

VITA *in* COPPIA

Anno 8° - n°3 - Maggio - Giugno 2016



TRADIMENTO NELLA COPPIA: E' inutile chiedersi i perchè



**INTERRUZIONE DI
GRAVIDANZA**

La difficoltà delle scelte



**SPORT AGONISTICO
NEI MENO GIOVANI**

Pro e contro



**NUTRIZIONE
DEL BAMBINO**

La corretta alimentazione

PUNTO LUCE

portacandele

design **Gumdesign**

azienda **0.0 Flat Floor**

Due elementi si avvicinano e si fissano per costruire un elemento capace di determinare punti luce solitari o veri e propri candelabri orizzontali, mete che illuminano il nostro percorso.

www.gumdesign.it

www.gumstore.it

www.lacasadi Pietra.eu





Visita il nostro
sito internet:
www.vitaincoppia.it

Anno 8° n°3 bimestrale Maggio/Giugno 2016

In questo numero:

ALIMENTAZIONE

4 LA NUTRIZIONE DEL BAMBINO

ANDROLOGIA

10 L'EFFETTO PLACEBO E NOCEBO
IN ANDROLOGIA

PSICOLOGIA

12 IL TRADIMENTO NELLA COPPIA

OCULISTA

17 IL TEST DEL RIFLESSO ROSSO

31 LENTI A CONTATTO

GINECOLOGIA

19 PERCHÉ TUTTE LE DONNE HANNO
BISOGNO DELL'OSTETRICA?

22 INTERRUZIONE DI GRAVIDANZA,
LA DIFFICOLTA' DELLE SCELTE

33 CONTRACCETTIVI ORALI A
REGIME ESTESO

AMBIENTE

25 LE BIOTECNOLOGIE, UN'ARMA
PREZIOSA PER GUARDARE A UN
FUTURO SOSTENIBILE

MEDICINA NATURALE

28 SPORT E AGONISMO NEI MENO
GIOVANI, PRO E CONTRO

EVENTI

35 VINITALY

BANDIERA BLU

39 LE 293 SPIAGGE ITALIANE PREMIATE
DALLA FEE PER L'ESTATE 2016

CINEMA

41 TUTTI AL CINEMA

RUBRICA

44 I NOMI

59 IL METEO

DESIGN

38 ARREDAMENTO PER LA CASA AL MARE

ASTROLOGIA

46 OROSCOPO

LUOGHI

48 VENETO REGIONI A VOCAZIONE
VINICOLA

49 FORMAGGIO IN VILLA

50 RICETTE

MODA

52 MODA IN PILLOLE, COSA INDOSSARE
QUESTA ESTATE?

IGIENE

55 COME E QUANDO LAVARSI
LE MANI

CONSIGLI DI LETTURA

56 IL LEONE D'ORO

57 IL BATTITO DEL SANGUE

58 AVRO' CURA DI TE

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

ART DIRECTOR
Chiara Montani

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghioli

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 casella postale 158,
21100 Varese

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

Laborweb srl
casella postale 158,
21100 Varese
Tel. 0332.288.199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Buratto Lucio
Davenia Rosapia
De Palma Antonio
Dessi Antonio
Natali Alessandro
Tatti Patrizio
Vignali Elisa

Nutrizione del Bambino: *La corretta alimentazione*

La nutrizione permette la sopravvivenza dell'uomo e della specie, come dimostrano le grandi carestie che hanno portato alla decimazione di popoli. In questa situazione la disponibilità di cibo si è ridotta ed è nata la competizione per le risorse disponibili, dove solo i più forti hanno potuto resistere. La stessa situazione si verifica in ogni singolo organismo durante la vita fetale e

alla nascita, perché tutti gli organi (cervello, rene, cuore, muscoli, fegato, etc.) competono per le risorse disponibili. Il bambino per crescere ha estremo bisogno di trarre energia dal cibo in quanto deve servire allo sviluppo degli organi e sistemi, ed in particolare del cervello. Inevitabilmente quindi, si crea una competizione tra organi, e se le risorse sono poche qualcuno deve soffrire.

In particolare è a rischio il cervello, organo estremamente delicato e strutturalmente complesso che nella fase di crescita è estremamente vulnerabile. In altri termini, in un bambino denutrito gli organi si sviluppano male ed in particolare qualcuno risulta più danneggiato di altri, soprattutto quelli che hanno maggior bisogno di energia.

Ma sarebbe semplicistico pensare alla nutrizione solo in termini di calorie (o "energia"), perché quel che mangiamo contiene anche vitamine, proteine, grassi, carboidrati, sali minerali ed una enorme quantità di costituenti che permettono la sopravvivenza e sono ancor più necessari nella fase di crescita. Inoltre quel che mangiamo determina la composizione del "microbioma intestinale", ovvero i miliardi di germi che occupano i circa 9 metri dell'intestino di un adulto.

.. "Il bambino per crescere ha estremo bisogno di trarre energia dal cibo in quanto deve servire allo sviluppo degli organi e sistemi, ed in particolare del cervello".

.. *“la natura ha semplificato le cose provvedendo i mammiferi viventi di una risorsa essenziale per il neonato: il latte materno”.*

Questi germi possono, in larga parte, condizionare il nostro futuro e le nostre patologie, interagendo con il cibo e mediandone l'assorbimento. È ovvio quindi che nel momento critico dello sviluppo del bambino, in cui si verificano un numero incalcolabile di eventi che ne condizioneranno la vita (compartimentalizzazione dell'energia, uso dei nutrienti per i processi di sviluppo, comparsa e strutturazione del “microbioma”) si debba prestare particolare attenzione alla quantità ed alla qualità della nutrizione.

Purtroppo la Scienza della nutrizione, nonostante la buona volontà, l'impiego di mezzi e di sofisticata tecnologia, non è sino adesso riuscita a comprendere la complessità di questi fenomeni e a determinare l'“alimentazione perfetta”, ma per fortuna la natura ha semplificato le cose provvedendo i mammiferi viventi di una risorsa essenziale per il neonato, il latte materno.

Dopo circa sei mesi in genere si inizia a complementare il latte con cibi solidi, ma questo tempo non è un obbligo e solitamente viene guidato dal bambino stesso. Anche l'allattamento non ha criteri precisi e talvolta viene protratto sino a due anni. In genere man mano che si va avanti nel tempo si passa dal latte materno a quello artificiale. Attualmente il latte “artificiale” è arricchito di calcio e vitamine, ed analogamente i prodotti alimentari per l'infanzia sono integrati per cui i deficit nutrizionali, almeno nei paesi più industrializzati, sono piuttosto rari. Un caso particolare è quello del ferro, che spesso è insufficiente a fronte delle alte richieste dell'organismo in sviluppo. Per questo motivo è utile introdurre nella dieta i cereali.

Sino alla pubertà, in condizioni normali, il bambino si autoregola

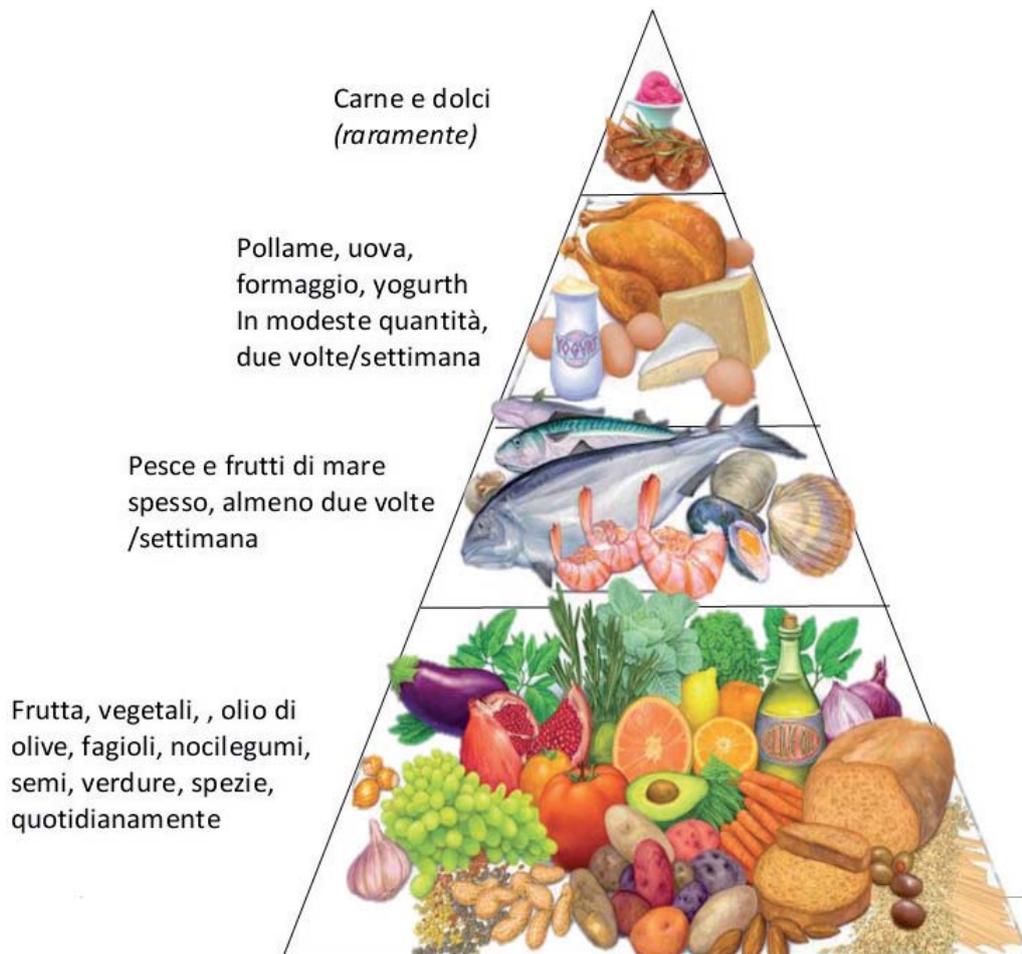


e sceglie istintivamente quantità e qualità del cibo. Infatti il nostro organismo è dotato di una serie di controlli che adattano l'appetito alle necessità biologiche. Un esempio classico è l'aumento dell'appetito quando si fa attività fisica per compensare la maggior spesa calorica. Ovviamente è necessario seguire il bambino con esami e visite mediche.

Questo è però anche un momento critico in cui il bambino può essere influenzato dall'ambiente ed in particolare dai parenti. Per questo le abitudini dei familiari, la gestione della mensa scolastica, l'utilizzo per merenda di alcuni prodotti commerciali può essere critico. Almeno a cena sarebbe necessario riunire il gruppo familiare e mangiare in compagnia, senza disperdere l'attenzione guardando il televisore. Peraltro questo discorso è difficilmente realizzabile perché a cena i bambini ci vanno con il cellulare ed il tablet ed ingurgitano il cibo senza nemmeno guardarlo. In queste condizioni è ben difficile creare il gusto del mangiare bene. La nostra civiltà frenetica ci ha portato a definire la nutrizione come “cosa e quanto mangiare”, ma in realtà la situazione è ben più complessa. Nutrirci bene significa soddisfare tutte le nostre necessità, inclusi i sensi

dell'olfatto e del gusto. Quindi dovremmo sederci e mangiare lentamente, gustando sapori e odori. Così oltretutto permettiamo all'intestino di lavorare meglio.

Quando il piccolo ha raggiunto i 4-5 anni però, nella nostra civiltà, la preoccupazione per un'eventuale insufficienza alimentare si capovolge, e piuttosto sta comparso un progressivo aumento di peso, che definiamo sovrappeso-obesità. La causa di questo fenomeno è complessa, e dipende in parte da errori alimentari, ma anche dalla spinta dell'industria agroalimentare che ha scoperto come attivare i segnali che spingono il nostro organismo a mangiare. Ad esempio la pubblicità sfrutta i colori, le suggestioni, i sapori e l'architettura dei supermercati spinge a far comprare più cibo. Un'altra causa è la progressiva sedentarietà da computer e televisori. In passato si era data la colpa dell'obesità unicamente alla cattiva volontà del soggetto, sia per le dottrine spiritualistiche che per la mancanza di una spiegazione alternativa. Oggi sappiamo che le anomalie del peso hanno moltissime cause, genetiche, endocrine, ambientali e via dicendo, ma senza dubbio la condizione psichica



ha un ruolo dominante. L'osservazione che un bambino mangi poco o troppo deve sempre richiamare l'attenzione perché può essere segno di difficoltà di adattamento alla realtà, di fenomeni di *bossing*, di *mobbing* tra compagni, o addirittura di abuso.

Durante la crescita il bambino assorbe dall'ambiente e porta nella vita adulta questo patrimonio acquisito nell'infanzia, positivo o negativo che sia. È quindi questo il momento più favorevole per insegnare a mangiare al meglio. Noi viviamo in una terra felice, dove è nata la dieta mediterranea, che oggi viene considerata il miglior modo di alimentarsi. In effetti un'impressionante serie di studi ha dimostrato che la dieta mediterranea è quella che protegge meglio l'organismo dalle malattie, in particolare le malattie cardiovascolari. Non siamo stati più bravi, siamo semplicemente stati fortunati a nascere in una terra in cui abbondano cereali, frutta, ed in particolar l'ulivo. Infatti una definizione felice di dieta mediterranea è quella che si usa "nei paesi dove cresce l'ulivo" (in particolare Italia, Spagna, Grecia, Marocco). Qui allegata si può trovare rappresentata una "piramide della dieta mediterranea". Si tratta in realtà di una brutta semplificazione, ma può rappresentare una sintesi da cui partire per sviluppare la conoscenza dell'argomento. Purtroppo nella nostra civiltà è penetrata la cultura di

paesi meno fortunati dal punto di vista alimentare e climatico, e quindi piovono sulle tavole hamburgers, patatine fritte, strutto, lardo e quanto di meglio c'è per bloccare le arterie e provocarsi danni al cuore, alle arterie e a tutto il sistema biologico. Quando sulle tavole c'era meno e la cultura era locale si usavano pane ed olio, ma sono tempi ormai troppo lontani e non ripercorribili. Questo però non significa che un bambino nato nel nostro paese debba essere allevato con la dieta degli svedesi, e bisogna fare ogni sforzo per assicurargli un futuro in buona salute. Oltre a farlo mangiare bene è necessario insegnargli a valutare cosa mangia, in termini quantitativi e qualitativi. Ovviamente il piccolo non deve divenire un "dietista in erba" ma deve imparare a rifiutare le enormi quantità di grassi animali che gli vengono normalmente propinate e a mangiare verdura e frutta. I bambini hanno spesso difficoltà a mangiare la verdura, e qui nasce l'abilità di un genitore, che per prima cosa deve dare l'esempio mangiandola egli stesso, e poi deve impegnarsi, usando olio e spezie, a renderla più gustosa.

I momenti dell'infanzia e dell'adolescenza sono critici per il futuro. I latini dicevano "in puero homo" ("nel bambino c'è l'uomo") e perdere il momento magico per pavimentargli la via verso un futuro migliore è indubbiamente un errore.

UNA VITA IN SALUTE?

Si disegna nei primi 1.000 giorni di vita

L'alimentazione dal concepimento del bambino fino ai 2 anni d'età e oltre, influenza in maniera decisiva la salute del futuro adulto.

Ecco i consigli del luminare Marcello Giovannini: latte materno esclusivo fino ai 6 mesi, sì ai latti formulati a basso contenuto di proteine e ad una dieta su misura.

“**I**l nostro futuro lo disegniamo nei primi mille giorni di vita”, ha affermato a NutriMI 2016 (www.nutrimi.it) Marcello Giovannini, Professore Emerito di Pediatria all'Università degli Studi di Milano e Presidente della European Academy of Nutritional Sciences. Le evidenze scientifiche, infatti, mostrano come lo stato di salute nell'età adulta sia “programmato” dall'ambiente e, in particolare, dallo stile alimentare anche della mamma durante la gravidanza e poi del bambino durante la prima infanzia.

