

VITAinCOPPIA

Anno 9° n°4 trimestrale Luglio/Agosto/Settembre 2017

CHE PRURITO! L'ORTICARIA CRONICA

*Cos'è e
come affrontarla*

OSTETRICA

*Un professionista
per gli adolescenti
nello Spazio Giovani
dei consultori*

ALESSITIMIA: COSA STAI PROVANDO? NON LO SO

*L'incapacità a
comunicare,
riconoscere
e dare un nome
alle emozioni*



VACCINI UNA QUESTIONE DI BUON SENSO

**LA POLEMICA SULL'USO DEI VACCINI HA
GENERATO UNA TERRIBILE CONFUSIONE
AMPLIFICATA DAI SOCIAL NETWORK**

Paul Mémoire

PAUL MÉMOIR





Visita il nostro sito internet:

www.vitaincoppia.it

abbonamento@vitaincoppia.it

**Anno 9° n°4 trimestrale
 Luglio/Agosto/Settembre 2017**

IN QUESTO NUMERO

PSICOLOGIA	
Il contratto terapeutico	4
ALESSITIMIA: cosa stai provando?	8
Amore e malattie	12
Psicosessuologo Andro-urologo	22
ANDROLOGIA	
Lo spermogramma: un esame capriccioso	6
SESSUOLOGIA	
L'ostetrica: un professionista per gli adolescenti nello Spazio Giovani dei consultori	26
ESTETICA	
Settorinoplastica senza dolore	18
OCULISTICA	
Il Sushi fa bene agli occhi	24
S.O.S Estate: La sindrome da occhio secco e l'esposizione al sole	25
MEDICINA	
Vaccini: una questione di buon senso	14
Che prurito l'orticaria cronica	16
Malattie alla luce del sole	30
GINECOLOGIA	
Contracezione: facciamo il punto	31
EVENTI	
SANA	32
HOMI	34
THE MICAM	37
TECNOLOGIA	
Le APP più utili da usare tutti i giorni	39
RUBRICA	
I NOMI	40
OROSCOPO	44
CINEMA	
Tutti al cinema	41
LUOGHI	
I VINI Toscana vitivinicola	45
RICETTE	
Ricette fresche leggere e veloci	46
BEAUTY	
10 trucchetti sul Makeup	50
MODA	
Obiettivo vacanze: 48 consigli per preparare la valigia	48
CONSIGLI DI LETTURA	
Ogni nostra caduta	52
The store	53
ASTROLOGIA	
Il meteo	54

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 EDITORIALE
 Valentina Tarricone

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

Hanno collaborato:

Alessandro Natali
 Antonio De Palma
 Antonio Dessì
 Arman Carlo Mariani
 Lucio Buratto
 Massimo Di Grazia
 Patrizio Tatti
 Rita Pesante
 Tito Marianetti

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

Laborweb srl
 casella postale 158,
 21100 Varese
 Tel. 0332.288 199
 Fax 0332.233.047
 info@laborweb.it

IL CONTRATTO TERAPEUTICO:

COME UNA BUSSOLA IL "CONTRATTO" TRA PAZIENTE E PSICOLOGO ORIENTA IL LAVORO IN TERAPIA



di Antonio Dessì
 Psicologo iscritto all'ordine degli psicologi della Sardegna. Sessuologo clinico e psicoterapeuta in formazione

Le psicoterapie sono degli interventi specialistici veri e propri ed è importante sapere che, per essere tali, è necessario che rispettino alcuni criteri già alla base del primo contatto tra terapeuta e paziente. Spesso nell'immaginario comune si pensa alle sedute con uno psicologo come un luogo dove poter parlare un po' di tutto, a ruota libera, oppure un luogo dove qualsiasi aspettativa verrà accolta. In questo senso è bene sapere da subito che i terapeuti non sono certo dei buoni samaritani.

L'idea di voler parlare dei propri problemi non è errata, e nemmeno di avere aspettative, ma un concetto che è importante per chiunque voglia iniziare una terapia, o la sta già facendo, è che questa sia inserita all'interno di una cornice e sia negoziata: il contratto terapeutico. Immaginate di aver avuto per molto tempo una grande tela a casa: giorno dopo giorno avete dato un colpo di pennello, un giorno un po' di verde, un po' di blu, poi il rosso, poi il giallo. Alla fine avrete la vostra opera d'arte, che probabilmente vi darà delle emozioni, ma prima di queste, avrà un effetto su di voi se iniziate a guardarla nella sua interezza. A volte ci si può concentrare solo sul nero, a volte sul giallo, oppure vedere solo il rosso. Se questa non ha cornice, non sappiamo definirla, e per cornice si intende il "saper dare un significato a qualcosa per il quale non si riesce a dare". Com'è che per due mesi si è usato solo il rosso? Cosa succedeva? Che effetto rende riguardare quel rosso oggi? Che spazio occupa rispetto agli altri colori? È quello che si vede di più o no?

A quel punto potreste rendervi conto che quel lavoro vi spaventa, non lo riconoscete come vostro, vi

crea ansia, oppure ne avete paura, oppure vi rendete conto che in realtà ne avevate un'altra percezione. Questa è la metafora per descrivere eventi di vita (una storia sentimentale, la vita passata), ciò che vediamo per il futuro, pertanto i colori e la tela rappresentano minuti, ore, giornate, mesi, anni di vita vissuta e pensata.

Ora non riuscite più a dipingere. Tutto si è come fermato ed è a quel punto che potreste decidere di richiedere l'intervento di uno psicologo, o psicoterapeuta.

Il primo appuntamento con uno psicologo può essere vissuto con ansia, con la sensazione di aver paura di dimenticare qualcosa di importante o di non riuscire a far capire tutto allo specialista. I terapeuti riconoscono quanto sia importante il primo colloquio. Oltre che per gli aspetti di contenuto, il primo incontro è sicuramente un momento anche di conoscenza dello specialista e anche questo è un elemento da tenere in considerazione. È sempre molto importante poi riflettere su come ci si è sentiti, se effettivamente sentiamo che quello psicologo può aiutarci e fare al caso nostro. Gli psicologi e psicoterapeuti sono sicuramente dei tecnici, ma sono anche delle persone, pertanto ognuno ha il proprio stile e la propria personalità al di là delle conoscenze, delle tecniche e delle competenze. Non serve tanto per capire questo, bastano due incontri, ed è inutile insistere se sentite che quella situazione non fa per voi. Cercate un altro specialista.

La raccolta del materiale relativo al vostro problema può durare più di una seduta, a conclusione delle quali lo psicologo/psicoterapeuta vi propone un contratto terapeutico. È una fase indispensabile del

processo, e se questo non avviene, chiedete allo specialista perché. Se avete la sensazione che le domande siano troppo distanti dal vostro problema, chiedete allo specialista il motivo per cui vi fa quelle domande. Se ho mal di denti ad un incisivo, non posso continuare a parlare del molare e della sua forma. Allo stesso tempo, utilizzando la metafora del dentista, è importante riconoscere che per il lavoro in psicoterapia non basta aprire la bocca come si fa dal dentista, ma è necessaria una collaborazione. Pertanto, non porterete la vostra tela e la butterete sulla scrivania dello psicologo, ma vi impegnerete a portarla ogni volta, per un tempo stabilito, con l'accordo di collaborare. Lo psicologo con i suoi strumenti vi aiuterà nell'elaborazione dei vostri vissuti e vi aiuterà ad avere davanti più possibilità di scelta per quanto concerne la soluzione al vostro problema. Le decisioni sono sempre vostre.

Il contratto terapeutico è un momento fondamentale del percorso terapeutico e possiamo definirlo come un accordo tra cliente (inclusa la coppia) e il terapeuta, rispetto ad un certo problema.

Nello specifico di un intervento, gli ambiti che divengono oggetto di accordo possono essere tratteggiati nei seguenti elementi:

- La centratura degli elementi da cambiare nel presente e che sono fonte di sofferenza e disagio;

- Quali risultati si vogliono ottenere attraverso l'intervento. In questo senso è sempre molto importante definire degli obiettivi che possono essere osservabili e misurabili, per esempio in un ciclo di incontri. Non può essere un obiettivo terapeutico il raggiungimento della felicità, il ge-

nerico "stare bene". Se soffro d'ansia tutti i giorni, un obiettivo potrebbe essere quello che, a conclusione di 10 incontri, i miei livelli d'ansia siano diminuiti e che ne soffra non più 7 giorni su 7, ma per esempio 3.

- È importante che terapeuta e cliente prendano un accordo sulla metodologia di lavoro, ovvero di che tipo di intervento si tratta. Spesso mi capita di vedere pazienti che hanno fatto altre psicoterapie e che non sono in grado di dirmi che tipo di lavoro hanno fatto, di quale orientamento teorico o su quali obiettivi hanno lavorato.

- È necessario definire le regole della relazione tra terapeuta e cliente (definizione dei ruoli, orari appuntamenti, sedute mancate, segreto professionale ecc.). In particolare modo è necessario che il terapeuta, fatte le sue valutazioni, comunichi apertamente al cliente la propria intenzione o meno di seguire il caso e, dall'altra parte, il cliente, fatta la propria valutazione, se decide di iniziare il percorso, di impegnarsi a collaborare per rendere possibile il cambiamento concordato.

Il contratto terapeutico è una cornice provvisoria per trovare una cornice al vostro dipinto, e di conseguenza al vostro problema. Senza cornice è il caos. Il terapeuta possiede diversi strumenti e diverse cornici che vi aiuteranno a trovare la vostra. Difatti in una relazione terapeutica non esiste un solo contratto: in generale questo viene definito sempre di più dal momento del primo incontro sino alla chiusura della terapia.

Esistono dei momenti facilmente distinguibili:

- Un primo contratto, che generalmente non è verbalizzato, è quello che portate voi, e al quale pensate mentre siete a casa a guardare il vostro dipinto e avete in mano il

telefono con il numero dello specialista. È anche questo un contratto, implicito, nella maggior parte dei casi fatto di aspettative, a volte anche fantastiche, e che in genere può essere riassunto in "Ho un disagio, un disturbo che mi sta facendo stare male, voglio star bene, tu mi puoi aiutare". Su tutto questo però non c'è chiarezza su quali siano realmente gli obiettivi da raggiungere e tantomeno su quali siano realisticamente le manovre che un terapeuta può fare per aiutare a risolvere il problema. Per evitare il fallimento dell'intervento è importante che tutto questo venga discusso a monte, ovvero prima di iniziare. Pena: "Ma la terapia non funziona".

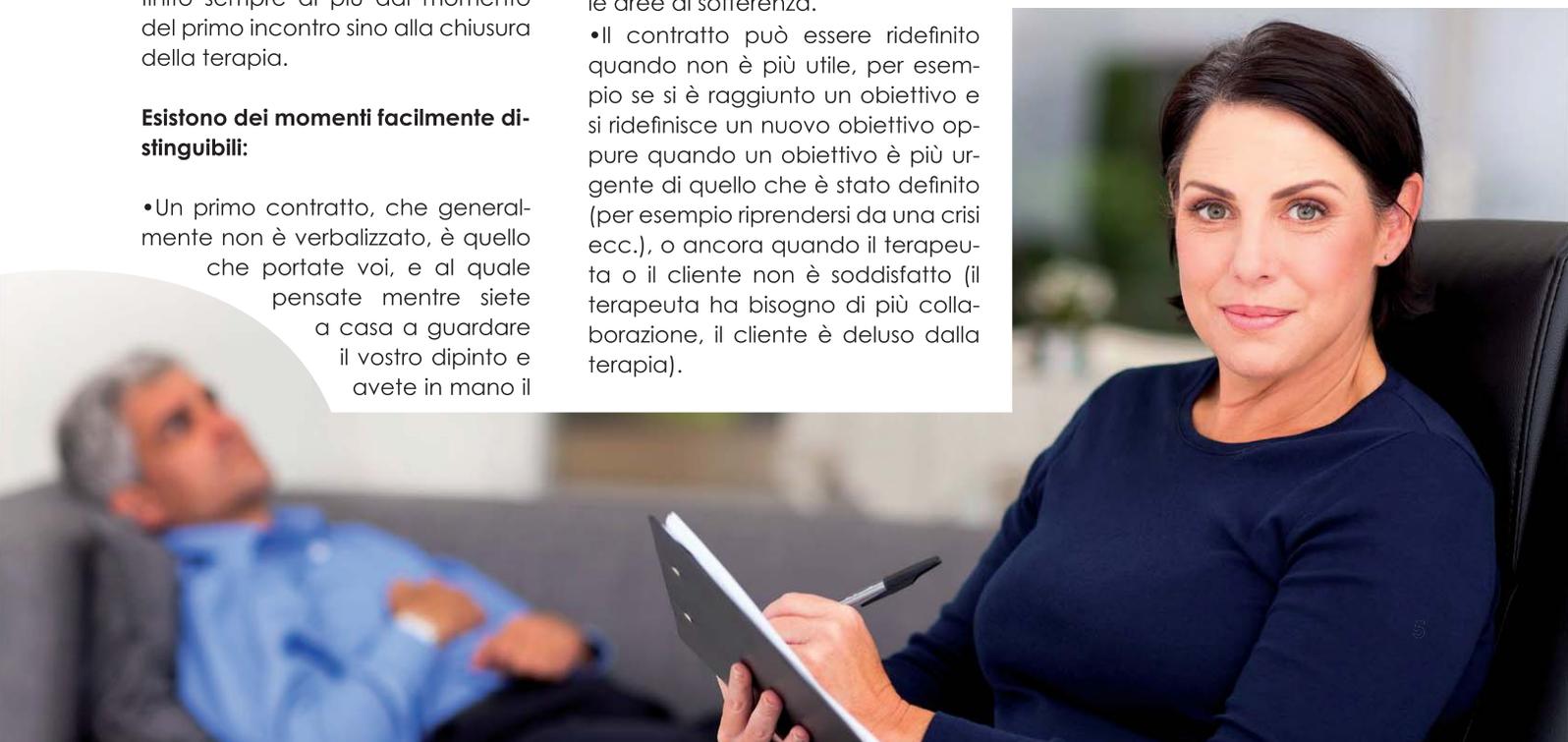
- Esiste un primo contratto già a conclusione della prima seduta, quando il terapeuta riassume ciò che ha capito fino a quel punto. Il paziente deve essere attivo e confermare al terapeuta che effettivamente ha capito bene, oppure ritrattare se sente di non essere stato compreso. In questa fase il terapeuta generalmente può chiedere al cliente di iniziare a riflettere su alcuni aspetti che gli sono risultati oscuri durante il colloquio. In genere riconvoca il paziente per un'altra seduta, o più di una.

- Il vero contratto è possibile definirlo dopo qualche seduta, in quanto è necessario che il terapeuta abbia chiarezza sulla situazione e abbia avuto modo di riflettere sugli obiettivi terapeutici. Il paziente conferma che il terapeuta ha enunciato tutte le aree di sofferenza.

- Il contratto può essere ridefinito quando non è più utile, per esempio se si è raggiunto un obiettivo e si ridefinisce un nuovo obiettivo oppure quando un obiettivo è più urgente di quello che è stato definito (per esempio riprendersi da una crisi ecc.), o ancora quando il terapeuta o il cliente non è soddisfatto (il terapeuta ha bisogno di più collaborazione, il cliente è deluso dalla terapia).

È molto importante che questi elementi siano la bussola in una relazione terapeutica. Il rischio più grande è che senza una chiara esposizione degli obiettivi e del contratto terapeutico, le sedute possano essere vissute in maniera frustrante, con la sensazione di avere un sacco di cose da rivedere di sé ed allo stesso tempo non capire quali; non avere chiari i momenti in cui si raggiungono risultati e pertanto impoverendo la forza verso il cambiamento. Questo crea impotenza e sfiducia nel paziente ma ha i suoi effetti anche sul terapeuta. Un intervento terapeutico dev'essere sempre orientato, pena il ritorno ai vomitorium dove "mi svuoto, ma non so cosa ho vomitato, perché mi è successo, che effetto mi fa". E di conseguenza il mantenimento del problema con la frustrazione di aver tentato senza esser riusciti a fare nulla. In quel caso si potrebbe alimentare una sfiducia nella categoria e decidere di non rivolgersi più a nessuno, perché tanto "Ne parlo con la mia amica", ma la relazione con un terapeuta non è quella di un amico a pagamento. La cosa importante è che dovete essere d'accordo: non potete iniziare una terapia se non condividete ciò che il terapeuta vi ha proposto, ed in generale, un buon terapeuta ascolta sempre l'intervento che un paziente fa rispetto agli obiettivi della terapia.

Senza bussola non si va da nessuna parte e si brancola nel buio, terapeuta e paziente.





di Alessandro Natali
 Responsabile Servizio
 di Andrologia Urologica
 Urologia e
 Chirurgia Andrologica
 Università degli
 Studi di Firenze
 Tel. +39 055 2758011
 Fax. +39 055 2758014
 website: www.profnatali.it

LO SPERMIOGRAMMA, un esame...CAPRICCIOSO

COS'È, COSA CI DICE E DA COSA PUÒ ESSERE INFLUENZATO QUESTO ESAME FONDAMENTALE PER LA VALUTAZIONE DELLA FERTILITÀ MASCHILE

Esiste per noi uomini un esame molto importante per valutare il nostro livello di fertilità: lo spermogramma. A volte, soprattutto per ignoranza, si confonde questa analisi con l'esame culturale dello sperma: la spermocoltura. Sono due esami completamente diversi.

Il primo, lo spermogramma, rappresenta l'analisi del liquido seminale per valutarne le caratteristiche in un'ottica di fertilità. Il secondo, la spermocoltura, è una valutazione sempre del liquido seminale, ma per stabilire se in esso sono presenti agenti infettivi.

Per quanto riguarda lo spermogramma, il campione deve essere ottenuto tramite masturbazione con almeno 3-4 giorni di astinenza sessuale. È buona norma eseguire almeno due esami a distanza di 15-20 giorni l'uno dall'altro e, l'analisi laboratoristica, va effettuata entro un'ora massimo dalla raccolta, per cui è opportuno effettuare la procedura di raccolta del seme presso il laboratorio stesso dove verrà effettuata la lettura.

