VITA in COPPIA

Anno 10° n°1 trimestrale Gennaio/Febbraio/Marzo 2018

NON SIAMO NATI PER STARE SEDUTI

La giusta seduta, la postura corretta e un po' di micro ginnastica possono aiutare a limitare gli effetti di un lavoro sedentario

QUANDO LA GELOSIA LIMITA LA COPPIA

Le crisi fanno parte della vita di una coppia, ma se non si riconoscono e non si interviene, possono innescare conflitti e dolore

LA CASTITÀ È DANNOSA?

Scarsi e contraddittori, gli studi sull'astinenza sessuale non danno risposte univoche

IL DIS-ORIENTAMENTO SESSUALE

Nella "società liquida" si aprono nuove scelte, anche riguardo la sfera più intima

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

L.A.S. srl - Via Dei Mestieri, 83 - 62014 Corridonia (MC) - TEL. +39 0733-288059 FAX. +39 0733-287096 - e-mail: las@laserartstyle.it

Visita il nostro sito internet:
www.vitaincoppia.it

abbonamento@vitaincoppia.it

Anno 10° n°1 trimestrale
Gennaio/Febbraio/Marzo 2018

IN QUESTO NUMERO

PSICOLOGIA
Quando la gelosia limita la coppia 4
La castità è dannosa? 6
Il dis-orientamento sessuale 16
Ti amo da morire 22

PEDIATRIA
Il soffocamento nel bambino 11

OCULISTICA
Il caffè fa male agli occhi? 18

MEDICINA
I misteri del sonno 26
Cuori a rischio 29

RICETTE
Cucina Siciliana 32

CINEMA
Tutti al cinema 34

MODA
Il colore del 2018 38

TECNOLOGIA
Difficoltà a dormire? 40

AMBIENTE
9 Il cerchio si chiude

ESTETICA
14 Rinoplastica estetica

SALUTE
20 Non siamo nati per stare seduti

EVENTI
30 COSMOPROF

LUOGHI
33 La Sicilia vitivinicola

RUBRICA
36 Oroscopo
37 I nomi

BEAUTY
39 Armocromia e analisi del colore

CONSIGLI DI LETTURA
41 Come quando la piscina dorme
42 Romanzo con angolo cottura

Casa editrice:
Laborweb srl
Iscrizione al R.O.C.
n°21563 del 21/09/11
Esonero iscrizione testata in tribunale: Art.16 L.07.03.2001 n°62

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:
BD Print - Via Tiburtina, 912
00156 - Roma (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:
Antonio De Palma
Arman Carlo Mariani
Chiara Gambino
Domenico Careddu
Elisa Vignali
Gabriella Alarcòn
Giorgia Bobich
Lucio Buratto
Luisa Scognamiglio
Giorgio Mottini
Patrizio Tatti
Tito Marianetti
Valerio Rubino

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:
Laborweb srl
casella postale 158,
21100 Varese
Tel. 0332.288 199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Quando la GELOSIA LIMITA la COPPIA

di **dott. Valerio Rubino,**
psicologo, psicoterapeuta
e sessuologo clinico
a Pesaro e Fabriano.
www.valeriorubino.com
Cell. (+39) 339.5671769

Le crisi fanno parte della vita di una coppia ma se non si riconoscono e non si interviene, possono innescare conflitti e dolore

I rapporti affettivi sono alla base di quella necessità umana che è il bisogno di intrecciare e condividere la nostra vita con quella di altre persone per noi speciali. Tuttavia le relazioni, come gli organismi, se non vengono opportunamente nutrite si possono ammalare, entrare in crisi e finire.
Le crisi fanno parte normalmente della vita di una coppia e di una famiglia, ma se non si riconoscono e non si interviene per tempo, possono innescare spirali di incomprensioni, conflitti e dolore. Il clima emotivo può allora divenire fonte di disagio, fino all'estremo della patologia o di una separazione conflittuale. La gelosia patologica può rappresentare l'innesco di una di queste evenienze.

Quando la gelosia è patologica?

Le persone con questa difficoltà sono morbosamente gelose e sospettano, senza reali motivi, che il coniuge o il partner sia infedele. Sfiducia e sospettosità **portano ad un atteggiamento ipervigilante**, nella ricerca costante di segnali di minaccia, di falsità, attraverso l'interpretazione di significati sottostanti nelle parole e nelle azioni del proprio partner, al punto tale da portarlo ad un senso di sfinimento e frustrazione nel tentativo di difendersi.

Generalmente alla gelosia si associano altre caratteristiche quali una profonda insicurezza per il proprio aspetto fisico o il proprio carattere, permalosità e reazioni di rabbia e aggressività ogni volta in cui si crede di essere criticati o maltrattati. Un'altra caratteristica è la tendenza a percepire e interpretare le intenzioni, le parole e le azioni degli altri come malevoli, umilianti o minacciose. Il mondo può così venir percepito come ostile e guardato con diffidenza e sospetto, con conseguente predilezione per uno stile di vita solitario.

Non sempre la gelosia patologica è una caratteristica stabile nel tempo, **può variare** sia in relazione ad un periodo di vita particolarmente difficile, segnato a volte da recenti separazioni traumatiche o da eventi stressanti, oppure può riguardare uno specifico rapporto di coppia, un partner che viene considerato particolarmente al di sopra delle proprie qualità e per questo a rischio di attenzioni altrui.

Cosa genera questa sfiducia verso gli altri?

La sensazione prevalente, praticamente costante, è quella di **bassa autostima, senso di minaccia** e sfiducia verso gli altri. Ne conseguono stati di allerta e di tensione fisica molto forti, a volte in grado di condizionare la salute, quali cefalee, ansia, stati depressivi e attacchi di panico.
Tali persone presentano pensieri del tipo: "Non sono sufficientemente bello o interessante perché lui/lei resti con me!", "Se mi mostro veramente come sono se ne andrà!", "Devo tenere tutto sotto controllo perché appena abbassi la guardia ti fregano!". A volte la sensazione interna è di forte **solitudine interiore, inadeguatezza e umiliazione.** Queste sensazioni vengono continuamente proiettate all'esterno, facendo sì che ci si senta spesso facilmente attaccati, umiliati, derisi.

Perché accade questo?

Spesso chi si sente così presenta due difficoltà che si rinforzano reciprocamente: **un'immagine di sé profondamente instabile e generalmente di poco valore; difficoltà nel distinguere tra mondo esterno e mondo interiore** (proprie sensazioni e idee). La sensazione pervasiva di minaccia, ad esempio, non viene mai considerata come un vissuto soggettivo, una fantasia o un'ipotesi, ma come un dato di realtà assoluto e certo.
Più forte è la convinzione di essere ingiustamente vittime di un mondo ostile e umiliante, più facilmente prevarranno rabbia, risentimento o irritazione e maggiore sarà la tendenza di reagire attaccando e aggredendo. Quando, invece, la sensazione che si vive è quella dolorosa di essere escluso, in quanto non voluto, di essere emarginato dal gruppo, più facilmente prevarranno ansia, tristezza, senso di solitudine e astenia, con la conseguente tendenza ad isolarsi, a ritirarsi dal mondo.

Come si può intervenire?

Chi soffre di questa problematica **difficilmente si rende conto di aver bisogno di un aiuto** terapeutico. Per lui molto spesso sono gli altri la vera causa dei propri problemi. Generalmente la motivazione per un percorso terapeutico può venire dal partner sfinito dalle continue inquisizioni, oppure può provenire dalla persona stessa per le conseguenze di questo continuo senso di controllo e minaccia che può portare a stati depressivi, isolamento sociale e problemi relazionali come comportamenti rabbiosi e aggressivi.

Cosa fare per migliorare il dialogo di coppia e creare le condizioni giuste per iniziare un percorso di terapia di coppia?

Quel che dobbiamo sapere è che, quando ascoltiamo qualcuno in difficoltà, ad esempio il nostro compagno, un amico o un collega, a volte in noi stessi si possono attivare delle resistenze di fronte alla sofferenza altrui. Seppur motivati ad aiutare l'altro, si possono attivare parti di noi che non desiderano venire più di tanto coinvolte emotivamente. Da ciò deriva a volte la tendenza a sminuire il problema, a renderlo meno grave: "È solo un momento passeggero. Vedrai che domani andrà meglio".

Tale meccanismo si verifica per evitare di entrare in contatto – generalmente in modo inconsapevole – con emozioni per noi stessi sgradevoli. L'altra persona, di fronte a tali risposte, può avere la percezione di non sentirsi capito, di essere solo. **Questo nel tempo produce una chiusura**, poiché si ha la sensazione che nessuno, nemmeno le persone più care, siano in grado di capire. Nel tempo questa chiusura diviene allontanamento.

Ciò che maggiormente è in grado di aiutare una persona in difficoltà è già il **semplice ascoltare,** il restare in contatto con l'emozione dell'altro, per quanto sgradevole essa sia, evitando di cercare di migliorare le cose. Difficilmente, infatti, le nostre soluzioni possono migliorare il problema altrui; quello che lo farà maggiormente riguarda un aspetto a cui tutti noi tendiamo a dare meno peso, ovvero il legame che ci unisce a quella persona. Per cui a volte rispondere: "Non so nemmeno cosa dire in questo momento, ma sono felice che tu me ne stia parlando" oppure: "Capisco cosa ti sta accadendo, non sei solo!", può essere una risposta più che sufficiente.
Si apriranno così le basi per la proposta di un percorso di coppia volto ad aiutare la persona più insicura e gelosa, ma in realtà in grado di aiutare entrambi.