Il Professor Giovannini ha spiegato come secondo la “teoria del programming”, interventi nutrizionali corretti possano positivamente influenzare, riducendolo, il rischio di sviluppare in età adulta malattie quali diabete, obesità, ipertensione, considerando la plasticità di organi e funzioni del bambino nel rispondere agli stimoli.

In tale prospettiva, l'allattamento al seno esclusivo per i primi 6 mesi di vita del bambino è un imperativo di salute per una crescita e uno sviluppo adeguati del bambino e i tempi e le modalità del divezzamento sono determinanti nel condizionare la salute del futuro adulto.

DIVEZZAMENTO: I SUGGERIMENTI DEL PEDIATRA

Passare dall'alimentazione esclusivamente lattea dei primi mesi di vita ad una dieta diversificata, rappresenta una fase cruciale nella storia nutrizionale del bambino.

Quando dovrebbe iniziare il divezzamento? “Non esiste un'epoca precisa e uguale per tutti i lattanti: il momento corretto per l'introduzione dei primi cibi diversi dal latte dipende da numerose variabili individuali, tra cui, soprattutto, le esigenze nutrizionali, lo sviluppo neurofisiologico e anatomo-funzionale e il contesto socioculturale del bambino”, spiega il Professore Marcello Giovannini.



In questa fase il latte rappresenta ancora l'alimento principale della dieta, cui vengono aggiunti, una alla volta alimenti liquidi, semisolidi e solidi diversi dal latte materno e dai suoi sostituti.

Dopo l'introduzione dei complementary foods nel primo-secondo anno di vita si registra un significativo incremento dell'intake proteico e diventa allora cruciale il tipo di latte che accompagna gli alimenti solidi, per evitare che un eccesso di proteine porti il bambino ad avere problemi di sovrappeso negli anni a venire: “Sì al latte materno e, quando non è possibile, ai latti formulati a basso apporto proteico. No al latte vaccino, soprattutto se a ridotto contenuto di grassi, fino a tutto il primo anno di vita e, meglio ancora, fino al secondo”, spiega il professor Giovannini.

E quando i latti formulati contengono olio di palma, ci sono potenziali per la salute del bambino? “No. Dal mio punto di vista non a è un tema sensibile dal punto di vista della salute”, afferma il Prof. Giovannini che mette in guardia le mamme sul vero pericolo per la salute dei loro bambini: la qualità non controllata degli alimenti: “Frutta, verdura e anche il pesce, per esempio, se non provengono da filiere controllate possono contenere pesticidi e altre sostanze tossiche”. Infatti a garanzia della sicurezza alimentare, gli alimenti per l'infanzia (0-36 mesi) sono controllati

dalla normativa della Comunità Europea (recepita in Italia), per cui non possono contenere pesticidi, additivi, coloranti ed i limiti imposti per essi alimenti, relativamente ad esempio ai nitrati, micotossine, metilmercurio sono significativamente inferiori rispetto a quelli imposti per l'adulto, nel rispetto della fisiologia di un organismo in fase di crescita e di sviluppo a livello di tutti i suoi organi ed apparati.

UNA DIETA EQUILIBRATA E SICURA

Il fabbisogno energetico giornaliero durante la fase di divezzamento è pari a 70-75 kcal per chilo di peso al giorno e, secondo i livelli di assunzione raccomandati di nutrienti (LARN 2014), l'apporto di energia dovrebbe derivare per il 45-60% dai carboidrati, per il 40% dai lipidi e solo per il 10% circa dalle proteine. Tra i carboidrati, vengono consigliati quelli a basso indice glicemico e, soprattutto, viene fortemente raccomandata la limitazione di zuccheri semplici.

Per quanto riguarda i lipidi, è raccomandata la limitazione dei grassi saturi, preferendo così grassi monoinsaturi e polinsaturi, contenuti principalmente in alimenti vegetali e nel pesce.

Un elemento importante sottolineato dai LARN 2014 è rappresenta-

to dalla riduzione, in tutte le fasce di età, del fabbisogno proteico, rispetto a quanto raccomandato in passato.

Infatti, i valori relativi all'assunzione raccomandata per la popolazione passano da 15-19 grammi al giorno a 11 grammi al giorno nel secondo semestre di vita e da 13-23 grammi al giorno a 14 grammi al giorno nella fascia di età compresa tra 1-3 anni. Questa riduzione riguarda anche, e soprattutto, la primissima infanzia: nel secondo semestre di vita, difatti, i fabbisogni proteici giornalieri si riducono passando da 1,87 a 1,32 grammi per chilo di peso, mentre nel primo e nel secondo anno di vita si riducono da 1,48 a 1,00 grammi per chilo di peso. "L'assunzione proteica superiore al 15% dell'energia totale tra i 6 ed i 24 mesi di vita sembra associarsi ad un'adiposity rebound (espresso dall'aumento del body mass index) precoce, favorendo l'eccesso ponderale in età scolare", sottolinea il Professore Giovannini.

MENO ZUCCHERO PER PREVENIRE L'OBSITA'

Un problema attuale secondo l'esperto è rappresentato dall'elevata diffusione del consumo di bevande zuccherate, di zuccheri semplici in generale e di sale, anche nel bambino piccolo.

"Per quanto riguarda gli zuccheri, quelli incriminati sono soprattutto i monosaccaridi (glucosio e fruttosio) ed i disaccaridi (saccarosio) aggiunti, oltre agli zuccheri naturalmente presenti in miele, sciroppi, succhi di frutta e concentrati di succhi di frutta", spiega il professor Giovannini.

Un recente lavoro scientifico ha dimostrato che i lattanti assumono frequentemente, già dai primi mesi di vita, bevande differenti dal latte, come ad esempio tè, tisane, succhi di frutta ed acque zuccherate. In molti studi, l'assunzione di bevande zuccherate si associa allo sviluppo di obesità in età pediatrica, in virtù del loro elevato contenuto calorico. Pertanto, è raccomandata l'assunzione di acqua quale unica fonte supplementare di liquidi durante il divezzamento.

POCO SALE E SI RIDUCE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il consumo precoce di sale è particolarmente deleterio. Infatti, oltre a favorire l'instaurarsi di alterazioni a carico delle pareti vasali, l'assuefazione a cibi troppo salati sarà difficile da eliminare se acquisita in tenera età. "È importante sapere che la principale fonte di assunzione del sodio nella dieta italiana è data dal cloruro di sodio (sale) aggiunto nei prodotti trasformati di tipo artigianale o industriale (almeno il 50%



dell'assunzione totale), seguito da quello aggiunto in cucina e/o a tavola (circa il 35%)", precisa Marcello Giovannini.

I cereali e i loro derivati, come il pane, rappresentano una delle fonti più rilevanti di sodio aggiunto nei prodotti trasformati. Elevate quote derivano anche dai gruppi carne, uova, pesce (31%) e latte e derivati (21%), a causa del sale aggiunto rispettivamente nelle carni e pesci conservati e nei formaggi.

"Un elevato consumo di cibi salati si associa spesso a un maggior consumo di bevande zuccherate che, come precedentemente detto, predispone a obesità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda, in linea generale, di limitare l'apporto di sale per ridurre il rischio di patologie cardiovascolari. Questo concetto è importante anche perché è noto che il consumo di sodio in età adulta è strettamente correlato al consumo di sodio in età infantile. Secondo le linee guida alimentari italiane (LARN), l'assunzione adeguata di sodio nel secondo semestre di vita deve essere pari a 0,4 grammi al giorno", spiega il Professor Marcello Giovannini.

L'IMPORTANZA DI EDUCARE IL GUSTO

Naturalmente non bisogna dimenticare che lo sviluppo del gusto condiziona le scelte alimentari anche nei primi anni di vita del bambino: le preferenze e le repulsioni alimentari di ogni individuo sono basate su fattori biologici, ma vengono ulteriormente modificate attraverso l'esperienza. "Dati disponibili suggeriscono che i bambini sono biologicamente predisposti a preferire e a consumare alimenti dolci, salati e saporiti, così come sapori associati ad un'alta densità energetica. Tuttavia le preferenze alimentari sono malleabili e si modificano in risposta a fattori sociali ed ambientali. È necessario, quindi, che non solo durante le prime epoche di vita, ma anche nelle fasi successive, gli alimenti "sani" facciano parte del regime dietetico familiare in modo che una volta che le preferenze alimentari si sviluppano, il bambino continui ad essere esposto agli stessi alimenti e a conservare tali preferenze, imparando ad apprezzare anche aromi e consistenze eterogenee. Nel lungo termine, favorire un'alimentazione sana, potrebbe essere il modo migliore per ridurre il rischio di insorgenza di patologie associate a scelte alimentari errate", conclude il Professor Marcello Giovannini.

Isomar Spray Igiene Quotidiana

un gesto quotidiano per il benessere di naso ed orecchie

Il naso non solo è la principale via di ingresso dell'aria, ma è anche un climatizzatore e un filtro. Infatti, la mucosa nasale formata da ciglia svolge sia una funzione di regolazione termica in quanto riscalda e umidifica l'aria fredda che proviene dall'esterno del corpo sia una funzione di filtraggio in quanto le ciglia della mucosa puliscono l'aria da tutte le sostanze estranee e dannose per l'organismo. Il naso è quindi la nostra prima barriera di protezione. Inoltre, all'interno delle fosse nasali risiedono le terminazioni nervose dell'olfatto: circa 5 milioni di ricettori olfattivi, che permettono di distinguere circa 3.000 odori. Le fosse nasali si comportano infine come casse di risonanza. Molte sono dunque le funzioni che coinvolgono il naso e tutte hanno una rilevanza fondamentale per il benessere dell'organismo e per una vita sana. Per questo è imprescindibile curare quotidianamente l'igiene nasale di adulti e bambini.

Isomar Spray Igiene Quotidiana è un dispositivo medico a base di acqua di mare prelevata nel Parco marino delle Cinque Terre. L'acqua di mare è la fonte di tutte le forme di vita biologica: ricca di minerali e oligoelementi, tra i quali rame, zinco e manganese.

Grazie alla sua azione fluidificante, Isomar Spray Igiene Quotidiana può essere usato anche quotidianamente per incrementare l'umidità delle mucose nasali: nel bimbo, a partire dai 12 mesi, che non ha ancora maturato una completa padronanza nel soffiare il naso, favorisce una maggiore pervietà delle narici, nell'adulto consente un miglior drenaggio delle mucose nasali. Indicato per l'igiene quotidiana del naso, Isomar Spray Igiene Quotidiana è un alleato in caso di raffreddori, sinusiti e riniti allergiche, liberando la mucosa dagli allergeni come pollini e polveri. La sua attività idratante e lenitiva dona rapido sollievo.

Grazie all'originale micronebulizzatore aggiuntivo per la pulizia dell'orecchio, Isomar previene la formazione di tappi di cerume e consente l'eliminazione di particelle indesiderate.

Modo d'uso: nebulizzare più volte al giorno, direttamente nelle narici. Per un miglior risultato è bene lasciare agire l'acqua di mare alcuni secondi e poi soffiarsi il naso (non soffiare il naso immediatamente dopo il lavaggio). Nelle orecchie, nebulizzare una/due volte al giorno.

In farmacia - Adulti e Bambini



Prezzo al pubblico indicativo: € 12,60

Formato: 100 ml



L'effetto placebo e nocebo in andrologia

È opinione comune che se crediamo fermamente che una sostanza abbia un determinato effetto sul nostro organismo, questo effetto in un qualche modo si realizzerà. Se questo effetto è "aspettato positivo", si parla di effetto placebo, se è "aspettato negativo", si parla di effetto nocebo.

I meccanismi attraverso i quali si realizzano questi due tipi di effetti sono molto complessi ed intricati, riguardano la nostra mente, ed in particolare una zona particolare del nostro cervello, ancora poco conosciuta, chiamata Sistema Limbico. Qui, attraverso delle interconnessioni nervose, dove esistono delle sostanze chimiche, chiamate neurotrasmettitori (la più importante di tutte sembra essere la dopamina, ma entrano in gioco anche le endorfine), alla somministrazione di una sostanza, che noi riteniamo in qualche modo "attiva" sul nostro organismo si ingenera una "aspettativa" che, a seconda del contesto positivo o negativo in cui avviene

questa somministrazione, ci porterà a stare meglio o peggio rispetto allo stato di salute di partenza.

Negli studi sull'argomento si parla di circuito cerebrale della ricompensa (per l'effetto placebo) e di circuito cerebrale delle aspettative negative (per l'effetto nocebo).

In Andrologia le situazioni dove si può verificare un effetto placebo o nocebo sono molte.

Per quanto riguarda ad esempio l'effetto placebo, a volte, in casi in cui un paziente manifesta un disturbo sessuale (problema di erezione o di eiaculazione) e, effettuati gli accertamenti diagnostici del caso non si rilevano alterazioni organiche che giustifichino il problema, l'Andrologo può decidere di ricorrere all'uso di una sostanza che non ha alcun effetto terapeutico, ma a cui lui dà una valenza terapeutica (il cosiddetto effetto rinforzo), tale che il paziente, dopo la sua assunzione, manifesta un sensibile miglioramento del disturbo.

Di contro, per quanto riguarda l'effetto nocebo, quando l'Andrologo si trova a dover usare un farmaco che abbia dei potenziali effetti collaterali sul paziente e questi vengono dettagliatamente spiegati, in persone particolarmente ansiose e suggestionabili da questo punto di vista, c'è la concreta possibilità che questi disturbi si realizzino puntualmente!

Per concludere alcuni studi da parte di ricercatori dell'Università di Harvard, hanno evidenziato, non solo tratti caratteriali che sembrano collegati al fatto di essere un buon "responder" al placebo, ma che addirittura esistono nel nostro codice genetico, almeno undici geni che molto probabilmente hanno a che fare con una risposta placebo o nocebo ad un qualunque atto di natura medica venga su di noi praticato.

UNISA®



UNISA is a Spanish footwear brand internationally renowned. Its designs are mainly known for comfort and for the quality of the materials used, that is the reason why a large amount of women trust and seek for the brand; it's a company that adapts fashion to modern women's lifestyle and comfort.

www.unisa-europa.com



IL TRADIMENTO NELLA COPPIA

E' inutile chiedersi il perchè

Il tradimento è un'esperienza che può essere vissuta all'interno delle relazioni di coppia. L'aspetto curioso dell'interpretazione che si dà di questo fenomeno è il come ci si racconta che tutto questo possa avvenire. Facile trovare una logica lineare: cattivo chi ha tradito, buono chi viene tradito, "lui è un don Giovanni", "lei è una ninfomane" ...

Gli eventi conflittuali espongono costantemente i due partner di una coppia alla ricerca di un senso. Senso che molto spesso viene a mancare e che viene saturato dalla ricerca dei perché, un vortice che ingoia le persone e le imprigiona nelle sabbie mobili dell'ossessione.

Per uno psicologo e per uno psicoterapeuta queste domande non possono che decretare la necessità di superare una logica lineare (questo evento è causa di questo) e aiutare la persona ad inserire ciò che è successo all'interno di una trama narrativa di coppia e restituire una coerenza rispetto alle attivazioni emotive che hanno portato al tradimento.

Se si fa una ricerca su internet, e sicuramente chi è stato tradito, ma anche chi ha tradito va alla ricerca disperata di senso e spesso si imbatte in una valanga di informazioni che tentano di dare spiegazioni razionali a ciò che può essere successo. Manca intimità, i figli, i cambiamenti, il mutuo... il nido vuoto, il conflitto che viene evitato...