È molto importante sapere che l'assunzione di farmaci, forti stress ed emozioni, malattie concomitanti, anche una semplice influenza, possono alterare la qualità dello spermogramma, per cui esso dovrebbe essere condotto nelle migliori condizioni psico-fisiche possibili.

I parametri più comuni che vengono analizzati sono la quantità del liquido emesso, il pH, la viscosità, il numero, la motilità e la morfologia degli spermatozoi.

Negli anni, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) ha redatto dei Manuali per la corretta interpretazione di questi parametri. Questo in quanto lo spermogramma è una vera e propria carta d'identità dell'uomo che attesta il suo livello di fertilità.

Andando per esempio a verificare quali erano considerati i parametri di "normalità" nella prima metà del secolo scorso, si rimarrebbe molto stupiti. Infatti, rapportati ad i parametri di oggi, solo un uomo su 100 mila verrebbe considerato fertile! Questo perché soprattutto con le numerose sostanze tossiche per la nostra salute che con il progresso tecnologico siamo costretti o ad inalare o ad assumere con gli alimenti, i nostri testicoli negli anni hanno prodotto e produrranno sempre meno spermatozoi.

Quindi per quanto riguarda l'uomo, stiamo assistendo, con il passare degli anni, ad un depauperamento della sua capacità riproduttiva; basti pensare alle vecchie famiglie contadine di 100 anni fa dove, come minimo, si avevano 5-6 figli, mentre oggi la famiglia media riesce a stento ad averne uno!

Questa situazione di liquido seminale più povero, insieme ad altre come ad esempio l'età sempre più avanzata della donna al momento della progettualità di un figlio, è alla base dell'infertilità di coppia che, come ci ricorda il WHO, è l'incapacità di procreare per via naturale dopo almeno 12-24 mesi di rapporti finalizzati alla riproduzione.

Ecco quindi che spesso da queste giovani coppie alla ricerca di un figlio, i risultati dello spermioγραμμα vengono vissuti con angoscia e preoccupazione!

Bisogna sapere anche che questo esame frequentemente risente "di ogni fiato di vento", nel senso che, ipoteticamente parlando, e ci sono studi internazionali che lo attestano, se un uomo eseguisse per un anno intero uno spermioγραμμα al mese, non ci sarebbe un risultato uguale all'altro. Questo perché la spermatogenesi, cioè il processo biologico che porta alla formazione degli spermatozoi, presenta degli alti e dei bassi, per cui anche un soggetto perfettamente fertile può avere, nella sua vita riproduttiva, dei momenti in cui è meno fertile! Proprio come succede alle donne in età riproduttiva che possono avere dei cicli in cui non ovulano ed in questi, ovviamente, non sono fertili. Per tutto questo, lo spermioγραμμα deve essere letto ed interpretato dallo specialista, ma soprattutto deve essere eseguito in laboratori che siano accreditati per la sua esecuzione, senza trascurare le modalità di raccolta che sono fondamentali.



Dentifricio Gel RINFRESCANTE

IGIENE E FRESCHEZZA ALLE 12 ERBE

tau-marin®

Il Dentifricio Gel RINFRESCANTE di tau-marin è il dentifricio in gel agli estratti di 12 erbe per un'igiene profonda di denti e gengive e una nuova sensazione di freschezza.

Rinfrescante, lenitivo e delicato sullo smalto dentale è studiato appositamente per un utilizzo frequente ed aiuta a prevenire la formazione della placca batterica e della carie lasciando un alito fresco e gradevole.

12 erbe per la salute di denti e gengive

Il Dentifricio Gel RINFRESCANTE è studiato con una formulazione innovativa per offrire una sensazione di freschezza unica e garantire protezione ed igiene orale quotidiana.

1. Le 12 erbe

Il dentifricio Gel RINFRESCANTE tau-marin contiene gli estratti vegetali di mirra, tiglio, hamamelis, edera, rosmarino, elicriso, tormentilla, limone, liquirizia, ed ancora la camomilla coadiuvante lenitiva delle gengive, la malva dall'effetto emolliente e la salvia dall'azione rinfrescante.

Gli estratti vegetali delle 12 erbe assicurano un'azione tonificante e rinfrescante per le gengive, proteggendo i denti da placca e carie.

L'Eugenolo, derivato dall'Olio essenziale di chiodo di garofano, svolge una funzione antisettica, disinfettante ed antinfiammatoria.

2. La formulazione in gel

La speciale formulazione in gel, rende il dentifricio Rinfrescante adatto ad un utilizzo quotidiano: grazie al basso indice di abrasività, infatti, non intacca lo smalto dei denti. La formulazione in gel garantisce la totale utilizzazione del FLUORO, indicato per la remineralizzazione dello smalto dei denti, per proteggerli e rafforzarli.

3. Adatto ad un uso quotidiano

Il Dentifricio Gel RINFRESCANTE tau-marin è indicato per un utilizzo quotidiano. Contiene monofluorurofosfato e pertanto può essere usato solo dagli adulti.

In vendita in farmacia
Tubetto da 75ml al prezzo di 4,49 €.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



L'ALESSITIMIA COSA STAI PROVANDO? NON LO SO

L'incapacità a comunicare, riconoscere e dare un nome alle emozioni



di Antonio Dessi

Psicologo iscritto all'ordine degli psicologi della Sardegna. Sessuologo clinico e psicoterapeuta in formazione

Alessitimia è un termine che è stato proposto in psichiatria per la prima volta nel 1973 dallo psicoanalista Peter Sifneos.

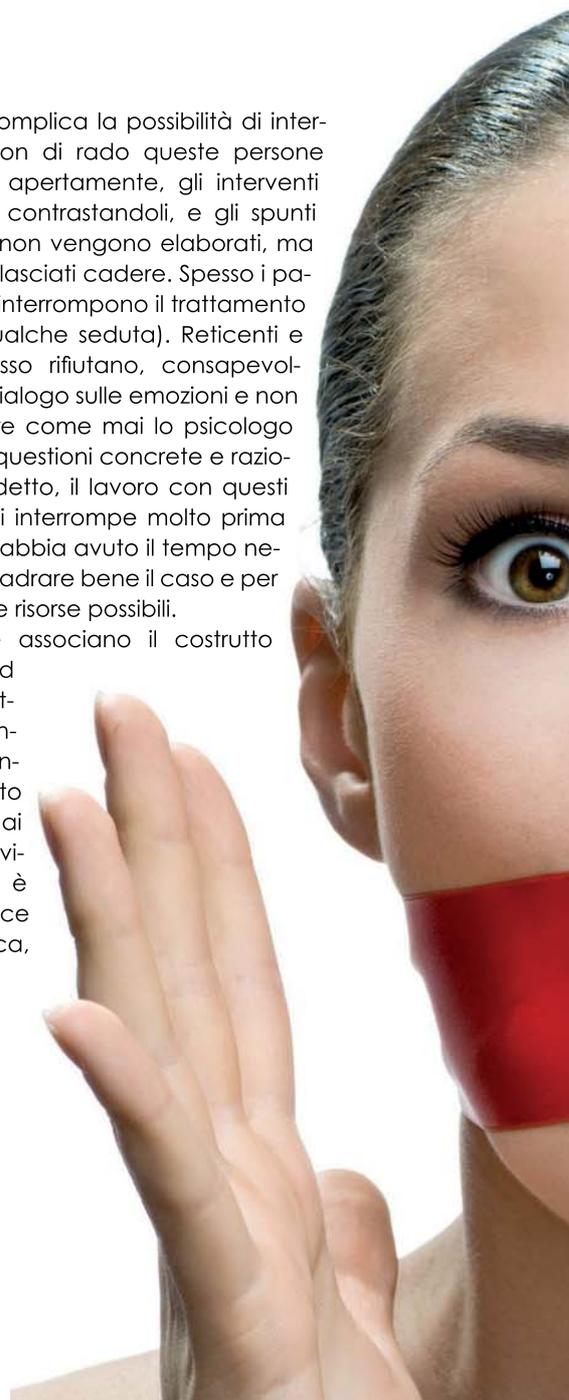
A seguito di un'intensa osservazione clinica, il termine alexitimia fu coniato con l'intento di definire un insieme di disturbi delle funzioni affettive, emotive ed emozionali, ed in particolare l'incapacità a comunicare, riconoscere e dare un nome alle emozioni.

È frequente, e può capitare nella vita di un individuo, sperimentare la difficoltà di decodificare cosa sta accadendo dentro di sé, a livello affettivo e di emozioni, ma l'alessitimia si esprime attraverso una difficoltà abituale, un'espressione limitata delle emozioni accompagnate da rigidità. Quando si ascolta una persona che soffre di alessitimia si ha la sensazione di sentire "a ripetizione" sempre la stessa gamma di espressioni sulle emozioni, talvolta svuotate e slegate, altre volte proprio stereotipate. L'etimologia greca del termine alessitimia significa letteralmente "non avere parole per descrivere ciò che si sente". Le persone che soffrono di alessitimia incontrano difficoltà ad identificare le emozioni e le sensazioni corporee, e nel lavoro psicoterapeutico hanno molte difficoltà a ricondurre i propri disagi fisici (escluse le condizioni mediche) alla loro condizione psicologica e relazionale.

Dall'osservazione clinica emerge spesso che le persone che soffrono di alessitimia si trovano in condizioni di buon adattamento psicosociale, questo significa che si tratta di individui che conducono una vita come tante altre persone che non ne soffrono. Diversi studi scientifici suggeriscono che l'alessitimia comporta manifestazioni di seri disturbi di natura psicologica e somatica, tra questi emicranie e cefalee, disturbi gastrointestinali e problematiche legate al funzionamento degli organi genitali, tra questi le disfunzioni sessuali, ma anche disagi di natura dermatologica (candida ecc.).

Spesso questo complica la possibilità di intervento perché non di rado queste persone rifiutano, anche apertamente, gli interventi dello psicologo, contrastandoli, e gli spunti di riflessione utili non vengono elaborati, ma spesso vengono lasciati cadere. Spesso i pazienti alessitimici interrompono il trattamento molto presto (qualche seduta). Reticenti e controllanti, spesso rifiutano, consapevolmente o non, il dialogo sulle emozioni e non riescono a capire come mai lo psicologo non parli solo di questioni concrete e razionali. Come già detto, il lavoro con questi pazienti spesso si interrompe molto prima che il terapeuta abbia avuto il tempo necessario per inquadrare bene il caso e per mobilitare tutte le risorse possibili.

Diverse ricerche associano il costrutto di alessitimia ad uno stile di attaccamento insicuro ed evitante. Infatti, rispetto all'alessitimia e ai disturbi dello sviluppo emotivo è stata messa in luce l'influenza critica,



estremamente significativa, delle prime esperienze relazionali e di attaccamento.

Molto spesso, nel racconto delle storie affettive di persone alessitimiche, emerge una ridotta disponibilità affettiva da parte delle figure di accudimento, molto spesso con la presenza di madri depresse o con disturbi di personalità.

In generale la difficoltà maggiore per questi soggetti risiede nell'incapacità di riconoscere i motivi che li spingono ad esprimere determinate emozioni, tendenzialmente scelgono una strada più viabile che è rappresentata dall'espressione somatica di quello che provano (gastriti, emicranie, capogiri, nausea...) e di conseguenza hanno molta difficoltà a mettersi

nei panni dell'altro, mostrando di conseguenza scarse capacità empatiche.

Le difficoltà maggiori vengono riscontrate dai partner dei soggetti alessitimici, per i quali la consulenza psicologica può essere un buon strumento per comprendere i limiti della relazione e le aree di sofferenza attive.

Sono persone che tendenzialmente non hanno tante relazioni sociali significative e compensano la limitata capacità di espressione delle emozioni con attività in grado di restituire loro una coerenza interna (dipendenze senza e con droga, shopping e sesso compulsivo, disturbi del comportamento alimentare).

In generale si tratta di un deficit nel dominio cognitivo-esperienziale dei sistemi di risposta emotiva e del livello della regolazione interpersonale delle emozioni.

Questo perché la difficoltà riguarda:

- 1. Difficoltà di identificare i sentimenti e di distinguerli dalle sensazioni somatiche;**
- 2. Difficoltà nel descrivere e comunicare emozioni e sentimenti alle altre persone;**
- 3. Processi immaginativi limitati;**
- 4. Stile cognitivo orientato esternamente.**

In questo senso ciò che riguarda l'alessitimico è ciò che già dagli anni '90 è stata definita intelligenza emotiva ed interpersonale. Lo sviluppo degli affetti e la capacità di regolazione di questi è facilitato nella primissima infanzia dall'esperienza di condivisione degli affetti e del "rispecchiamento" delle espressioni emotive con il caregiver primario (in genere la madre) e, in seguito, dalle interazioni giocose nelle quali si verifica l'apprendimento della denominazione e dell'espressione dei sentimenti. La madre riveste un ruolo di "contenitore" attraverso la funzione di assorbire, contenere, elaborare, interpretare gli stati affettivi del suo bambino, soprattutto quelli disturbanti, e restitu-
irglieli mitigati. L'alessitimia sembra avere

conseguenze importanti nel decorso e nella prognosi di numerose condizioni mediche (ad esempio nei disturbi coronarici, nei soggetti trapiantati, nell'asma e nei disturbi respiratori), in termini sia di qualità della vita che di sommazione di fattori di rischio. Ad oggi l'alessitimia è considerata come uno dei possibili fattori di rischio per svariati disturbi somatici e psichiatrici e, secondo alcuni autori, molti di-



sturbi potrebbero essere riconcettualizzati come veri e propri disturbi della regolazione degli affetti. L'incapacità di elaborare le emozioni sembra essere un fattore di predisposizione generale alla malattia psicosomatica (mal di testa, tensioni muscolari, disturbi gastrointestinali, dolori articolari cronici, asma bronchiale, malattie dermatologiche...). I soggetti alessitimici sembrano più facilmente soggetti a sintomi somatici funzionali, a lamento somatico senza spiegazione medica, a preoccupazioni ipocondriache. Secondo alcune speculazioni, l'alessitimia e i problemi di regolazione affettiva (come succede nei pazienti borderline) sembrano essere tra i più importanti fattori che diminuiscono l'efficacia delle terapie psicodinamiche e tra le principali cause di drop-out e

di ricadute dei pazienti. Pertanto, una terapia classica basata sull'introspezione e sull'interpretazione dei sintomi rischia di essere inefficace o persino dannosa (può portare allo stallo della terapia, all'iperinvestigazione e all'esasperazione dei sintomi somatici, a rinforzare il senso di non comprensione di sé...).

In questo senso, l'identificazione di strategie terapeutiche alternative che favoriscano il riconoscimento, la denominazione e la gestione degli affetti, all'interno di una relazione caratterizzata dal "contenimento" e dalla disponibilità empatica dello psicoterapeuta è auspicabile.

La letteratura sembra indirizzare verso terapie di supporto, terapie a orientamento cognitivo o a forme modificate di terapia psicodinamica.

Progetto "ALZHEIMER e Forze dell'Ordine"

Sono tanti i malati di Alzheimer che escono dalla propria abitazione, spinti dal cosiddetto "wandering", quella forma di vagabondaggio tipica della malattia. Diventa allora una responsabilità per il Comune di appartenenza prendersi cura del malato di demenza, con corsi di formazione e iniziative di sensibilizzazione rivolte sia al comune cittadino che alle Forze dell'Ordine.

"Nelle persone con malattia di Alzheimer non è solo la memoria a cedere ma, spesso, sono le stesse capacità di orientamento spazio-temporale a venir meno." - sottolinea la dott.ssa Locusta, psicologa esperta in neuropsicologia clinica - "Ecco che facilmente ci si perde in quello che prima era un luogo conosciuto, si va verso strade che sembrano "amiche", dalle quali non si sa più tornare indietro."

Per questa ragione è stato dato il via al progetto "Alzheimer e Forze dell'Ordine", una iniziativa di alto valore sociale voluta da Villaggio Amico, la RSA alle porte di Milano: nato come esperienza locale per una popolazione di circa 100mila persone, il progetto mira a farsi conoscere a livello nazionale con il coinvolgimento delle amministrazioni locali per richiamare l'attenzione sulla problematica legata alla gestione del malato di Alzheimer.

Il progetto si propone il coinvolgimento delle Istituzioni (Asl, Comune e Prefettura), con la creazione di incontri formativi, rivolti a Polizia, Vigili del Fuoco, Protezione Civile e volontari associati al Comune, sviluppati sulle conoscenze elementari delle malattie riguardanti le demenze e affrontando tematiche relative al rappor-

to con la famiglia del paziente, al supporto psicologico, alla comunicazione con la persona malata.

L'obiettivo primario del progetto è quello di promuovere una diversa consapevolezza del malato di Alzheimer, oltre a:

- fornire informazioni sulla patologia dell'Alzheimer;
- formare i capisaldi dell'intera comunità sulle necessità dei malati e delle loro famiglie;
- ridurre le situazioni di rischio;
- lavorare sugli aspetti culturali e sociali legati allo stigma della malattia.

Nel corso degli incontri viene quindi introdotta la malattia (così come altre forme di demenza) e l'identificazione dei primi sintomi; vengono descritte le modificazioni progressive della personalità e i disturbi comportamentali. Non vengono tralasciati neppure gli aspetti relazionali, con indicazioni sul linguaggio, verbale e non, da utilizzare, la creazione di empatia e la distinzione dei ruoli. Importante è anche il ricompagnamento a casa e la buona interazione con la famiglia. "È fondamentale identificare chi soffre di una patologia come l'Alzheimer, così da relazionarsi al meglio, per esempio, quando si incontra la persona in difficoltà per strada, al mercato, in un centro commerciale." - conclude la dott.ssa Locusta - "Non si tratta solo di accompagnare a casa la persona che si è persa, ma anche di arrivare a una identificazione dei sintomi comportamentali più comuni per poi arginarli nel modo più opportuno."



HANAMI design by Adriano Rachele

projects@slamp.it - www.slamp.it

SLAMP[®]
THE LEADING LIGHT

AMORE E MALATTIE

La forza guaritrice che deve partire da noi stessi

Dott. Antonio De Palma

Medico esperto in Medicina Naturale e Omeopatia, Psicoterapeuta, Ex Dirigente ASL RM 1, Roma

La maggior parte degli esseri umani crede profondamente nella forza dell'amore quale energia primaria dell'Universo. Molti credono nell'amore da e verso il loro Dio, i propri genitori o il proprio partner. L'amore viene visto come la forza guaritrice per eccellenza, il sentimento che ci guida verso la realizzazione di noi stessi.