Dott. **Antonio De Palma**
Ex Dirigente ASL RM 1, Roma
Medico esperto in Medicina
Naturale e Omeopatia,
Psicoterapeuta,

La CASTITÀ è DANNOSA?

Scarsi e contraddittori, gli studi sull'astinenza sessuale non danno risposte univoche

Uno dei campi meno studiati in sessuologia è quello della castità. In effetti, si tratta di indagare in un settore del comportamento umano del tutto peculiare, proprio di un limitato numero di individui e almeno in linea teorica, a specifiche categorie sociali.

Gli studi sugli **effetti fisiologici o patologici della castità sul corpo e sulla mente** umana sono scarsi e di difficile realizzazione, in quanto siamo di fronte ad una grande variabilità di motivazioni e di reazioni a tale scelta di vita e comportamentale.
Da un'attenta disamina di quanto si può trovare pubblicato, si evince che gli studi si sono più che altro concentrati sugli eventuali danni prostatici dovuti alla continenza sessuale (con riscontri del tutto contraddittori) e sugli aspetti psicologici con risultati insoddisfacenti per definire positività o negatività di tale condotta, essendo più che altro basati sulle concezioni individuali del ricercatore e non su dati incontestabili.
Pertanto, cercherò di individuare le varie categorie di individui che hanno fatto questa scelta e di valutarne, il più possibile obiettivamente, gli effetti sul corpo e sulla mente.
Prima di proseguire, va precisato che ogni individuo nasce con un corredo genetico specifico che determinerà, in linea di massima, la lunghezza della sua vita, a quali malattie sarà tendenzialmente soggetto e soprattutto a quanta energia vitale potrà attingere nel corso della sua vita.
In realtà, la quantità di energia vitale che sostiene la nostra esistenza, il battito del nostro cuore, il funzionamento del sistema nervoso, il nostro metabolismo ecc. è in parte **geneticamente determinata** ed in parte **dipende dal nostro stile di vita** che la può esaltare o dissipare e deprimere.
Questa energia, secondo dove va a manifestarsi, la definiamo diversamente (energia mentale, metabolica, sessuale ecc.), ma in realtà la sua fonte è unica.
Ne deriva, ad esempio, che una persona che sta lottando contro una grave malattia, in linea di massima, non avrà energia per sostenere l'aspetto sessuale.

In effetti, tra le varie manifestazioni dell'energia vitale, quella sessuale si manifesta, in genere, **quando stiamo bene ed abbiamo un eccesso energetico.**
La stanchezza fisica o psichica brucia la nostra energia e non ne abbiamo a sufficienza per vivere gli aspetti sessuali. Questo non riguarda casi particolari e tra questi quello degli asessuali, che non presentano carenze energetiche, ma si differenziano per un diverso utilizzo di tale energia per una loro particolare conformazione psico-neuro-endocrino-immunologica, ancora non ben studiata e definita.

La prima categoria da studiare è proprio quella degli asessuali. Si tratta, cioè, di individui che praticano la castità non per scelta, ma per il semplice fatto di non avere alcun desiderio di vivere gli aspetti sessuali, in quanto essi non si manifestano affatto in tali individui. Tale situazione, in genere, è connaturata già dai primi anni di vita e non ha mai smesso di essere presente. Questo fatto la distingue da quelle mancanze di desiderio sessuale che invece derivano da situazioni traumatiche che hanno impedito o bloccato il normale flusso dell'energia sessuale.

Gli asessuali hanno un minor bisogno di legarsi con altri individui in relazioni sentimentali, e in ogni caso evitano completamente i rapporti sessuali e le manifestazioni ad esso connesse.

Non ci sono studi particolari sugli eventuali effetti nocivi di una simile astinenza, ma non sembra che questi individui vivano meno o di più della restante popolazione, né che siano affetti da un maggiore o minore numero di malattie.

Passiamo alla **castità operata per scelta.** La prima categoria di persone che viene in mente è quella dei preti, ma qui siamo in errore, perché essi non fanno voto di castità (al contrario dei frati e delle suore). Per la Chiesa cattolica latina i sacerdoti devono semplicemente accettare di non sposarsi (**celibato**) e di perseguire come i laici ("obbligati" all'astinenza prematrimoniale) una castità che è solo una regola, un comportamento migliore da seguire, ma che se infranto non produce alcuna conseguenza sulla vocazione. Una "caduta" in tal senso da parte di un ordinato sarebbe perciò ritenuta solo uno sbaglio, come per ogni cristiano laico.
Detto questo, gli studi sulle conseguenze fisiche della castità nei preti, sono, come detto, contraddittori, per cause difficilmente evitabili: i preti non fanno voto di castità, dunque non sono una categoria che non pratica in assoluto la sessualità in tutti i suoi aspetti e va anche valutato che, a seconda della loro evoluzione spirituale, **alcuni la reprimono ed altri riescono invece a sublimarla,** con effetti che potrebbero (e sono in effetti) del tutto contrastanti.

La repressione dell'energia vitale, in qualunque sua manifestazione ed in particolare per quella sessuale, comporta sempre delle conseguenze negative fisiche e psichiche, al contrario di quanto fa la sublimazione.
Spesso **reprimere l'energia sessuale** significa **sprofondare nei sensi di colpa,** perché tale metodo non estingue il desiderio, l'energia, ma lo potenzia, torturando così il povero malcapitato ogni volta che è costretto a cedere. I sensi di colpa sono altamente distruttivi per la funzionalità della nostra mente, sino a distorcerne le percezioni e il senso di realtà, con il possibile instaurarsi della devianza sessuale.
Nel caso della **sublimazione,** invece, siamo di fronte ad un individuo maturo che riesce ad avere piena conoscenza e controllo di sé e delle proprie energie e che riesce perciò a dirigere l'energia nella direzione voluta. Tale direzione può essere la scelta di dedicarsi anima e corpo ad un progetto di studio, di lavoro, al conseguimento di un titolo o record sportivo, ad essere dediti al prossimo bisognoso, sino al desiderio di realizzare **l'unione col Divino.**

Tali scelte sublimanti non provocano danni fisici, né psichici, ma al contrario, danno all'individuo la forza per arrivare alla meta desiderata, sempre che sia positiva e costruttiva, altrimenti essa gli si ritorcerà contro.
Tali considerazioni si estendono a tutta la popolazione in generale e ne deriva che non tutti gli essere umani sono chiamati a sublimare l'energia sessuale, col rischio degli effetti nocivi della repressione. Piuttosto, tale processo si attua generalmente in maniera spontanea in coloro che sentono il profondo bisogno di dedicarsi completamente alla realizzazione della loro meta, senza distrazioni di sorta. Perciò, la sensazione che ci chiarisce subito se stiamo reprimendo o sublimando la nostra energia sessuale, è nel primo caso, quella di percepire una lotta conflittuale nel nostro intimo oppure, nel secondo caso, di percepire l**a felicità di avere tutta l'energia vitale a disposizione** per ciò che amiamo.

Infatti, il fine più importante della vita è liberarci dalle illusioni e dai condizionamenti mentali per conoscere finalmente noi stessi. Non dobbiamo per forza essere santi o individui eccezionali, ma il nostro unico dovere è essere appunto noi stessi, conoscerci a fondo ed accettare con gioia la direzione che è inscritta nel nostro cuore. Se faremo così, la realizzeremo certamente, ricavando la massima utilità per noi stessi e per gli altri, senza le devianze della repressione e senza le malattie mentali e fisiche **che derivano tutte dalle illusioni di essere ciò che non siamo.**

IL CERCHIO SI CHIUDE

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

L'economia circolare e il caso della lignina

Il desiderio di ogni imprenditore è quello di spingere la propria azienda al massimo della competitività. Come fare? La prima buona idea è quella di aumentare la produttività, ma questo non deve portare a trascurare la qualità del prodotto finito: solo un prodotto di buona qualità potrà sbaragliare la concorrenza sul mercato.

Tutto questo potrebbe non bastare. Un grosso contributo può venire dalla trasformazione del processo produttivo **da lineare a circolare.**

Cosa significa? Dietro ad ogni bottiglietta di plastica prodotta, ad ogni vestito realizzato, ad ogni utensile che viene messo in commercio, ci sono inevitabilmente degli scarti di produzione. In un processo lineare questi scarti, considerati privi di valore, vengono distrutti; in un processo circolare, invece, **si tenta di valorizzarli**, di dare loro nuova vita e di sfruttarli come materiale di partenza in un nuovo processo produttivo. Un bel guadagno, sia per l'azienda che per l'ambiente!
In quest'ottica, da alcuni anni un ramo della ricerca scientifica si sta occupando della valorizzazione della lignina, una delle componenti principali del legno.

La lignina ha infatti delle caratteristiche chimiche molto interessanti: dalla sua degradazione si ottengono moltissime molecole aromatiche riutilizzabili, ad esempio, per la produzione di vernici, adesivi, nuovi materiali plastici e addirittura biocarburanti.

