteristiche storiche o sceniche? Ci sono personaggi che ricorrono? Hanno delle correlazioni rispetto ad eventi particolari della sua vita? Nel caso si tratti di un messaggio che il suo inconscio le sta mandando, come credo che sia, le suggerisco di rivolgersi a qualche mio collega che la possa aiutare nel dare un valore simbolico dei sogni che sta facendo. Il modo migliore per risolvere il problema è dare voce al significato degli incubi, tuttavia le posso intanto consigliare dei Fiori di Bach che possono aiutarla a trovare una maggiore pace notturna e a farla diventare maggiormente abile nella gestione degli effetti ansiogeni degli incubi; le consiglio Sweet Chestnut, White Chestnut e Cherry Plum.

# I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

Rubrica



## ROSA

**Onomastico:** 6 marzo

Di derivazione greca, *rodon* significa "rosa", il fiore simbolo della purezza per eccellenza. Secondo la tradizione fu Sargon I, re della Mesopotamia a promuovere la sua coltivazione. Il nome rosa ebbe diffusione nel Medioevo grazie al culto di Santa Rosa di Viterbo, morta a 17 anni nel XIII secolo.

## CLAUDIA/O

**Onomastico:** 20 marzo

L'anticonome *Claudius*, di derivazione latina, significa "claudicante, zoppo". Il nome si diffuse fra i cristiani devoti di San Claudio, martire a Ostia sotto Diocleziano. Il 20 febbraio si festeggia santa Claudia, martire in Asia Centrale, vissuta nel IV secolo.

## ISACCO

**Onomastico:** 25 marzo/11 aprile

Nome arabo che deriva dal verbo "sorridere", "egli ride". In greco divenne *Isaak* e in latino *Isaac*. A marzo si festeggia Isacco patriarca d'Israele, mentre ad aprile un monaco siriano detto "Isacco di Montelucio".

## TANCREDI

**Onomastico:** 9 aprile

Deriva dal germanico *Tancred*, è composto da *thanka* "pensiero" e *radha* "assemblea, consiglio". Significa "colui che in assemblea delibera con riflessione". I normanni introdussero il nome nel IX secolo, ma la sua diffusione si ebbe nel Rinascimento grazie al personaggio di Tancredi di Altavilla, principe normanno che prese parte alla prima crociata nel XII secolo.

## ZITA

**Onomastico:** 27 aprile

Il nome deriva da soprannomi dialettali tipici del Medioevo. Zita o cita erano riferiti a ragazze giovani, significa "piccola, bambina". Il nome si diffuse grazie al culto di Santa Zina, vissuta nel XIII secolo. Santa Zina è patrona delle casalinghe, delle cuoche e viene festeggiata il 27 aprile.

## BEATO/A

**Onomastico:** 8 marzo

Di derivazione latina, *Beatus* deriva dal verbo *beare*, "dare felicità" e significa "beato, felice". Il nome era considerato augurale per la beatitudine dell'anima. La versione femminile è Beata, si festeggia l'8 marzo, in commemorazione di Santa Beata, martire in Africa.

## ANNUNZIATA

**Onomastico:** 25 marzo

Dal latino *nunzius* significa "annunciare, riferire". È legato alla devozione cristiana per l'episodio dell'Annunciazione. Altri nomi derivati sono: Nunzia, Nunzio, Nunziato, Nunziatina. Il 25 marzo è il giorno commemorativo dell'annunciazione.

## ISOTTA

**Onomastico:** 2 aprile

Nome di etimologia incerta. Secondo alcuni deriva dal celtico *Essylt*, "colei che protegge con il ferro". Secondo altri discende dal francese *Iseul*, che significa "bionda". Il 2 aprile si festeggia santa Isotta, martire in epoca incerta.

## GEMMA

**Onomastico:** 11 aprile

Dal latino il sostantivo *gemma*, riferito sia al "germoglio della pianta" sia ad una "pietra preziosa". Un nome benaugurante diffuso dal Medioevo con Gemma Galgani, la santa che si ammalò gravemente ma per miracolo guarì. Chiamata "la ragazza della grazia" perchè ogni venerdì le si aprivano misteriosamente delle stigmate dolorose sulle mani. Scienziati e teologi non seppero dare spiegazioni. Morì giovane, abbandonata e incompresa.