Tuttavia, vi sono risvolti meno entusiasmanti per quanto riguarda l'amore. Infatti, se nella cognizione di amore comprendiamo tutte quelle manifestazioni del cuore umano che sono connesse alla legge d'attrazione che governa le nostre esistenze, ci potremmo trovare di fronte a sofferenze, malattie e persino follia. Filosofi e sociologi, a tal riguardo, hanno separato il concetto d'innamoramento da quello dell'amore vero e proprio, in base alla presenza o meno della proiezione.

Questo meccanismo psichico ci porta ad innamorarci di qualcuno in base al fatto che proiettiamo su quest'ultimo i nostri bisogni e desideri, senza che nella realtà la capacità di soddisfarli sia in esso presente. Così facendo andiamo sicuramente incontro a delusioni e sofferenze, sino a rovinare le nostre esistenze.

Al contrario l'Amore non proiettivo, con la A maiuscola, appartiene solo a poche anime illuminate e questo restringe il campo degli eletti.

Ciò premesso, un aspetto molto interessante da valutare rispetto all'amore, nella sua accezione estensiva e proiettiva, è il rapporto di questo principe dei sentimenti rispetto alle malattie.

Ci aspetteremmo, normalmente, di considerarlo quale fonte di guarigione, oppure di valutare la sua assenza quale causa profonda dei nostri malanni. Tuttavia le cose non sono così nette.

Ad esempio, una delle cause del cancro, a livello psicosomatico, pare sia da attribuirsi all'eccesso di generosità. Cioè a dire che sono più colpite da tale malattia le persone che "amano" troppo, che si danno eccessivamente, che mettono gli altri davanti a se stessi. È evidente perciò che l'amore, almeno come ce l'hanno insegnato nella nostra cultura occiden-

tale, può essere pericoloso se travalica il confine del proprio ego, sottovalutandolo rispetto al prossimo.

Tutto l'opposto di quanto ci è stato insegnato di prendere ad esempio, come il sacrificio e l'altruismo estremo che connota la vita degli uomini spirituali o addirittura santi. In effetti, non vi sono particolari correlazioni positive tra la vita di santità e il mantenimento di una buona condizione fisica. Verrebbe anzi da dire, leggendo le vite dei santi, che essi non sono stati degli esempi di salute! Naturalmente essi erano più interessati alla vita ultraterrena e non si preoccupavano eccessivamente della qualità e della durata di quella terrena.

Tuttavia, un grande maestro hindu un giorno rimproverò un suo allievo perché cercava la santità, ammonendolo che la via spirituale dovrebbe portare solo alla conoscenza animica di se stessi e perciò, in fin dei conti, ad essere se stessi, scevri dai condizionamenti culturali, sociali, familiari e dalle ferite psichiche accumulate durante il percorso della propria vita.

La ricerca della santità porterebbe invece all'adesione ad uno schema di comportamento ideato da altri, sia pure composto di alti principi spirituali.

In effetti, la differenza che passa tra la salute e la malattia rispetto all'amore, sta proprio in questa linea sottile che separa l'amore per se stessi da quello per gli altri.

Se mettiamo gli altri davanti a noi stessi operiamo una scelta contro natura, reprimendo il nostro istinto, il nostro spirito di sopravvivenza. Tutto questo si paga a livello corporeo, con la somatizzazione di varie patologie. Tra l'altro, anche il comandamento "ama il prossimo tuo come te stesso" implicitamente ci avverte di amare prima noi stessi, per poi avere un metro di paragone (il "come") da applicare al nostro prossimo.

Quindi non si può prescindere primariamente dall'amore per se stessi se si vuole raggiungere la salute. Tuttavia, se si raggiunge questo traguardo, avviene il naturale passaggio dall'amore verso il prossimo e l'Universo tutto.

Detto questo, bisogna fare un cenno ai tre pilastri che reggono l'edificio dello psichismo umano: **la proiezione, la rimozione e la repressione.**

Tutte e tre queste manifestazioni della nostra psiche, quali inquinanti dell'Amore puro, ci portano al disequilibrio ed alla malattia somatica conseguente.

In primo luogo, prendiamo ad esempio **la proiezione.** Come detto, se consideriamo l'innamoramento come parte dell'amore in senso esteso, vediamo che esso è basato su un meccanismo proiettivo.

L'innamorato proietta sul partner un proprio bisogno inespresso (ad esempio il bisogno non espresso di essere un artista) e l'altro inconsciamente si presta al gioco, perché in tal modo si sente amato e gratificato (anche se, ad esempio, non ha alcuna intenzione di essere un vero artista). Insomma, alla fine dei giochi l'innamoramento può portare a cocenti disillusioni, ad accuse reciproche, a senso di abbandono e di rabbia perché magari l'altro non collude più con noi. Tutte queste ferite ed emozioni negative, secondo la psicosomatica, vanno ad agire su organi specifici, generando malattie. Ad esempio, la ferita di abbandono ricevuta da una persona amata, può generare in una donna un tumore alle mammelle (e una ferita da abbandono si può anche generare dal non vedere più in noi, da parte del partner, quello che si aspettava che fossimo).

La rimozione è un meccanismo psichico non volontario per evitare di ricordare cose che ci fanno soffrire, occultandole nell'inconscio. Ad esempio si può perdere la memoria delle ferite subite da un genitore o da un familiare o dal partner.

Sarebbe un meccanismo perfetto, se non che la rimozione funziona come il mettere la polvere sotto il divano: la casa è solo apparentemente pulita, ma prima o poi viene tutto fuori e se non viene fuori è ancora peggio perché lo sporco genera parassiti, batteri ecc. che contaminano la casa.

Insomma, poiché l'inconscio non sopporta lo sporco psichico, prima o poi, se questo non viene portato a coscienza e compreso e perciò pulito, lo scarica sul corpo sotto forma di malattie.

Infine abbiamo la repressione, cioè la non accettazione, questa volta cosciente, di un nostro comportamento, ferita ecc.

La repressione funziona grazie alla forza di volontà, ma c'è un piccolo problema perché la volontà costituisce solo una piccola parte della forza che ci permette di cambiare e di raggiungere i nostri obiettivi. La parte da leone la fa la nostra capacità di conoscerci e di accettarci e se questa manca, il risultato con la sola forza di volontà è temporaneo ed alla fine controproducente.

Perciò, ad esempio, farci andar bene a forza un partner che invece è del tutto sbagliato, non genera altro che brusche e continue oscillazioni d'umore nel rapporto, sofferenza ed ovviamente somatizzazione.

In conclusione, l'amore è una cosa meravigliosa, è la forza e l'essenza della vita, tuttavia bisogna saper amare. Molte volte pensiamo di amare, ma stiamo solo operando una proiezione, un'illusione, una rimozione o ci stiamo solo reprimendo, o all'inverso stiamo cadendo nell'ipergenerosità, allontanandoci dall'amore primario per noi stessi. Molte malattie conseguono a questi modi sbagliati di amare.

L'amore, insomma, è semplice e complicato allo stesso tempo. Tuttavia val la pena sempre di tentare, perché cercando e sbagliando, prima o poi troveremo finalmente il sentiero libero nel nostro cuore.



VACCINI, UNA QUESTIONE DI BUON SENSO

di **Patrizio Tatti**
direttore della unità operativa di
endocrinologia e Diabetologia
della AUSL RMH Roma
www.patriziotatti.it

LA POLEMICA SULL'USO DEI VACCINI HA GENERATO UNA TERRIBILE CONFUSIONE, AMPLIFICATA DAI SOCIAL NETWORK

La recente polemica sull'opportunità di vaccinare i bambini ha riportato a galla molti dubbi anche in altre categorie anagrafiche e per altre condizioni. Un caso particolare è quello dei soggetti "fragili". In questa categoria vengono usualmente inclusi i diabetici. Ne parleremo in dettaglio alla fine dell'articolo. Purtroppo **la polemica sull'uso dei vaccini ha generato una terribile confusione** in cui sono intervenuti inopportuna-mente personaggi assolutamente non qualificati ed è divenuta ignobile terreno di scontro politico. Questo ha portato a perdere di vista il buon senso e tutta la questione è diventata "vaccini salvano" oppure "vaccini uccidono", "è una grande truffa" e così via. **I social media sono stati purtroppo amplificatori di dubbi e falsità.**

La polemica non è nuova, anche intorno al 1870 vi fu grande discussione. In Inghilterra in quel periodo comparvero le "leghe anti vaccinazione" per il vaiolo. Anche negli Stati Uniti vi furono proteste e movimenti anti vaccinazione, ma in tutti i casi vennero create delle commissioni indipendenti che rassicurarono sull'utilità della procedura. Vi sono stati anche movimenti contro le singole vaccinazioni, ad esempio morbillo e parotite.

La storia dei vaccini inizia da molto lontano. Già circa 400 anni prima dell'Era Comune, Tucidide aveva osservato che coloro che sopravvivevano al vaiolo non venivano più reinfettati, ma soltanto nel 1796 Edward Jenner, medico inglese, introdusse la vaccinazione come oggi la conosciamo. Per la verità nel X secolo anche i cinesi attuavano una forma di vaccinazione antivaiolosa introducendo materiale ricavato dalle pustole del vaiolo nel naso o sotto la pelle. Che la vaccinazione sia utile lo dimostra la scomparsa di malattie che erano endemiche, come la poliomielite e il vaiolo, ma nonostante questa evidenza sia sotto gli occhi di tutti, sono stati sempre alimentati gravi ed ingiustificati dubbi. In particolare nel 1998 il medico inglese Andrew Wakefield pubblicò sulla prestigiosa rivista medica "The Lancet" un lavoro in cui sostene-

va che le vaccinazioni potevano provocare malattie intestinali ed autismo. Successivamente venne a galla il fatto che era stato pagato da una associazione di parenti che pretendevano rimborsi per danni secondo loro indotti dall'uso del vaccino. Il Lancet nel 2004 ritirò il suo lavoro ammettendo che era stato un errore pubblicarlo e una commissione indipendente giunse alla conclusione che Wakefield aveva falsificato i dati. Successivamente altri studi controllati sconfessarono questa assurdità (Stratton, K., Gable, A., Shetty, P., McCormick, M. Immunization safety review: Measles-mumps-rubella vaccine and autism. Washington, DC: Institute of Medicine, National Academies Press; 2001. Accessed 03/15/2017.).

Tutta questa polemica ha avuto peraltro il valore di **costringere i produttori a rendere i vaccini sempre più purificati** e di recente è stato rimosso dalla preparazione il thimerosal, composto contenente mercurio, usato come stabilizzante. Questa purificazione è comunque un vantaggio, anche se è difficile credere che una quantità microscopica di mercurio possa realmente causare danno.

Sfortunatamente i dubbi nella popolazione rimangono. Peraltro le Autorità Sanitarie in tutti i Paesi raccomandano le vaccinazioni. In Italia recentemente è stato introdotto l'obbligo di vaccinare i bambini, e chi non lo farà verrà multato con una ammenda che varia da 500 a 7500 €/anno. A questa posizione rigorosa si è opposta la Regione Veneto, che non mette in discussione la validità della vaccinazione, ma ritiene che sia più giusto intervenire con un programma mirato a convincere più che a imporre. La necessità di rendere obbligatoria la vaccinazione nel bambino viene dall'osservazione di un aumento dei casi di morbillo e dalla ricomparsa di malattie ormai obsolete, come la difterite. Senza ulteriormente entrare nel dettaglio, si riporta il calendario delle vaccinazioni obbligatorie come presentato nella circolare ministeriale. In alto nella tabella c'è l'anno di nascita del bambino, e nella colonna sottostante la X identifica le vaccinazioni a cui deve essere sottoposto.

Anno	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017 ->
Vaccinazione																	
anti-poliomielitica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti-difterica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti-tetanica	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti-epatite B	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti-pertosse	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti- <i>Haemophilus</i> tipo b ¹	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti-meningococcica B																	X
anti-meningococcica C												X	X	X	X	X	X
anti-morbillo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti-rosolia	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti-parotite	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
anti-varicella																	X

La situazione per i bambini è ormai normata dalla legge, ma va comunque enfatizzato che non vaccinare un bambino è azione assolutamente condannabile. Anche se non si può escludere, per onestà, che un bambino possa avere irrequietezza, disturbi intestinali o rinorrea, questi sintomi non sono certo peggiori del rischio di vaiolo, o poliomielite. Nessun genitore di buon senso accetterebbe questo rischio.

Per gli adulti la vaccinazione riguarda in particolare il rischio di contrarre il virus influenzale, e raramente altre patologie virali. Come comportarsi?

1-Adulti fragili, ovvero quelle persone che per malattia o malnutrizione possano avere scarse difese immunitarie. In questo caso la vaccinazione non è imposta dalla legge ma dal buon senso;

2-Soggetti sani. In questo caso la vaccinazione va certamente consigliata a coloro che per qualsiasi ragione siano esposti a rischio di contagio, come coloro che hanno rapporti con il pubblico agli sportelli, che usano mezzi di trasporto pubblico affollato. Questo concetto vale ancor

di più ora che siamo in corso di una importante ondata immigratoria da paesi a livello sanitario basso, dove le vaccinazioni sono rare e alcune malattie infettive scomparse sono endemiche. Per gli altri la scelta è individuale;

3-Soggetti sani portatori di patologia minore. Il caso paradigmatico è quello di soggetti con **diabete mellito ben compensato e senza complicanze**. Se si leggono le raccomandazioni, la vaccinazione è consigliata a tutti i diabetici. Ma non tutti coloro che hanno il diabete sono uguali. Chiamare queste persone "malate" è questionabile. In questo caso il medico che conosce la condizione del soggetto, che sa se esistono complicanze, dovrebbe discutere con il paziente e valutare insieme a lui vantaggi e svantaggi della vaccinazione. In fondo un soggetto diabetico ben compensato potrebbe non prendere affatto l'influenza, e sarebbe comunque in grado di reagire come chi non ha il diabete.



CHE PRURITO

di Arman C. Mariani

L'ORTICARIA CRONICA: cos'è e come affrontarla

L'orticaria è una patologia caratterizzata dalla comparsa di pomfi fugaci, pruriginosi, diffusi, accompagnati o meno da edemi localizzati (angioedema). Può essere sintomo di reazioni allergiche, ma molto più spesso è spontanea, ovvero senza apparenti cause scatenanti.

La patogenesi è infatti ormai definita come autoimmune-autoreattiva quindi, al contrario di quanto si è creduto fino a pochi anni fa, l'orticaria spontanea non è sintomo di patologie infiammatorie, infettive o neoplastiche occulte. La forma spontanea acuta, che è la più frequente e si autorisolve in poche settimane, ha una prevalenza del 15-20% della popolazione soprattutto di bambini, adolescenti e giovani adulti, spesso associata a banali infezioni virali concomitanti. Per orticaria cronica si intende invece che le manifestazioni si ripetono quotidianamente per oltre 6 settimane per una durata variabile da un anno a oltre 5 anni. Esistono anche orticarie croniche dette inducibili, scatenate da cause fisiche come il sole, il calore, il freddo, la pressione, la vibrazione etc.

Per individuare i tipi di orticarie sono necessari test fisici particolari (FRIC test®, Temptest®, test del cubetto di ghiaccio, test da pressione) disponibili solo nei centri più specializzati.

In Italia colpisce oltre 480.000 persone con ripercussioni importanti sulla qualità di vita dei pazienti. Si stima che circa il 20-25% della popolazione abbia, nel corso della sua vita, sofferto di orticaria nella sua forma più lieve con episodi brevi che non si ripresentano. Due terzi delle persone con orticaria cronica sono in realtà affette da orticaria cronica spontanea e sono costrette a convivere con una patologia cutanea per periodi che possono durare mesi fino a oltre 10 anni.

L'orticaria cronica è la forma di orticaria che impatta maggiormente sulla qualità di vita dei pazienti; in particolare nel periodo estivo peggiorano le forme inducibili da calore, da sole o colinergiche, ma in generale, la maggiore esposizione della pelle libera da indumenti aumenta il disagio estetico dei pazienti affetti da tale patologia.

Gli antistaminici di seconda generazione sono la terapia di prima scelta delle orticarie, tuttavia il 50% dei pazienti affetti da forme croniche non è responsivo a questa terapia e ancora il 30% non risponde nemmeno a un dosaggio degli antistaminici aumentato fino a 4 volte.

“Gestire la convivenza con questa malattia e individuare le terapie più innovative sono gli obiettivi da perseguire con i pazienti. – spiega la dottoressa Patrizia Pepe, specialista in Dermatologia e in Allergologia e Immunologia clinica, all'Università di Modena e Reggio Emilia – Di recente è stato introdotto in Italia l'impiego del farmaco biologico anti IgE (omalizumab) che ha mostrato un buon profilo di efficacia e sicurezza. Il controllo dei sintomi dell'orticaria cronica spontanea ha un impatto fondamentale, perché contribuisce a migliorare la qualità di vita dei pazienti con risvolti sia a livello emotivo che psicologico”.

Il consiglio per i pazienti affetti da orticaria cronica nel periodo estivo è di non abusare del sole, in particolare per le forme secondarie all'esposizione al caldo e alla luce, di utilizzare indumenti freschi e protettivi e creme solari ad ampio spettro, ma soprattutto, vista la complessità diagnostica e terapeutica di questa patologia, di rivolgersi quanto prima ad un centro specialistico competente per una diagnosi corretta e una terapia adeguata e aggiornata.

A woman with long dark hair, wearing a purple V-neck t-shirt and blue jeans, is sitting on a man's shoulders. She is holding a purple paintbrush and has just finished painting a purple smudge on the man's cheek. The man is wearing a grey t-shirt and is looking up at her with a slight smile. The background is a solid light pink color. The text 'Libera di scegliere' is written in white, sans-serif font in the upper right quadrant, enclosed in a thin white rectangular border.

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.