Nel solo settore dell'industria cartaria si producono ogni anno, su scala globale, circa 5 milioni di tonnellate di lignina come sottoprodotto di processo ma solo una piccola parte di essa viene utilizzata in alcune delle applicazioni tecnologiche sopra citate. Ad oggi, infatti, gran parte degli impianti industriali sono progettati per il recupero di calore ed energia dalla combustione della lignina. Quest'ultimo tuttavia, tra i diversi sistemi per il suo riutilizzo, è quello con il più basso valore di mercato, stimato in circa 10 centesimi di dollaro americano per chilogrammo di lignina combusta.

Dalle caratteristiche chimiche della Lignina si ottengono moltissime molecole aromatiche riutilizzabili per la produzione di vernici, adesivi, nuovi materiali plastici e addirittura biocarburanti.

La strategia pensata dai ricercatori per valorizzare la lignina **consiste invece nel degradarla,** scomponendola nelle sue unità fondamentali. Immaginando la lignina come se fosse una collana di perle (molecole), l'obiettivo dei ricercatori è quello di attuare tra una perla e l'altra dei tagli non casuali ma bensì abbastanza precisi da non intaccare le preziose caratteristiche delle perle stesse.

I trattamenti per attuare questi tagli molecolari si dividono in tre classi: **fisici, chimici e biologici.** Le prime due classi comprendono trattamenti molto aggressivi, a base ad esempio di temperature e pressioni elevatissime, solventi tossici e condizioni di pH estreme, che riescono a degradare la lignina con discrete rese (40-60%) ottenendo però una miscela di prodotti di degradazione con scarsa purezza.

I metodi biologici, basati sull'utilizzo di particolari enzimi o microrganismi, garantiscono un'altissima specificità di taglio ma con rese di degradazione dell'1-2%. La sfida biotecnologica consiste nell'incrementare le rese di degradazione della lignina utilizzando metodi biologici, in quanto altamente selettivi, sicuri ed ecosostenibili (la degradazione in questo caso avviene a temperatura ambiente in soluzioni acquose). L'obiettivo è ambizioso ma non impossibile da realizzare, visti gli incoraggianti risultati di alcuni recenti studi in attesa di approfondimento.

Sviluppare una tecnologia basata sulle conoscenze scientifiche a nostra disposizione per la valorizzazione della lignina è un esempio di connubio tra innovazione e imprenditoria **trasferibile a molte altre realtà e processi industriali:** riciclare, abbattere gli sprechi e restituire importanza ad ogni risorsa a nostra disposizione deve essere al centro di ogni società che voglia definirsi moderna e all'avanguardia.

Theramex
For Women, For Health
#&*!!
Un nuovo portale per la donna
itsabouttime.it

Dr. Domenico Careddu
Specialista in Pediatria
Istruttore PBLS-D (Pediatric Basic Life Support-Defibrillation) e BLS-D SIMEUP
Istruttore PEARS (Pediatric Emercency Assessment, Recognition, and Stabilization) e SIMEUP

IL SOFFOCAMENTO nel BAMBINO

Cosa fare e cosa non fare in caso di ostruzione delle vie aeree da corpo estraneo

Le statistiche indicano che una percentuale rilevante di morti accidentali in età pediatrica è dovuta al soffocamento causato dall'inalazione di un corpo estraneo.
La fascia di età più a rischio è quella al di sotto dei 4 anni di vita: per i bambini così piccoli, il soffocamento rappresenta la seconda causa di morte dopo gli incidenti del traffico.
La causa va ricercata nella conformazione anatomica ad "imbuto" delle vie aeree del bambino, nell'assenza di un buon coordinamento masticazione-deglutizione, nella dentizione incompleta e nella tendenza a portare alla bocca ogni oggetto.
Gli elementi che possono causare questa tragica evenienza sono per lo più cibi (mozzarelline, prosciutto, chicchi d'uva, noccioline, pomodorini, wurstel, etc.) e oggetti (parti di giocattoli, palline, palloncini sgonfi) che per la loro conformazione e consistenza possono ostruire le vie respiratorie.

Premesso che i **bambini non devono mai essere lasciati soli mentre mangiano,** occorre minimizzare il rischio di soffocamento tagliando accuratamente alcuni cibi: pomodorini, uva, carote (non a rondelle ma a julienne), wurstel (a pezzetti molto piccoli), prosciutto (eliminandone il grasso), olive (rigorosamente snocciolate), arachidi e nocciole.
Per quanto riguarda i giocattoli, è necessario scegliere quelli **omologati,** rispettando i limiti di età indicati per il loro utilizzo in sicurezza, ma anche e soprattutto evitare di lasciare "a portata di bambino" oggetti di uso comune quali monete, bottoni, bulloni, palline, palloncini sgonfi, pellicole di plastica, calamite colorate, farmaci e, non ultimo per importanza, batterie (in particolare quelle al litio).

In caso di inalazione accidentale di un corpo estraneo, **occorre valutare se l'ostruzione è parziale o completa.**
Se l'ostruzione è PARZIALE, il passaggio di aria è sufficiente ed il bambino tossisce, piange o parla: in tal caso non si deve mettere in atto alcuna manovra di disostruzione e la vittima va tranquillizzata ed incoraggiata assicurandosi di allertare i soccorsi.

Se l'ostruzione è COMPLETA, si tratta di una vera e propria emergenza che richiede la messa in atto di idonee manovre di disostruzione, differenziate a seconda che si tratti di un lattante o di un bambino, l'allertamento immediato dei servizi di soccorso avanzato e l'eventuale messa in atto delle manovre di rianimazione cardio polmonare (RCP), qualora si verifichi perdita di coscienza.

Nel lattante cosciente, le manovre di disostruzione consistono in 5 pacche dorsali alternate a 5 compressioni toraciche, da proseguire fino alla risoluzione dell'ostruzione [1].

Nel bambino cosciente, la manovra di disostruzione è costituita da compressioni addominali (Manovra di Heimlich), da proseguire fino alla risoluzione dell'ostruzione [1].

Sia nel lattante che nel bambino, qualora la manovra applicata non abbia successo, si verifica una perdita di coscienza che, come già accennato, richiede la messa in atto delle manovre di RCP.

Per i bambini al di sotto dei 4 anni di vita il soffocamento rappresenta la seconda causa di morte dopo gli incidenti del traffico.

Analizzando gli incidenti, emergono **alcuni errori**, purtroppo frequenti, che possono condizionare in modo negativo l'evoluzione dell'evento. Tra questi i più frequenti sono il tardivo allertamento dei servizi di emergenza **(118 o 112)**, cercare di togliere con le dita il corpo estraneo con il conseguente frequente incuneamento dello stesso, intervenire con manovre su ostruzioni parziali, lo scuotimento per i piedi del bambino, la somministrazione di alimenti non adatti per consistenza o dimensioni.

Averne consapevolezza, unitamente alla conoscenza delle corrette manovre di disostruzione (cosa fare e cosa non fare) e ad una attenta prevenzione, sotto fattori che possono contribuire a salvare la vita.

(*) È possibile visionare i video su come tagliare tutti i cibi pericolosi sul portale del Ministero della Salute (http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_7_0_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1521)

[1] https://www.youtube.com/watch?v=xrKlhBZDbaw

RED DELICIOUS VAL VENOSTA, dono generoso di due amiche coccinelle

In Val Venosta il tempo scorre lento, tutto segue un altro ritmo e l'immensità del paesaggio conduce in una dimensione ricca di fascino e valori autentici che danno vita ad una quotidianità armoniosa scandita da fiducia, affiatamento, solidarietà, rispetto e cordialità degli abitanti venostani, qualità queste che confluiscono in un'unica e nobile virtù chiamata AMICIZIA.
Un'oasi di raffinata bellezza, cinta a Nord dal Gruppo dell'Ortles che con le sue imponenti cime protegge l'ambiente dalle correnti alpine mentre l'apertura a Sud della Valle permette l'ingresso di aria temperata.
Alle prime luci dell'alba l'atmosfera è frizzante e al sorgere del sole un dolce tepore riscalda l'intera vallata diffondendo nell'aria piacevoli profumi e intensi colori della natura.
Qui AMICIZIA è condivisione di sapori come gustare insieme uno strudel di mele o un piatto tipico, è riscoperta dei profumi della valle quando si ammanta di fiori bianchi si accende dei colori della primavera. AMICIZIA è arrampicarsi all'alba per raggiungere la vetta o semplicemente passeggiare con vecchi amici nei meleti.
AMICIZIA è il gioco dei bambini in un prato di velluto verde o la musica che si diffonde gioiosa nelle sagre dove tutto il paese si riversa.
Qui AMICIZIA diventa un dono generoso di due coccinelle, una rossa e una gialla, sinonimo di naturalità e bontà, e la RED DELICIOUS VAL VENOSTA ne è il simbolo…

Gustosa, profumata, naturalmente bella, dalla forma allungata con cinque gobbette nella zona del calice e con una finissima polpa color bianco crema nella quale sono concentrati i sapori e i profumi di questo eccezionale territorio.
Il calore del sole dona alla Red Delicious Val Venosta un colore rosso acceso, le basse temperature della notte rallentandone la maturazione la rendono particolarmente croccante e l'aria frizzante ne intensifica il gusto conferendole un sapore dolce e rotondo.
Disponibile tutto l'anno, è buona sia cotta che cruda, ottima per la preparazione di dessert o di squisiti e dissetanti cocktails.
I melicoltori della Val Venosta coltivano la Red Deliocious con amorevole cura e impegno costante proprio come si coltiva un'amicizia, quella vera e sincera che non conosce tempo.