Non dico che questi elementi non possano esserci, ma una reale comprensione non può avvenire indossando un abito di spiegazioni già confezionate.

Si cerca di capire se il tradimento vero sia quello pensato o quello agito, se chattare con un "partner virtuale" sia tradimento oppure o no, e persino se chi tradisce possa essere portatore di un gene specifico che in determinate occasioni e a determinati stimoli possa attivare tale ignobile comportamento.





Il tradimento è tendenzialmente una mossa relazionale ad attivazioni emotive che nascono nel contatto con l'altro e nella sua psico-logica vede la possibilità di analisi su più piani, quello individuale e quello della relazione.

Non v'è dubbio sul fatto che il tradimento sia fonte di sofferenza, ma è anche vero che questa è proporzionale al grado di conoscenza che i due partner hanno di se stessi.

Si arriva a costruire una coppia attingendo ad un bagaglio personale, e in questa negoziazione, spesso implicita, si costruiscono dei vincoli: per esempio quelli di un'unione perfetta.

Troppo spesso ci è stato insegnato che la coppia che funziona è quella caratterizzata dal nido d'amore, dall'assenza di conflitto, dal fare tutto assieme, dall'essere sempre d'accordo.

Nella discussione sul tradimento, spesso fonte di accesi litigi che hanno le più svariate sfumature a seconda di chi riesce a detenere maggiore controllo su ciò che è successo, si perde spesso una considerazione molto importante che riguarda gli esseri umani, ovvero che siamo inseriti in una trama intersoggettiva e che da questa non possiamo mai slegarci. In questa trama intersoggettiva si muovono dei significati individuali, i miti familiari, l'intreccio di due storie.

L'esperienza intersoggettiva e il legame di attaccamento costituiscono due aspetti costitutivi del percorso evolutivo di ogni essere umano. Queste due tematiche sono spesso state studiate separatamente, ma con gli approfondimenti anche provenienti dal lavoro di tanti clinici che operano anche in ambito psicoterapeutico si è andato ad evidenziare che queste due dimensioni sono strettamente intrecciate e concorrono a contribuire ad un tema più generale che è quello della formazione e dello sviluppo del Sè.

Questo significa che in una prima fase della coppia, l'idealizzazione porta quasi ad annullare totalmente quello che è il reale bagaglio che ognuno si porta sulle spalle, e paradossalmente ciò che sembra indicare una forte vicinanza tra le due persone non è che una splendida distanza da ciò che si è realmente. Qualcuno ha lo zaino sulle spalle e non sa di averlo, altri lo poggiano e fanno finta di niente, ma in ogni caso, per mantenere un senso di sè quel bagaglio c'è sempre. Ed è nei momenti di azione che possiamo vederlo: il tradimento è uno di questi.

La discrepanza tra ciò che si è pensato di costruire con quel partner e la conoscenza reale e profonda che si ha del proprio partner determinano la dimensione del dolore.

Se l'attaccamento tiene le persone vicine in modo che l'intersoggettività possa manifestarsi e approfondirsi, l'intersoggettività crea, dall'altro lato, le condizioni che consentono l'attaccamento. E se questo è vero, ognuno ha la propria storia.

E' un po' come se la coppia si fosse regalata un bel biglietto aperto in agenzia di viaggi, immaginando Maldive, Brasile ... senza considerare il budget e le reali possibilità.

La prima reazione al tradimento può essere devastante: inseguimenti, cercare il terzo che ha "rovinato una famiglia" (ma questi sono solo esempi di tanti) ma allo stesso tempo contiene un messaggio preziosissimo che quella relazione vi sta offrendo: una possibilità di cambiare.

E' assolutamente vero che ci sono uomini che tradiscono perché sentono forte il senso di costrizione di una relazione, ma è anche vero che ci sono donne che una volta raggiunto l'uomo che desideravano smettono di desiderarlo e ricercano altrove.

Le motivazioni sono tutte molto personali e strettamente ancorate alla propria esperienza di vita e alla propria organizzazione di senso, ovvero quella matrice che orienta la persona nella costruzione di spiega-

zioni su ciò che succede. Ed ognuno ha la sua, e nella coppia si è in due! Non esiste un giusto e sbagliato. Quello che conta davvero è la conoscenza di Sè, e capire il senso di quella relazione e cosa ci ha insegnato di noi nell'interazione con l'altro.

Litigare significa spesso non accettare, ma ancor più "mancanza di senso", e questo potrebbe portare a un lungo periodo straziante di continue ruminazioni su tutto ciò che è successo, su cosa è giusto, su cosa ha fatto, su come il partner traditore ha assunto per esempio una valenza di umiliazione verso l'altro.

Pertanto, basta parlare di geni del tradimento. Basta ricercare soluzioni e logiche razionali a qualcosa che non può essere razionale. Basta parlare di una coppia perfetta.

La sfida maggiore è accettare e sposare una teoria della complessità.

Il tradimento parla della coppia reale, e mette i due partner davanti allo specchio, spesso con la sensazione di non riconoscere più chi si ha davanti.

E allora bisogna scegliere: rimettersi la maschera e litigare o iniziare ad articolare senso e comprendere come quell'evento si è costruito?

PREP: NASCE IL NUOVO FORMATO

DELLA CREMA DERMOPROTETTIVA PIU' FAMOSA CHE C'E'!

La Crema Multifunzione che Multifunziona dal 1860!

Novità in casa PREP, nasce il nuovo formato da 50 ml della Crema Dermo-protettiva più conosciuta dagli italiani: entrata nelle case delle famiglie nel 1860, grazie alla sua formulazione è diventata il must have per la cura di tutte le pelli. L'efficacia di sempre in un formato ancora più pratico, per portarlo sempre con te!

LA FORMULA

Una crema dalla morbida consistenza e dall'inconfondibile profumo, che grazie agli oli essenziali contenuti nella sua formulazione è in grado di proteggere la pelle dalle irritazioni donando sollievo immediato. A renderla ancora più pratica è il nuovo formato da 50 ml: una vita sempre di corsa e vissuta fuori casa da mattina a sera impone di avere con noi tutto il necessario per

ogni evenienza. Ecco dunque che il nuovo formato, più piccolo e leggero, è l'alleato da avere sempre con noi, ideale da portare in vacanza anche per chi viaggia in aereo!



LE AZIONI:

Nuovo formato, l'efficacia di sempre: grazie alla sua intramontabile Original Formula, la Crema Dermo-protettiva PREP si prende cura del benessere della nostra pelle.

E' il rimedio indiscusso per la sua azione lenitiva in caso di arrossamenti causati da sole, vento o freddo e alleviare il fastidio per le punture d'insetto.

Si prende cura anche della pelle dell'uomo: può essere utilizzata come trattamento pre barba per prevenire arrossamenti e irritazioni, e come dopo barba, per lenire e donare sollievo alla pelle; adatto anche per la depilazione femminile. Una garanzia per le mani screpolate e per dare sollievo ai piedi affaticati. PREP è la crema multifunzione infallibile che si prende sempre cura della nostra pelle!



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.



Il test del **RIFLESSO ROSSO:**

fondamentale per i bambini ma poco conosciuto

Se ne parla poco, ma sottoporre un bambino a questo controllo si può rivelare fondamentale per salvargli la vista.

Parliamo del riflesso rosso, un test essenziale per la diagnosi precoce di patologie che possono compromettere la vista come la cataratta congenita, il glaucoma, il retinoblastoma, le anomalie retiniche e gravi difetti refrattivi.

L'Accademia Americana di Pediatria ha raccomandato l'esecuzione di questa prova fin dai primi giorni di nascita del bambino e ha suggerito di ripeterla anche nelle settimane o mesi successivi.

Ad oggi, in Italia, questo test viene fatto da molti medici ed eseguito in molti ospedali ma non in tutti e la sua esecuzione è quindi lasciata al giudizio del singolo dottore o ente ospedaliero, mentre sarebbe opportuno renderlo obbligatorio.

Il test si esegue in una stanza oscurata e mediante un oftalmoscopio (strumento utile per esaminare il fondo dell'occhio). La luce dell'oftalmoscopio viene proiettata in entrambi gli occhi del bambino: se entrambi gli occhi riflettono la luce rossa si può escludere la presenza di alcune patologie importanti dell'occhio. Se invece si riscontrano anomalie come un riflesso rosso di minore intensità, macchie nere nel riflesso rosso, un riflesso bianco o l'asimmetria dei riflessi, occorre portare immediatamente il bambino da un oculista. L'alterazione del riflesso può essere relazionata anche alla presenza di strabismo oppure di un difetto refrattivo importante. Oppure, più banalmente, può essere dovuta anche al muco prodotto dalle lacrime, ma questo muco scompare con l'ammiccamento, per cui è sufficiente far battere le palpebre al piccolo paziente e ripetere il test per capire se l'opacità è transitoria o meno.

E' bene fare molta attenzione anche alla storia clinica del singolo bambino: se in famiglia ci sono precedenti per malattie come neuroblastoma, cataratta congenita infantile e giovanile, glaucoma o altera-



zioni retiniche è fondamentale portare il piccolo da un oculista il prima possibile, in modo che possa essere sottoposto ad un'accurata valutazione per individuare eventuali gravi anomalie della vista di cui il bimbo, vista la storia clinica familiare, potrebbe essere portatore. Il test del riflesso rosso sarà una delle prove eseguite anche in questo caso.

La rilevanza sociale e medica di questo esame sta crescendo sempre di più e sono numerose le iniziative che cercano di portare all'attenzione delle istituzioni, soprattutto delle Regioni cui è demandata la gestione Sanità Pubblica, la necessità di rendere obbligatorio questo esame.

I genitori devono comunque sapere che tutti i bambini, fin dalla più tenera età, devono essere sottoposti ad alcune visite specialistiche di base ed una di queste è senz'altro quella dell'oculista; forse egli non sarà in grado di fare una completa ed approfondita visita e quindi rilevare lievi difetti ma, certamente, potrà diagnosticare i problemi più seri.

ESTATE: è tempo di Frutta, Verdura e Pesce... ma gli italiani non ne mangiano abbastanza!



L'Italiani rimandati a tavola, anche in estate: questi sono i risultati che emergono dalla ricerca di Curare la Salute, realizzata in collaborazione con GfK-Eurisko, sulle abitudini alimentari del nostro Paese. Per verificare le proprie abitudini on-line il test della Piramide Alimentare.

Milano, 27 Giugno 2016 – Ad un anno da Expo, dove l'Italia ha potuto vantare i benefici della Dieta Mediterranea, la fotografia delle abitudini alimentari del nostro Paese ritrae, però, una situazione distante da questo modello nutrizionale.

Gli italiani credono di mangiare bene ma non è così. E' quanto spiega il Prof. Michele Carruba, Direttore del Centro Studi e Ricerche sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano, commentando i risultati della ricerca di Curare la Salute.

Partendo dagli oltre 15.000 test compilati sul sito curarelasalute.com, GfK Eurisko ha effettuato una rielaborazione ed un'analisi per validare i dati emersi:

Solo 2 italiani su 10 consumano il giusto quantitativo di frutta e solo 3 su 10 quello corretto di verdura,

nonostante pensino di mangiare adeguatamente questi alimenti, di cui le porzioni raccomandate giornaliere sono tra le 4 e le 5.

Molto basso risulta anche il consumo quotidiano di latte e derivati: "Il 77% dichiara infatti di non consumarne a sufficienza - aggiunge Carruba - Ciò espone potenzialmente ad una carenza di Calcio, sostanza fondamentale per il corretto mantenimento del proprio sistema scheletrico. L'assunzione corretta di latte e derivati è particolarmente importante soprattutto per la popolazione over 60, le cui ossa sono più fragili e circa 84% dichiara di non mangiarne a sufficienza"

"Dalla ricerca risulta anche che il 21% della popolazione italiana non ha un corretto apporto di Vitamina D, micronutriente fondamentale per la salute delle nostre ossa e del nostro sistema immunitario, che dovrebbe essere garantito, oltre che con l'esposizione al sole, grazie anche all'alimentazione" - sottolinea Carruba. I dati evidenziano che solo 2 italiani su 10 assumono correttamente latticini, mentre 3 su 10 non mangia il giusto quantitativo di uova, alimenti ricchi proprio di questa vitamina.

Anche il pesce risulta essere un grande assente dalle tavole degli

italiani, a consumarne il corretto quantitativo settimanale è solo 1 italiano su 3, come anche per la frutta a guscio, di cui solo 1 su 2 ne mangia i quantitativi raccomandati. "Questi due dati evidenziano come la dieta degli italiani sia povera anche di Omega3, acidi grassi che contribuiscono al corretto funzionamento del cuore, a mantenere normali la pressione sanguigna e il corretto livello dei trigliceridi nel sangue." - conclude Carruba. Il fenomeno, analizzato dalla ricerca GfK, risulta particolarmente rilevante nelle fasce più giovani della popolazione (64% mangia poco pesce mentre il 73% poca frutta a guscio), per cui gli Omega3 risultano fondamentali per le funzioni cognitive.

"L'acqua è il nutriente fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo umano" spiega Michele Carruba "Dai dati analizzati risulta, però, che metà della popolazione italiana non percepisce l'importanza di questa sostanza". Solo 1 Italiano su 2 (46%) beve meno di 1,5 litri di acqua al giorno, la percentuale si abbassa se si analizza il comportamento delle donne over 50. "E' fondamentale assicurarsi di bere giornalmente il giusto quantitativo di acqua, in particolare con l'avanzare dell'età, poiché questa sostanza, oltre ad intervenire in tutte le reazioni metaboliche del nostro organismo, favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto e favorisce una adeguata lubrificazione delle nostre articolazioni."

Per verificare le proprie abitudini alimentari è possibile collegarsi al sito curarelasalute.com per effettuare il proprio Test della Piramide Alimentare, che quest'anno si rinnova arricchendosi di consigli personalizzati per età, sesso ed esigenze specifiche.

RICERCA CURARE LA SALUTE 2016

Estate: è tempo di Frutta, Verdura e Pesce... ma gli italiani non ne mangiano abbastanza



solo 2
italiani su 10
consumano
il giusto
quantitativo
di frutta



solo 3
italiani su 10
consumano
il giusto
quantitativo
di verdura



solo 1
italiano su 3
mangia
pesce



circa 1
italiano
su 2 beve
meno di 1,5
litri di acqua
al giorno

Perchè tutte LE DONNE hanno bisogno dell' OSTETRICA?

Ginecologia

Rosapia Davenia

Ostetrica, Ausl Romagna



Quanti di voi hanno pensato o pensano che l'Ostetrica sia solo "quella che fa nascere i bambini"?

Ebbene sì, purtroppo tante volte mi è capitato di ascoltare questa frase, oppure alla mia espressione orgogliosa "sono un'Ostetrica!" mi sono sentita rispondere: "ah, e che fa l'Ostetrica?"

Dentro di me sgomento e frustrazione perché non riesco a spiegarmi come sia stato possibile che una professione così rispettata nel passato oggi sia stata quasi sommersa dalla nascita di nuove professioni o presunte tali, al punto da non essere quasi più riconosciuta ed identificata.

Ebbene, per evitare (spero) che si ripetano ancora questi episodi spiacevoli, inizio subito col dire che la professione dell'Ostetrica è determinata dal Profilo Professionale (Decreto Ministeriale 14 settembre 1994, n° 740) e dal Codice Deontologico dell'Ostetrica.

Nel profilo professionale è enunciato che "L'ostetrica è l'operatore sanitario che, in possesso del Diploma universitario abilitante e dell'iscrizione all'albo professionale, assiste e consiglia la donna nel periodo della gravidanza, durante il parto e nel puerperio, conduce e porta a termine parti eutocici con propria responsabilità e presta assistenza al neonato".