Estetica

SETTORINOPLASTICA SENZA DOLORE

Le nuove tecniche di chirurgia estetica permettono l'abbandono dei fastidiosi tamponi post-operatori garantendo ai pazienti una ripresa veloce e assolutamente indolore



di Tito Marianetti

Specializzato in chirurgia maxillo-facciale e ortognatica
Per appuntamenti +39 340 9716706
www.myrhinoplasty.it - www.ortognaticaroma.it

La settorinoplastica è considerata universalmente la regina della chirurgia plastica facciale. Questo sia per la difficoltà dell'intervento chirurgico sia per l'impatto che può avere sull'estetica del viso. Ne parliamo con il dottor Tito Marianetti, chirurgo maxillo facciale e ortognatico, che ha fatto di questa delicata operazione una delle sue specializzazioni di punta.

Prioritario è distinguere l'intervento di settorinoplastica da una normale rinoplastica, afferma l'esperto: "L'intervento di settorinoplastica consente di risolvere i problemi estetici e funzionali del naso, modificandone la forma e correggendo deviazioni del setto o ipertrofie dei turbinati. La rinoplastica, invece, per definizione è un intervento che mira a correggere la sola estetica del naso ma, nella mia esperienza, è quasi sempre necessario correggere anche il setto, perché estetica e funzione, nel naso, sono spesso due facce della stessa medaglia".

"Per esempio - spiega Marianetti - un naso torto dipende spesso da un setto deviato e sarebbe impensabile correggere l'alterazione estetica senza effettuare una settoplastica funzionale. Viceversa, un naso dal dorso molto alto e stretto implica la presenza di una stenosi a livello della valvola nasale interna e non è possibile occuparsi della funzione senza alterare l'estetica".

LE TECNICHE

Gli approcci chirurgici utilizzati sono fondamentalmente di 2 tipi: aperto o chiuso. La rinoplastica **chiusa** si basa su incisioni effettuate a livello della mucosa interna del naso. In questo tipo di intervento il chirurgo "sente" con le sue mani le strutture osteocartilaginee del naso e le modifica.

La rinoplastica **aperta** o "open" prevede invece una piccola incisione in corrispondenza della columella (unità anatomica che unisce il labbro superiore con la punta del naso). Attraverso essa, vengono esposte le strutture osteocartilaginee del naso, che possono quindi essere modificate sotto visione diretta ed in assenza di distorsioni.

Entrambi gli approcci sono validi e garantiscono ottimi risultati in mani esperte "ma - puntualizza il dottor Marianetti - è preferibile riservare l'approccio chiuso a casi molto semplici, in cui ci sia da lavorare poco sulla punta nasale, mentre è indicato l'approccio open in rinoplastiche più difficili, in situazioni in cui vi è maggior bisogno di precisione e in rinoplastiche di revisione". Gli svantaggi dell'approccio open sono la piccola cicatrice columellare (che di regola scompare entro i 6 mesi dall'intervento) ed un gonfiore post-operatorio della punta nasale maggiore rispetto all'approccio chiuso. I vantaggi invece sono la possibilità di definire le deformità anatomiche sotto diretta ispezione della impalcatura osteocartilaginea, di ef-

fettuare la loro correzione in assenza di distorsioni e le garanzie maggiori di risultato. Questi vantaggi spiegano il perché tale approccio sia ormai utilizzato dalla maggior parte dei chirurghi nasali americani.

NATURALEZZA È LA PAROLA D'ORDINE

Ciò che è cambiato nella chirurgia del setto e della piramide nasale negli ultimi 50 anni, è la filosofia dell'approccio chirurgico che è passato da demolitivo a ricostruttivo, da sottrattivo ad additivo. Se circa 20 anni fa potevano essere considerati "belli" i nasi in cui si riconosceva nettamente la mano del chirurgo, oggi è universalmente riconosciuto che l'opera del chirurgo è stata ottimale quando non si vede che il naso è rifatto. "Il risultato bello non è quello del naso stereotipato e uguale su ogni volto – spiega Marianetti - Il naso dei sogni deve essere quello che non si vede che è rifatto".

La naturalezza del risultato è oggi la principale richiesta dei pazienti: per le donne il trend estetico più comune è un profilo dritto e deciso, "la donna non vuole più sembrare una bambolina, ma vuole un profilo più deciso, forse anche in relazione al diverso ruolo che riveste nella società rispetto al passato". L'uomo aspira invece ad un risultato migliorativo, ma che non dia in nessun modo l'impressione di un look ottenuto da una operazione, continua l'esperto, "di solito non vuole far sapere agli altri che si è operato e tende a tenere più "privata" la sua chirurgia. La sua paura più grande è che il volto possa essere eccessivamente ingentilito o femminilizzato".

STOP AI TAMPONI POST-OPERATORI

Se è fatto ormai noto che l'operazione di rinoplastica comporta solo lievi fastidi post operatori (come un leggero mal di gola o un lievissimo mal di testa), la paura più grande rimane invece per i

tamponi post-operatori che permettono di riempire le fosse nasali e spingere le mucose verso il centro, spiega il medico: "I tamponi, una volta entrati nella fossa nasale si gonfiano con le secrezioni nasali e non si tolgono con la stessa facilità con cui si inseriscono".

Ma i tamponi sono proprio necessari?

La risposta è no. Esistono oggi valide alternative al loro utilizzo. Il metodo più semplice è quello di sostituirli con una lamina in silicone inserita ai due lati del setto nasale e bloccata con un punto transfixo. Ma è addirittura possibile non mettere nulla nelle fosse nasali, sottolinea Marianetti, "basta infatti suturare a materasso il setto nasale con un punto riassorbibile. Immaginiamo una macchina da cucire che passi da davanti a dietro nella fossa nasale da un lato all'altro del setto nasale e che alla fine di questa cucitura le mucose restino attaccate al centro: **a che servono i tamponi?**".

Se il procedimento spiegato così sembra facile, la cucitura non è semplicissima da realizzare, soprattutto nella parte posteriore del naso: "Richiede manualità ed esperienza e ritarda di circa 10 minuti la conclusione dell'intervento, ma assicura senza dubbio un migliore confort al paziente".

In pochissimi casi potrebbe essere necessario inserire una piccola garza per il sanguinamento ma, se non si fanno lesioni della mucosa durante lo scollamento del setto nasale ed il paziente non presenta disturbi della coagulazione del sangue, si tratta di una evenienza molto rara: "Ho inserito per anni solo una garza grassa all'interno del naso dopo l'intervento di rinosettoplastica – racconta il dottor Marianetti - ma da circa due anni (circa 300 interventi) non ho mai più inserito tamponi o similari".

Nella maggior parte dei casi, dopo l'operazione, non si fa ricorso neanche ad un antidolorifico ed il dolore a livello della piramide nasale è pressoché nullo.

DOPO L'INTERVENTO

La dimissione avviene normalmente il giorno dopo l'intervento con una sola notte di degenza: "Dalla sera stessa dell'intervento ci si può alzare, passeggiare e mangiare. Alcune attività, come il lavoro da casa o lo studio, possono essere riprese già dal giorno dopo", spiega l'esperto, specificando che invece le altre attività, come lavori non fisicamente pesanti e senza esposizione al sole, possono essere avviate di nuovo a due settimane. Sul naso, in concomitanza all'uscita dalla sala operatoria, viene applicata una mascherina nasale rigida che viene rimossa insieme ai punti di sutura columellari (sotto la punta del naso) a sette giorni dall'intervento. Dopo la rimozione della mascherina verranno applicati dei cerotti sul dorso nasale per una o due settimane "i cerotti sono necessari per riadattare la pelle sulla nuova struttura osteo-cartilaginea creata con l'intervento". Il naso rimane edematoso (gonfio) per una o due settimane.

Il naso, soprattutto con la tecnica open, tende a sgonfiarsi con molta lentezza. Per i primi mesi è molto gonfio, soprattutto a livello della punta. Gradualmente poi tende ad evidenziarsi il risultato definitivo, che può considerarsi tale a circa un anno dall'intervento.

LE DOMANDE ALL'ESPERTO: QUALCHE CURIOSITÀ PRIMA DI OPERARSI

Da che età è possibile sottoporsi ad una rinoplastica?

"Si preferisce generalmente attendere il compimento dei 18 anni, in modo tale che l'accrescimento sia finito e il risultato ottenuto sia stabile e non si modifichi nel tempo".

È possibile sapere che naso avrò dopo l'operazione?

"Si esegue abitualmente la simulazione del risultato finale. L'obiettivo è quello di comprendere i gusti del paziente e di capire se le sue aspettative sono realizzabili con l'intervento. Ad esempio, un paziente con pelle spessa va disilluso dall'idea di poter avere un naso estremamente definito. La previsualizzazione è anche utile per capire l'altezza del profilo voluto e per stabilire se i gusti del chirurgo coincidono o meno con quelli del paziente".

Avrò il naso dei miei sogni?

"Sì! È bene però non sognare il naso di un altro, ma pensare alla propria faccia con un naso più appropriato. Il risultato bello non è quello del naso stereotipato e uguale su ogni volto. Il naso dei sogni deve essere quello che non si vede che è rifatto".

Quanto sono attendibili le simulazioni da risultato?

Dipende da come si fanno! Se si fa vedere ad un paziente con un naso molto grande un nasino microscopico probabilmente la simulazione non sarà rispettata. Normalmente le simulazioni sono molto attendibili soprattutto nella valutazione di profilo. Tuttavia, esse non possono riprodurre al 100% il risultato che si otterrà in sala operatoria. Purtroppo il naso non è fatto di un materiale plasmabile da una macchina su un progetto ingegneristico, ma è fatto di carne, ossa e cartilagine, che devono cicatrizzare e guarire.

Si respira bene già immediatamente dopo l'intervento?

"Non è esattamente così: le secrezioni, le croste e qualche coagulo nella prima settimana impediscono una corretta respirazione. Con i lavaggi nasali però viene gradualmente recuperata la pervietà delle fosse nasali e la respirazione ideale si raggiunge a circa trenta giorni dall'intervento".

Quali sono i problemi più comuni che possono sorgere dopo l'intervento?

Con l'approccio open strutturale al naso si riducono di molto le "sorprese" post-operatorie. Inserendo alcuni innesti di cartilagine prelevati dal setto nasale in punti chiave del naso, si riescono a contrastare le forze cicatriziali e a garantire un risultato post-operatorio duraturo nel tempo. Tuttavia, non si può mai promettere il 100% soprattutto nelle rinoplastiche di revisione perché una componente cicatriziale è sempre presente. Il chirurgo deve sempre mirare al 100%, ma il paziente deve sapersi accontentare anche quando si arriva al 95%.



UVA: l'alleato perfetto per rientrare in ufficio con la carica giusta, Dole e il DNI spiegano perché



Le vacanze sono finite e riprendere i frenetici ritmi lavorativi mantenendo un corretto stile alimentare può essere un po' faticoso, specie dopo un periodo di relax e divertimento.

L'uva, tipico frutto autunnale, può rivelarsi l'alleato ideale per rimettersi in forma e affrontare la ripresa della routine lavorativa senza stress, come ci spiega Dole Italia sui propri canali blog, sito web e pagina Facebook. Grazie al supporto del DNI (Dole Nutrition Institute), infatti, Dole Italia ci racconta quali sono i benefici per la nostra mente e il nostro corpo apportati da questo squisito frutto, le sostanze nutritive in esso contenute, tante curiosità e come gustarlo al meglio.

In primis, l'uva fa bene all'umore! Ottima fonte di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia, contrasta malumore, spossatezza e stress. Per ripartire con sprint e tornare in ufficio con il sorriso, non c'è niente di meglio di uno spuntino rinfrescante con l'uva.

Questo frutto, poi, è in grado di tenere sotto controllo il proprio peso. Uno studio realizzato dal North Carolina Research Campus e dall'University of North Carolina di Greensboro (USA), ha dimostrato che quando si assumono cibi ad alto contenuto di grassi, mangiare contemporaneamente dell'uva permette di ridurre del 40% l'aumento di peso. Ciò perché i polifenoli del delizioso frutto lavorano in simbiosi con la flora batterica intestinale, mantenendone l'equilibrio e contrastando l'infiammazione cronica nell'intestino causata dalle diete troppo ricche di grassi.

Inoltre, l'uva aiuta a mantenersi giovani! Contiene, infatti, sostanze fitochimiche preziose come il resveratrolo e le proantocianidine oligomeriche (OPC), antiossidanti naturali in grado di contrastare i radicali liberi e quindi proteggere da patologie legate all'invecchiamento degli occhi come la cataratta, oltre ad aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari.

Infine, è interessante scoprire che non solo la polpa - ricca di fitonutrienti, sali minerali (tra cui potassio, ferro, fosforo, calcio, magnesio) e vitamine (del gruppo B e vitamina A e C) - ma anche i semi dell'uva (vinaccioli) sono una miniera di benessere: dalla loro spremitura - meglio se a freddo - si ricava un olio ricco di acidi grassi insaturi, antiossidanti, vitamine e minerali che, specie se usato a crudo, può essere una valida alternativa ai più comuni tipi di olio come quello d'oliva o di semi di girasole.

Tra le novità di Dole Italia del 2017 ci sono i Dole Snack Circle, 24 video-ricette di snack golosi, equilibrati e sani a base di frutta fresca che offrono tantissime idee e spunti per preparazioni salutari e gustose, anche per chi ha poco tempo o non è molto bravo in cucina. Pubblicati nel corso dell'anno su Facebook, sul blog e sul canale YouTube DOLE Italia, alcuni dei filmati vedono proprio l'uva come protagonista, come ad esempio i "Morsi di frutta", "Wraps di frutta", il "Gelato stecco alla frutta", gli "Spiedini di frutta" e la "Macedonia in cialda".



**Riparti con
la giusta carica e
mantieniti in forma
grazie all'uva e
a Dole Italia!**

PSICOSESSUOLOGO, ANDRO-UROLOGO: ACCOGLIENZA, APPROCCIO INTEGRATO

Dr. Massimo Di Grazia PhD.
Psicologo
Dr. Stefano Bucci
Dr. Giovanni Liguori
Dr. Miche Rizzo
Prof. Carlo Trombetta
Clinica Urologica-Università
degli Studi di Trieste

Le disfunzioni genitali maschili rivestono un carattere di particolare rilievo in quanto il disagio sessuale che producono può andare ad investire l'intera persona, coinvolgendo vissuti quali la virilità e l'identità, in un immane riverbero relazionale. L'accoglienza dei pazienti con tali patologie, pertanto, necessita di una particolare attenzione per il "Saper Ascoltare" ed il "Saper Domandare".

Il Saper Ascoltare, infatti, implica una totale apertura verso le problematiche altrui anche al di fuori del ristretto ambito della patologia. Saper Domandare, di conseguenza, significa favorire l'emergere della prospettiva soggettiva del paziente, andandone a cogliere anche gli aspetti più reconditi, ricordando continuamente che quanto risulta ovvio e consueto per lo specialista, può essere molto difficile da esternare, comprendere ed assimilare per chi scopre di avere una patologia che coinvolge direttamente la sessualità.

Nel rapporto diretto tra professionista della salute e utente è necessario includere un corretto approccio integrato tra l'indagine strettamente organica e quella di più ampia natura psicologia e sessuologica. Allo specialista urologo, andrologo, è d'uopo infatti affiancare l'andro-sessuologo, le cui competenze coprono gli aspetti non oggettivi della patologia, i suoi effetti pervasivi e, spesso, le intricate radici.

La sessualità è un sistema integrato multifattoriale e l'apparato genitale – più d'ogni altro organo o parte del corpo – non può essere osservato come disgiunto dall'intera persona. Il pene non è un frammento, una porzione di un uomo, ma l'uomo stesso ed in quanto tale va osservato e compreso (G. Alei, F. Avenia, 2012). Tra le più frequenti condizioni disfunzionali che creano disagio nell'uomo si annoverano: la disfunzione erettile, l'eiaculazione precoce, gli incurvamenti e la disfunzione erettile da Induratio Penis Plastica, gli incurvamenti penieni congeniti e l'alterata dimensione peniena.

Sussistono poi anche altre condizioni per le quali un approccio integrato è fondamentale: patologie tumorali, l'inserimento di protesi peniene, l'incontinenza urinaria e le condizioni che richiedono il confezionamento di stomie. Soprattutto nell'ultima condizione, le persone si ritrovano un corpo modificato dal reservuar esterno di raccolta di urine che impatta molto sulla vita relazionale e l'affettività sessuale.

Da alcuni anni l'approccio farmacologico delle disfunzioni sessuali permette di recuperare l'erezione (corpo), ma queste terapie necessitano di una maggiore aderenza alla persona coinvolgendo anche l'aspetto della virilità (mente), e per fare ciò serve un processo care to care. **La specificità dell'approccio integrato** permette ai pazienti di beneficiare dell'approccio del medico, generalmente pragmatico e interventista, che opera in uno scenario realistico e prevalentemente "interroga", ma anche di un approccio dello psicosessuologo che si occupa dei vissuti, delle rappresentazioni mentali e che prevalentemente "ascolta". Possono però essere entrambi vittime di un approccio organicistico anche se i primi rivolti al corpo e i secondi alle menti. I migliori risultati terapeutici si ottengono con un approccio pluridimensionale e pluridisciplinare, appunto perché la sessuologia non è una scienza autonoma ma che si fa contagiare da tante altre discipline. Così, quando i curanti sono più di uno, risulta indispensabile collaborare e integrare le competenze di ciascuno al fine di prendersi cura di chi chiede aiuto per essere "curato" non fermandosi al solo sintomo che porta all'attenzione, ma alle sue cause. Per far questo occorre conoscere i propri limiti professionali e le competenze dell'altro professionista (M. C. Florini, 2016). Il processo di presa in carico del servizio di andrologia di Trieste non si basa sulla dicotomica separazione tra sintomo e malattia, o malato e malattia, ma si costruisce sulla persona che, vivendo tale disagio, esperisce diverse problematiche che inficiano la sua qualità di vita, le interazioni interpersonali e la vita affettiva-sessuale.

 **melania**[®]
PICCOLE, GRANDI CALZATURE



MANGIARE SUSHI FA BENE ALLA VISTA!



di Lucio Buratto
Direttore del
Centro Ambrosiano
Oftalmico di Milano

Il pesce crudo è ricco di Omega 3 un grasso essenziale fondamentale anche nella prevenzione di alcune patologie oculari

Per gli amanti del piatto giapponese più famoso del mondo, questa è proprio una splendida notizia: il sushi fa bene, tra le altre cose, anche alla vista! Il pesce crudo infatti, soprattutto tonno e salmone, è ricco di Omega3, un grasso essenziale che il nostro corpo non produce naturalmente, ma che si è rivelato fondamentale per la prevenzione di diverse patologie, tra cui la degenerazione maculare senile e la secchezza oculare.