Comunicato stampa

MUSANI®
COUTURE
WWW.MUSANI.COM

di **Luisa Scognamiglio**
con la consulenza del
dott. **Tito Marianetti**
Specializzato in chirurgia
maxillo-facciale e ortognatica
Per appuntamenti :
+39 340 9716706
www.myrhinoplasty.it
www.ortognaticaroma.it

RINOPLASTICA ESTETICA: quando il BISTURI non serve

Paura del bisturi ma con il desiderio di un profilo perfetto?
In nostro aiuto arriva la medicina estetica con un trattamento che permette di avere il naso dei sogni senza sottoporsi ad un intervento! Nonostante la rinoplastica tradizionale rimanga l'unica soluzione per trasformare alla perfezione una struttura nasale, **il rinofiller a base di acido ialuronico è una valida alternativa** per migliorare il naso in pochi minuti!
Un trattamento estetico mini invasivo che prevede l'iniezione di una sostanza nel sottocute nasale al fine di modificarne la forma. Bastano piccole quantità di acido ialuronico di media o alta densità, a seconda della imperfezione da correggere: nascondere gobbette, rialzare la punta, riempire vuoti o schiacciamenti in caso di naso a sella.

RINOFILLER: Un trattamento estetico mini invasivo con durata annuale

Vediamo con il dottor **Tito Marianetti,** chirurgo maxillo-facciale ed esperto in medicina estetica, quali sono i pro e i contro di questo trattamento e quando è eventualmente preferibile alla rinoplastica.

Quali sono i benefici del rinofiller?

È un trattamento veloce, per nulla invasivo e che non richiede degenze ospedaliere né particolari attenzioni post-intervento; in cinque, dieci minuti si possono ottenere i risultati desiderati. Il beneficio maggiore è dato dall'avere un risultato immediato evitando la procedura chirurgica della rinoplastica.

In cosa differisce da una rinoplastica?

È completamente differente: il trattamento di rinofiller viene intrapreso **solo per correggere problemi di natura estetica, mai funzionale.** La rinoplastica, di contro, permette di correggere in maniera permanente le strutture nasali intervenendo sull'osso, sulle cartilagini e sulla pelle: questo intervento chirurgico consente di correggere ogni tipo di naso. Inoltre il rinofiller, agendo come riempitivo, permette **solamente un aumento** e non una riduzione delle dimensioni nasali, di conseguenza è sconsigliabile in presenza di nasi già "importanti".

Nello specifico quali problemi comuni può risolvere?

Le correzioni possibili sono molteplici: si può utilizzare per **eliminare lievi gibbosità** intervenendo sulla radice nasale che viene riempita portandola allo stesso livello della gobbetta, ma anche per dar maggior personalità ad una punta ipoproiettata e quindi poco sporgente. **Il rinofiller può correggere un naso a sella** che presenta schiacciamenti o vuoti da riempire e può anche correggere **un naso torto** andando a riempire il lato concavo; in quest'ultimo caso è necessario comunque agire solo in presenza di problemi lievi in quanto si rischierebbe altrimenti di andare ad allargare eccessivamente, attraverso il riempimento, il frontale nasale.

È un intervento doloroso?

Non è assolutamente doloroso, l'unico fastidio lieve è dato dalle iniezioni effettuate con un aghetto molto piccolo. Il trattamento prevede l'applicazione di una crema anestetica che rende pressoché impercettibile la successiva iniezione. Il post-operatorio prevede un leggero senso di addormentamento della parte interessata, legato ad un lieve gonfiore che sparisce nel giro di qualche ora.

Quali sono le sostanze utilizzate?

Le sostanze utilizzate sono quelle atte a riempire e a colmare piccole imperfezioni. Oggigiorno, come già specificato, la maggior parte dei medici utilizza iniezioni a base di acido ialuronico, un componente riassorbibile naturale presente nel derma, lo strato più profondo della nostra pelle. La diversa densità, la quantità iniettata e l'area interessata determinano risultati differenti a seconda dei casi: a livello della radice nasale si utilizzerà un filler ad alta densità maggiormente cross-linkato e quindi con una durata maggiore rispetto, ad esempio, ad una iniezione nella punta dove è necessario intervenire in maniera più leggera.
Esistono sul mercato altre sostanze non riassorbibili per effettuare il rinofiller come l'agarosio (poco utilizzato) o il collagene. L'utilizzo del botulino invece non ha scopo riempitivo bensì decontraente dei muscoli e si può iniettare nell'area della radice nasale per eliminare gli arricciamenti quando si ride oppure per eliminare le rughe verticali cosiddette "del pensatore". Esso può essere anche utilizzato per alzare lievemente la punta nasale se iniettato alla base del naso, nel muscolo depressore del setto nasale.

Possono esserci eventuali complicazioni?

Quando si inietta il filler potrebbero ostruirsi, per compressione o per incannulamento, i vasi sanguigni terminali, causando così un "digiuno" di sangue e portando quindi ad una necrosi avascolare che causa un immediato annerimento della parte interessata. Questa è una complicanza molto importante da non sottovalutare ed è prioritario, per ogni esperto che effettua il trattamento, avere sempre a disposizione l'antidoto per risolvere prontamente il problema: la ialuronidasi, una sostanza che scioglie immediatamente l'acido ialuronico iniettato, anche nei vasi sanguigni ostruiti.
È consigliabile, prima di sottoporsi a qualsiasi trattamento, informarsi sulla qualità e sulla marca dell'acido ialuronico utilizzato e di affidarsi solo **ed esclusivamente a personale autorizzato** ad operare questo tipo di trattamento.

Dopo il trattamento si può tornare alle normali attività?

Assolutamente sì. Il rinofiller **non necessita alcun tipo di degenza ospedaliera** né tantomeno giorni di convalescenza, è un trattamento ambulatoriale e come tale permette un'immediata ripresa delle attività. Subito dopo il trattamento si può applicare del ghiaccio o trattare la zona con l'utilizzo di creme topiche all'ossido di zinco, che ne limitano il gonfiore. Per alcuni giorni è consigliabile proteggere la pelle con uno schermo solare 50+: normalmente possono presentarsi dei piccoli ematomi e del lieve gonfiore che in pochi giorni vanno scomparendo.

Quanto dura l'effetto del rinofiller?

L'effetto dell'acido ialuronico **non è permanente** ma, nell'area nasale, è come se quasi lo fosse. Molto probabilmente questa parte del viso ha una particolare tipologia di vascolarizzazione che garantisce tempi di riassorbimento del filler molto più diluiti e lunghi rispetto ad altre zone trattate. **In genere l'effetto dura dai 7 mesi ad un anno** con un riassorbimento del componente pari al 30/40%. In genere, per esperienza personale, il protocollo prevede il secondo trattamento riempitivo ad un anno di distanza, mentre il terzo richiamo è molto raro che avvenga in quanto la pelle, che nel naso ha una memoria molto accentuata, tende ad espandersi andando a stabilizzarsi sulle nuove fattezze.

Qual é il paziente tipico di questo tipo di intervento?

È il paziente che non ha tempo oppure che non vuole o ha paura di sottoporsi ad una rinoplastica. Questo trattamento attira in egual misura uomini e donne che vogliono risolvere un piccolo problema o semplicemente migliorare il proprio profilo, mascherando i piccoli difetti.

IL DIS-ORIENTAMENTO SESSUALE

Nella "società liquida" si aprono nuove scelte, anche riguardo la sfera più intima

dott.ssa Giorgia Bobich
dott.ssa Gabriela Alarcón
Psicologhe presso il Ce.Di.G.-
Centro Disforia di Genere
Clinica Urologica -
Ospedale di Cattinara
(ASUITS - Trieste)

Se confrontiamo la nostra società attuale con quella di un secolo fa, è indubbio che ci sono stati cambiamenti radicali rispetto alle possibilità di scelta individuale.
L'individuo, da qualche decina d'anni, sembra maggiormente libero di esprimere le proprie preferenze e questa maggiore apertura riguarda anche la sfera dell'identità sessuale.
In passato l'identità di genere era qualcosa di stabile - o almeno spesso c'era quella convinzione - e presupponeva un "naturale" orientamento sessuale: se eri nato maschio si dava per assodato che l'oggetto d'amore sarebbe stato una donna. Se poi la percezione della propria identità era dissonante o entrava in conflitto con le aspettative che la società e la famiglia nutrivano nei confronti del soggetto, spesso le tendenze in conflitto venivano soffocate perpetuando così lo status quo.

In pochi decenni siamo passati da una società rigida **ad una società "liquida"**, per usare il termine di Zygmunt Bauman, in cui la pluralità di scelte, sebbene sia diventata consuetudine, in molti casi ci mette di fronte a situazioni "sui generis" che possono portare a due conseguenze: fornire un giudizio di valore sulle preferenze altrui che non combaciano con le proprie e interrogarsi riguardo la propria identità.