Inoltre, "per quanto di sua competenza, partecipa:

1. ad interventi di educazione sanitaria e sessuale sia nell'ambito della famiglia che nella comunità;
2. alla preparazione psicoprofilattica al parto;
3. alla preparazione e all'assistenza ad interventi ginecologici;
4. alla prevenzione e all'accertamento dei tumori della sfera genitale femminile;
5. ai programmi di assistenza materna e neonatale."

Essa è "in grado di individuare situazioni potenzialmente patologiche che richiedono intervento medico e di praticare, ove occorra, le relative misure di particolare emergenza". (Profilo professionale dell'Ostetrica/o)

Si evince, dalla lettura dei due documenti sopracitati, come l'Ostetrica debba osservare un percorso di studi professionalizzante, iscriversi all'Albo Professionale delle Ostetriche per poter esercitare la professione e che, nello svolgimento quotidiano delle sue mansioni, sia la "Professionista della fisiologia", in grado, però, di cogliere eventuali situazioni potenzialmente patologiche da segnalare al Medico; questo spiega perché, tra i professionisti sanitari, l'Ostetrica sia l'unica in grado di fare diagnosi, insieme al Medico.

Ma vediamo nel dettaglio le competenze di questa figura professionale:

L'ostetrica si occupa del benessere psico-fisico della donna, coppia, famiglia, in tutto il suo percorso evolutivo (nascita, adolescenza, maturità, gravidanza, menopausa, terza età) in ambito ostetrico, ginecologico e neonatale.

AMBITO OSTETRICO

Gravidanza:

- assistenza alla gravidanza fisiologica ed individuazione precoce del rischio;
- valutazione del rischio per la scelta del luogo del parto concordata con la donna/coppia;
- sostegno e accompagnamento alla donna/coppia nel processo genitoriale;
- educazione alla salute;
- stesura del piano di assistenza e cura delle patologie in equipe;
- conduzione dei percorsi di educazione alla nascita.

Parto:

- assistenza in autonomia al travaglio, parto, post parto fisiologici;
- sorveglianza dello stato di salute materno/fetale;
- diagnosi delle anomalie del travaglio e parto ed assistenza in equipe.

Puerperio:

- sostegno, assistenza e cura della mamma e del bambino;
- sostegno nell'allattamento al seno;
- educazione globale alla salute sanitaria e sessuale;
- sostegno alla famiglia;
- conduzione corsi post parto.



AMBITO GINECOLOGICO

- prevenzione primaria e secondaria dei tumori della sfera genitale femminile;
- educazione alla salute ed alla sessualità per la donna/coppia in età fertile ed in menopausa;
- prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale;
- assistenza e sostegno alla donna con problemi ginecologici;
- consulenza alla donna/coppia sulla contraccezione, infertilità, sterilità;
- prevenzione, educazione, rieducazione.

AMBITO UNIVERSITARIO

- attività di docenza, ricerca e formazione.

In realtà ci sarebbe tanto altro da scrivere, il nostro è un mondo meraviglioso, articolato e complicato. Ma le attrici principali, quelle che danno senso, sapore e colore al nostro lavoro sono loro, le donne...senza di loro la nostra professione non sarebbe quella che è ma sarebbe sterile, arida e non ci renderebbe così orgogliose di essere Ostetriche.



i sartoriali colonna

COLONNA



A DICERE SO' TUTT CAPACE 'O DIFFICILE E 'A FFÀ...

a dire tutti sono capaci, il difficile è farlo...



TEMPO
SUMISURA
made in naples

colonnaorologi.com

segui su



Rosapia Davenia
Ostetrica, Ausl Romagna



Parlare di interruzione di gravidanza spaventa sempre un po', è un argomento molto delicato e complesso, oltre che vasto.

L'IVG o Interruzione Volontaria di Gravidanza è regolamentata dalla legge 194 del 1978, "Norme per la tutela della maternità e sull'interruzione volontaria di gravidanza".

Legge 22 Maggio 1978, n°194

Sino al 2009 le donne avevano la possibilità di ricorrere alla sola lvg chirurgica, praticata entro e non oltre i primi 90 giorni di gestazione (tranne eccezioni di cui parleremo dopo), che prevede un ricovero (di uno o massimo due giorni, dipende dalla struttura scelta) e un intervento in anestesia generale. Quest'ultimo può essere effettuato presso le strutture pubbliche del Servizio Sanitario.

Nazionale e le strutture private convenzionate e autorizzate dalle Regioni.

Dal 10 Dicembre 2009 è possibile scegliere anche l'lvg farmacologica, molto precoce rispetto alla chirurgica (si può praticare infatti entro e non oltre i 49 giorni dal concepimento, in altre parole 6 settimane e 6 giorni).

Il percorso si articola in tre momenti principali:

1. accettazione della donna, accertamenti preliminari e somministrazione della prima pillola, il Mifepristone o RU486, che blocca lo sviluppo embrionale, determinando la fine della gravidanza (Giorno 1);

2. controllo ecografico e somministrazione della seconda pillola, contenente prostaglandine, in gra-

do di provocare contrazioni uterine che concorrono all'espulsione del prodotto del concepimento, senza bisogno di un accesso chirurgico. (Giorno 3);

3. visita di controllo dopo 14 giorni dalla somministrazione della prima pillola (Giorno 14)

Anche in questa procedura è previsto il ricovero, ma in Day Hospital (DH) e della durata di 14 giorni (vuol dire, cioè, che la donna può ritornare a casa dopo alcune ore dalla somministrazione dei farmaci, a meno di complicazioni) presso le strutture preposte a tale scopo.

In entrambi i casi il Medico del servizio ostetrico e ginecologico, accolta la richiesta di lvg, esegue un'ecografia ostetrica e redige un certificato medico legale in cui attesta lo stato di gravidanza e la vo-

lontà della donna di interromperla, poi la invita a "sopraspedere" per 7 giorni (tranne casi urgenti), tempo ritenuto necessario dalla legge per consentirle un eventuale ripensamento.

Allo scadere del settimo giorno, qualora la donna sia ancora convinta della sua decisione, può recarsi nella struttura sanitaria designata all'espletamento delle procedure mediche per l'vg.

L'vg può essere praticata dopo i primi 90 giorni quando la gravidanza o il parto comportino un grave pericolo per la vita della donna, oppure quando siano state accertate gravi anomalie del feto che potrebbero danneggiare la salute psicofisica della donna. In entrambi i casi, lo stato patologico deve essere accertato e documentato da un Medico del servizio ostetrico e ginecologico che pratica l'intervento, che può avvalersi della collaborazione di specialisti.

IL RUOLO DEI CONSULTORI

Come avrete notato dalla lettura della Legge n° 194/78, i consultori familiari (istituiti dalla legge 405 del 1975) hanno un ruolo fondamentale nell'assistenza alle donne che decidono di ricorrere all'vg, con attività mirate a:

- informare la donna sui propri diritti e sui servizi sociali, sanitari e assistenziali offerti dalle strutture che operano sul territorio
- informare la donna sulle norme che tutelano le gestanti nel luogo di lavoro
- attuare direttamente, o proporre agli enti locali competenti, interventi speciali di assistenza quando la gravidanza o la maternità creino problemi che non possano essere risolti dai normali servizi territoriali
- contribuire a far superare le cause che potrebbero indurre la donna ad interrompere la gravidanza.

Noi Ostetriche siamo i soggetti primariamente coinvolti in questo lavoro di informazione e promozione della salute riproduttiva, anche se, nonostante la specifica indicazione della legge, poche donne si rivolgono ai consultori per ottenere la certificazione per l'vg.

In questi anni, infatti, soltanto il 25-33% dei certificati è stato rilasciato dai medici consultoriali.

Una possibile ragione è che i consultori sono in genere scarsamente integrati con le altre strutture sanitarie. Al Sud, questa carenza è accentuata dalla scarsa presenza di consultori sul territorio e dalla presenza ridotta di medici abilitati a rilasciare la certificazione. Nella mia personale esperienza da ostetrica territoriale, mi capita molto spesso di accogliere donne che desiderano interrompere la gravidanza; ognuna di loro porta con sé motivazioni diverse per le quali sceglie di rinunciare alla maternità, ma soprattutto porta con sé il dolore, più o meno celato, per quello che dovrà affrontare. Il nostro compito diventa, allora, non solo quello di proporre interventi o possibili soluzioni, ma soprattutto quello di accompagnare e sostenere, senza giudicare, senza fare rumore, senza invadere, dando il giusto peso e il giusto valore a quello che ci viene raccontato, senza mai sminuire, proponendo interventi costruttivi che il più delle volte non sortiscono effetti, ma che, in alcuni casi, riescono a cambiare la storia di quella donna...e qualcuna alla fine sceglie di rischiare, sceglie la vita.



L'ESTATE E' PIU' COLORATA, DIVERTENTE E STILOSA CON LE ETICHETTE LUDILABEL

www.ludilabel.it

L'estate è alle porte e Ludilabel presenta le innovative etichette Ludisticks per identificare oggetti e vestiti dei bambini, facilissime da applicare in soli 2 secondi, i braccialetti identificativi antimarrimento, molto trendy e indispensabili per la tranquillità e sicurezza dei genitori e l'originale pacchetto Regalo Maestra, per chiudere l'anno scolastico con il sorriso. E in più la possibilità di personalizzare i prodotti Ludilabel con le fantasie di tendenza dell'estate.



Manca poco alla fine dell'anno scolastico e, per la gioia di studenti e genitori, sta per arrivare il momento di archiviare cartelle e libri di testo per fare spazio a costumi e creme solari e a tanti momenti divertenti da passare

insieme ai propri amici.

E' questa infatti la stagione in cui i bambini partono per gite e campi estivi, al mare o in montagna, dove condideranno la passione per la natura e per i giochi all'aria aperta e stringeranno nuove amicizie.

Ludilabel (www.ludilabel.it), e-commerce dedicato alla creazione di etichette pratiche e graziose per la personalizzazione di vestiti e oggetti nato nel 2011, ha pensato alle esigenze delle mamme e dei papà che hanno la necessità di contrassegnare e identificare tutti gli oggetti dei propri bimbi, evitando smarrimenti e scambi accidentali, soprattutto in questo periodo dell'anno.

Sono nate così le etichette Ludisticks, colorate, creative e stilose e con garanzia di 10 anni, destinate a diventare il must have dell'estate 2016.

Magliette, pantaloncini, scarpe ma anche accapatoi e indumenti sportivi avranno un tocco di classe in più grazie a grafiche moderne e al proprio nome stampato, trasformando



tutti i vestiti in capi unici e personalizzati. Collegandosi al portale è possibile comporre a piacimento le proprie etichette, inserendo il nome, il colore di sfondo e scegliendo uno fra i numerosi soggetti legati al mondo dell'in-

fanzia, con modelli femminili e maschili, e riceverli a casa con una spedizione gratuita in pochi giorni! I vostri bimbi amano in particolare Hello Kitty? Ludilabel offre la possibilità di creare le etichette con i cartoni preferiti, per accontentare tutti i gusti!

Pensato appositamente per l'estate, è disponibile il pacchetto Gita scolastica/Campo estivo, con 166 etichette di vari formati ad un prezzo speciale di 32,50 euro, con un risparmio del 50% sul prezzo.

Tutte le Ludisticks sono facilissime da applicare; in pochi secondi si possono infatti incollare sull'etichetta della marca e della manutenzione dei vestiti o all'interno delle scarpe, evitando l'uso dell'ago o del ferro da stiro.

Di altissima qualità e dal design di avanguardia, gli adesivi sono plastificati e a resistenza garantita ai raggi UVA ma anche ai lavaggi in lavatrice e all'asciugatrice.

Trendy e molto utile, è il braccialetto identificativo antimarrimento

che permette di annotare i recapiti della persona da chiamare

nel caso in cui il bambino dovesse

allontanarsi; una sicurezza in più per i genitori durante

le vacanze in spiaggia, in piscina, in montagna e nei parchi divertimento. Online ad un prezzo di 5,90 euro.

Grazie ad uno speciale sistema di chiusura, i braccialetti Ludilabel possono essere aperti solo con l'aiuto di un adulto, oltre ad essere resistenti all'acqua e riutilizzabili in ogni occasione.

E per la fine dell'anno scolastico, un'idea originale per il regalo della maestra! Niente fiori o cioccolatini ma un pacchetto con 42 adesivi per etichettare quaderni, penne e altri oggetti utili e una simpatica calamita. Il pacchetto Regalo Maestra è disponibile a soli 9,90 euro.

Infine, le mamme che amano seguire i trend di stagione, possono trovare e creare etichette e braccialetti con la fantasia più in voga quest'estate. Saranno infatti lo stile pirata e i motivi floreali a farla da padrone nella moda bimbi Primavera/Estate 2016, per un richiamo ai tropici ma anche agli anni '50, con righe e pois.

**Buona ludiestate
a tutte le mamme e bambini!**





di **Elisa Vignali**
Studentessa in Biotecnologie Molecolari
e Industriali presso l'Università
degli studi dell'Insubria

LE BIOTECNOLOGIE UN'ARMA PREZIOSA PER GUARDARE A UN FUTURO SOSTENIBILE

Le conoscenze scientifiche applicate sia per la risoluzione di problematiche sia per la realizzazione di bio-beni a servizio dell'uomo

L'Esposizione universale Expo Milano 2015 è stata di sicuro un evento che ha permesso a tutti noi di riflettere sull'importanza di guardare alle risorse naturali come ad un bene tanto sfruttabile quanto limitato e prezioso. Tuttavia oggi, a circa un anno dalla sua inaugurazione, l'attenzione mediatica verso i temi della "sostenibilità" e della "gestione responsabile delle risorse" sembra essersi affievolita.

Alcune domande sorgono dunque spontanee: in concreto, cosa si intende per "sostenibilità"? E' solo una parola che fa tendenza? Una semplice moda promossa da qualche ambientalista, destinata a non avere nessun impatto pratico sulla nostra società?

Per "sviluppo sostenibile" si intende la volontà di conciliare lo sviluppo economico di un Paese con la cura e la salvaguardia delle risorse ambientali di cui esso dispone, considerandole una vera e propria fonte di ricchezza da tutelare. Questo sistema di sviluppo che punta al progresso ma è al tempo stesso sensibile alle tematiche ambientali, rappresenta il fulcro portante della cosiddetta "bioeconomia", che racchiude l'insieme dei settori dell'economia che usano risorse biologiche e rinnovabili per la produzione di beni industriali, alimenti, mangimi ed energia.

L'obiettivo principale del sistema bioeconomico consiste nel trarre i massimi profitti sul piano economi-

co, ambientale e sociale attraverso la valorizzazione dei materiali di origine biologica e delle risorse rinnovabili.

Si tratta di un sistema economico totalmente innovativo, frutto di una strategia promossa nel 2012 dalla Commissione europea per indirizzare l'economia dell'Europa verso un più ampio utilizzo delle risorse rinnovabili. La spinta propulsiva deriva sia dal desiderio di abbattere ove possibile gli sprechi, sia da una maturata consapevolezza circa la limitatezza delle risorse.

Secondo i più recenti dati riportati nel documento "World Population Prospects: The 2015 Revision" pubblicato dalle Nazioni Unite, attual-

mente la popolazione mondiale si aggira attorno ai 7 miliardi e si stima che raggiungerà quota 8,5 miliardi entro il 2030 e 9,7 miliardi nel 2050.

La disponibilità delle risorse è quindi un'aspra realtà con cui è necessario confrontarsi per evitare che l'intero sistema collassi su se stesso.