A confermarlo è uno studio portato avanti dal medico oculista londinese David Allamby, i cui risultati non stupiscono in realtà la comunità scientifica: "Sappiamo quanto il pesce faccia bene alla salute in generale – ha commentato il dottor Lucio Buratto, direttore scientifico di Camo, Centro Ambrosiano Oftalmico – per cui non mi sorprende che il sushi dia un apporto positivo in questo senso. Assumere Omega3 aiuta inoltre gli occhi, nello specifico le ghiandole di Meibomio che si trovano sotto le palpebre, a produrre quella sostanza oleosa, che forma il film lacrimale e permette la corretta lubrificazione e idratazione degli occhi, scongiurando così l'insorgenza dell'occhio secco".

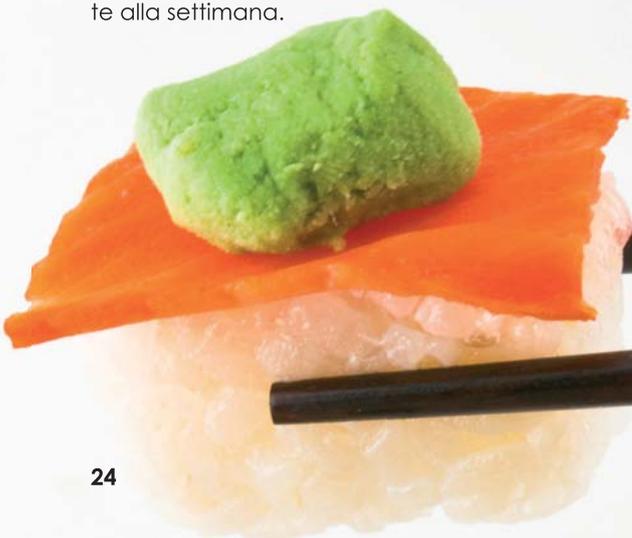
Un recente studio ha affermato che le donne che mangiano pesce solo una volta la settimana soffrono maggiormente di secchezza oculare rispetto alle donne che assumono questo alimento due o più volte alla settimana.

In un perfetto stato di salute, gli Omega3 e gli Omega6 (anche questi grassi essenziali, che si trovano invece nell'olio extra vergine di oliva, nei semi, nella carne, nella soia e nei cibi a base di soia) sarebbero perfettamente bilanciati. Ma a causa del diffondersi dei cibi da fast food, elaborati od industriali, mediamente le persone assumono più Omega6 di Omega3, in un rapporto di 16 a 1. Questo può portare a degli scompensi nel nostro organismo, per cui è fondamentale ristabilire l'equilibrio introducendo più Omega3. Ovviamente prima di assumere integratori o cambiare la dieta è utile consultare il proprio medico.

Per chi è vegetariano, una buona alternativa potrebbe essere costituita dall'olio di semi di lino, la fonte vegetale più ricca in assoluto di Omega3.

Chi invece ama il pesce crudo, da oggi potrà gustarsi questa prelibatezza con la consapevolezza di star facendo bene al palato e anche alla vista, prevenendo importanti patologie della retina, la secchezza oculare ma anche il peggioramento della vista e della miopia!

Per chi volesse approfondire il tema dell'alimentazione legata alla cura della vista, consigliamo di leggere l'ultimo libro del dottor Lucio Buratto "Occhio e ricette per la vista" (Fge Editore).



S.O.S. ESTATE:

la sindrome da occhio secco e l'esposizione al sole

Il sole, si sa, è una fonte molto potente di radiazioni luminose in grado di provocare danni ai tessuti, determinando un processo di invecchiamento precoce. In spiaggia al mare, così come durante un'escursione in alta montagna, al pari della nostra pelle, anche le strutture oculari possono essere esposte a forti radiazioni di raggi UVA o UVB. Soprattutto la retina risulta vulnerabile e, una volta danneggiata, la sua funzionalità ne viene seriamente compromessa, come nel caso delle maculopatie fototraumatiche. Inoltre l'esposizione protratta ai raggi solari senza un'adeguata protezione può favorire l'insorgenza di patologie come congiuntiviti, cheratiti attiniche e giocare un ruolo nell'insorgenza della cataratta. "Anche la disfunzione lacrimale può essere influenzata da una prolungata esposizione al sole; l'aumento dell'evaporazione del film lacrimale ne limita la funzione, che è quella di proteggere gli epiteli della superficie ocu-

lare e le strutture interne dell'occhio mediante un'azione filtrante sulle radiazioni ultraviolette e sulle radiazioni infrarosse." – sottolinea la **Prof.ssa Rita Mencucci**, della Clinica Oculistica di Firenze – "Le lacrime sono un prodotto del nostro occhio estremamente sofisticato e complesso e secrete dalla ghiandola lacrimale principale, situata sotto la palpebra superiore, dalle ghiandole lacrimali accessorie, poste nella congiuntiva, e dalle ghiandole di Zeis, Moll e Meibomio, che si trovano nello spessore delle palpebre." "Le lacrime sono costituite essenzialmente da una composizione acquosa e da una miscela di lipidi e mucine che determinano la formazione di una barriera sull'epitelio corneale in grado di umidificare la superficie oculare e di proteggerla dall'essiccazione" – continua la prof.ssa Mencucci – "e l'alterazione di un film lacrimale "sano" può tradursi in una sua destabilizzazione. La conseguenza può essere la sindrome da occhio secco." Il medesimo discorso si può fare per le zone di alta montagna, dove le radiazioni ultraviolette raggiungono l'occhio in maniera più diretta. "Per precauzione, soprattutto al mare e in altre condizioni di elevata luminosità, è sempre utile l'uso di occhiali da sole con filtri a norma di legge, in modo da limitare l'azione dannosa dei raggi ultravioletti." – conclude la prof.ssa Mencucci. – "E in caso di prime avvisaglie di disturbi all'occhio è fondamentale rivolgersi all'oculista per un consulto." In letteratura, dati presentati dimostrano come alcune molecole riducano l'edema corneale da irraggiamento moderato-intenso in alta quota: un collirio che combina l'azione del **trealosio** (un disaccaride con proprietà protettive, antiossidanti e idratanti) con l'**acido ialuronico** (un polisaccaride con proprietà di ritenzione dell'acqua) è in grado di prevenire la denaturazione delle proteine, la degradazione dei lipidi, e di idratare e lubrificare la superficie corneale.



L'OSTETRICA

Un professionista per gli adolescenti nello Spazio Giovani dei consultori

La sessualità è una parte naturale dello sviluppo umano in ogni fase della vita. Negli ultimi decenni l'attività sessuale comincia in età tenera, così definita poiché l'individuo è esposto ad una crescita fisica, psichica e sociale, caratteristiche di questa fase della vita: l'adolescenza. La sessualità soddisfa gli istinti e le pulsioni sessuali che si provano per le prime volte, ma spesso ben poco si sa su quanto sta accadendo e come affrontarlo. Dalle indagini condotte si evince che le informazioni che ha un adolescente riguardo alla sessualità derivano dal web, dal confronto dei pari, raramente dalla famiglia e ancor meno dalla scuola: notizie non sempre veritiere e poco educative in tema di salute sessuale e riproduttiva. In questo scenario una figura che ha il ruolo fondamentale di educatore alla sessualità, counsellor nella contraccezione, professionista nei percorsi della riproduzione, è l'ostetrica.

LA SESSUALITÀ.....

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dato come definizione di sessualità la seguente: "La sessualità è un aspetto centrale dell'essere umano lungo tutto l'arco della vita e comprende il sesso, l'erotismo, il piacere, l'intimità e la riproduzione. La sessualità è sperimentata ed espressa in pensieri, fantasie, desideri, convinzioni, atteggiamenti, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni. Sebbene la sessualità possa includere tutte queste dimensioni, non tutte sono sempre esperite o espresse. La sessualità è influenzata

dall'interazione di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, etici, giuridici, storici, religiosi e spirituali."

Questa definizione sottolinea che la sessualità è un aspetto centrale dell'essere umano, che non è limitata a determinate fasce di età, che è strettamente connessa al genere, che comprende vari orientamenti sessuali e che va ben oltre la riproduzione. Pertanto ad oggi l'educazione sessuale deve essere intesa come riguardante aree molto più ampie e variegate della sola educazione relativa al comportamento sessuale, con la quale talvolta, sfortunatamente, viene erroneamente confusa.

LA SESSUALITÀ IERI E LA SESSUALITÀ DI OGGI.....

In passato la visione della sessualità era investita di una forte valenza morale: l'esercizio dell'attività sessuale era consentito solo all'interno di una relazione di coppia vissuta nel matrimonio, dovuto ad una visione conservativa che poneva l'accento sul mantenimento della virtù per le donne e sulla possibilità ridotta e controllata per gli uomini di sfogare le proprie pulsioni. Rispetto a tale orizzonte valoriale, uno dei mutamenti più rilevanti che si è verificato è il passaggio dall'imperativo "conservarsi" a quello dello "sperimentarsi". Il nuovo modello culturale è caratterizzato da esperienze sessuali totalmente sganciate da una relazione di lunga durata: il partner del primo coito non è più il futuro coniuge o una persona con cui condividere il

futuro. Questo modello sperimentale del sesso ha valorizzato l'esperienza e l'affinamento delle proprie conoscenze e abilitato in ambito sessuale: oggi si ritiene necessario conoscere una persona anche sul fronte dell'intimità fisica poiché tale tipo di intesa è fondamento della sintonia di coppia.

In quest'ottica, il sesso prima del matrimonio è diventato legittimo e la norma della verginità è considerata obsoleta. Il cambiamento ha determinato anche la riduzione dell'intervallo temporale tra la prima conoscenza del partner e il coinvolgimento di un rapporto sessuale: circa la valutazione dei tempi più appropriati per fare sesso, un ruolo importante è dato non soltanto dal fattore età, ma anche l'essere uomini o donne. I primi sono più propensi a tradurre un incontro in contatto sessuale mentre le seconde sono ancora te ad un'idea del sesso non scissa dalla componente affettiva e relazionale. Mentre viene meno la doppia morale tra maschi e femmine sul tema dell'importanza di giungere vergine al matrimonio, vi è una diversa percezione di genere circa i tempi più opportuni in cui fare sesso. Tuttavia a partire dal dodicesimo anno di età sia per i maschi che per le femmine l'attività sessuale diventa parte integrante della relazione affettiva.

LA SESSUALITÀ IN ADOLESCENZA

L'adolescenza è una fase della vita che congiunge l'infanzia all'età adulta: inizia sia nel maschio che nella femmina quando avvengono le prime modifiche fisiche dovute alla tempesta ormonale, responsabile anche degli impulsi e delle prime pulsioni sessuali.

I fattori che intervengono nella sessualità degli adolescenti sono:

1. Aspetti biologici: la precocità puberale facilita l'inizio altrettanto precoce dell'attività sessuale. I fattori ormonali, rispetto la motivazione e il comportamento sessuale, hanno un'influenza maggiore sugli adolescenti maschi piuttosto che nelle femmine, che sembrano più soggette al controllo sociale.

2. Aspetti psico-sociali: lo sviluppo cognitivo e affettivo di ogni giovane influisce sulla capacità di cogliere gli effetti a medio e lungo termine delle proprie condotte sessuali; comportamenti antisociali come il fumo, l'uso di stupefacenti e la precocità di rapporti sessuali tendono ad associarsi ad una sindrome problematica.

3. Aspetti familiari: i figli di famiglia monogenitoriali sono sessualmente più precoci, forse per un minore controllo da parte dell'unico genitore; lo stesso accade nel caso del genitore accoppiato ad un altro partner, probabilmente per maggiori permissività dei genitori che hanno avuto esperienze di divorzio o separazione. I figli di genitori con livelli di istruzione più elevata, che danno importanza alla riuscita scolastica, iniziano più tardivamente.

4. Aspetti relativi al gruppo di pari: questa variabile può essere talvolta più potente nelle sue pressioni rispetto al conformismo dei genitori e molto dipende dalla percezione della cultura e dei valori dei coetanei da parte dell'adolescente.

5. Aspetti relativi al contesto socioculturale: la fede religiosa diminuisce la probabilità di impegnarsi nella sessualità agita, mentre, all'opposto, un inizio precoce dell'attività sessuale tende a portare un progressivo indebolimento della religiosità stessa.

L'esperienza del primo rapporto sessuale ha assunto, nel tempo, significati diversi e, secondo l'importanza data alla sessualità dai diversi contesti, risulta in genere gratificante laddove l'educazione al piacere non è stata ostacolata o colpevolizzata nel processo di crescita e formazione dello sviluppo individuale. Per poter godere appieno della sessualità occorre, inoltre, avere una buona conoscenza e accettazione del proprio corpo, sapendo ascoltare ed elaborare le sensazioni fisiche ed erotiche che da esse provengono, riuscendo ad entrare in una relazione intima con l'altro. Gli adolescenti si chiedono quale sia il momento giusto per avere rapporti sessuali, tuttavia non esiste una risposta univoca a tale quesito perché il momento del primo rapporto è strettamente legato a desideri e valori del tutto personali e alle possibilità di incontro con l'altro. È in ogni caso importante evitare quelle situazioni in cui il rapporto nasce dal bisogno di mettersi alla prova o di competere con gli altri del gruppo di riferimento. La prima volta è un evento spesso carico di aspettative, paure e curiosità, non sempre vissuto in presenza di informazioni adeguate. L'esperienza dei primi rapporti può portare a difficoltà che, in genere, sono momentanee e scompaiono con il passare del tempo e con l'esperienza acquisita tuttavia, essendo la sessualità un tassello importante per la crescita dell'adolescente, un approccio infelice e poco soddisfacente può determinare le basi di disfunzioni sessuali future. Ogni fase del rapporto sessuale dovrebbe essere slegata dalle altre, senza una standardizzazione che vede desiderio, eccitazione e orgasmo susseguirsi in modo rigido. La varietà di stimoli e di ruoli attivo-passivo all'interno della coppia aiuta a mantenere alti i livelli di eccitazione, facilitando il piacere della comunicazione sessuale.

L'OSTETRICA

Il Ministero definisce la figura e il relativo profilo professionale dell'ostetrica come operatore sanitario che assiste e consiglia la donna nel periodo della gravidanza e del parto, prendendosi cura anche del neonato al momento della nascita. Gli ambiti di attività dell'ostetrica, oltre alla gravidanza e al parto, riguardano interventi di educazione sanitaria e sessuale nell'ambito della famiglia e della comunità. Tre sono i cardini sui quali delineare il profilo di competenza ostetrica, sintetizzabili in tre parole: responsabilità, attività e competenza.

Il ruolo dell'ostetrica, in ambito dell'educazione sessuale ed affettiva, pertanto, è incentrato sul sostegno dei ragazzi nel momento in cui questi ultimi si trovano a vivere uno dei passaggi più delicati della loro vita: la graduale scoperta della sessualità, che si declina sia attraverso la dimensione fisica che quella psicologica (diventare adulti, sentirsi in armonia col proprio corpo che cambia, iniziare a percepire i vissuti legati alla propria sessualità e a sperimentare i primi approcci "amorosi", acquisire conoscenze rispetto alla propria salute sessuale e alla prevenzione, maturare un'identità sessuale, ecc). Non si tratta semplicemente di "educazione sessuale", ma di "educazione alla salute", di cui quella sessuale. Siccome i ragazzi oggi sono bombardati da immagini e contenuti a carattere sessuale facilmente fruibili attraverso i media, è diffusa nell'immaginario collettivo l'idea che essi abbiamo, su alcune tematiche, una conoscenza già adulta. L'importanza della privacy tra il professionista e il giovane che ad esso si rivolge è indubbia: ciò che risulta necessario nel counselling non è raccontare aneddoti personali in materia di sesso, ma trasmettere idee, valori, significati, che possano aiutare i ragazzi a orientarsi in esperienze che per loro sono completamente nuove, informarli per renderli capaci di effettuare scelte consapevoli.

In questo contesto, l'obiettivo dell'ostetrica in tema di "salute sessuale negli adolescenti" significa aiutarli a:

- Conoscere il proprio corpo e il suo funzionamento;
- Conoscere le principali malattie a trasmissione sessuale (MTS), le modalità di contagio e prevenzione, essendo consapevoli che chiunque può contrarle, spesso senza accorgersene subito;
- Maturare una consapevolezza di sé in rapporto all'altro, quindi dei propri bisogni, dei propri "tempi": cosa ci si sente pronti a fare e cosa no, cosa si vuole e cosa no;
- Conoscere i metodi contraccettivi, le loro caratteristiche e le modalità di reperimento e utilizzo;
- Non sentirsi colpevoli o provare vergogna;
- Sviluppare la capacità di prendere decisioni anticipando le conseguenze delle proprie azioni;
- Imparare a soddisfare le proprie curiosità o risolvere dubbi e paure rivolgendosi alle "persone giuste", piuttosto che affidarsi solo alle voci dei coetanei o ai contenuti mediatici: il medico di famiglia, il ginecologo, l'ostetrica, gli insegnanti, i genitori, lo psicologo del consultorio; queste figure (o almeno una di esse) dovrebbero rappresentare i depositari della fiducia dei ragazzi in caso ne sentano la necessità;

- Sapere quando, dove e perché è importante chiedere un consiglio medico.

Quanto suddetto rappresenta la premessa per pervenire alla "salute sessuale", che richiede un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alle relazioni sessuali come pure la possibilità di fare esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere da coercizione, discriminazione e violenza.

LO SPAZIO GIOVANI.....