Cose che sembravano intaccabili fino a ieri - come, appunto, l'identità sessuale - oggi sembrano soggette a modifiche a più riprese, e nonostante la nostra società si dimostri più malleabile a questi mutamenti, la domanda si impone: quali sono gli effetti di questa premessa sui nostri legami sociali?
L'apertura di tante possibilità ha aumentato il nostro senso di libertà **ma allo stesso tempo il senso di disorientamento.** Quest'ultimo ci può cogliere all'improvviso e spesso non riusciamo a capire che posizione prendere al riguardo. I più conservatori sospirano nostalgici convinti che il passato fosse migliore. Molti non tardano a giudicare con pesanti sentenze scelte altrui che si trovano in un terreno sconosciuto, alzando un muro contro tutto ciò che non rientra nella loro zona di comfort o che non rispecchia i propri valori. Si rischia così di mettere le persone in categorie sulla base della generalizzazione ("tutti gli x sono…"). È un meccanismo rassicurante che ci porta in un vicolo cieco, senza la possibilità di cogliere la singolarità di ogni situazione, oltre a farci cadere nella trappola del pregiudizio.
La generalizzazione è una *scorciatoia* che il cervello crea per farci vivere nella tranquillità ed ha il vantaggio di semplificare e rendere comprensibili cose, a volte, molto lontane da noi, facendole rientrare in categorie già conosciute. Allo stesso tempo porta un grande svantaggio: semplificare troppo la realtà può renderci miopi e pregiudizievoli.
Se quindi incontriamo qualcosa o qualcuno che non rientra in sistemi che il nostro cervello ha già preparato per noi (sulla base delle proprie esperienze) ecco che la sorpresa è tale da creare incertezza. A volte incredulità. Sono situazioni che il nostro cervello non è preparato ad affrontare un nuovo evento, e non sa come trattarlo né dove collocarlo.

Matteo era un uomo felicemente sposato, con due figli adolescenti e una carriera promettente. Tutto andava bene finché qualcosa in lui ha cominciato a sgretolarsi. Aveva già lottato troppo con se stesso e doveva ammettere qualcosa che da molto tempo, da ragazzo forse, aveva cercato di tacere. Ma il suo bisogno di fare "coming out", cioè di confessare ciò che nel più intimo serbava riguardo la sua sessualità, aveva preso il sopravvento, come una palla di neve che diventa sempre più grande oltrepassando il dolore che provava per il danno che avrebbe arrecato alla sua famiglia con la sua verità: si era innamorato di un altro uomo.

Alessandra aveva un compagno da dieci anni, una figlia e una vita che molte persone, guardandola da fuori, avrebbero definito come tranquilla. Nessuno sapeva che con il suo compagno, dopo aver avuto la bimba, le cose non andavano più e la sua vita sessuale era un ricordo opaco. Un giorno il suo compagno non tornò più. Alessandra era triste, sì, ma più per abitudine che per vera mancanza. Un anno dopo su Facebook conobbe Gina. Dopo qualche mese di conoscenza virtuale e scambio di messaggi quotidiani, Alessandra e Gina si trovarono. Non è stato facile per Alessandra permettersi di scavalcare la soglia della sua paura: che cosa avrebbero detto di lei, del suo rapporto con una donna? Con Gina scoprì un mondo nuovo, un mondo che non si era mai permessa di esplorare, nemmeno con il suo pensiero.

Vittorio era un uomo colto, con un grande senso morale e una vita da ricercatore che lo portava a vivere periodi in diversi punti del pianeta.
A 36 anni aveva avuto alcune storie importanti che però si erano interrotte. Da due anni si trovava in Svezia, fidanzato da uno e mezzo con una bellissima ragazza svedese con la quale era andato a convivere quasi da subito. Da tre mesi erano alla ricerca di un bambino, lei lo desiderava tanto e Vittorio non voleva negarle questa felicità. Il bambino non arriva ma qualcosa ha cominciato a farsi sentire dal più profondo di lui, un'angoscia indecifrabile, una confessione molto difficile da fare. Gli risulta impossibile pensarsi nel ruolo di padre poiché non riesce più a soffocare qualcosa che sente e che teme nessuno possa capire: il suo sentirsi una donna. Oggi sembra lontana quella confessione, oggi che Vittorio è diventata Vittoria e nella sua vita c'è Susanna, la sua compagna più leale.

Che cosa fa ognuno di noi con la propria vita? Quali sono le strade che abbiamo scelto? Di questo siamo tenuti a rispondere soprattutto a noi stessi e alla società di cui facciamo parte.

IL CAFFÈ FA MALE AGLI OCCHI?

Abusarne non fa bene ma qualche tazzina aiuta anche la vista

di **Lucio Buratto**
Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico
P.zza della Repubblica 21 - Milano
Tel: 02/6361191 Fax: 02/6598875
e-mail:office@buratto.com

Il caffè è una bevanda straordinaria, con una storia incredibile e un seguito che la pone tra i liquidi più consumati al mondo: è buono (per chi lo apprezza), sveglia o comunque, essendo un eccitante, aiuta ad affrontare la giornata, e in alcuni casi è efficace contro il mal di testa; senza contare il suo apporto alla vita sociale, vero collante di pause tra amici e colleghi, scusa per staccare dal lavoro o dallo studio o autentica chicca quotidiana per chi ama a dismisura questa bevanda.
Ma **abusarne non fa bene**, come per tutti gli alimenti in generale (anche bere troppa acqua può essere nocivo!).

Iniziamo col dire che l'eccesso di caffeina (quindi il consumo **oltre la terza tazzina quotidiana**) può causare un'intossicazione a livello oculare. La caffeina (così come la nicotina) è un **vasocostrittore** che può, in caso di consumo eccessivo, causare delle turbe irrorative al nervo ottico. Le conseguenze possono essere anche cali sensibili della vista o deficit nel campo visivo.

Però, secondo un recente studio della Cornell University, negli Stati Uniti, il caffè, assunto nelle giuste dosi, può essere un valido aiutante **per proteggere i nostri occhi,** prevenendo ad esempio la degenerazione maculare senile e altre patologie legate all'invecchiamento, come la cataratta.
Il merito è dei polifenoli, potenti antiossidanti presenti nel caffè che limitano l'insorgenza dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule dei tessuti oculari.

Ma che il caffè faccia bene alla salute non è notizia di questi giorni: studi precedenti hanno confermato il ruolo cruciale della caffeina per prevenire malattie come il morbo di Parkinson, il cancro alla prostata, il diabete e il morbo di Alzheimer.
Nell'ambito della ricerca americana, è stato testato un composto del caffè, **l'acido clorogenico** (CLA), su topi destinati a subire una degenerazione della retina. Il risultato è stato incoraggiante: i topi a cui è stato somministrato questo estratto del caffè non hanno subito i previsti danni alla retina.

I ricercatori stanno quindi lavorando all'eventualità di creare un collirio con questo composto del caffè da instillare negli occhi per prevenire le malattie oculari. Come detto, **il caffè è salutare se assunto nelle giuste dosi.** In caso di abuso, secondo gli esperti del Brigham and Women's Hospital di Boston e della Harvard School of Public Health, il caffè potrebbe favorire il glaucoma, una grave patologia che insorge a causa dell'aumento della pressione del bulbo oculare. In particolare, alcune componenti del caffè causerebbe questo aumento di pressione.

Il glaucoma è una patologia multifattoriale, vale a dire causata da diversi fattori (tra i principali vi sono l'età, la predisposizione famigliare, preesistenti difetti di rifrazione e il diabete). All'inizio è asintomatico ma gradualmente causa la perdita delle cellule retiniche e compromette il campo visivo.

Per cui, come detto già all'inizio di questo articolo, **la moderazione è la giusta via:** rinunciare al caffè è quasi impossibile, ma ci si può limitare non andando oltre le due-tre tazzine (non tazze!) di caffè al giorno. L'eccesso di caffeina infatti, oltre al glaucoma, può causare insonnia e aumento della pressione arteriosa. Se proprio non riuscite a fare a meno del caffè, optate per quello decaffeinato o quello d'orzo.

Succhi all'Aloe Vera BIO di L'Angelica

Integratori Biologici a base di Aloe Vera... Vera carezza per l'organismo!

Nel corso degli anni il concetto di bevanda è molto cambiato: deve essere certamente buona e gradevole da sorseggiare, ma deve soprattutto fare bene all'organismo. Oggi questo aspetto è fondamentale per il consumatore, il quale sempre più spesso va alla ricerca di bevande salutari, composte da ingredienti naturali, e che possano integrare alcune sostanze con effetti positivi sul proprio benessere.
L'Istituto Erboristico L'Angelica questo lo sa bene, e lungo il suo percorso di ricerca e creazione di prodotti nutraceutici e funzionali, ha ideato una linea di integratori BIO in forma di gustose bevande: 4 "health drink", che hanno come base un ingrediente speciale... l'Aloe Vera Biologica!