A dimostrazione di quanto grande sia la fiducia nell'efficacia del sistema bioeconomico e di quanto esso catturi l'interesse e la partecipazio-



ne attiva dell'intera classe politica, l'Unione Europea attraverso il programma chiamato "Orizzonte 2020" ha scelto di stanziare fondi per un valore di 80 miliardi di euro (disponibili per un periodo di 7 anni, dal 2014 al 2020), da destinare in parte a progetti di ricerca scientifica che abbiano come obiettivo la valorizzazione delle risorse biologiche del territorio, nella convinzione che investire nell'innovazione sia la strategia vincente per aumentare la competitività economica europea su scala globale.

Tra i settori scientifici che possono offrire un grande contributo nel ricercare soluzioni che sappiano conciliare produttività e sostenibilità, vi è senza dubbio quello delle biotecnologie, le quali per definizione si occupano di applicare le conoscenze scientifiche sia per la risoluzione di problematiche sia per la realizzazione di bio-beni a servizio dell'uomo. In particolare le biotecnologie indicate con il codice colore "bianco" (per distinguerle da quelle "rosse" che si occupano della ricerca in campo medico e da quelle "verdi" che focalizzano la loro attenzione sul settore agricolo), incentrando

i loro studi sull'implementazione di strategie applicabili su scala industriale, risultano essere un ramo della ricerca fortemente a supporto di un'economia sostenibile. Per fare alcuni esempi, le biotecnologie "bianche" studiano sistemi eco-friendly per rimpiazzare reazioni chimiche potenzialmente rischiose con reazioni analoghe che portino all'ottenimento dei medesimi prodotti ma che avvengano utilizzando dei catalizzatori naturali, quali gli enzimi, e non ricorrano all'impiego di solventi spesso tossici. Le ricadute positive non sono solo sul piano ambientale (si riduce al minimo l'uso di inquinanti) ma si hanno anche sul piano della sicurezza degli operatori (che limitano il



contatto con sostanze pericolose) e sul piano dei bilanci aziendali (si abbattano notevolmente i costi di produzione e di smaltimento degli scarti).

Un altro settore in cui le biotecnologie "bianche" trovano spazio è quello energetico. In questo caso le strategie bioeconomiche mirano a promuovere sistemi energetici che siano sostenibili non solo dal punto di vista ambientale (in grado ad esempio di minimizzare l'inquinamento e le emissioni di gas serra) ma che siano sostenibili anche dal punto di vista sociale, in quanto l'uso di risorse alternative supporta l'idea autarchica di "economia chiusa", secondo la quale

il sistema economico di un Paese, riducendo le relazioni commerciali con l'estero, risulta più solido perché meno influenzato dalle tendenze internazionali di mercato. Tra le risorse alternative che le biotecnologie propongono per diminuire la dipendenza da quelle carbonifossili ve ne sono alcune che potrebbero sembrare davvero bizzarre: i rifiuti industriali o di processo (biomasse). Grazie all'aumento delle conoscenze sulle potenzialità di alcuni microrganismi, si è oggi in grado di realizzare biocarburanti di nuova generazione (biodiesel, bioetanolo, biometano) per produrre energia dalla fermentazione degli scarti della filiera agro-alimentare. Inoltre, la straordinaria potenziali-

tà delle biomasse non si esaurisce nella produzione di biocarburanti ma possono addirittura essere usate per ottenere intermedi chimici per la produzione di bioplastiche previo loro pretrattamento microbico.

Ecco allora che le biotecnologie si propongono come una sorta di moderno "re Mida" in grado di ridonare valore a materiali di rifiuto: gli scarti acquisiscono improvvisamente nuova utilità traducendo nella pratica il motto della bioeconomia "more from less" ("ottenere di più da ciò che attualmente ha scarso valore").

Quello che quindi il mondo biotecnologico ci sta dicendo a gran voce è che ciò che oggi si getta contiene ancora in sé grandi potenzialità per la crescita di un Paese. Secondo l'organizzazione per il coordinamento e lo sviluppo economico (OCSE), le biotecnologie sono destinate ad acquisire un peso sempre più rilevante nel settore produttivo, rappresentando un valore stimato del 2,7% del prodotto interno lordo (PIL) globale nel 2030. Le incredibili possibilità offerte dalle biotecnologie risultano quindi talmente affascinanti ed utili, che è importante incentivarle. Infatti nonostante i primi incoraggianti successi, tanti sono ancora gli studi scientifici necessari per ottimizzare questi sistemi altamente innovativi.

In conclusione, se da sempre si sa che è impossibile immaginare il progresso senza la ricerca scientifica e tecnologica, oggi non si può più parlare di vero progresso se non in chiave sostenibile.

.. "L'obiettivo principale del sistema bioeconomico consiste nel trarre i massimi profitti sul piano economico, ambientale e sociale attraverso la valorizzazione dei materiali di origine biologica e delle risorse rinnovabili".



Facis
CERIMONIA

Sport e agonismo nei meno giovani: pro e contro

Nella mentalità comune la pratica dello sport agonistico è vista come qualcosa che appartiene solo ad un giovane adulto che possieda un fisico superiore agli altri e perfettamente sano. Perciò gli atleti rappresentano un po' l'emblema della salute. In realtà, le cose non stanno esattamente così.

Prima di tutto va detto che la pratica dell'agonismo si è estesa anche a persone portatrici di handicap e secondariamente, anche ad età una volta non considerate adatte a tale attività. Infatti, in alcune discipline meno gravose dal punto di vista dell'impegno psicofisico, si comincia a gareggiare già dai 7 anni di età; in altre più impegnative dai 10 anni e così via. Più in particolare, va considerata la categoria dei master che gareggiano a partire da età ancora giovanili, ma poi si spingono sino ad oltre gli 85 anni di età.

Scopo di questo articolo è appunto quello di valutare se l'attività sportiva, in particolare quella intensa rivolta verso l'agonismo e non la semplice pratica dilettevole di uno sport, sia un valido mezzo per mantenere o migliorare la salute nei meno giovani (master). A tal fine, cominciamo con l'analizzare i vari parametri di efficienza fisica rapportati alle varie età e come essi possano essere modificati in relazione alla pratica agonistica intensa.

In primo luogo, valutiamo il parametro della massa muscolare. Sappiamo che i muscoli sono composti da fibre di due tipi. Il tipo I agisce principalmente negli sforzi di resistenza, mentre le fibre di tipo II intervengono soprattutto quando il muscolo è impegnato in esercizi di potenza e di forza.

Ebbene, si è visto che l'efficienza muscolare dovuta ai meccanismi di controllo enzimatici e nervosi della sua contrazione, si mantiene pressoché costante sino ai 40 anni se accompagnata da esercizio fisico, ma può già decadere del 50% nei sedentari. Dopo i 45 anni si perde generalmente uno 0,5%/anno.



Tale perdita è dovuta in buona parte alla diminuzione della massa stessa del muscolo per cause ormonali, da stress ed alimentari.

Infatti, con l'età si ha generalmente un calo dei livelli del testosterone negli uomini e degli estrogeni nelle donne ed anche del GH od ormone della crescita, tutti implicati nella crescita e nel mantenimento della massa muscolare. Va anche detto che lo stress a cui è sottoposto un essere umano va generalmente aumentando con l'età ed il cortisolo che si libera in tale evenienza è un ormone disgregante il tessuto muscolare, questo al fine di mettere le energie così liberatesi a disposizione del tessuto nervoso, considerato più prezioso ai fini della sopravvivenza.



Infine, l'alimentazione è il terzo fattore causale. Infatti, un'alimentazione ricca di sodio (sale, insaccati, formaggi) e farinacei (pane, pizza, dolci, pasta) e povera di vegetali incide negativamente sul mantenimento della massa. Atleti vegani, come si dice siano stati Carl Lewis, Edwin Moses, Martina Navratilova etc. dimostrano come le proteine vegetali accompagnate da tante vitamine ed enzimi vegetali siano senz'altro più che sufficienti, se non addirittura il plus per dominare a livello mondiale. Quindi, se si vuole fare agonismo è opportuno ingerire molti vegetali (utilizzando anche cereali integrali, molti semi e frutta oleosa, legumi), poca carne, poco sodio e il gioco è fatto!

Si è visto, inoltre, che anche ad età avanzata si può recuperare la massa utilizzando esercizi mirati. Ad esempio, si è avuto un aumento del 40% della massa in novantenni utilizzando macchine e manubri.

Rimanendo sempre in tema di muscolatura, dopo aver considerato la perdita di massa dobbiamo poi prendere in esame quella della forza. Essa è discretamente conservata sino ai 45 anni, ma già a 65 calerebbe del 25%, sempre in assenza di allenamenti intensi.

Tutto questo riguarda anche il muscolo cardiaco che, sempre in assenza di strenuo esercizio, presenta con l'andare degli anni un minor volume, rigidità vascolare (anche a livello coronarico), calcificazioni vascolari, diminuzione degli enzimi preposti al suo corretto funzionamento, una minore resistenza alla mancanza di ossigeno ed una diminuzione della frequenza cardiaca massima (FCmax) raggiungibile durante lo sforzo massimale.

Un altro parametro fondamentale per gli agonisti giovani e meno giovani è il massimo volume di ossigeno che l'essere umano può consumare nell'unità di tempo, cioè la VO₂max, misurata in ml (quantità di ossigeno consumata)/kg (peso corporeo)/minuto.

Il valore medio a 19 anni si situa tra 38 e 45 ml, oltre i 60 anni tra 26 e 32. Tuttavia, un atleta over 60 intensamente allenato può recuperare sino ai 45 ml.

La perdita di VO₂ con l'età (0,65 ml/kg anno) è in genere dovuta alla minore elasticità polmonare a causa di un peggioramento delle fibre di collagene, al calo della FCmax ed al calo di utilizzo dell'ossigeno a livello muscolare per la minor efficienza degli enzimi a tal uopo preposti.



Proseguendo nella disamina dei parametri corporei, va attentamente analizzata la composizione corporea, cioè quanta parte del nostro corpo è formata da massa magra (muscoli e ossa) e quanta dal grasso, soprattutto quello addominale. L'aumento della massa grassa incide il nostro stato di salute e le nostre performance. Il deposito di tale grasso è dovuto a carenza di testosterone, estrogeni e GH, oltre alla minore efficienza in tale zona degli enzimi lipolitici. La percentuale di massa grassa è un parametro che può essere mantenuto allo stesso livello per tutta la vita, ma col passare degli anni, per le cause su esposte, necessita di un impegno sempre maggiore, sia a livello alimentare che di esercizio fisico mirato ed intenso.

Per quanto riguarda le funzioni cerebrali, l'attività sportiva e agonistica ha un favorevole effetto, mantenendole tutte ad un livello pressoché costante.

La flessibilità (ROM o range of motion) invece tende generalmente a calare a causa sempre di una minore qualità del collagene.

Ottimo l'effetto generale sul mantenimento del tessuto osseo.

Passando invece al come mantenere e migliorare tali parametri, si è visto che gli allenamenti intensi fatti dagli sportivi agonisti giovani e meno giovani sono in grado di innalzare la VO₂ max molto efficacemente (mentre lo sportivo comune al massimo riesce a conservarla o a diminuirne la perdita); così anche per la FCmax, la forza muscolare e la resistenza.

Per l'aumento della forza e della massa muscolare non bisogna tuttavia superare le due sedute settimanali, effettuando ogni volta tre serie ad esempio di pesi, ognuna per 8 ripetizioni all'80% della IRM (cioè l'ottanta per cento del carico massimo che riusciamo a sopportare per una sola alzata). Questo perché occorrono almeno 48 ore di riposo al cervello (potendosi tuttavia praticare l'allenamento aerobico e lo stretching) per indurre i muscoli ad aumentare le loro fibre. Infatti, l'esercizio strenuo sino ad esaurimento induce il cervello a ritenere la massa muscolare insufficiente a reggere tale sforzo, da cui il necessario potenziamento.

Altri benefici dell'attività sportiva e agonistica in generale riguardano un migliore benessere generale, un miglior stato di salute; riduzione delle cardiopatie e ipertensione; minore stress, obesità, diabete, ipercolesterolemia, dolore cronico; miglioramento del sonno, del metabolismo, della resistenza aerobica, della coordinazione, dell'equilibrio; incremento cognitivo, e miglior integrazione sociale.

Infine, importantissima è la modificazione dell'immagine che si ha della vecchiaia, che da età spauracchio in cui ci si rassegna a perdere piano piano le funzionalità essenziali, essa diviene invece addirittura un'età dove si può recuperare fiducia in

se stessi sia a livello fisico che psichico, mettendosi sempre alla prova e ponendosi sempre nuovi traguardi. Tutto quanto detto a favore dello sport agonistico non deve però minimamente far pensare di poter eludere i più accurati controlli medici e la piena coscienza che alcune malattie devono indurre ad adeguare lo sforzo ai limiti da esse imposti.

Per concludere, diamo un'occhiata ad alcuni arzilli agonisti "meno giovani". Cominciamo da Johanna Quaas ginnasta a 90 anni che fa esercizi da fare invidia ad un atleta di 70 anni più giovane, come si può vedere su YouTube. Poi che dire di Fauja Singh, indiano trapiantato in Inghilterra che fa il record di maratona per gli ultranovantenni percorrendo gli oltre 42 chilometri di corsa in 5 ore e 40 minuti! Sulla velocità abbiamo invece il giapponese Miyazaki che a 105 anni stabilisce il primato sui 100 metri in 42 secondi. Infine, nel canottaggio, lo svizzero Charles Eugsters si iscrisse ai mondiali Master di Varese del 2013 alla tenera età di 94 anni.

Insomma, la prima cosa da valutare è che il fisico non abbia a subire danni dall'attività agonistica, ma una volta appurato ciò, potete tranquillamente cimentarvi anche come centenari, guardando a quei poveri ottantenni che fanno a fatica le scale, dall'alto della vostra prodigiosa VO₂max!

Lenti a Contatto: dai libertà alla tua viSta

Promossa da Assottica Gruppo Contattologia (Associazione aderente a Confindustria che riunisce i maggiori produttori di lenti a contatto e soluzioni per la loro manutenzione)

Il 21 marzo, in 1.000 centri ottici in Italia, ha avuto inizio la campagna informativa "Lenti a Contatto: dai libertà alla tua viSta", rivolta ai potenziali portatori, promossa da Assottica Gruppo Contattologia.

Scegliere di utilizzare le lenti a contatto è semplice, ma non banale. Per il portatore il supporto del contattologo è importante per individuare il tipo di lenti, acquisire familiarità con le manovre di applicazione e rimozione, conoscere le regole di manutenzione ed essere seguito nel tempo.

Il progetto "Lenti a contatto: dai libertà alla tua viSta", prevede la distribuzione gratuita di materiale informativo nei centri ottici aderenti. Contact Hero, il supereroe/mascotte della campagna, guida e accompagna il pubblico alla scoperta del mondo delle lenti a contatto.

Tipologia delle lenti disponibili, che oggi sono in grado di correggere tutti i difetti visivi, la loro durata, tanti consigli utili sul loro utilizzo, e cosa è importante sapere per la loro corretta gestione, sono alcuni degli argomenti toccati.

"Le lenti a contatto nel nostro paese sono già utilizzate da circa 2.5 milioni di portatori e offrono nume-

rosi vantaggi e benefici. E'

fondamentale che la scelta di questo mezzo di correzione visiva avvenga in modo informato e consapevole. Con questa iniziativa Assottica si pone l'obiettivo di aiutare il potenziale portatore con informazioni chiare e aggiornate, sottolineando l'importanza del supporto professionale del contattologo." - afferma Paola Rizzetto, Presidente di Assottica Gruppo Contattologia. La loro corretta gestione permette di poterne godere appieno i vantaggi in sicurezza."