Il Ministero della Salute ha disposto un'equipe multidisciplinare sul territorio che accolga i giovani per counselling, prevenzione e contraccezione: all'interno dei consultori familiari è previsto il servizio "Spazio Giovani", dedicato a ragazze e ragazzi, singoli, coppie o gruppi dai 14 ai 20 anni. Il personale ha una formazione specifica per questa fascia di età così da rendere più appropriata la risposta ai problemi espressi dai giovani, oltre che a fornire assistenza. Nello Spazio Giovani, le attività principalmente svolte sono attività di prevenzione e sostegno della popolazione giovanile (educazione psico-affettiva e sessuale, percorso nascita, contraccezione, prevenzione IVG, tematiche relative alla coppia e alla genitorialità, adozione, affidamento, tutela minorile, adolescenza, menopausa), prestazioni erogate in aria ostetrico-ginecologica, prestazioni erogate in aria psicosociale (problematiche minorili, stranieri non accompagnati, affidi adozioni, mediazione familiare, separazione, violenza sessuale o molestia). Si può accedere al consultorio di qualsiasi città anche se non residenti in Italia, inoltre i servizi offerti sono pubblici e gratuiti, senza necessità di prescrizione medica. Allo Spazio Giovani, ciascun adolescente-giovane può accedere indipendentemente dall'età, senza il consenso dei genitori, nelle ore e nei giorni stabiliti.





MUSANI®

COUTURE

WWW.MUSANI.COM

Quali malattie migliorano o peggiorano con L'ESPOSIZIONE SOLARE?

Con l'estate e le vacanze ritorna la frenesia per l'abbronzatura e puntualmente veniamo bombardati, da media e non, con raccomandazioni e regole da seguire per una corretta esposizione al sole, tra creme, SPF e fasce orarie. Nonostante ci sia chi, incurante della propria salute, continua ad ignorare questi suggerimenti, bene o male tutti dovremmo conoscerli. Può invece non essere noto a tutti che l'esposizione ai raggi solari può influenzare lo stato di alcune malattie cutanee, andando a migliorarne o peggiorarne la condizione. Ma quali sono queste malattie?

Malattie che migliorano con l'esposizione solare:

• ACNE

Malattia che colpisce milioni di giovani, ma non solo, l'acne può beneficiare dei raggi solari ma solo con le dovute accortezze, onde evitare l'effetto contrario. I raggi UV infatti abbassano la reattività della pelle acneica e diminuiscono l'infiammazione nei casi di acne leggera e con un'esposizione nelle fasce meno intense (prima delle 11 e dopo le 17). Devono prestare particolare attenzione le persone dal fototipo molto chiaro (1 e 2) che con il sole tendono a scottarsi più che abbronzarsi: l'ispessimento cutaneo, causato da cheratinizzazione e dovuto all'esposizione solare, andrà ad ostruire i pori con conseguente riaccutizzazione dei disturbi.

• ECZEMA

Disturbo di carattere infiammatorio che causa rossore, prurito e gonfiore, causato da una reattività particolarmente alta nei confronti di sostanze generalmente innocue. L'eczema trae beneficio dal sole in quanto quest'ultimo inibisce la normale capacità di reazione della pelle andando a migliorarne i sintomi. È da precisare che per avere benefici per questa e altre patologie, è bene ricordare di rispettare sempre le norme di protezione e un'esposizione graduale al sole.

• PSORIASI

Una malattia complessa che colpisce in Italia circa 5 milioni di persone, la psoriasi causa principalmente ispessimento, eritemi e desquamazione della pelle, ma nuoce anche l'organismo in modi differenti. La psoriasi trae giovamento dai raggi solari perché questi inibiscono la produzione di cellule epidermiche, aiutando così una pelle già spessa e con placche.



La combo sole più acqua salata sembrerebbe fornire grande sollievo, spesso più di alcuni farmaci ad uso topico. E a proposito di queste ultime, è bene ricordare di sospendere l'utilizzo in caso di esposizione al sole.

MALATTIE CHE PEGGIORANO CON L'ESPOSIZIONE SOLARE:

• COUPEROSE/ROSACEA

In questo caso il sole non è amico delle persone con queste problematiche. Per le pelli affette da couperose e rosacea, è infatti consigliabile munirsi sempre di protezione molto alta e cappelli che tengano in ombra il viso. Basta poco per peggiorare le irritazioni dovute a questo disturbo, vento e sbalzi di temperatura compresi, e il sole nello specifico è dannoso per la sua azione vasodilatatrice, nociva per una pelle già delicata e reattiva.

• LUPUS

Malattia autoimmune che può colpire qualunque organo del corpo, se è la pelle quella ad essere maggiormente interessata, il sole può peggiorare i sintomi o addirittura può contribuire a scatenare la malattia non ancora conclamata. A livello della cute, il Lupus può causare lesioni eritematose, ulcere e alopecia e per questo è raccomandabile proteggersi molto bene dal sole. Anche in questo caso non sarà necessario chiudersi in casa, ma protezione solare alta e accessori a protezione delle zone foto-esposte saranno indispensabili.

Oltre ai sopracitati casi, l'esposizione al sole può influire anche con l'utilizzo di alcuni farmaci e integratori (es. antibiotici, diuretici, cortisonici), aumentando la fotosensibilità e dando origine a reazioni fotoallergiche. Quindi si ovviamente al sole e alle vacanze, senza privarci di niente, ma con le giuste accortezze.

#&*!!

CONTRACCETTAZIONE: FACCIAMO IL PUNTO

È arrivato il momento di saperne di più.

Purtroppo non c'è ancora sufficiente informazione, soprattutto da parte delle donne, riguardo tutti i possibili metodi contraccettivi, con il risultato che, non trovando quello adatto alle proprie esigenze, si tenda a non utilizzare nulla o ad utilizzarlo in maniera scorretta. Esistono infatti numerosi metodi contraccettivi con modalità differenti di azione. Per comodità verranno suddivisi in tre gruppi, differenziati per la metodologia che impedisce il concepimento:

- **Metodi di barriera, che fisicamente impediscono agli spermatozoi e agli ovuli di entrare in contatto;**
- **Metodi intrauterini, che prevedono l'inserimento all'interno dell'utero;**
- **Metodi ormonali, che, attraverso determinati ormoni, bloccano la funzione dell'ovaio.**

I metodi di barriera includono i preservativi (sia maschili che femminili), il diaframma e la coppetta cervicale. Mentre il preservativo maschile non ha bisogno di presentazioni in quanto uno dei più conosciuti metodi contraccettivi, i restanti metodi non sono conosciuti a tutti e prevedono l'inserimento in vagina con il conseguente blocco del passaggio agli spermatozoi; si differenziano tra di loro per forme, dimensioni, materiali e utilizzo.

I metodi intrauterini, anche detti "spirale", sono invece dispositivi che vengono inseriti all'interno dell'utero dal medico e sono presenti in due tipologie: la spirale intrauterina di rame, che presenta due filamenti di rame i quali rilasciano degli ioni che ostacolano la motilità degli spermatozoi e l'impianto dell'ovulo fecondato, e la spirale progestinica, che invece rilascia progesterone, il quale ispessisce il muco e assottiglia la mucosa interna dell'utero.

Infine, il gruppo dei metodi ormonali racchiude contraccettivi ad assunzione orale (pillola), ad applicazione cutanea (cerotto), ad inserimento vaginale (anello vaginale), ad iniezione (iniezioni contraccettive) e ad impianto (impianto contraccettivo). Tutti questi metodi possono contenere una combinazione di due ormoni (estrogeno e progesterone) oppure il solo progesterone e si differenziano tra loro anche per la durata di efficacia, da pochi giorni fino a diversi anni.

Inoltre i metodi contraccettivi ormonali agiscono tutti sul ciclo mestruale bloccando l'ovulazione, motivo per il quale vengono spesso utilizzati non solo a scopo contraccettivo ma anche per regolarizzare il ciclo mestruale (durata, intensità e sintomi correlati alla sindrome premestruale).

Questa panoramica sui vari metodi contraccettivi mostra la grande varietà e l'ampia scelta di metodi disponibili, mostrando inoltre che le diverse caratteristiche di ognuno possono venire incontro alle esigenze di tutte le donne. Questa però era solo una panoramica generale e per scegliere al meglio il contraccettivo adatto è bene informarsi su ogni aspetto.

Hai delle domande sulla contraccezione o sul ciclo mestruale?

Hai bisogno di maggiori informazioni nel considerare le possibili opzioni contraccettive?

Visita il sito itsabouttime.it

Appuntamento nel Quartiere fieristico di Bologna da venerdì 8 a lunedì 11 settembre 2017 con il Salone internazionale del biologico e del naturale. SANA è suddivisa in tre grandi tematiche: l'alimentazione biologica, la cura del corpo naturale e bio e il green lifestyle.

Il primo settore, quello dell'**ALIMENTAZIONE BIOLOGICA**, con un mercato sempre più in espansione, occupa i padiglioni 25 e 26 dello spazio espositivo e raccoglie le aziende produttrici e distributrici di alimenti bio, gli enti di certificazione, le istituzioni, i produttori di attrezzature e prodotti per l'agricoltura biologica e l'apicoltura, oltre a società di packaging e confezionamento di cibi naturali.

Il settore della **CURA DEL CORPO** è invece quello che sicuramente sta riscuotendo più successo negli ultimi anni: "Secondo l'Indagine Congiunturale di Cosmetica Italia relativa alle stime per il 2017, il fatturato dei cosmetici green si attesta a 950 milioni di euro, arrivando a coprire circa il 9% dell'intero settore cosmetico". Questa sezione sarà raccolta nei padiglioni 21 e 22 e ospiterà le numerose aziende che propongono, tra i loro prodotti, cosmetici, prodotti per l'igiene e la cura del corpo, trattamenti di bellezza, piante officinali, integratori alimentari, prodotti per la cura della persona e attrezzature per centri benessere, centri termali e spa.

Ultimo, ma non per importanza, il settore del **GREEN LIFESTYLE** con base nel padiglione 16 del quartiere fieristico, che quest'anno sarà suddiviso in diverse sotto-categorie:

Home&Office con soluzioni green per gli ambienti di casa e ufficio;

Mom&Kids con prodotti ecologici e naturali per neonati, bambini e mamme;

Mobility dedicato alla mobilità sostenibile;

Clothing&Textiles con abiti, calzature e accessori eco-friendly;

Pet&Garden per la cura di animali domestici, giardini e terrazzi;

Hobby&Sport con soluzioni per il tempo libero e lo sport;

Travel&Wellness con offerte di viaggio, soggiorno e trattamenti per il benessere psicofisico e la remise en forme sempre in chiave green.

Insieme a numerosi altri eventi e appuntamenti, tutto questo potrete trovarlo al **SANA 2017!**



sana
2017

8-11 Settembre 2017 - Bologna

L'ISOLA della SALUTE

L'approdo del tuo
benessere!

PAD.16



SIQUR SALUTE

Fatto in casa con le mie mani

SIQUR SALUTE srl
via Padova 69/D,
35010 Vigonza PD

info@siqursalute.it
www.estrageo.it
tel.049 502872





15-18 Settembre 2017 – Milano

Dal 15 al 18 Settembre Fiera Milano ospiterà l'edizione numero 8 di HOMI, il Salone degli Stili di Vita che è in grado di attrarre un pubblico vario ed eterogeneo grazie all'ampia e diversificata gamma di prodotti ospitati dalla manifestazione. All'interno dell'area espositiva è possibile trovare aree dedicate alle varie tendenze, con gli interessi e i gusti che sono più di tendenza: i complementi d'arredo, le profumazioni per ambienti, le decorazioni, i tessuti e la tavola, per passare poi anche agli accessori, i gioielli e il mondo del bimbo.

L'oggettistica di arredo ricopre sempre un ruolo di primo piano in quanto identificativa e rappresentativa del proprio gusto e del proprio stile, e HOMI rappresenta il luogo ideale dove poter scovare oggetti originali e dal design raffinato che permettono di personalizzare gli spazi della propria casa.

Questa edizione ospiterà inoltre due nuovi eventi speciali: "il primo, a cura di WGSN, Società leader a livello internazionale in ricerche e analisi di mercato, presenterà nuovi trends di settore, il secondo, realizzato in collaborazione con il POLIdesign di Milano, offrirà un focus su materiali e colori, all'interno dell'area HOMI Materials Culture, spazio che il Salone degli stili di vita dedica al tema della decorazione attraverso l'utilizzo di materiali innovativi".

A tema tecnologia invece nasce HOMI Smart, un format sperimentale che unisce la tecnologia e il design e che offre tanti prototipi, idee e progetti. Sempre presente anche la sezione dedicata ai giovani artisti e ai designers emergenti con la Design Competition, iniziativa di Regione Lombardia.

QUESTE INFINE LE VARIE AREE, LE MOSTRE E LE INIZIATIVE:

- **DESIGN COMPETITION:** viaggio nel futuro del design
- **HOMI SMART:** le tecnologie muovono lo stile
- **HOMI ASIA DESIGN:** gli oggetti e le culture del più grande continente
- **LA PELLE DELLA MODA:** la moda del futuro in un materiale senza tempo
- **HOMI MATERIALS CULTURE:** una nuova visione della materia
- **LA MAGNIFICA FORMA:** esplorando le tradizioni del territorio italiano
- **DDD:** le eccellenze del design internazionale
- **LA CASA SULL ACQUA:** LEGO® Build The Change & Polo Territoriale Di Lecco
- **HOMIFOOD:** agroalimentare & design
- **#SOCIALGIFTS:** regali fantastici e dove trovarli
- **#HOMISTAGING:** il 1° Festival nazionale dell'Home Staging

VILLA D'ESTE
TIVOLI

Il #Viaggioalcentrodellatavola
parte dal
PAD 22 Stand K01-N10

www.villadestehometivoli.it



Il Natale è servito!

eg

eleonora ghilardi ceramics & jewels



www.eleonoraghilardi.com
info@eleonoraghilardi.com

the MICAM

Eventi

La manifestazione internazionale della calzatura, in programma dal 17 al 20 settembre a Fiera Milano Rho, è giunta alla sua 84ma edizione. Con il rilancio già avviato da Assocalzaturifici lo scorso Febbraio, e grazie ad una nuova sinergia con i calendari di Milano Moda Donna, la fine della manifestazione coinciderà con l'inizio della settimana della moda milanese. "L'unificazione di sfilate e fiere milanesi negli stessi giorni è il risultato di un progetto ambizioso, frutto della volontà da parte di tutta la filiera della moda e con il supporto delle istituzioni di "fare sistema": una sovrapposizione "strategica", che si pone l'obiettivo di rendere Milano vero e proprio simbolo del made in Italy".

Nella Fashion Square, a sostegno del manifatturiero Italiano, saranno presenti numerosi grandi marchi: Fendi, Salvatore Ferragamo, Gucci, Prada e Tod's danno la loro conferma anche per quest'edizione, e a loro si aggiungono importanti adesioni come Giorgio Armani, Jimmy Choo, Sergio Rossi ed Ermenegildo Zegna.

Il tema della "Divina Commedia", scelto da Assocalzaturifici per il rilancio della manifestazione, quest'anno si concentrerà sulla "Seduzione", dopo che l'edizione precedente aveva scelto di puntare sulla "Lussuria".

Numerosi saranno gli appuntamenti, le sfilate e i seminari, tra di essi il 17 Settembre si terrà una serata con Bob Sinclar come ospite d'eccezione e dal 15 al 30 Settembre the MICAM presenterà presso Spazio Borgonuovo una speciale mostra fotografica ideata da Giovanni Gastel sul tema delle "similitudini": partendo da dettagli di calzature made in Italy, Gastel abbinava oggetti o particolari al fine di comporre l'immagine.

La precedente edizione di the MICAM, l'83ma, svoltasi nel mese di Febbraio, ha registrato ben 44.610 presenze con un aumento del 5% rispetto all'edizione invernale dell'anno precedente.

Appuntamento quindi a metà Settembre con il mondo della calzatura e della moda. Non mancate!



**17-20 Settembre
Milano**



MADE IN ITALY

Light Style

info@imac-italia.it - www.imacspa.com



A hand is holding a black smartphone. The screen displays the text 'LE APP PIU UTILI DA USARE TUTTI I GIORNI' in large, bold, black and blue letters. The word 'APP' is in blue, while the rest is black. The background of the phone screen is white. The hand is holding the phone from the bottom left, with fingers visible. The phone is tilted slightly to the right.

LE APP PIU UTILI DA USARE TUTTI I GIORNI

Tecnologia

Dall'invenzione delle app avvenuta alcuni anni fa, non si poteva immaginare che saremmo arrivati al punto da ritenerle indispensabili. Uno studio comScore del 2012 ha rivelato che l'utilizzo delle app ha addirittura superato quello di internet, con un punteggio del 51,1% vs 49,8%. È vero, ci sono moltissime app che possono essere considerate senza alcun senso, altre che fungono da intrattenimento, ma molte altre riescono davvero a semplificare la vita di tutti i giorni. Vediamo quindi 10 applicazioni che siamo sicuri vi faranno pentire di non averle scoperte prima:

Doodle è un'app per fissare facilmente gli appuntamenti e organizzare la propria agenda. Grazie alla sua funzione di poter opzionare delle date e degli orari di disponibilità, diventa molto utile quando si vuole fissare un appuntamento con un cliente, in modo che sia lui a indicare le preferenze, oppure quando si deve pianificare un incontro in un gruppo numeroso di amici.

1password è l'app giusta per conservare tutte le password e gli accessi in un unico posto, con la comodità di doversene ricordare solo una, così come indica il nome, e cioè quella per l'accesso al proprio profilo.

Lista Spesa – ListOn Free è invece l'app che sostituisce carta e penna nel fare la lista degli acquisti al supermercato. Quante volte ci è venuto in mente che dovevamo comprare una determinata cosa ma non avendo dietro la lista, rimasta a casa, ce ne siamo dimenticati?

IFTTT è l'acronimo per "If This Then That", ovvero "se succede questo fai quello". È un'innovativa applicazione che ti permette di "dare ordini" al tuo smartphone, ecco alcuni esempi: se scatto una foto, condividila su Facebook; se domani piove, avvisami; se quel sito pubblica una notizia, mandami una notifica. E questi sono solo alcuni esempi, le possibilità sono davvero infinite!

TrueCaller è l'applicazione rivoluzionaria che ti permette di evitare e bloccare quelle fastidiosissime chiamate spam di call center e telemarketing. Quando ricevi una chiamata infatti, un pop-up ti avviserà del probabile spam e in aggiunta potrai anche decidere se bloccare un determinato numero.

Ai più sbadati sarà capitato almeno una volta: ti rechi in macchina da qualche parte, parcheggi, e quando torni non ricordi dove hai messo l'auto. Classico! Con **Carr Matey** non dovrai più preoccuparti perché sarà l'app stessa a mostrarti su una mappa dove hai lasciato la tua auto.