Le proprietà benefiche dell'Aloe Vera sono davvero tante: contribuisce alla depurazione dell'organismo e favorisce una corretta digestione, migliora la funzionalità del fegato e ha spiccate proprietà disintossicanti, e infine svolge un'azione emolliente e lenitiva sull'apparato digerente. Nella realizzazione della linea di Succhi con Aloe BIO, L'Angelica ha voluto arricchire la formula dei prodotti con estratto bio di Acerola titolato in Vitamina C, con azione di supporto al sistema immunitario. Inoltre, i 4 succhi che compongono la gamma si differenziano per l'aggiunta di altri ingredienti naturali, che contribuiscono a potenziare alcuni benefici e a determinare una spiccata funzionalità dello specifico succo:

1) Succo puro e polpa di Aloe Vera BIO, per la depurazione dell'organismo! Costituito esclusivamente da succo e polpa di Aloe Vera BIO con l'aggiunta di Acerola titolata in vitamina C.

2) Succo puro di Aloe Vera BIO e Melograno BIO, per un'azione antiossidante! Si compone di succo di Aloe Vera BIO, Acerola biologica e Vitamina C, con l'aggiunta di succo di Melograno biologico, ricco di potenti antiossidanti: i polifenoli!

3) Succo puro di Aloe Vera BIO e Mirtillo BIO, con azione antiossidante! All'azione di Aloe Vera BIO, Acerola BIO e vitamina C, si unisce la spiccata azione antiossidante del Mirtillo biologico, noto anche per la presenza di antocianine, sostanze utili al mantenimento di una buona vista!

4) Succo puro di Aloe Vera BIO e Papaya BIO, che supporta le naturali difese dell'organismo! Questa volta è la papaya biologica che arricchisce la formula base, per la sua particolare capacità di sostenere l'organismo e favorire le difese immunitarie.

All'interno di una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano, la linea di Succhi con Aloe Vera BIO de L'Angelica rappresenta una valida integrazione al proprio benessere quotidiano, con il valore aggiunto di essere prodotti ottenuti con metodi di agricoltura biologica, che escludono completamente l'uso di prodotti chimici di sintesi. Il fatto che siano 100% biologici e garantiti da Q Certificazioni - organismo autorizzato al controllo e alla certificazione delle produzioni biologiche - fa sì che i prodotti assicurino il massimo dell'efficacia e della genuinità!
Modalità d'uso: si consiglia di assumere 50 ml di succo al giorno, puro o diluito con acqua, preferibilmente prima dei pasti. Agitare prima dell'uso.
Dopo l'apertura conservare il prodotto in frigorifero e consumare entro 20 giorni.

Formati e prezzi:

Succo puro e polpa di Aloe Vera BIO: Confezione da 1 lt - prezzo al pubblico: 15,90 euro

Succo puro di Aloe Vera BIO e Melograno BIO: Confezione da 500 ml - prezzo al pubblico: 10,90 euro

Succo puro di Aloe Vera BIO e Mirtillo BIO: Confezione da 500 ml - prezzo al pubblico: 10,90 euro

Succo puro di Aloe Vera BIO e Papaya BIO: Confezione da 500 ml - prezzo al pubblico: 10,90 euro

Comunicato stampa

NON SIAMO NATI PER STARE SEDUTI

▲ Dott. Giorgio Mottini
Fondatore e formatore
di Eukinetica
star bene lavorando
www.eukinetica.it

La giusta seduta, la postura corretta e un po' di micro ginnastica possono aiutare a limitare gli effetti di un lavoro sedentario

Partiamo da un presupposto: **il nostro corpo non è fatto per stare 8-10 ore seduto,** è fatto per muoversi, camminare, correre, arrampicarsi, saltare e tante altre abilità che per qualcuno rappresentano solo ricordi d'infanzia.
Siamo in possesso del cosiddetto apparato locomotore, cioè atto a muoversi da un luogo ad un altro, fatto di muscoli, ossa e sistema nervoso. Rigidità muscolari, dolori al collo, alla schiena e alterazioni della postura sono inconvenienti che possono insorgere proprio a causa della sedentarietà, peculiarità di alcune tipologie di lavoro come quella d'ufficio.
I problemi non nascono tanto dallo stare seduti in sé, ma dal fatto che questa **posizione mantenuta** troppo a lungo ha degli effetti negativi sul nostro corpo e sul benessere della nostra colonna vertebrale. Il movimento, camminare in primis, in aggiunta ad alcuni semplici esercizi di allungamento (in calce a questo articolo potete trovare alcuni esempi) che possiamo fare anche mentre lavoriamo, sono sicuramente la ricetta migliore per ripristinare una buona postura. Inoltre per compensare questa posizione e per tenere lontani i dolori, possiamo migliorare la nostra postazione di lavoro rendendola più ergonomica, cioè **più rispettosa di quella che è la nostra fisiologia** e del nostro comfort.

LA SEDIA É IMPORTANTE

Se il sedile è regolabile in altezza sistematelo in maniera che mantenendo i piedi a terra, possiate avere l'angolo tra le cosce e l'addome superiore ai 90°. Questo vi aiuterà a ripristinare la fisiologica curvatura lombare. Se invece non è regolabile, posizionate nella parte bassa della vostra schiena uno spessore, un cuscino o un asciugamano arrotolato, grande circa quanto una bottiglia da un litro e mezzo. Se volete fare un modesto investimento per il vostro benessere, in commercio trovate **supporti lombari** fatti ad hoc che fanno di una qualsiasi sedia una seduta ergonomica: la vostra schiena vi ringrazierà!

LA SCRIVANIA

Una volta ottimizzata la seduta, potete pensare alla scrivania: l'avambraccio deve appoggiare del tutto e le spalle devono essere rilassate. Potete trovare in **commercio scrivanie con il piano regolabile**, non sono ancora molto diffuse ma, se deciderete di cambiare la vostra scrivania, vi consiglio di valutare questa opzione.
Se invece avete già la vostra scrivania e il piano è troppo basso per voi, potete risolvere il problema alzandolo con degli spessori.

IL MONITOR

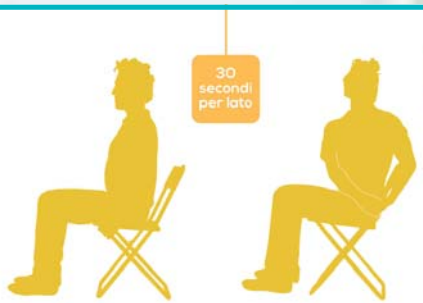
Bene, se siete arrivati fino a qui seguendo questi consigli avrete le curve della colonna, le spalle e le braccia nella miglior posizione. Ma per raggiungere l'optimum manca ancora poco.
Per mantenere la fisiologica curva cervicale infatti, dovreste avere il **monitor all'altezza degli occhi.** Metteteci uno spessore, dei libri ad esempio, per portarlo all'altezza giusta.
Se usate il computer portatile, prendete una tastiera a parte da collegare e appoggiatela sul tavolo. In questo modo preserverete la posizione delle braccia.

Potete trovare in commercio **supporti per i portatili** che, come una sorta di leggii, portano lo schermo alla giusta altezza e allo stesso tempo ti lasciano lavorare sulla tastiera.

QUALCHE ESERCIZIO

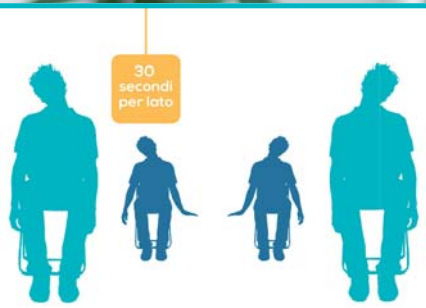
Appoggiate le mani sulla sedia ed esercitate una leggera spinta con il torace verso il pavimento con le gambe piegate.

TORACE



Ruotate il busto verso sinistra, con la mano destra afferrate il sedile sul lato sinistro mentre il braccio sinistro arriva dietro lo schienale. Allungatevi con la schiena verso l'alto.

ZONA DORSALE



Flettere il capo lateralmente.

Variante: allungare il braccio teso con mano aperta verso il basso.

ZONA CERVICALE

Ti amo DA MORIRE

L'aiuto psicologico integrato alle donne vittime di violenza domestica

di Dott.ssa Chiara Gambino,
Psicologa, Psicoterapeuta,
Mediatrice familiare,
socia dell'Associazione
Italiana EMDR,
www.chiaragambino.it

Ogni giorno televisione e giornali riportano notizie terrificanti di violenze perpetrate su donne per mano del proprio marito, compagno o ex partner. Notizie che sembrano talmente assurde che la nostra coscienza a volte stenta a crederle veritiere.
Eppure l'OMS, l'Organizzazione mondiale della sanità, ha dichiarato che la **prima causa di morte nelle donne tra i 14 ed i 44 anni,** ancora più del cancro e degli incidenti, è proprio la violenza.
Il dato allarmante dei femminicidi è che il 70% delle donne uccise aveva già denunciato il reato di maltrattamento, e l'80% circa viene compiuto da parte di partner o parenti della vittima.