È possibile ricevere il materiale informativo della campagna recandosi in uno dei centri ottici il cui elenco è consultabile su www.assottica.it

La campagna è promossa su web con 3 cartoon, con protagonista Contact Hero, che propongono, in chiave ironica e divertente, situazioni in cui le lenti a contatto rappresentano un reale vantaggio per i portatori (i video sono visibili sul sito www.assottica.it).

La campagna "Lenti a contatto: dai libertà alla tua viSta" è promossa grazie al contributo non condizionato delle aziende associate: Alcon, Bausch + Lomb, CooperVision, Johnson&Johnson Vision Care, Schalcon.



Freschezza ed idratazione

Linea Officinalis: la natura per il benessere della vostra pelle

Dall'esperienza erboristica di L'Angelica, nasce la nuova linea Officinalis, una serie di prodotti per la cura del corpo, frutto di un concentrato di estratti erboristici mediterranei. La Linea Officinalis, con i nuovi bagnischiuma al Nettare di Melograno, all'estratto di Aloe Vera e al Latte d'Asina trae vantaggio dalle essenze presenti in natura per offrire una gamma di prodotti che nutrono la pelle in profondità. La formula senza parabeni, paraffina, silicone e OMG, rende i prodotti della Linea Officinalis perfetti per ogni tipo di pelle.

BAGNOSCHIUMA NETTARE DI MELOGRANO

I benefici della frutta, anche sulla pelle

Il bagnoschiiuma Nettare di Melograno è caratterizzato da una fragranza fruttata. La sua preziosa formulazione contiene estratto di melograno, frutto perfetto come elemento anti-età. Il risultato è una pelle luminosa, vellutata e dal profumo delicato.

Flacone 500 ml : Prezzo al pubblico consigliato: 1,69€



informazione pubblicitaria



L:A:S
LASER ART STYLE®
feel design

I complementi d'arredo 100% Made in Italy
per vestire con originalità
le pareti della tua casa!

WWW.LASERARTSTYLE.IT



CONTRACCETTIVI ORALI A REGIME ESTESO

Che cosa sono e quali sono i vantaggi

Tutte le donne, o quasi, che abbiano sentito parlare di contraccettivi orali, conoscono il loro funzionamento: pastiglie contenenti ormoni che, quando interrotta l'assunzione per un breve periodo, provocano il sanguinamento mensile, detto "mestruazione"; sono in poche però a sapere che non tutti i contraccettivi orali hanno lo stesso regime di assunzione. Forse perché più recente, o perché non abbastanza informate dai medici, l'esistenza e i benefici dei contraccettivi orali a regime esteso sono spesso sconosciuti a numerose donne.

I regimi estesi si basano sul concetto di assunzione prolungata e continuativa del farmaco, con il risultato di una riduzione annuale nel numero di "mestruazioni". È da sottolineare l'importanza dell'utilizzo delle virgolette perché questo termine, utilizzato in riferimento al sanguinamento provocato dalla sospensione nell'assunzione di ormoni, non è del tutto corretto. Questo sanguinamento infatti non è naturale, ma indotto dagli stessi ormoni. Quando, decenni fa, venne sviluppata la pillola anticoncezionale, venne fatto di modo che simulasse una mestruazione naturale e quindi che le donne non ne fossero intimorite. È tutt'oggi comune associare, al ciclo mestruale mensile, concetti di naturalezza e buona salute. In realtà il corpo della donna non è fisiologicamente abituato ad avere così tanti flussi mestruali: una volta si facevano più figli con conseguenti minori problemi legati al ciclo, come emicrania ed endometriosi.

I contraccettivi orali a regime esteso non solo sono utilizzabili per il loro scopo anticoncezionale, ma anche per ridurre i sintomi e i disturbi legati al ciclo mestruale. Tra le varie alterazioni legate alla sindrome mestruale troviamo infatti cefalea, dolori addominali, senso di gonfiore e disturbi emozionali, e diversi studi hanno rivelato come il ciclo mestruale interferisca con la vita di una donna: sessuale, lavorativa, nel praticare sport e nella scelta dell'abbigliamento. Per tutti questi motivi, se potessero scegliere, circa il 50% delle donne vorrebbe non avere affatto il ciclo mestruale e più del 50% vorrebbe averlo meno di frequente. Oltretutto, non è cosa nuova la pratica di assumere un contraccettivo orale in modo continuativo al fine di saltare un sanguinamento mensile per poter andare in vacanza o per un evento importante, infatti molte donne hanno dichiarato di averlo fatto almeno una volta.

Inoltre è importante sottolineare che l'assunzione prolungata non va ad intaccare in nessun modo la fertilità della Donna e che risulta essere ben tollerata così come i contraccettivi orali a regime tradizionale.

Infine ricordiamo l'importanza di rivolgersi al proprio medico per richiedere tutte le informazioni necessarie e chiarire ogni eventuale dubbio si abbia a riguardo.



vinitaly

INTERNATIONAL WINE & SPIRITS EXHIBITION

2016



Dopo quattro giorni (**10-13 Aprile 2016**) si è chiusa la 50° edizione di Vinitaly,

il salone dedicato a vini e distillati che si tiene a Verona dal 1967. Ogni anno ospita oltre cinquanta degustazioni tematiche di vini italiani e stranieri e propone un programma convegnistico che affronta le principali tematiche legate alla domanda ed offerta del mercato del vino.

I numeri per quest'anno sono stati da record e quindi un ottimo modo per festeggiare il cinquantesimo anniversario: 130mila operatori presenti e provenienti da 140 nazioni, 100mila metri quadrati netti espositivi, 4.100 espositori da più di 30 Paesi e quasi 50mila presenze straniere, con 28mila buyer accreditati dai mercati internazionali in aumento del 23% rispetto al 2015.

La fiera comprende anche il fuori salone "**Vinitaly and the City**", la novità di questa edizione che include numerosi eventi svoltisi nel cuore di Verona e che quest'anno ha registrato **29mila presenze**.

Per la prima volta, questa edizione è stata inaugurata da un capo dello stato, con il presidente Mattarella che ha ricordato il ruolo di Vinitaly come simbolo della qualità del vino italiano nel mondo.

Altra novità per questa edizione è stato il Premio Internazionale 5 Star Wines che prevede l'assegnazione di premi mediante punteggio in centesimi. L'obiettivo è fornire ai vini delle aziende che otterranno un risultato uguale o superiore a 90 centesimi, uno strumento di marketing riconoscibile e facilmente comprensibile da buyer e consumatori, sotto forma di un bollino adesivo 5 Star Wines con il punteggio conseguito, da apporre in etichetta.

Per chi si fosse perso questo evento, potrà ritrovarlo il prossimo anno con la 51° edizione in data 9-12 Aprile 2017 sempre a Verona.

VERONA APRILE 10-13 2016

la Maserà
il nostro sogno da bambini...

azienda vitivinicola



□ *la passione di far vino dando veste moderna al vitigno autoctono Erbaluce DOCG di antiche origini* □



www.lamasera.it

C.

Chianti®

CONSORZIO VINO CHIANTI

SIDDÙRA

Sardegna in purezza



VERMENTINO DI GALLURA DOCG SUPERIORE

VIGNE DI SIDDURA - LUOGOSANTO

WWW.SIDDURA.COM

 FACEBOOK.COM/SIDDURA

+39 079 65 73 027

NELLE MIGLIORI ENOTECHE E RISTORANTI

Bandiera Blu

Sono 293 le spiagge premiate con la bandiera blu dalla FEE (Fondazione per l'Educazione Ambientale) per il 2016.



ABRUZZO

CHIETI

Vasto - Punta Penna, Vignola San Nicola

Fossacesia-Fossacesia Marina
San Salvo - Zona Fosso Molino

TERAMO

Silvi-Lungomare Centrale/Arenile sud (new entry)

Tortoreto-Spiaggia del Sole

Pineto-Lungomare dei Pini/Pineta Catucci

In tre edizioni, la regione è passata da 14 a 6 località.

BASILICATA

MATERA

Policoro (new entry)

POTENZA

Maratea

CALABRIA

COSENZA

Praia a mare (new entry)

Trebisacce - Lungomare Sud

CROTONE

Melissa - Torre Melissa

Cirò Marina

REGGIO CALABRIA

Roccella Jonica

CAMPANIA

NAPOLI

Anacapri - Punta Faro, Gradola
Massa Lubrense

SALERNO

San Mauro Cilento (New entry)

Capaccio

Castellabate

Vibonati

Ascea

Pisciotta

Positano

Pollica - Acciaroli e Pioppi

Agropoli - Trentova, S.Marco

Montecorice-Agnone - Agnone e

Capitello

Casal Velino

Centola - Palinuro

(La Campania perde la bandiera blu a Sapri)

EMILIA ROMAGNA

FERRARA

Comacchio - Lidi comacchiesi

FORLÌ-CESENA

Cesenatico

RAVENNA

Cervia - Milano Marittima, Pinarella

Ravenna - Lidi Ravennati

RIMINI

Misano Adriatico

Bellaria Igea

Marina Cattolica

(L'Emilia Romagna perde due bandiere, quella di Gatteo e quella di San Mauro Pascoli, in provincia di Forlì Cesena)

FRIULI VENEZIA GIULIA

GORIZIA

Grado

UDINE

Lignano Sabbiadoro

LAZIO

LATINA

Terracina

Ventotene - Cala Nave

Sabaudia

Sperlonga

San Felice Circeo

Latina - Marina di Latina

Gaeta

ROMA

Anzio

LIGURIA

GENOVA

S.Margherita Ligure

Chiavari

Moneglia

Lavagna
IMPERIA
Taggia
Santo Stefano al Mare -Baia Azzurra
San Lorenzo al Mare
Bordighera
LA SPEZIA
Levanto (new entry)
Ameglia - Fiumaretta
Framura - Fornaci
Lerici
SAVONA
Ceriale (new entry)
Borghetto S.Spirito
Varazze
Pietra Ligure - Ponente
Bergeggi
Albisola Superiore
Albissola Marina
Celle Ligure
Finale Ligure
Spotorno - Zona Moli Sirio e
Sant'Antonio
Savona - Fornaci
Loano
Noli

LOMBARDIA

BRESCIA
Gardone Riviera

MARCHE

ANCONA
Ancona - Portonovo
Numana
Sirolo
Senigallia
ASCOLI PICENO
Grottammare
Cupra Marittima
San Benedetto del Tronto
FERMO
Fermo - Lido, Marina Palmense
Porto S.Elpidio
Porto San Giorgio
Pedaso - Lungomare Centro
MACERATA
Civitanova Marche
Potenza Picena - Porto Potenza
Picena
PESARO E URBINO
Pesaro
Gabicce Mare
Mondolfo - Marotta
Fano

MOLISE

CAMPOBASSO
Petacciato-Marina di Petacciato
Campomarino - Lido
Termoli - Lungomare Nord

PIEMONTE

VERBANO-CUSIO-OSSOLA
Cannobio
Cannero Riviera

PUGLIA

BARI
Polignano a Mare
BARLETTA-ANDRIA-TRANI
Margherita di Savoia - Centro
Urbano Cannà Fesca
BRINDISI
Carovigno (new entry)
Ostuni
Fasano
LECCE
Melendugno - (Roca, San Foca
Centro, San Foca Nord-Torre Spec-
chia, Sant'Andrea e Torre dell'Orso)
OTRANTO
Salve
Castro
(Perde la bandiera blu Monopoli, in
provincia di Bari)
TARANTO
Castellaneta
Ginosa - Marina di Ginosa

SARDEGNA

CAGLIARI
Teulada (new entry)
Quartu S. Elena - Poetto
OGLIASTRA
Tortoli - Lido di Orri, Lido di Cea
OLBIA-TEMPIO
Badesi (new entry)
Santa Teresa Gallura-Rena Bianca
Capo Testa Ponente
Palau
La Maddalena - La Maddalena,
Caprera
ORISTANO
Oristano - Torre Grande
SASSARI
Sassari (new entry)
Castelsardo
Sorso

SICILIA

AGRIGENTO
Menfi
MESSINA
Tusa
Lipari - Lipari, Vulcano
RAGUSA
Marina di Ragusa (new entry)
Pozzallo
Ispica

TOSCANA

GROSSETO
Monte Argentario
Grosseto - Marina di Grosseto e
Principina a Mare
Castiglione della Pescaia
Follonica
LIVORNO
Rosignano Marittimo - Castiglion-
cello e Vada
Castagneto Carducci
Bibbona - Marina di Bibbona
Livorno - Antignano e Quercianella
Piombino - Parco naturale della
Sterpaia
Cecina - Marina, Le Gorette
Marciana Marina (Elba) - La Fenicia
San Vincenzo
LUCCA
Forte dei Marmi
Pietrasanta
Viareggio
Camaione
MASSA-CARRARA
Massa (new entry)
Carrara - Marina di Carrara Centro
PISA
Pisa - Marina di Pisa, Tirrenia, Ca-
lambrone

TRENTINO ALTO ADIGE

TRENTO
Levico Terme - Lido
Calceranica al lago
Caldonazzo
Pergine Valsugana
Tenna

VENETO

VENEZIA
Venezia - Lido di Venezia
San Michele al Tagliamento-Bibione
Eraclea - Eraclea Mare
Chioggia - Sottomarina
Jesolo
Caorle
Cavallino Treport
ROVIGO
Rosolina

simeone
JEWELS



FINE SILVER JEWELLERY

PRODOTTO & DISTRIBUITO DA : BYSIMON SPA

SCOPRI TUTTE LE COLLEZIONI

WWW.BYSIMON.IT



SERVIZIO CLIENTI: (+39) 0823.513830

Tutti al CINEMA



TOP 5 CINEMA MAGGIO GIUGNO 2016

NOW YOU SEE ME 2

TRAMA

I Quattro Cavalieri affrontano una seconda avventura portando in tutto il mondo l'illusione a nuove vette di stupore. Un anno dopo aver ingannato l'FBI e aver conquistato il favore del pubblico con i loro spettacoli di magia alla Robin Hood, gli illusionisti ritornano con una nuova performance, nella speranza di smascherare le pratiche immorali di un magnate della tecnologia. L'uomo dietro il loro ritorno è Walter Mabry, un prodigio della tecnologia che minaccia la vita e la reputazione dei Cavalieri agli occhi del mondo. La loro unica speranza è di mettere in scena una spettacolare esibizione senza precedenti per riabilitare il loro nome e rivelare la mente dietro al complotto..



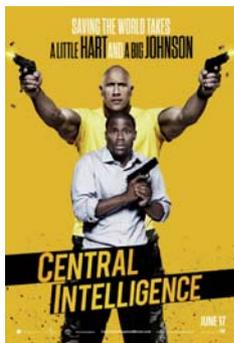


Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Luglio - Agosto 2016

LUGLIO

UNA SPIA E MEZZO

14 Luglio 2016



Un tranquillo ragioniere ritrova su Facebook un ex compagno di classe che ai tempi della scuola era un nerd sovrappeso e vittima di bullismo, per scoprire che è diventato un letale agente della CIA che chiederà il suo aiuto coinvolgendolo nel mondo del pericoloso spionaggio internazionale.

LUGLIO

GHOSTBUSTERS

28 Luglio 2016



Rilancio della saga degli acchiappafantasma, ma questa volta tutto al femminile. Abby (Melissa McCarthy) ed Erin sono una coppia di scrittrici semiconosciute che decidono di pubblicare un libro sui fantasmi, credendo nella loro esistenza. Dopo che il libro verrà deriso in ambito accademico, le due decideranno di formare un team e aprire una ditta di acchiappafantasma per debellare l'invasione a Manhattan.