## UGO

**Onomastico:** 29 aprile

Nome di origine germanica, il nome è una forma abbreviata di antichi appellativi composti da *hugu* "pensiero, senno", è divenuto un nome proprio con il significato di "uomo saggio, uomo di senno". Durante il medioevo divenne Hugo, Hugonis. Fu portato in Italia dai Franchi.

## Capricorno

22/12 – 21/1

Certamente sarà migliore dell'anno precedente, anche per la forma fisica. La vostra abituale parsimonia sarà premiata da risultati assolutamente gratificanti che vi permetteranno di uscire dalle sabbie mobili di alcuni problemi nati nel 2014. La ripresa sarà progressiva ma garantita!

## Leone

23/7 – 22/8

Diversamente dagli scorsi anni, quest'anno potrete dare il via anche a progetti personali di una certa importanza, che nasceranno sotto ottimi aspetti, soprattutto nel periodo tra Gennaio e Agosto. La vostra energia scorrerà con grande fluidità, restituendovi forza e stabilità psicologica.

## Bilancia

23/9 – 22/10

Attenzione nella gestione del denaro, sarete soggetti a sviste, distrazioni, facili entusiasmi o atti di generosità non sempre felicemente indirizzati. Anno costruttivo e fortunato, soprattutto nella prima parte. Vi accorgete di poter contare su una salute di ferro o su un graduale ma inesorabile recupero in caso di criticità precedenti.

## Toro

21/4 – 21/5

Sono stati mesi che hanno senz'altro avuto il merito di farvi allontanare da qualche eccessivo attaccamento. Dolori, problemi fisici e qualche deriva malinconica nell'ultimo periodo, non vi hanno lasciati tranquilli. Ma non preoccupatevi, recupererete con interesse, ritroverete autostima e ottimismo, è solo questione di tempo. Avanti con fiducia!

## Gemelli

22/5 – 21/6

Il nuovo anno vi regalerà splendide occasioni di svago, divertimento, leggerezza e incontri che potranno rivelarsi importanti. Da Agosto, però, dovrete monitorare il tono dell'umore, che, per tutto il 2015, vi inviterà a non abusare delle vostre energie. Socialità, movimento e dinamismo saranno ottimamente i cardini della vostra personalità.

## Cancro

22/6 – 22/7

La prima parte dell'anno sarà tutto sommato lineare. Dagli inizi di Agosto, avrete la possibilità di fare conoscenze interessanti con una rinnovata curiosità e desiderio di cambiamento, magari grazie a diversi stimoli mentali e a un atteggiamento più dinamico. Uscirete più volentieri dai vostri luoghi abituali, riscontrando piacevoli novità.

## Vergine

23/8 – 22/9

Nella prima parte dell'anno dovrete probabilmente lottare per mantenere le vostre posizioni. Saggezza e buonsenso, oltre a un pizzico di fortuna, che non guasta mai, saranno i vostri migliori consiglieri e sostenitori. Con un pò di fatica e impegno saprete portarvi a casa più di un risultato. Gestite il denaro con la massima attenzione.

## Acquario

21/1 – 19/2

E' ora di diventare più sicuri dei vostri bisogni e dei vostri mezzi. Vi sentirete pronti per recuperare una serenità assolutamente meritata. In un battibaleno sistemerete pendenze e risolverete problemi giacenti da tempo sulla scrivania. Si ritorna a volare ad alta quota!

## I SEGNI DEL MESE

### ARIETE

21/3 - 20/4



L'anno si prospetta fortunato e pieno di occasioni per consolidare gli amori in corso o trovarne di nuovi e appaganti. Sarete gioiosi, ed equilibrati, a dispetto della vostra tendenza all'impulsività. Riuscirete a sistemare molte cose, anche grazie ad un tono dell'umore positivo: sarete infatti assolutamente consapevoli dei vostri mezzi.

### PESCI

20/2 – 20/3



Motivazione, determinazione e creatività saranno le tre parole che vi accompagneranno nel corso dei primi 20 giorni del mese. Ti sentirai invogliato a curare maggiormente le tue relazioni interpersonali. Avverti l'esigenza di essere compreso ed accettato. In ambito affettivo, una tua iniziativa potrebbe dare una svolta importante al rapporto di coppia.