UN FENOMENO ANTICO

La violenza sulle donne non si può considerare un'emergenza dei nostri tempi: è un fenomeno strutturale, antico. È un processo che ancor'oggi si consuma silenziosamente all'interno delle mura domestiche, all'interno di quel legame intimo, definito come legame "d'amore", che di amore non ha nulla se non il suo significato opposto, ovvero l'odio, il non rispetto, l'umiliazione, la svalutazione fino all'annullamento del proprio "oggetto d'amore", la reificazione della persona, intesa come cosa, oggetto.
La letteratura anglosassone preferisce al termine di "violenza domestica" quello di "Ipv - Intimate partner violence", proprio perché è in quella dimensione intima che si intrecciano relazioni affettive, si investono aspettative, emozioni e desideri di una vita insieme "per sempre". La casa e la relazione sentimentale sono i luoghi dove ognuno di noi vorrebbe trovare protezione e conforto, amore, rispetto e collaborazione e dove invece spesso si cade in trappole letali, in legami simbiotici, vincolanti e annichilenti.
L'agire violento si legittima paradossalmente nel momento in cui prende forma l'investimento affettivo, quando ormai la donna, proprio perché innamorata, è più disponibile a giustificare, a minimizzare, a perdonare, a sopportare ogni forma di sopruso.

La violenza nei legami intimi coinvolge dunque persone legate da un vincolo affettivo e da una dipendenza psicologica e si manifesta attraverso **un abuso di potere e di controllo** che passa dal sopruso fisico, sessuale, psicologico ed economico. Questi diversi tipi di violenza possono presentarsi isolatamente, ma spesso sono combinati insieme nella coppia.

I maltrattamenti fisici sulla donna all'interno della coppia comportano sempre non solo danni fisici, ma anche gravi traumi psicologici, così come i maltrattamenti psicologici comportano sempre danni anche fisici, tra cui varie malattie psicosomatiche.
La violenza all'interno della coppia **non si genera mai in modo improvviso**, ma attraverso un subdolo e graduale processo di manipolazione, che intrappola la donna in una spirale perversa da cui diventa sempre più complesso uscire. Il partner maltrattante mette in atto una ripetizione continua dei seguenti meccanismi: il controllo, la gelosia patologica, la molestia assillante, le critiche avvilenti, le umiliazioni, le intimidazioni, i ricatti emotivi, le colpevolizzazioni, l'indifferenza, fino alle minacce di morte unite al graduale isolamento.

Le donne fanno dunque molta fatica a ribellarsi perché plagiate e condizionate a livello sociale e relazionale, e le svalutazioni continue, le minacce e le aggressioni traumatizzano le vittime rendendole passive ed inermi. La sottomissione non è solo un sintomo ma diventa una strategia di sopravvivenza e di adattamento.

LA RICHIESTA D'AIUTO

Le donne che subiscono violenza fisica e psicologica dai propri partner, il più delle volte si rivolgono per chiedere protezione agli sportelli o ai centri antiviolenza quando ormai sono arrivate a situazioni limite, quando ormai la violenza si è reiterata per tanti anni e soprattutto quando vedono minacciata seriamente l'incolumità psicofisica dei propri figli, oltre alla propria.

Quando poi si strutturano l'impotenza e la sensazione di non avere vie d'uscita, **compare la malattia** che cela al suo interno un profondo disagio psichico. La richiesta d'aiuto è anche sotto forma di cure mediche per sé o per i figli: "Sto male, mi gira la testa, non sono più in grado di fare le cose, mi sento confusa"; il mio bambino non mangia più, è diventato molto aggressivo, dà le testate al muro, morde i compagni". Ormai la propria autostima si è consumata, le energie si sono depauperate, ma resiste un barlume di speranza di uscire da questa spirale infernale, anche se è avvolto da una nube di angoscia, confusione e dolore profondo.
La richiesta di aiuto da parte di queste donne viene rivolta quasi sempre all'avvocato, per essere sostenute legalmente ad avviare una separazione e, nei casi più gravi, per attivare sistemi di protezione e tutela per sé e per i propri figli.

Spesso sono proprio gli avvocati che inviano casi di questo tipo agli psicoterapeuti, motivando le donne alla necessità di un aiuto psicologico in tandem al sostegno legale. Questo primo momento di ascolto empatico da parte di alcuni avvocati maggiormente preparati su questo fenomeno, spesso riesce a motivare una donna a non ritirarsi ancora una volta nel proprio silenzioso e solitario dramma, e a trovare il coraggio di andare avanti, a comprendere la necessità di essere sostenuta psicologicamente nel percorso di uscita dal trauma.

Per un terapeuta accingersi a lavorare in un setting clinico di questo tipo, significa innanzitutto considerare la complessità di tale fenomeno, in quanto multidimensionale e multifattoriale.
Nel lavoro clinico, trascurare o negare una o più dimensioni della violenza alle donne, rischia di compromettere sin dall'inizio la costruzione della relazione terapeutica e di indirizzare così l'intervento su percorsi che potrebbero risultare inadeguati ad aiutare le donne ed i loro figli a guarire le ferite inferte.
Per avviare una relazione terapeutica con tali pazienti è fondamentale che il terapeuta sia il primo a contrastare quella parte sommersa della violenza costituita da una cultura che tollera la discriminazione in forme più sottili e meno evidenti.
Questo è il primo passo per poter ascoltare e sostenere, affinché le donne maltrattate si possano aprire ed ammettere emotivamente che stanno vivendo o hanno vissuto in una situazione di coppia caratterizzata da violenza e sottomissione.
La psicoterapia con questa tipologia di pazienti è spesso punteggiata da rotture o da interruzioni, da un ritmo irregolare ed è **una cura molto lenta** e graduale. È infatti importante offrire a queste donne il tempo necessario per modificare il proprio metro di giudizio, affinché la violenza subita, che appare loro una condizione normale della propria esistenza, diventi poi inammissibile.

Le caratteristiche di personalità specifiche che più spesso si rilevano in questa tipologia di donne sono legate a disturbi della modulazione affettiva, dell'integrazione dell'identità in associazione a modelli di attaccamento insicuro o irrisolto. Le donne che subiscono violenza mostrano spesso tratti di **personalità dipendente:** tendono nelle loro relazioni affettive ad essere passive e a lasciarsi sottomettere, incapaci di decidere da sole, ad evitare i conflitti, a non avanzare richieste per timore di compromettere le relazioni, percepite come "ancore di salvezza"; si percepiscono indifese, inadeguate, incapaci di affrontare da sole le sfide della vita.

Il loro scopo all'interno dei legami è dunque quello di mantenere relazioni accuditive.

TRATTARE IL TRAUMA

Nel corso degli anni ho sentito la necessità di affiancare ai miei strumenti terapeutici con tali pazienti, l'utilizzo del metodo dell'EMDR integrato alla somministrazione dei fiori del bush australiano.

Il metodo dell'EMDR, acronimo di Eye Movement Desensitization and Reprocessing che significa "desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari bilaterali", è un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress, soprattutto delle memorie dolorose del passato, considerato dall'OMS come metodo elitario nella cura del trauma.
L'EMDR si focalizza sul ricordo dell'esperienza traumatica ed è una metodologia completa che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra per trattare disturbi legati direttamente a esperienze traumatiche o particolarmente stressanti dal punto di vista emotivo.

Un'ampia gamma di esperienze di vita sfavorevoli con un elevato livello di emotività, come i traumi della violenza domestica, possono essere **immagazzinate nella nostra memoria in maniera disfunzionale**, fornendo quindi la base per lo sviluppo di diverse sintomatologie, che includono reazioni patologiche, turbamenti, sensazioni negative e cognitive.
I flashback, gli incubi e i pensieri intrusivi tipici del PTSD (post-traumatic stress disorder) sono un esempio fondamentale di quei sintomi che derivano dall'attivazione di questi ricordi.
Una rielaborazione adeguata di questi ricordi con terapia EMDR conduce ad una risoluzione e ad un funzionamento adattivo.
Dopo una o più sedute di EMDR, i ricordi disturbanti legati all'evento traumatico hanno una desensibilizzazione, perdono la loro carica emotiva dolorosa, le cognizioni negative associate all' evento traumatico cambiano e si trasformano in cognizioni maggiormente adattive.

Il passato viene finalmente lasciato nel passato e nel presente si acquisiscono nuovi comportamenti più funzionali legati ad una maggiore capacità di auto protezione e di autodifesa, oltre che ad un aumento nel proprio livello di autostima e di percezione di se stesse in termini di maggior valore personale.
Riparlare dei propri ricordi dolorosi ed affrontare i traumi in terapia richiede per queste donne **un grande sforzo da un punto di vista emotivo.** Spesso si tende a rimuovere o ad allontanare i ricordi quando sono troppo dolorosi ed intollerabili alla coscienza. Per aiutare dunque le donne a sostenere con maggior forza tali ricordi e ad avviare il processo di elaborazione del trauma, risulta molto efficace integrare la psicoterapia con l'assunzione di alcune essenze floreali mutuate dal bush australiano.
Tali essenze floreali hanno un profondo potere terapeutico, senza alcuna controindicazione, in quanto agiscono a livello intrapsichico facilitando in chi ne fa uso una maggiore consapevolezza rispetto alle proprie problematiche legate ai pensieri negativi e alle difficoltà emotive sperimentate. In linea generale i fiori australiani facilitano il processo di guarigione donando una maggiore chiarezza mentale e facendo emergere quelle doti innate presenti in ogni essere umano quali l'intuito, l'amore, il coraggio e la gioia. La presa di contatto con tali dimensioni, soprattutto con quella del coraggio, consente alla persone, in particolare alle donne traumatizzate, di recuperare la forza emotiva necessaria per riprendere in mano le redini della propria vita sentendosi protagonista di cambiamenti positivi, che si riverberano automaticamente nell'ambiente circostante la persona.