Lo consigliano tutti i medici: bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno. Per aiutarci a raggiungere questo obiettivo ci viene in aiuto **Hydro**, un'app che vi dirà, in base ai vostri parametri corporei, quanta acqua dovrete bere al giorno e vi aiuterà a farlo inviandovi delle notifiche.

Stocard è una delle app più utili in circolazione perché vi permette di registrare tutte le vostre carte fedeltà e di raccolta punti tramite il codice a barre, che basterà poi far vedere al momento degli acquisti. Niente più porta tessere in borsetta e caos nel trovare quella che ci serve.

Prezzi Benzina è invece l'app che nasce dalla collaborazione degli utenti i grazie alla segnalazione dei prezzi delle varie pompe di benzina in giro per l'Italia. Con questa applicazione puoi trovare la stazione a te più vicina e con i prezzi più bassi, ottimo se si vuole risparmiare sul carburante.

GoodBudget infine ti aiuta a gestire al meglio le tue spese. In questa app è possibile inserire le entrate e le uscite, fissare budget mensili e creare anche limiti di spesa per singole categorie. Ottimo per chi tende a spendere troppo e rendersene conto tardi.

I NOMI del mese

Curiosità sul loro significato



ALEX

Onomastico: 26 Agosto
Colore: Giallo
Pietra: Pirite

Nome che può essere considerato come abbreviazione di Alexander o come diminutivo di Alessandro. Deriva dal greco Alexandros e può essere tradotto come "difensore dei propri uomini o sudditi". L'onomastico viene festeggiato in ricordo di Sant'Alessandro, patrono di Bergamo e martire nel IV secolo.

BENITO

Onomastico: 23 Agosto
Colore: Arancio
Pietra: Diamante

Questo nome è la forma spagnola di Beneditto, con un significato augurale, e si è diffuso nel nostro paese dopo l'avvento del fascismo grazie a Benito Mussolini. L'onomastico è festeggiato in ricordo di San Benito, martire spagnolo.

CRISTINA

Onomastico: 24 Luglio
Colore: Verde
Pietra: Smeraldo

Nome di derivazione greca, in particolare dalla parola "Christos" che significa messia. Il giorno più comune di festeggiamento dell'onomastico è in onore di Santa Cristina vergine, nativa di Tiro, martire all'età di 10 anni a Bolsena, vissuta nel III secolo.

FILOMENA

Onomastico: 5 Luglio
Colore: Bianco
Pietra: Diamante

Nome che ha origini greche e che significa "amica della forza". Questo nome fu reso noto nel XIX secolo grazie al ritrovamento di una tomba appartenuta ad una santa così chiamata. L'onomastico si festeggia in ricordo di Santa Filomena vergine delle Marche, patrona di San Severino Marche.

IGNAZIO

Onomastico: 31 Luglio
Colore: Rosso
Pietra: Rubino

Nome che deriva dal greco "Ignatios", letteralmente "nato", che significa figlio. L'onomastico viene festeggiato in onore di Sant'Ignazio (Inigo Yáñez de Onazy Loyola), fondatore dell'ordine dei Gesuiti.

LIDIA

Onomastico: 3 Agosto
Colore: Giallo
Pietra: Topazio

Deriva dal greco Lydia e significa "donna abitante della Lidia". Nella mitologia era figlia di Giove, mentre nella poesia latina, i grandi autori utilizzavano questo nome per celare quello vero della propria amata. L'onomastico è festeggiato in onore di Santa Lidia, venditrice di porpora a Filippi, nella Macedonia, che per prima, nella sua città, si convertì al cristianesimo.

ROSANNA

Onomastico: 23 Agosto
Colore: Bianco
Pietra: Agata

È l'unione dei nomi Rosa ed Anna, dai quali prende il significato di rosa graziosa. L'onomastico può essere festeggiato nei giorni in cui si festeggiano i nomi da cui è derivato, è più comune però festeggiare in ricordo della religiosa peruviana santa Rosa da Lima.

SANTIAGO

Onomastico: 3 Maggio
Colore: Blu
Pietra: Zaffiro

Derivato dall'ebraico "Jokob", questo nome è la variante spagnola di Giacomo o anche di Diego e letteralmente significa San Giacomo. L'onomastico è festeggiato in ricordo di Santo Giacomo il Maggiore, uno dei dodici apostoli di Gesù, patrono di Spagna.

Tutti al CINEMA

TOP 5 CINEMA Luglio-Agosto 2017



Spider-Man: Homecoming

TRAMA

Reduca dalla sua esperienza con gli Avengers avvenuta in "Capitan America: Civil War", Peter Parker alias Spiderman torna alla vita di tutti i giorni dove si destreggia tra casa, dove vive con zia May, scuola e città, dove lotta contro il crimine. Sotto l'occhio vigile del suo mentore Tony Stark, Peter sarà distratto dal pensiero di voler dimostrare di valere di più del suo alter ego.





Alcuni dei film in uscita nei cinema nei mesi di Settembre - Ottobre 2017

SETTEMBRE

CARS 3

14 Settembre 2017



Saetta McQueen è ormai un'auto veterana ma non rinuncia certo a gareggiare in pista contro i nuovi campioni: modelli d'auto da corsa moderne, tra cui spicca lo scattante Jackson Storm. Un brutto incidente durante una gara però minaccerà il termine della carriera di McQueen, finché una nuova allenatrice e sua fan, Cruz Ramirez, lo aiuterà a tornare in pista.

SETTEMBRE

BLADE RUNNER 2049

5 Ottobre 2017



Oltre trent'anni dopo il film "Blade Runner", questo seguito è anch'esso ambientato trent'anni dopo l'ultima missione di Rick Deckard, il cacciatore di replicanti. In una Los Angeles futuristica, un agente della polizia locale, K, farà una scoperta sconvolgente che rischia di minare le fondamenta della società moderna. In cerca di aiuto, l'agente K andrà alla ricerca del famoso Deckard, che sembra aver fatto perdere le tracce di sé.

OTTOBRE

IT

19 Ottobre 2017



Estate 1989. In una cittadina del Maine la popolazione assiste alla sparizione di diversi bambini. Uno di questi viene ritrovato ucciso e il fratello maggiore insieme al suo gruppo di amici, il "Club dei perdenti", sono intenzionati a scovare il colpevole. I ragazzi si imbattono in Pennywise, un pagliaccio sadico e assassino che attira i bambini con un palloncino rosso e che sembra essere più di quello che sembra.

OTTOBRE

THOR: RAGNAROK

25 Ottobre 2017



Thor, il principe Asgardiano figlio di Odino, si ritrova imprigionato e senza il suo invincibile martello sul pianeta Sakaar, dove il Gran Maestro mette in scena combattimenti nell'arena con i suoi prigionieri. Qui troverà una sua vecchia conoscenza ma Thor dovrà presto tornare ad Asgard per fermare la crudele Hela, intenzionata a scatenare il Ragnarok, la battaglia finale tra le forze del bene e quelle del male.

Oroscopo

21-3 / 20-4



ARIETE

Questo mese è previsto un bell'incontro con l'amore, potrebbe essere quello giusto. Anche sul lavoro le cose vanno bene in questo periodo, però potresti avvertire un po' di stanchezza verso l'inizio del mese.

21-4 / 21-5



TORO

Sul lavoro potresti avere qualche difficoltà verso le due settimane centrali del mese, meglio evitare le discussioni con i colleghi e il vostro capo. In cambio però avrai una forte carica di energia, è quindi consigliabile approfittarne.

22-5 / 21-6



GEMELLI

Per chi è single è previsto un mese bollente: nuove conoscenze, vecchie passioni e molti flirt in vista. Per chi è in una coppia invece, è bene non dimenticare di supportare il proprio partner. Fate attenzione alla vostra salute.

22-6 / 22-7



CANCRO

Gli astri ti infondono forza e molta carica e in più, verso la fine del mese, un'ondata di fortuna ti sommergerà, soprattutto in ambito lavorativo. Meglio quindi approfittarne e per quanto riguarda l'amore, il periodo favorito sarà ad inizio mese.

23-7 / 22-8



LEONE

In questo periodo il lavoro ti sommerge e non hai tempo da dedicare ad altre attività, il rapporto di coppia potrebbe risentirne. Una volta libera dagli impegni però ti rivelerai una macchina da guerra, pronta a recuperare il tempo perso.

23-8 / 22-9



VERGINE

Verso la fine del mese potresti fare degli incontri interessanti che daranno i loro frutti più avanti, verso l'autunno. È inoltre arrivato il momento di riflettere sul tuo rapporto di coppia: la persona che hai a fianco è davvero quella giusta?

23-9 / 22-10



BILANCIA

In questo mese regna la stanchezza, però il periodo negativo sembra scemare. Iniziano ad arrivare le buone notizie. Un po' di tempo da dedicare a sé stessi aiuta a riflettere e a guardare le cose con oggettività.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Avete decisamente bisogno di riposo e relax, il periodo appena trascorso è stato intenso e faticoso. Se non potete andare in vacanza cercate comunque di concedervi dei momenti per voi stessi, da soli o con il partner.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

In campo sentimentale ci saranno alcune incomprensioni e gelosie che ti faranno venir voglia di mandare tutto all'aria. Cerca però di resistere e valutare bene la situazione, probabilmente è solo un periodo no. Se qualcuno che vi è vicino è in difficoltà offritegli il vostro aiuto, sarà sicuramente di conforto.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

Diversi cambiamenti sono in vista per te, soprattutto in ambito lavorativo, e questo potrebbe portarti ad avere un autunno completamente diverso da quanto ti potresti aspettare. Non dimenticatevi degli amici, anche un caffè veloce al bar è meglio di niente.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

Dopo un periodo non troppo positivo per la tua vita sentimentale, le cose sembrano tornare per il verso giusto e la situazione che si era venuta a creare potrebbe risolversi, l'importante è che tu sia la prima a volerlo!

20-2 / 20-3



PESCI

Sul lavoro potrebbe arrivare una grande ed importante opportunità: non farti intimorire dalle responsabilità e affronta la situazione a testa alta, hai tutte le carte in regola! In campo sentimentale potrebbero esserci alcune incomprensioni, resta il più possibile aperta al dialogo.

VINI

TOSCANA

VITIVINICOLA

La Toscana rappresenta una delle regioni italiane di eccellenza per quanto riguarda la qualità nella produzione dei vini. Con un'estensione geografica di 23 mila chilometri quadrati, dei quali il 67% collinare, il 25% montuoso e l'8% pianeggiante, possiede una superficie adibita alla coltivazione della vite di circa 70 mila ettari. Le coltivazioni sono distribuite soprattutto sui terreni collinari e montuosi, favoriti da fattori climatici e geologici. Il 70% della produzione proviene da vitigni a bacca rossa e come sistemi di allevamento, i più diffusi sono il Cordone Speronato, il Guyot e la Spalliera. Le aree viticole sono essenzialmente quattro: le colline del Chianti nella Toscana centrale, la zona del Mugello a nord, la Val di Chiana a sud e la fascia litoranea.

La regione è internazionalmente nota per alcuni suoi prodotti denominati Supertuscan, ovvero i vini rossi, qui prodotti, che di proposito non rispettano le tradizionali regole di preparazione regionali e quindi non possono essere incluse nelle DOCG. Essi vedono l'utilizzo di altri tipi di uva, spesso il cabernet sauvignon, al posto o in aggiunta al tradizionale Sangiovese. Per quanto riguarda la produzione per province, in quelle di Firenze e di Siena si producono vini molto conosciuti: il Chianti Classico, il Brunello di Montalcino, il Vino Nobile di Montepulciano, il Tignanello (di Antinori). Nei territori di Livorno e Grosseto vengono prodotti, tra gli altri, il Bolgheri Sassicaia, il Montecucco e l'Ansonica. La provincia di Prato invece è famosa per il Vin Santo e per la piccola DOCG del Carmignano. L'intera regione vanta quindi numerose zone di produzione diverse tra IGT, DOCG e più di trenta DOC.

CHIANTI CLASSICO Vino DOCG dal colore rubino brillante e odore profondamente vinoso, ha un gusto asciutto, sapido, tendente con il tempo al morbido vellutato. Deve essere invecchiato per almeno 11 mesi ed avere una gradazione alcolica minima di 12°. Protagonista di questo vino è il Sangiovese di qualità superiore, che deve costituire almeno l'80% del totale (fino anche al 100%).

BRUNELLO DI MONTALCINO Vino DOCG prodotto nella provincia di Siena, in particolare nel comune di Montalcino dove vengono coltivate le uve della varietà Sangiovese, le uniche utilizzate per la produzione di questo vino. Richiede lunghi periodi di invecchiamento ed è infatti un vino dalla grande longevità. È un vino dal colore rosso rubino che si sposa bene con le carni rosse, i formaggi saporiti duri e piatti a base di funghi.

NOBILE DI MONTEPULCIANO Vino rosso di produzione molto antica, è il primo in Italia ad aver ricevuto la prestigiosa certificazione DOCG. Viene prodotto in provincia di Siena, nel comune dal quale prende il nome e vede l'utilizzo del Sangiovese come vitigno base, con eventuale aggiunta di Canaiolo Nero. Si distingue dal Rosso di Montepulciano DOC per alcune caratteristiche di produzione.

RICETTE: idee fresche, leggere e veloci

COLAZIONE

PORRIDGE DI AVENA CON FRUTTA

Ingredienti:

40 g avena

Acqua, Latte

Miele o Sciroppo d'Acero

Frutta

La colazione perfetta per i giorni di vacanza nei quali potete concedervi una bella colazione senza fretta, il porridge è un ottimo modo per cominciare la giornata: sazia a lungo, è ricco di fibre e non contiene troppi zuccheri.

Mettere l'avena in un pentolino antiaderente e coprire con acqua, far cuocere un paio di minuti e aggiungere un po' di latte. Continuare a cuocere finché la fase liquida si sarà assorbita e il porridge si sarà addensato. Trasferire in una ciotola e lasciar raffreddare per una decina di minuti. Decorare infine a piacere: consigliato il miele, la frutta fresca (banane, fragole e frutti di bosco) e la frutta secca ed essiccata.



PRANZO

INSALATA DI QUINOA

Ingredienti:

Quinoa

Pomodorini

Basilico

Cubetti di Feta

La quinoa rappresenta un'ottima alternativa alla classica insalata di riso ed è molto facile da preparare. Per cucinare la quinoa, utilizzare l'acqua in quantità doppia: ad esempio per 100 gr di quinoa utilizzare 200 ml di acqua, oppure per un bicchiere pieno di quinoa utilizzare 2 bicchieri pieni d'acqua. Prima della cottura sciacquarla per qualche minuto sotto l'acqua per eliminare il retrogusto amaro e quando l'acqua avrà raggiunto il bollore, far cuocere la quinoa fino a completo assorbimento. Spostare in una ciotola e condire con pomodorini, cubetti di formaggio, basilico e un filo d'olio evo.



MERENDA

GALLETTE CON YOGURT E FRUTTA

Ingredienti:
Galette di riso
Yogurt greco
Miele
Frutta

Una merenda fresca e leggera che rende più invitanti le classiche galette di riso.

Aggiungere allo yogurt un cucchiaino di miele, mescolare e spalmare su 2 o 3 galette come se fosse del formaggio spalmabile. Sbizzarritevi aggiungendovi sopra delle fettine sottili di frutta per decorare: fragole, kiwi, mirtilli.



CENA

TORTA SALATA CAPRESE

Ingredienti:
Base di pasta brisè
Basilico 20 g
Olio extravergine d'oliva 80 g
Pinoli 50 g
Mozzarella
Pomodori

Un'ottima alternativa estiva alla torta salata. Far cuocere la pasta brisè in forno rialzando i bordi come a formare una cornice. Nel frattempo preparare la crema di basilico: sciacquare le foglie di basilico e mixarle insieme ai pinoli e all'olio evo. Un volta che la pasta brisè sarà cotta, lasciarla prima raffreddare e poi spalmare una base di crema di basilico e adagiarvi poi sopra le fette (tagliate in precedenza) di mozzarella e pomodori alternate. Condire a piacere con basilico, olio e origano.



Obiettivo: VACANZE!

I consigli per preparare la valigia

Il periodo più bello dell'anno è finalmente arrivato: è tempo di vacanze e ferie! Che sia a Giugno o a Settembre, che sia di un weekend o di un mese, ci auguriamo che tutti possiate fare anche solo una breve vacanza per staccare un po' la spina dal lavoro e dallo stress quotidiano. In ogni caso però, partire per una vacanza vuol dire inevitabilmente preparare la valigia, il che può essere visto come una passeggiata da alcuni e un vero e proprio stress da altri: c'è chi le fa all'ultimo momento, chi un mese prima, chi è organizzatissimo e fa liste su liste, chi improvvisa e probabilmente dimentica qualcosa, chi non sa da dove cominciare e chi è talmente bravo da farle ad occhi chiusi.

È ovvio che il contenuto della valigia varia a seconda della meta e della lunghezza della vacanza, quindi i consigli che daremo saranno generali e adattabili a qualunque tipo di viaggio.

CONTENUTO

La paura più grande è sicuramente quella di dimenticare qualcosa e un'ottima soluzione è quella di ripercorrere mentalmente, o anche letteralmente, tutte le azioni che facciamo a casa e i relativi oggetti e prodotti coinvolti. Ad esempio la cura della persona la mattina, con creme, saponi, pettini, etc. Oppure cosa facciamo prima di andare a letto, cosa utilizziamo quando ci laviamo i capelli o ancora quali capi di abbigliamento utilizziamo più di frequente.

Questo metodo è utile, non solo per evitare di dimenticare delle cose, ma anche per evitare di caricare la valigia con cose che molto probabilmente non utilizzeremo: se da quando è cominciata l'estate ancora non abbiamo usato quel vestito o quella maglietta, è difficile che lo faremo proprio durante quella settimana di vacanza...!

Le poche cose che sicuramente sono indispensabili e che sarebbe proprio un guaio se dimenticaste a casa sono essenzialmente quattro: il vostro cellulare, il caricabatterie, i vostri documenti e soldi contanti/carte di pagamento. Tutto il resto, se dimenticato, può sempre essere acquistato lì, a meno che non andiate in vacanza in mezzo al deserto!