AGOSTO

IL DRAGO INVISIBILE

10 Agosto 2016



Pete è un bambino di 10 anni che, orfano e senza una casa, sostiene di vivere nella foresta insieme ad un enorme drago verde di nome Elliott. Dalle descrizioni, il drago sembra somigliare molto a quello di alcune leggende che circolano in quella zona.

AGOSTO

SUICIDE SQUAD

18 Agosto 2016



Un nuovo film ambientato nel mondo dei supereroi ma, questa volta, ad essere i protagonisti sono i cattivi! Una task force, composta da super criminali, viene ingaggiata da un ente governativo segreto per portare a termini pericolosi compiti in cambio di riduzioni alle loro pene.

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato

BATTISTA

Onomastico: 24 Giugno

Colore: Giallo

Pietra: Topazio

Dal latino "Baptista" che a sua volta deriva dal verbo greco "baptizein", ovvero "immergere nell'acqua". Il nome deriva dall'appellativo che venne dato a San Giovanni, colui che battezzò Gesù e i suoi discepoli nel fiume Giordano.

CORA

Onomastico: 14 Maggio

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Deriva dall'antico nome greco Kóre che significa "fanciulla, giovinetta" e anche "figlia". Era il nome utilizzato nella mitologia greca in riferimento a Persefone, la dea dell'agricoltura. Si dice del nome Cora che sia una persona sempre alla ricerca di risposte e del suo posto nel mondo.

GIOBBE

Onomastico: 10 Maggio

Colore: Blu

Pietra: Zaffiro

Nome di origine ebraica che significa "colui che sopporta i mali", oggi questo nome ha assunto il significato di paziente. L'onomastico si festeggia in nome di un patriarca biblico, San Giobbe. È il patrono dei tessitori lombardi, degli allevatori dei bachi da seta e dei lebbrosi.

PRUDENZIA

Onomastico: 6 Maggio

Colore: Bianco

Pietra: Topazio

Il nome deriva dal latino Prudentius e significa "prudente, avveduto". L'onomastico si festeggia in ricordo di Santa Prudenzia vergine e martire.

BEATO

Onomastico: 9 maggio

Colore: Verde

Pietra: Diamante

Deriva dal nome latino Beatus, utilizzato dai primi cristiani come augurio, in riferimento alla beatitudine dell'anima. Si ricorda nel V secolo San Beato, confessore ed eremita che si ritirò in una grotta vicino a Vendôme, in Francia.

GERMANA

Onomastico: 15 Giugno

Colore: Giallo

Pietra: Topazio

Questo nome può derivare dal latino, col significato di "fratello" oppure dal tardo nome imperiale Germanus. L'onomastico al femminile viene festeggiato in memoria della Santa Germana Cousin, patrona dei pastori.

ILIA

Onomastico: 28 Maggio

Colore: Rosa

Pietra: Zaffiro

Di origina latina, è l'altro nome con cui viene chiamata Rea Silvia, madre di Romolo e Remo e figlia del sovrano di Alba. Secondo la leggenda venne obbligata a fare voto di castità in modo che si estinguesse la sua dinastia, però fu fecondata dal Dio Marte, da cui nacquero i fondatori di Roma.

UBALDO

Onomastico: 16 Maggio

Colore: Bianco

Pietra: Rubino

Nome di derivazione sassone che significa "forte soccorritore". Si ricorda Sant'Ubaldo d'Umbria, nato a Gubbio nel 1084, di cui è il patrono così come anche di Mondovì.



ARREDAMENTO PER LA CASA AL MARE



Cominciare ad arredare la propria casa al mare partendo da zero (o quasi), può non essere così facile, soprattutto se non si hanno molte idee.

Una cosa da tenere bene a mente, soprattutto se non la si usa troppo di frequente, può essere quella di scegliere arredamenti ed elettrodomestici non troppo costosi e lasciarli a portata di ladro. Ma non per questo deve mancare di stile!

Innanzitutto scegliere i colori. Ovviamente che rispecchino il vostro gusto, ma è bene sapere che i colori che meglio si adattano alla casa al mare sono il bianco, i colori pastello (specialmente l'azzurro) e il blu. Questi colori sono infatti in grado di donare all'ambiente uno stile rilassato, sobrio, fresco e luminoso.

Per quanto riguarda gli arredi, si al vimini, ai tessuti come lino e cotone, ai decori che richiamano il mare e il navy, ad ampie tende e al legno (soprattutto quello sbiancato).

Se è prevista spesso la presenza di ospiti, meglio puntare su un divano letto e non risparmiarsi su sedie e poltrone.

Due stili di arredamento che ben si adattano per la casa al mare sono il provenzale e il shabby chic.

Provenzale: Stile fresco, romantico e rustico, è caratterizzato da colori chiari (bianco e lilla in primis) ma anche colori accesi, basta che siano naturali (es. giallo). I materiali tipici sono il legno, la pietra e il ferro battuto. I tessuti sono leggeri come il cotone e il lino e la lavanda non deve mancare.

Shabby chic: Questo stile è caratterizzato dalla presenza di mobili "vecchi" e "rovinati", magari ridipinti di chiaro. I colori tipici sono tenui e pastello, il bianco fa da protagonista. Qualsiasi utensile o oggetto d'arredamento vintage ben si adatta a questo stile.

21-3 / 20-4

**ARIETE**

Mese positivo per questo segno, accompagnato da una buona dose di fortuna. Importanti avvenimenti all'orizzonte, sia nel lavoro che nella vita privata. Importante però non strafare ma ascoltare il proprio corpo.

21-4 / 21-5

**TORO**

Senti aria di cambiamento ma non sai come fare, comincia con piccoli passi ma con decisione. In amore, per i single, bisogna avere più coraggio, per le coppie in crisi invece si giunge al capolinea della relazione.

22-5 / 21-6

**GEMELLI**

Dopo un periodo un po' stressante e negativo, arriva un mese di energia positiva. Cercate quindi di rilassarvi per recuperare e dalla metà del mese datevi da fare, soprattutto nel lavoro. In amore ci saranno scintille con l'altro sesso.

22-6 / 22-7

**CANCRO**

Periodo giusto per grandi cambiamenti in campo lavorativo, quello dove impiegate grandi energie. Se ci sono stati dei problemi in famiglia, questo è il momento di chiarire le cose. Mese romantico in amore.

23-7 / 22-8

**LEONE**

Il periodo è molto positivo, però dovrete agire per far accadere cose belle. L'amore in coppia fila liscio senza problemi e i single sono inarrestabili. Il lavoro è impegnativo, ma la carica positiva vincerà su tutto.

23-8 / 22-9

**VERGINE**

Lo stress potrebbe farsi sentire, è importante trovare un momento per rilassarsi anche in mezzo ai molti impegni. La situazione si calmerà verso la fine del mese, dove avrete successi in campo sentimentale.

23-9 / 22-10

**BILANCIA**

Più tempo libero da dedicare a voi stessi: sport, aria aperta e vita sociale sono attività migliori. Inizia un periodo felice e positivo in amore che durerà parecchi mesi. Sai quello che vuoi e sei decisa ad ottenerlo.

23-10 / 22-11

**SCORPIONE**

Per i single è un mese favorito dalle stelle, con molti incontri in vista. In campo lavorativo si prospettano buoni progressi. Ci saranno anche degli incontri con persone che non vedevate da diverso tempo.

23-11 / 21-12

**SAGITTARIO**

Dopo avere dedicato troppo tempo ed energie al lavoro, è il momento di dedicarsi a sé stessi, soprattutto con l'attività fisica. Possibilità di scontri in vista ma cercate di evitarli, specialmente in amore.

22-12 / 21-1

**CAPRICORNO**

Punti al successo personale in campo lavorativo e sei disposto a tutto per ottenerlo. In amore va bene, però tutto gira intorno al tuo partner e chi ti sta vicino te lo fa notare. State attenti alla salute in questo periodo.

22-1 / 19-2

**ACQUARIO**

Le stelle vi infondono buon umore, che influenzerà la sfera amorosa: armonia nella relazioni e nuovi incontri importanti per i single. Sul lavoro, il lungo periodo di attesa giungerà finalmente a termine. Dedicate più tempo alle amicizie.

20-2 / 20-3

**PESCI**

Nell'indecisione non abbiate paura di chiedere consigli a chi vi sta vicino. A causa di piccole discussioni, a qualcuno potrebbe venire voglia di mollare tutto e cambiare aria. Non abbiate fretta e meditate sempre a fondo sulle decisioni.



FISKARS
STAINLESS FINLAND

Porta a casa la numero 1.

Le inconfondibili forbici con il manico arancione,
le più famose al mondo, sono solo Fiskars.

Dagli anni '60 ad oggi ne sono state vendute
più di 2 miliardi di pezzi, e sono diventate
nel tempo l'icona del design finlandese.

Grazie all'ergonomia superiore e all'ampia
gamma di modelli studiati per ogni
esigenza, assicurano un taglio
sempre perfetto, il taglio delle
forbici numero 1 al mondo.

VENETO, REGIONE A VOCAZIONE VINICOLA

In Veneto il consumo del vino è molto radicato nel territorio e infatti questa è una delle principali regioni d'Italia di cui è produttrice, con una produzione di circa 8 milioni di ettolitri. I vitigni vengono coltivati sia nell'area di pianura, ricca di corsi d'acqua, sia in quella collinare, caratterizzata da terreno fertile e clima mite. Il Veneto ha la fortuna di avere un suolo particolarmente ricco di sostanze nutritive che favoriscono buoni vini ma dal carattere alcolico debole e per questa ragione, talvolta, i vini con questa caratteristica vengono selezionati per aumentarne il tenore alcolico in modo da equilibrare le note "forti". In alcune aree di produzione è presente un terreno di tipo vulcanico e a beneficiarne sono zone come Soave, Gambellara e la Lessini Durello.

Dai vitigni Veneti si producono vini sia bianchi che rossi, quelli più apprezzati in Italia e all'estero vengono prodotti in provincia di Verona, dove troviamo, tra gli altri, il Bardolino, il Soave, il Lugana, il Valpolicella Doc, e il celebre Amarone della Valpolicella, mentre spostandosi verso la provincia di Vicenza incontriamo le Doc Lessini Durello, Gambellara e Colli Berici, dove si produce il Tai, nonché la zona di produzione di vini pregiati di Breganze da dove proviene il vino passito dolce Torcolato assieme al Vespaiolo, prodotto col vitigno autoctono Vespaiola, ed il Marzemino Doc. Nella provincia di Padova si vinifica il Colli Euganei Doc, con la DOCG Fior d'Arancio, mentre tra Treviso e Venezia si concentrano tutte le zone rimanenti: Montello e Colli Asolani, Conegliano Valdobbiadene, terra del celebre Prosecco Superiore DOCG, il Piave e il Lison-Pramaggiore Doc.

Amarone della Valpolicella DOCG:

Il vino veneto forse più noto e più pregiato, è un rosso passito secco prodotto esclusivamente nell'area veronese della Valpolicella e nasce nel 1936. Ha colore rosso carico, sapore pieno e vellutato e bouquet che ricorda la frutta matura, l'amarena e il lampone.

Prosecco di Valdobbiadene Superiore Cartizze DOCG:

Uno dei migliori spumanti italiani, ha un'area di produzione molto ridotta essendo limitata alle frazioni di Saccol, San Pietro di Barbozza e Santo Stefano, una zona di soli 106 ettari.

Recioto di Gambellara DOCG:

Vino passito prodotto esclusivamente con uve Garganega, nella zona a ovest della provincia di Vicenza. È di colore giallo dorato, con profumi intensi di mandorla e frutta, che accompagna perfettamente il dessert.

FORMAGGIO IN VILLA

“Ad ogni formaggio il suo vino, ad ogni vino il suo formaggio”

Giunto alla 6° edizione, “Formaggio in villa” è la rassegna nazionale dei migliori formaggi italiani che si svolge a Villa Braida di Mogliano Veneto in provincia di Treviso. L'evento ospita i più importanti produttori, selezionatori, distributori, chef, giornalisti, e un alto numero di appassionati, i “foodies”. Pur essendo i protagonisti, i formaggi non sono l'unico prodotto presente alla manifestazione. Troviamo infatti anche salumi, confetture, mostarde, marmellate, gelatine, aceto balsamico, olio extra vergine di oliva e dolci, prelibatezze che vanno a formare un percorso di assaggi che percorre i saloni della villa, per poi continuare all'esterno, nel parco, con gli assaggi di vini e birre artigianali.

L'evento comprende infatti i banchi d'assaggio, i laboratori, che rappresentano un momento per incontrare i produttori, e le degustazioni guidate da esperti del settore.

Quest'edizione, svoltasi dal 16 al 18 Aprile, ha visto, come gli anni precedenti, l'assegnazione di premi ai migliori formaggi italiani.

ITALIAN CHEESE AWARDS 2016

QUALITA'	PRODUTTORI	NOME
FRESCHISSIMO	Caseificio Castellan Urbano (Veneto)	STRACCHINO
FRESCO	Caseificio Castellan Urbano (Veneto)	DOLCE SELVA
AROMATIZZATO	Caseificio Sante Rugo (Friuli Venezia Giulia)	FORMADI FRANT
ERBORINATO	Luigi Guffanti 1876 (Piemonte)	GORGONZOLA PICCANTE DOP

FORMAGGIO DELL'ANNO:

Caseificio Giovanni Invernizzi (Pontiruolo Nuovo, Bergamo)
TALEGGIO DOP

CUCINA VENETA

RISI E BISI

Ingredienti:

Burro 60 g
Cipolle 1
Pepe a seconda dei gusti
Riso vialone nano 350 gr
Brodo vegetale 1300 ml
Sale q.b.
Piselli freschi con baccelli 1 kg
Olio extravergine d'oliva q.b.
Pancetta fresca tesa 50 gr
Grana padano grattugiato 40 gr
Prezzemolo tritato 30 gr

Per iniziare, preparare un leggero brodo vegetale e lasciarlo raffreddare. Nel frattempo, sgranare i piselli tenendo da parte i baccelli. A lavoro ultimato, sciacquare bene i baccelli e scolarli. Immergerli poi nel pentolino del brodo, coprire con un coperchio e lasciarli cuocere per 1 ora a fuoco moderato dal momento di inizio bollire. A cottura completata, lasciando i baccelli nel brodo, frullarli con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una purea. Versate poi la purea all'interno di una ciotola utilizzando un setaccio a maglie strette, passando bene la purea con una spatola, in modo da eliminare la parte fibrosa dei baccelli e conservando il succo al caldo.

A questo punto passare alla cottura del riso: far sciogliere, in un'ampia padella, metà del burro e far appassire la cipolla tritata finemente finché non si dorerà (10-15 min). Aggiungervi poi la pancetta e il prezzemolo tritati. Far insaporire un paio di minuti e aggiungere i piselli, un cucchiaio d'olio per insaporire e due mestoli di acqua calda (o brodo) facendo cuocere per 5 minuti. Aggiungere poi la purea preparata precedentemente, aggiungere sale e pepe q.b. e portare ad ebollizione. Aggiungere il riso facendolo cuocere mescolando spesso con un cucchiaio di legno. A fine cottura, la consistenza dovrà essere quella di una minestra, ma non troppo brodosa. Spegnerlo il fuoco e mantecarlo con il burro rimasto e il formaggio grattugiato.