## Scorpione

23/10 – 21/11

La prima parte del mese lascerà spazio a una maggiore apertura alle novità e a un atteggiamento più rilassato. Potrete contare su nuovi incontri facilitati da un'eccellente comunicativa, ma non bruciate le tappe! Contatti e relazioni vi regaleranno un fortunato sostegno, permettendovi di rimpinguare le finanze e vincere una sfida.

## Sagittario

22/11 – 21/12

La prima parte dell'anno sarà quella in cui potete far circolare tutta la vostra energia: ottimismo e apertura alla vita. Non vi mancheranno molteplici occasioni per scatenare il vostro spirito indomito e avventuroso ma dovrete al contempo vagliare con attenzione ciò che merita di rimanere con voi nel tempo. Estate splendida per l'amore.

# Tutti al CINEMA

Cinema

Ecco alcuni dei film, in uscita nei mesi di Marzo/Aprile 2015

## Nessuno si salva da solo



Delia e Gaetano sono separati e hanno due figli. Una sera decidono di andare a cena insieme per discutere dell'organizzazione delle vacanze dei loro figli. Ma alla fine questo incontro servirà per ripercorrere la loro storia d'amore e capirne le ragioni delle fine.

## Cloro



Jenny ha 17 anni e ha un sogno, diventare una campionessa di nuoto sincronizzato. Ma un tragico evento sconvolge sua vita, è costretta a lasciare Ostia e a trasferirsi in un piccolo paese di montagna con il padre malato e il fratellino più piccolo. La loro baita si trova vicino un albergo, Jenny decide di allenarsi di nascosto perché non vuole rinunciare al suo sogno.

## Cake



A causa di un grave incidente automobilistico, Clare è costretta a prendere costantemente antidolorifici. Frequentava un gruppo di supporto per il dolore cronico, ma a causa dei suoi scatti d'ira è stata allontanata. Ma il suicidio di Nina, una componente del gruppo fa giungere

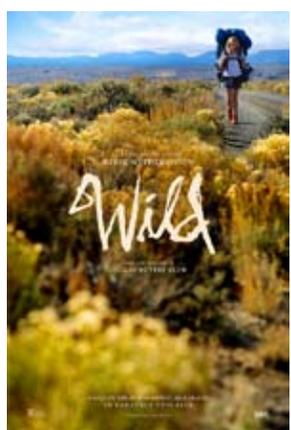
in lei una nuova ossessione. Conosce il marito e sviluppa con lui un rapporto toccante.

## La famiglia Belier



Tutti i componenti della famiglia Belier sono sordomuti, tranne la sedicenne Paula che rappresenta un'interprete indispensabile per la sua famiglia. Paula, spinta da un'insegnante che ha scoperto il suo dono per il canto, decide di fare le selezioni per una nota scuola di canto parigina. Paula dovrà fare una scelta, che segnerà il suo ingresso nell'età adulta.

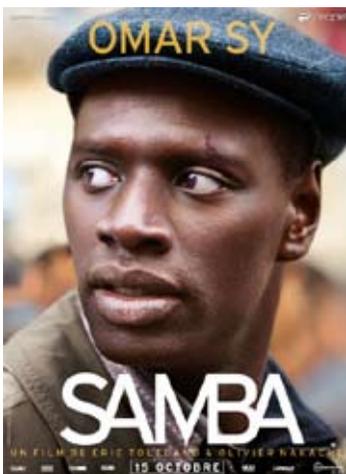
## Wild



America degli anni 90, Cheryl dopo la fine del suo matrimonio e la morte della madre crede di non aver più speranza nella vita. Dopo aver trascorso anni con comportamenti autodistruttivi un giorno prende una decisione, percorrere a piedi da sola gli oltre 4000 km del Pacific

Crest tail. Non ha una preparazione per affrontare una tale avventura, è spinta solo dalla sua determinazione. Questo viaggio la rafforzerà.

## Samba



Samba è un senegalese che vive in Francia da 10 anni e vive di lavori saltuari. Sta cercando in tutti i modi di ottenere il permesso di soggiorno. Alice è una dirigente di alto livello in cerca di se stessa. Entrambi cercano di uscire da un periodo critico, fino a quando le loro strade si incrociano. L'unione delle loro solitudini sarà l'antidoto all'emarginazione sociale.



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