SISTEMAZIONE

Qualche piccolo consiglio sulla sistemazione del bagaglio, per occupare meno spazio possibile e non sguaiare eccessivamente i vestiti

► **TRAVASARE TUTTI I PRODOTTI BEAUTY IN CONTENITORI DI PLASTICA PIÙ PICCOLI, PORTANDO SOLO LE QUANTITÀ NECESSARIE**, ridurrà di molto il peso e lo spazio occupato dai prodotti di bellezza (questa è anche un'ottima occasione che sfruttare i numerosi campioncini accumulati durante l'anno). Gli unici che sarebbe meglio portare nel formato grande sono quelli che userete molto di frequente e in grandi quantità (es. bagnoschiuma, shampoo, crema doposole);

► **SISTEMATE IL CONTENUTO DELLA VALIGIA A MO' DI TETRIS, IN MODO CHE GLI SPAZI D'ARIA SIANO RIDOTTI AL MINIMO**: ad esempio inserite i calzini appallottolati all'interno delle scarpe (utile anche a non farle sformare) e sistemate le pochette alla fine, inserendole nei buchi creati tra le colonne di vestiti;

► **SEPARATE IL CONTENUTO PER CATEGORIE**: per i vestiti, separare pantaloni da magliette e da biancheria (inserita in un sacchetto per dividerla dal resto); inserire i prodotti di beauty in una pochette di plastica (evitare quelle in tessuto perché nel malaugurato caso che si dovesse rompere qualcosa, si eviterà di sporcare tutto ciò che è contenuto in valigia); sistemare le scarpe in una sacca o in un una busta per evitare di sporcare i vestiti con le soles; mettere eventuali documenti, fogli o soldi contanti in una cartelletta o in una tasca interna della valigia;

► **I VESTITI POSSONO ESSERE RIPOSTI IN VALIGIA ARROTOLANDOLI**, metodo che sembra far risparmiare spazio ma che non fa certamente arrivare i vestiti come se fossero appena stati stirati, oppure piegati uno sopra l'altro e in quest'ultimo caso è sempre consigliabile mettere i capi più pesanti sotto (pantaloni e maglioni) e quelli più leggeri in cima (camicie e magliette).

Se avete ultimato la preparazione ma vi rendete conto che la valigia è stracolma, tanto da non chiudersi, purtroppo dovrete rinunciare a qualcosa: siamo sicuri che avete ancora troppi vestiti in valigia, ma se avete già scremato abbastanza, lasciate a casa quello che potrete anche acquistare una volta arrivati a destinazione e lasciare poi lì, perché se non c'è abbastanza spazio all'andata, ricordate che al ritorno sarà la stessa cosa! Un esempio sono bagnoschiuma e shampoo, oppure anche le ciabatte.





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



10 trucchetti sul makeup che ogni donna dovrebbe conoscere

Il makeup può rappresentare una necessità, un'abitudine oppure una coccola per le donne che si truccano quotidianamente o anche solo per le occasioni importanti. In tutti questi casi però, conoscere qualche trucchetto che renda "la vita" più semplice è certamente molto utile. Le vere makeup addicted sicuramente già avranno assimilato questi consigli rendendoli parte della loro normale routine; e voi, quanti ne conoscevate?

Ecco quindi i 10 trucchetti sul makeup da sapere assolutamente:

1. Mascara all'infinito

Il mascara ha purtroppo vita breve rispetto ad altri prodotti: la scadenza è di qualche mese ma a volte può capitare che si secchi prima, rendendolo inutilizzabile. Quando questo accade, per farlo durare ancora qualche utilizzo, basterà inserire nella boccetta un paio di gocce di collirio o di liquido per la pulizia delle lenti a contatto. Mescolate un po' con lo scovolino e avrete nuovamente un mascara fluido e privo di grumi.

2. Makeup in mille pezzi

L'incubo di ogni makeup addicted: un prodotto di makeup cade rovinosamente per terra spaccandosi in mille pezzi! E ancora peggio se era un acquisto recente o che era costato un po' di soldini! Niente paura, in qualche modo si può rimediare. Nel caso dei prodotti liquidi (es. fondotinta) con boccette in vetro, basterà salvare il salvabile e trasferirlo in un contenitore di plastica vuoto, come quelli da viaggio. Il difficile però viene con i prodotti in polvere in cialda (ciprie, blush, bronzer). Sperando che il contenitore non sia danneggiato, dovrete trasferirvi tutto il prodotto caduto e, ebbene sì, rompere il tutto in piccolissime parti fino a ridurlo in polvere. Ora aggiungeteci qualche goccia di alcol e mescolate tutto fino a formare una crema, dopodiché, con l'aiuto di una spatolina, ridistribuirlo in tutta la cialda. Come ultimo passaggio, poggiatevi sopra una velina di carta e pressare leggermente con un oggetto dal fondo piatto (es. un bicchiere), in modo che non rimanga dell'aria al di sotto. Ora basterà lasciarlo asciugare qualche ora e, a parte l'eventuale decorazione che poteva esserci incisa sopra, il prodotto sarà come prima, pronto per l'utilizzo.

3. Ombretti polverosi

Ci sono alcuni ombretti che, sebbene molto pigmentati e di alta qualità, possono essere un po' polverosi, con il risultato di ritrovarsi, dopo averli applicati sulla palpebra, della polvere colorata sotto agli occhi e sulle guance, altrimenti detto fallout. Per evitare che succeda basterà applicare abbondante cipria (non siate parsimoniose) in quella zona e, finito di applicare l'ombretto, spolverare via con un pennello l'eccesso di cipria insieme all'eventuale ombretto caduto.

4. Makeup lunga durata

Mettete in un contenitore spray vuoto dell'acqua e riponetelo in frigo, stessa cosa se avete una bottiglietta di acqua termale spray. Ora procuratevi un ventaglio o anche un semplice pezzo di carta che possa farvi aria. A cosa servono? Per fare durare di più la base makeup! Quando avrete finito di truccarvi, chiudete gli occhi, date qualche spruzzata in viso di acqua fredda e fatevi aria fino a piena asciugatura. In questo modo il trucco vi durerà sicuramente più a lungo.

5. Sopracciglia al TOP

Chi è dotato di sopracciglia folte e lunghe potrebbe avere il problema di averle un po' disordinate. Spruzzate un po' di lacca per capelli su uno spazzolino da denti che avete in casa e che ovviamente non utilizzate a quello scopo, ed usatelo per fissare le sopracciglia e tenerle in piega a lungo.

6. Ahhh l'eyeliner!

Uno di quei prodotti che subito rende lo sguardo magnetico e sexy ma, ahimè, per avere l'effetto sperato va applicato nel modo giusto. Molte donne sanno quanto possa essere difficile disegnare una codina all'eyeliner degna di questo nome. Avete mai pensato di utilizzare dello scotch? Tagliatene due pezzi e posizionatevi in obliquo dall'angolo esterno dell'occhio verso il sopracciglio e disegnate le due codine. Con un po' di manualità risulteranno due belle codine allungate e simmetriche.

E infine qualche trucchetto che riguarda i rossetti, grandi amici di noi donne e simbolo del makeup:

7. Smile!

A tutte sarà capitato almeno una volta di mettersi un bel rossetto colorato e ritrovarselo dopo poco tutto sui denti. Questo è dovuto ad un eccesso di prodotto nella parte interna delle labbra e per evitare che succeda basterà mettere un dito in bocca, chiudere le labbra ad O intorno al dito e far scorrere quest'ultimo fuori dalla bocca. Tutto il prodotto in eccesso che sarebbe finito sui vostri denti, ve lo ritroverete sul dito.

8. Lucido o opaco?

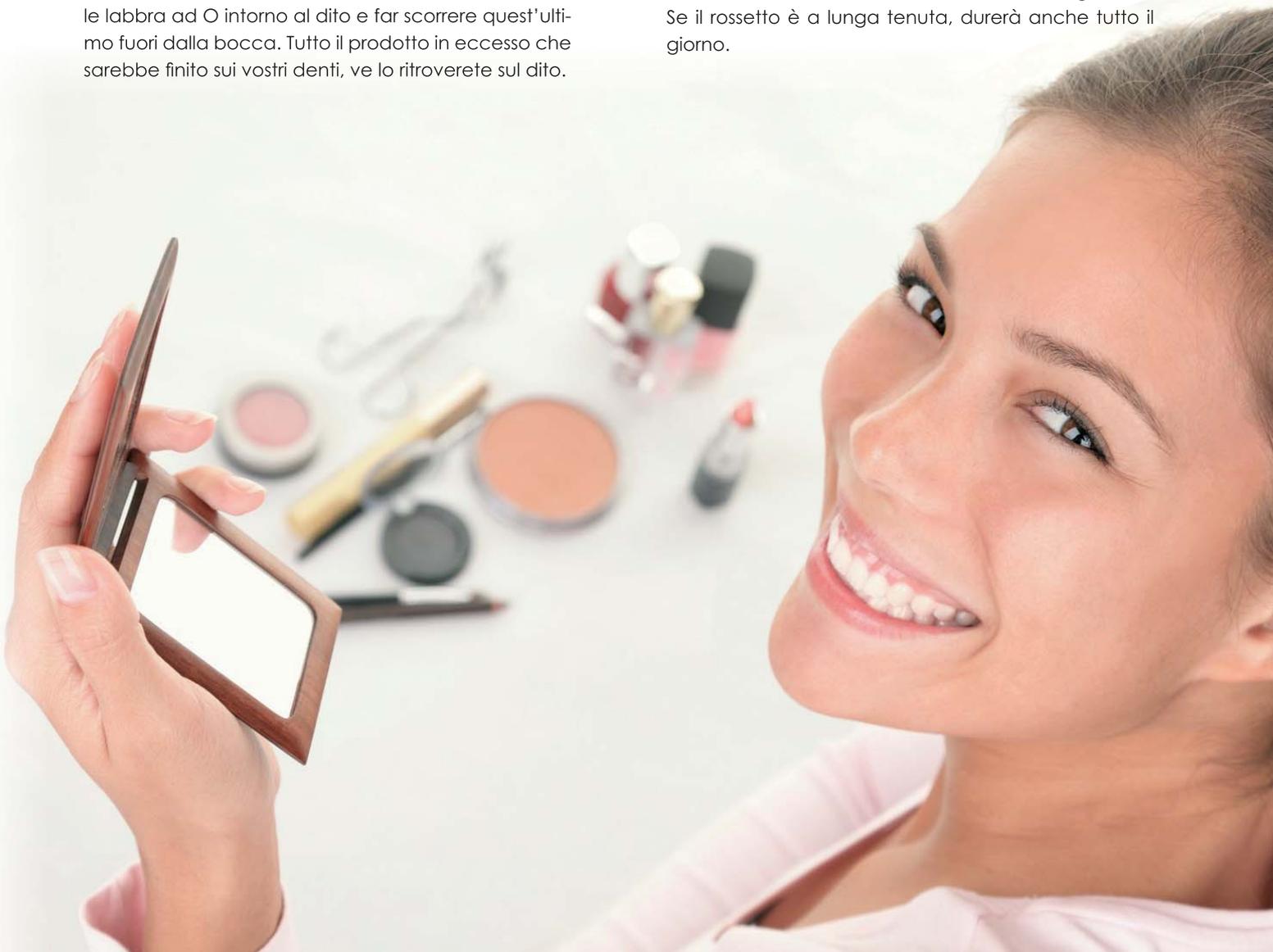
Volete rendere opaco un rossetto lucido? Dopo averlo applicato sulle labbra, appoggiateci una velina molto sottile e spolverateci sopra della cipria: la velina aiuterà a filtrare la polvere e toglierà anche l'eccesso di rossetto e il risultato sarà anche un makeup che dura più a lungo.

9. Rossetto a lunga tenuta?

Se per rimuovere un rossetto a lunga tenuta vi ritrovate a dover sfregare troppo insistentemente le labbra con il risultato di irritarle, usate qualche goccia d'olio d'oliva su un dischetto di cotone. Renderà molto più facile, veloce e delicata la rimozione del rossetto.

10. Labbra o guance?

Sapete che è possibile utilizzare i rossetti anche come blush? Prelevatene un pochino con le dita direttamente dal tubetto e sfumatelo bene sulle guance. Se il rossetto è a lunga tenuta, durerà anche tutto il giorno.





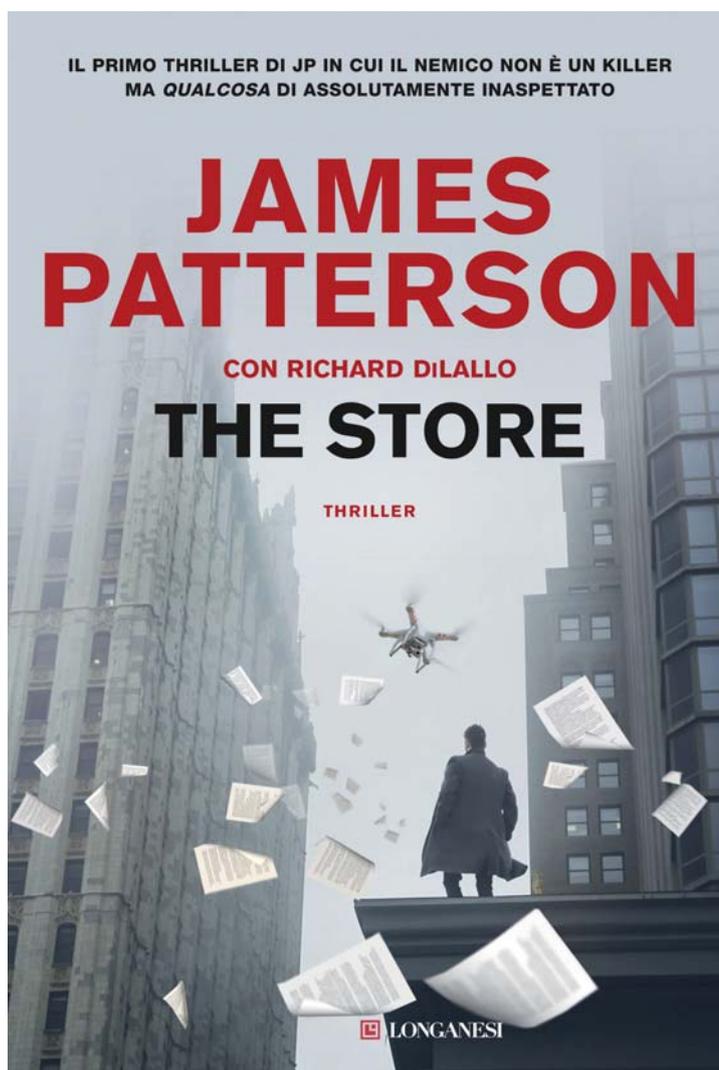
OGNI NOSTRA CADUTA

DENNIS LEHANNE

Rachel Childs ha tutto ciò che aveva sempre desiderato. E sta per perdere ogni cosa.

Dopo anni di studio e duro lavoro, mossa costantemente da un animo indagatore, Rachel riesce a diventare una giornalista di successo. Donna tormentata e imprevedibile, ha ancora addosso il peso di un'ingombrante figura materna, insieme al mistero mai risolto sull'identità del padre. Ma ha raggiunto un equilibrio e la sua vita procede felicemente. Fino al crollo. A seguito di un'umiliante crisi di nervi, traumatizzata, si ritrova a vivere come una reclusa, abbandonata da tutti. È un evento inatteso in una sera di pioggia a stravolgere profondamente la visione che Rachel ha di se stessa, oltre che la sua vita privata. Un incontro con un uomo che torna dal suo passato e che l'aiuta a risollevarsi dal baratro in cui è prigioniera. Ma proprio quando si sente di nuovo sulla vetta, Rachel scopre di trovarsi in realtà sull'orlo di un precipizio ancora più spaventoso. Attirata in una trama intessuta nell'inganno, Rachel dovrà trovare dentro di sé la forza per affrontare le sue più grandi paure e accettare verità che non avrebbe mai potuto immaginare...

Ricco di suspense, ma al tempo stesso raffinato e toccante, Ogni nostra caduta è un romanzo che non teme di addentrarsi nelle più profonde e torbide vicissitudini dei suoi personaggi, opera di un autore che si iscrive a pieno titolo fra i grandi narratori americani di oggi.



THE STORE

JAMES PATTERSON, RICHARD DILALLO

Patterson e Di Lallo hanno lanciato un guanto di sfida contro i giganti della rete, il messaggero il primo thriller di James Patterson in cui il nemico non è un serial killer ma qualcosa di assolutamente inaspettato

E se il mondo immaginato da George Orwell fosse più vicino di quanto pensiamo?

Jacob e Megan Brandeis stanno per perdere tutto. A New York non sembra esserci più un posto per chi, come loro, vive della propria scrittura. È un mondo che li respinge, costringendoli a una scelta difficile: lasciare ogni cosa e trasferirsi con la famiglia in un villaggio del Nebraska, per intraprendere un nuovo lavoro.

Ma non è un posto qualsiasi, né un lavoro qualsiasi. Jacob e Megan diventano parte integrante dell'immenso organismo di The Store. The Store non è solo «un» negozio on line. È «il» negozio on line, dominatore assoluto del mercato... The Store ha tutto e può consegnare tutto, grazie all'utilizzo di droni. The Store riesce addirittura ad anticipare le esigenze dei consumatori. Li conosce bene, anzi troppo bene. The Store è un forziere pieno di desiderabili oggetti, e di terribili segreti...E per tenerli celati The Store è disposto a tutto.

James Patterson, l'autore contemporaneo di thriller più letto al mondo, ci rivela il lato oscuro dei tempi che stiamo vivendo. Con un romanzo travolgente e pieno di colpi di scena, disegna una società in cui la supremazia del marketing e i grandi monopoli tecnologici sono a un passo dall'avverare l'incubo del Grande Fratello. Una realtà sempre più inquietante, e sempre più vicina...

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



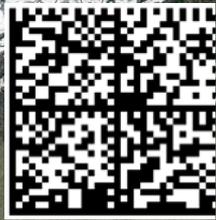
Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso
Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari





AMORE PER I BAMBINI

www.coccode.com

LIDFORT
ITALY

L.F.

LIDFORT

ITALY