BACCALA' ALLA VICENTINA

Ingredienti:

Merluzzo stoccafisso (da ammollare) 550 g
Latte fresco intero 250 g
Cipolle 130 g
Sarde sotto sale 2 (circa 20 gr)
Parmigiano reggiano grattugiato 25 g
Farina tipo 00 q.b.
Olio di oliva extravergine 250 g
Pepe q.b.
Sale fino q.b.
Prezzemolo fresco 10 g

Per preparare questo piatto è necessario mettere ammollo lo stoccafisso in una bacinella piena d'acqua per 4 giorni finché non si sarà ammorbidito, cambiando l'acqua 2/3 volte al giorno (se necessario, prolungare i giorni). Una volta ammorbidito lo stoccafisso, scolarlo, eliminare la pelle aiutandosi con un coltello per sfilettare, e togliere le lisce con una pinzetta. Tagliarlo in piccoli tranci da infarinare su tutti i lati. Ora lavare e tritare il prezzemolo e fare la stessa cosa con la cipolla avendo cura di sbucciarla prima. In un ampio tegame, scaldare circa 20 g di olio e aggiungervi la cipolla, facendola soffriggere per 10 minuti a fuoco moderato finché non si sarà colorita (girare spesso per non farla bruciare). Nel frattempo sciacquare le sarde eliminando il sale in eccesso e aggiungerle al soffritto facendole sciogliere, dopodiché aggiungere il prezzemolo. Aggiungere ora i tranci di baccalà e successivamente il latte e l'olio rimasto. Per finire, aggiungere il Parmigiano grattugiato, sale e pepe, e continuare la cottura per 4 ore con coperchio e fuoco al minimo. Ogni tanto ricordarsi di smuovere il tegame ma senza mescolare, per non rompere i tranci di pesce. Una volta cotto, servirlo ben caldo accompagnandolo, se lo si desidera, a crostini di polenta, come da tradizione.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti:

Carote 300 g
Lievito chimico in polvere 1 bustina
Farina tipo 00 300 g
Mandorle farina 50 g
Zucchero semolato 180 g
Olio di semi di girasole 90 g
Uova medie 3
Vaniglia i semi di mezza bacca
Sale 1 pizzico
Zucchero a velo a piacere

Lavare le carote sotto acqua corrente, eliminando la buccia con un pelapatate, grattugiarle finemente e pressarle poi su un colino a maglie strette per eliminare parte del loro liquido. Nella ciotola di una planetaria dotata di fruste, versare le uova, aggiungere lo zucchero, un pizzico di sale e amalgamare il tutto con le fruste. Incidere poi la bacca di vaniglia per il lungo, eliminare i semi aiutandosi con un coltellino ed aggiungerli all'impasto. In una ciotola a parte, setacciare farina, lievito e farina di mandorle e mescolarle con un cucchiaino.

Aggiungerne un cucchiaino alla volta all'impasto dopo aver azionato le fruste. Aggiungere anche l'olio alla planetaria, continuando a farla girare fino ad ottenere un impasto denso ed omogeneo. Unire poi all'impasto le carote grattugiate mescolando delicatamente con una spatola per amalgamare il tutto. Imburrare e foderare una tortiera cerchio apribile del diametro di 24 cm e versarvi l'impasto, livellando poi la superficie con una spatola. Far cuocere in forno statico preriscaldato a 170° per 45 minuti (o a 150° per 35-40 minuti se in forno ventilato). Per verificare la cottura, inserire uno stecchino al centro della torta: se, estratto, sarà umido, allora continuare con la cottura, in caso contrario sarà pronta. Lasciarla raffreddare completamente nello stampo, sformarla e infine spolverare con zucchero a velo.



MODA IN PILLOLE *COSA INDOSSARE PER QUESTA ESTATE?*

Frangie

presenti come dettaglio su molti capi di abbigliamento, maglie, jeans, giacche e anche sneakers.



Orecchini XL

sicuramente non passano osservati. Tra i più in voga quelli con forme geometriche.

Lingerie

quest'estate non si indosserà solo sotto agli abiti, ma diventerà l'abito stesso! Soprattutto i reggiseni andranno a sostituite canottiere e camicette, ma da abbinare a pantaloni o gonne a vita altissima.





Slip on

per quest'anno andranno a sostituire le classe sneakers con i lacci.



Paillettes

ogni tanto ritornano, e in questo caso faranno da protagoniste coprendo interamente abiti magliette e scarpe.

Maxi bag

Le borse per questa estate saranno medie o grandi, nei modelli a tracolla, a mano e soprattutto a secchiello.



I COLORI DELL'ANNO

Come ogni anno, Pantone decreta il colore che andrà di moda per i prossimi 12 mesi e per il 2016 i colori sono ben due. Per volere augurare a questo anno di essere quello delle parità di genere, i colori scelti sono: Rosa Quarzo e Azzurro Serenity.

Rosa Quarzo

Blu Serenity

Colori chiari e pastello, perfetti per la primavera, sono in realtà adattabili ad ogni stagione, come ad esempio quella dei matrimoni.

Il **Rosa Quarzo** e il **Serenity** sono colori perfetti per gli abiti da cerimonia e anche per gli accessori. Il primo dà il meglio abbinato a colori neutri quale il nero, il bianco e soprattutto il grigio.

Il secondo si abbina soprattutto al giallo, al blu scuro, al nero e al rosa pesca.

MODA COSTUMI 2016

Dalle sfilate oltreoceano arrivano le tendenze per i costumi da bagno per l'estate 2016.



costumi in neoprene

Grande novità di questa estate sono i costumi in neoprene, materiale simile alla pelle e al latex, dai colori vivaci e sgargianti.

costume intero

Per le fan dell'abbronzatura, da usare quando sarete già abbronzate, sulle passerelle il costume intero, con stampe coloratissime, è più presente del bikini.



bikini e trikini

Bikini e trikini diventano più sexy e si adornano di laccetti quasi in stile bondage

COME E QUANDO LAVARSI LE MANI

Il 5 Maggio è stata la giornata mondiale per l'igiene delle mani contro le infezioni ospedaliere. Sul sito del Ministero della Salute è presente un vademecum su come e quando lavarsi le mani, con delle regole che andrebbero prese come abitudine nella vita di tutti i giorni. Infatti "le mani sono un ricettacolo di germi; circa il 20% è rappresentato da microrganismi non patogeni, che risiedono normalmente sulla cute senza creare danni. A questi, però, possono aggiungersi virus e batteri che circolano nell'aria o con cui veniamo in contatto toccando le più diverse superfici." I germi possono sopravvivere per ore sulle superfici e quelli patogeni, "che si annidano sulla nostra pelle, possono essere responsabili di molte malattie, dalle più frequenti e meno gravi, come l'influenza e il raffreddore, a quelle più severe come il tifo, l'epatite A, il colera, la toxoplasmosi." Per questo motivo, il lavaggio delle mani rappresenta un'ottima prevenzione per limitare la diffusione delle infezioni.

"Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici, spesso poco igienici.

"Lavare frequentemente le mani è importante, soprattutto quando trascorri molto tempo fuori casa, in luoghi pubblici, spesso poco igienici.

ALCUNE SITUAZIONI RICHIEDONO PARTICOLARE ATTENZIONE", AD ESEMPIO:

Prima di: mangiare, maneggiare o consumare alimenti, somministrare farmaci, medicare o toccare una ferita, applicare o rimuovere lenti a contatto.

Dopo: aver tossito, starnutito o soffiato il naso, essere stati a stretto contatto con persone malate, essere stati a contatto con animali, aver usato il bagno, aver cambiato un pannolino, aver toccato cibo crudo (specialmente carne, uova, pesce), aver maneggiato spazzatura, aver usato un telefono pubblico, soldi, etc., aver usato un mezzo di trasporto, aver soggiornato in luoghi molto affollati (palestre, aeroporto, cinema, etc.).

COME FARE:

- 1- Utilizzare il sapone (preferire quello liquido alla saponetta) e acqua corrente preferibilmente calda.
- 2- Applicare il sapone su entrambi i palmi delle mani e strofinare sul dorso, tra le dita e nello spazio al di sotto delle unghie, per almeno 40-60 secondi.
- 3- Risciacquare accuratamente e asciugare le mani possibilmente con aria calda o carta usa e getta o un asciugamano personale.
- 4- Evitare, dopo essersi lavati le mani, di toccare rubinetti o maniglie; per chiudere il rubinetto usare una salviettina pulita.

In assenza di disponibilità di acqua e sapone, è possibile utilizzare anche gli igienizzanti per le mani, a base alcolica (solo a mani asciutte, altrimenti non funzionano).

In commercio esistono anche detergenti con azione battericida, ma non bisognerebbe abusarne in quanto potrebbero aumentare la resistenza batterica alle infezioni.



Il leone d'oro

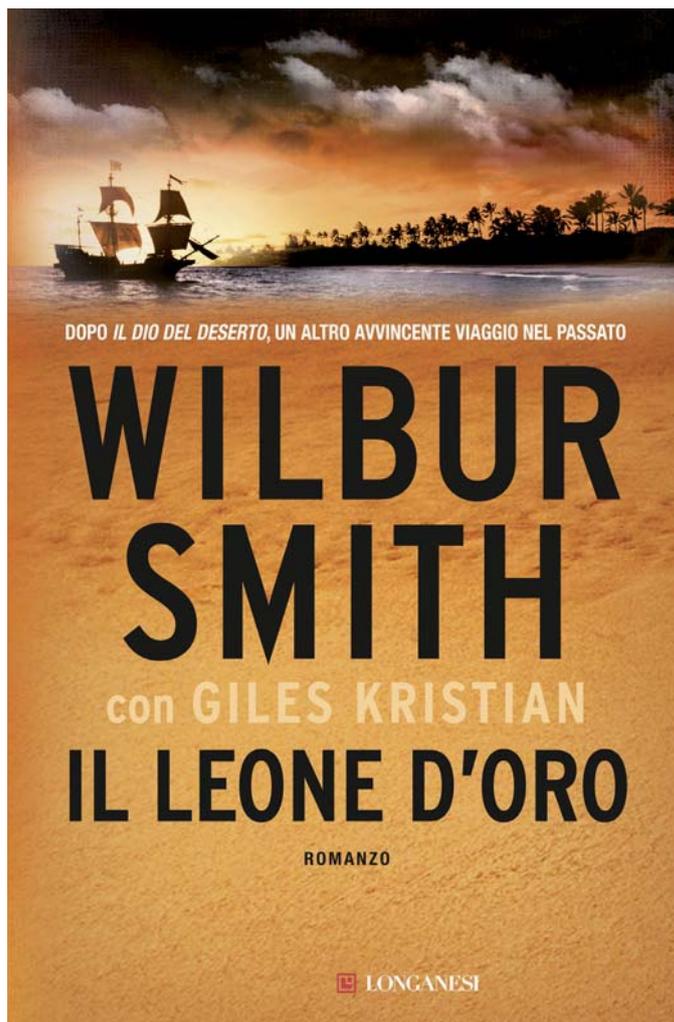
(Wilbur Smith)

Africa orientale, seconda metà del diciassettesimo secolo.

Il naufrago che viene ritrovato sulla costa, accanto al relitto di una nave, dovrebbe essere morto. Quel che resta di lui appare troppo mal ridotto perché il suo cuore batta ancora. E invece quell'uomo si risveglia, con un urlo agghiacciante. È il soffio della rabbia a tenerlo in vita, nonostante le orribili ferite e le mutilazioni. È il desiderio di vendetta a bruciargli dentro come il vento del deserto, e a spingerlo verso il suo destino. Perché lui è il temuto Avvoltoio, e ha un solo obiettivo: uccidere Hal Courteney e tutti quelli che ama.

Hal Courteney incarna la quintessenza di una vita vissuta pericolosamente: avventuriero insignito dell'ordine del Leone d'Oro, ha per moglie una nobile guerriera etiopica che combatte al suo fianco, possiede un cospicuo tesoro e un ancor più cospicuo numero di nemici. Hal è convinto di aver seppellito per sempre il suo peggiore avversario, l'Avvoltoio, responsabile dell'ingiusta condanna di suo padre. Ma le loro strade sono destinate a incrociarsi ancora, in modi rocamboleschi e inaspettati, in una sequenza di inseguimenti e capovolgimenti di fronte che trovano il loro teatro ideale in una Zanzibar esotica e affascinante, coacervo di influenze occidentali, arabe e africane: un'isola feroce e ammaliante in cui tutto è possibile e tutto è concesso, e dove si può vendere e comprare qualunque cosa, anche la vita. Un ritmo mozzafiato, ricco di azione e di passioni travolgenti: amore e odio, onore e vendetta, paura e coraggio si alternano incessantemente in una trama che non lascia scampo al lettore...

Il Re dell'Avventura è tornato per incantare i suoi lettori con un nuovo, sorprendente capolavoro.



Il battito del sangue

(Tess Gerritsen)

Durante un viaggio a Roma, la violinista americana Julia Ansdell scopre un libro molto vecchio che contiene lo spartito inedito di un valzer dal titolo Incendio, composto da un autore misterioso. Un brano che ha un ritmo unico e inconfondibile, come il battito del cuore. Non appena ne legge le note, Julia resta ipnotizzata dalla melodia struggente e a tratti convulsa, e non vede l'ora di tornare a casa, nel Massachusetts, per interpretarla con il suo violino. Ed è allora che le cose cambiano per sempre. Ogni volta che suona Incendio, infatti, si verificano eventi inquietanti e sanguinosi che coinvolgono sua figlia Lily, una bellissima e, fino a quel momento, placida bambina di tre anni. Quando comprende che a rischio non c'è soltanto la sua sanità mentale, ma anche la sua stessa vita, Julia decide che c'è un solo modo per salvarsi: andare alla radice del mistero. Scopre così che l'autore del valzer è Lorenzo Todesco, un ebreo che ha vissuto un amore tanto potente quanto tormentato negli anni fra il 1938 e il 1944, in una Venezia straziata dalla guerra e dalle leggi razziali. A quel punto Julia parte per la città lagunare. La sua storia si intreccia a quella di Lorenzo, trascinando il lettore fino a una sconvolgente conclusione...

Un romanzo nato dall'amore dell'autrice per l'Italia, una storia indimenticabile in cui musica, coraggio, passione e speranza si fondono a un'azione serrata, opera di un'autentica maestra del thriller.



Avrò cura di te

(Massimo Gramellini - Chiara Gamberale)

Gioconda detta Giò ha trentasei anni, una storia familiare complicata alle spalle, un'anima inquieta per vocazione o forse per necessità e un unico, grande amore: Leonardo. Che però l'ha abbandonata. Smarrita e disperata, si ritrova a vivere a casa dei suoi nonni, morti a distanza di pochi giorni e simbolo di un amore perfetto, capace di fare vincere la passione sul tempo che passa: proprio quello che non è riuscito al suo matrimonio. Ma una notte Giò trova un biglietto che sua nonna aveva scritto all'angelo custode, per ringraziarlo. Con lo sconforto, e con il coraggio di chi non ha niente da perdere, Giò ci prova: scrive anche lei al suo angelo. Che, incredibilmente, le risponde. E le fa una promessa: avrò cura di te. Poi rilancia. L'angelo non solo ha una fortissima personalità, ma ha un nome: Filèmone, e una storia. Soprattutto ha la capacità di comprendere Giò come Giò non si è mai compresa. Di ascoltarla come non si è mai ascoltata. Nasce così uno scambio intenso, divertito, commovente, che coinvolge anche le persone che circondano Giò: il puntiglioso ex marito, la madre fricchettona, l'amica intrappolata in una relazione extraconiugale, una deflagrante guida turistica argentina, un ragazzino che vuole rinchiudersi in una comune... Grazie a Filèmone, voce dell'interiorità prima che dell'aldilà, Giò impara a silenziare la testa e gli impulsi, per ascoltare il cuore. Ne avrà davvero bisogno quando Filèmone la metterà alla prova, in un finale sorprendente che sembrerà confondere tutto. Ma a tutto darà un senso.



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





SILVA ERNESTI

SISTEMA MODA SRL

Via A. Mazzucato 4 - 00124 - Roma Tel. 06 45553824 - Fax 06 45555072

e-mail: info@sistemamoda.roma.it