Il vantaggio di utilizzare i fiori australiani all'interno di un percorso terapeutico con donne vittime di violenza, consiste proprio nel facilitare il riequilibrio energetico e l'emersione di blocchi emotivi, legati a contenuti traumatici, che molto spesso impediscono non solo una narrazione fluida della propria storia di vita, ma anche la messa in atto di comportamenti di autoprotezione e tutela dal proprio aggressore.

Chi subisce violenza è una persona traumatizzata nel corpo e nell'anima, che per sopravvivere ha dovuto trovare dei propri sistemi di anestesia e sopravvivenza al dolore. Il problema della violenza spesso non viene riconosciuto come tale dalle stesse vittime, che nel chiedere aiuto oscillano tra sensi di colpa e riconoscimento del danno subito. Il racconto della violenza è frammentato, i ricordi sono confusi, la memoria non è più una valida alleata e la mente tende a distorcere la realtà, oscillando in una rappresentazione multipla di sé e del maltrattante corrispondente ad un triangolo drammatico, in cui gli attori coinvolti sperimentano la sensazione di essere al tempo stesso "vittima-persecutore e salvatore".

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.estraggo.it
tel.049 502872

I misteri del sonno

C'è ancora tanto da scoprire sull'importanza del sonno e sui suoi disturbi

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

Sembra strano ma a distanza di più di dieci anni dalla conclusione di studi che hanno dimostrato l'importanza del sonno sul benessere, questa funzione viene ancora sottovalutata. Il Ministero della Salute ha preparato un dossier sull'argomento, consultabile on line, che prevede anche la creazione di strutture di riferimento per le patologie del sonno *(http://www.apneedelsonno.it/doc/11_Osas_Finale_2016.pdf)*. Eppure è molto raro che durante una anamnesi medica si chiedano informazioni sul sonno.

In questo articolo vogliamo discutere alcuni punti importanti, e per fare un po' di chiarezza iniziamo dalla terminologia.

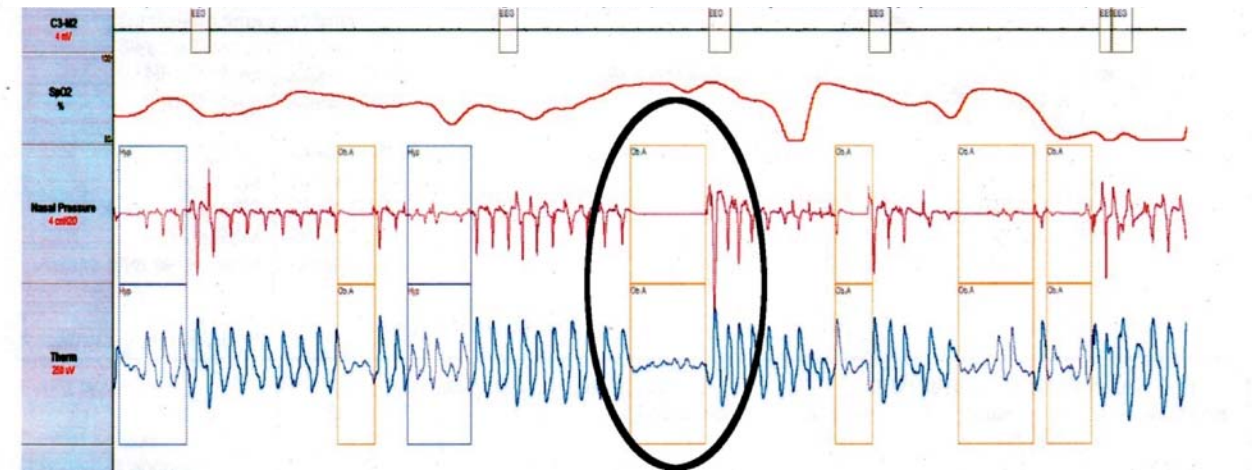
SONNO, RUSSAMENTO ED APNEA NEL SONNO

Questi termini vanno distinti. Il sonno è una funzione assolutamente critica per tutti i viventi. Durante il sonno il corpo è immobile, o si muove molto poco, ma il sistema endocrino e quello neurologico sono estremamente attivi. È il momento in cui si "resetta" l'organismo, al pari di quanto accade con il computer. In questo periodo vengono regolati l'appetito, le funzioni cellulari, i controlli della glicemia, il tono dell'umore, e molte funzioni cellulari che se rimangono sregolate possono portare danni gravi. Se il sonno è disturbato **(Sleep disturbance)** questa regolazione non avviene e ci sono pesanti conseguenze di cui parleremo in seguito.

Il **russamento** è invece segno di ostruzione delle vie respiratorie. Quando un soggetto russa certamente respira male e disturba ("frammenta") il sonno, come si vede facilmente dall'elettroencefalogramma dei russatori. Il russatore affatica i muscoli deputati a muovere la cassa toracica, produce acido lattico e priva parzialmente l'organismo di ossigeno. Come si comprende facilmente, qui abbiamo due fenomeni che si associano, cattivo sonno e riduzione dell'ossigeno.

Ancora più serio è il fenomeno noto come **"Apnea nel sonno"** o Osas dall'acronimo inglese Obstructive Sleep Apnea Syndrome. In questi soggetti si verificano pause del respiro, talora anche prolungate sino a 30 e più secondi, a cui per fortuna segue un respiro fragoroso di recupero. Volendo rappresentarlo in un grafico: "zzzz…zzz..zzzz……ZZZZZZZZZ!!

Obstructive respiratory events are illustrated in the following 5-minute epoch (obstructive apnoeas and hypoponoeas are outlined)



Questa situazione è molto seria. Al disturbo del sonno e ai danni del russamento si aggiunge una profonda mancanza di ossigeno durante l'apnea. L'organismo interpreta l'apnea come quel che realmente è, ovvero un'emergenza, e produce gli **ormoni da stress** (adrenalina, cortisolo), attiva il sistema nervoso che induce il profondo respiro di recupero, aumenta la pressione ed i battiti cardiaci. Questa situazione, ripetuta per numerose volte durante la nottata, provoca **danno cardiovascolare, metabolico e mentale.** Inoltre, se un soggetto ha aterosclerosi dei vasi del cuore e del cervello, la mancanza di ossigeno può precipitare in un infarto o un ictus.
Paradossalmente un fenomeno così serio viene generalmente sottovalutato. Solo raramente un partner riferisce la cosa al medico. E il medico non la chiede. Nei casi piuttosto rari in cui l'argomento viene affrontato, il partner interviene durante una anamnesi dicendo "scusi dottore, ma volevo dire che dorme male, russa in modo insopportabile. Durante la notte non lo sento più respirare. Mi spaventa. Lo scuoto e ricomincia a respirare". Oppure "russa talmente forte che devo andare a dormire in un'altra stanza".
In conclusione, disturbi del sonno, russamento e Osas, sia singolarmente, sia insieme, sono **una condizione pericolosa da non sottovalutare.**

POSSIBILI DANNI

La ricerca nel campo è relativamente poco attiva, ma alcuni aspetti sono stati chiariti.
Il più studiato è l'Osas perché essendo il più allarmante ha attratto maggiormente l'attenzione degli studiosi.
Seppur in grado minore, anche la frammentazione del sonno senza russamento, o il russamento senza Osas possono dare **sonnolenza diurna**, con riduzione dell'attenzione e della performance lavorativa, sonnolenza durante la guida con incidenti stradali da minori a mortali, maggiore facilità di cadute accidentali e fratture, incidenti domestici, **ipertensione, diabete mellito** o peggiorarne controllo e complicanze, danni cardiaci, obesità, sindrome metabolica, deficit della funzione sessuale, forse aumentare la propensione ai tumori. La lista è molto lunga e si va allungando.
Il sonno è una funzione fondamentale per l'organismo e, se disturbato o ridotto, è assolutamente comprensibile che vi siano conseguenze gravi fisiche e psicologiche. Un sistema per far confessare un colpevole di reati o di spionaggio consiste nell'impedirgli di dormire. Questo porta ad una destrutturazione della personalità ed il colpevole confessa, molto prima e meglio che con altri sistemi di tortura.

Interessante uno studio recente condotto da ricercatori britannici, pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*.
I ricercatori hanno reclutato soggetti che abitualmente dormivano poco (tra 5 e meno di 7 ore per notte) e sono riusciti a farli dormire per un tempo più lungo. Costoro hanno spontaneamente cambiato le loro abitudini riducendo il consumo di grassi e carboidrati. Lo studio è stato accurato e ben fatto, ed i risultati sono logici. È noto che coloro che dormono abitualmente tra 7 e 8 ore tendono ad essere più snelli e mantenere per tutta la vita un peso adeguato alla loro corporatura.
In sintesi, oltre l'implicazione che se si dorme poco o male è facile ingrassare, difficile dimagrire e quasi impossibile mantenere il peso, questo risultato richiama l'attenzione sui pericoli di un disturbo del sonno e della respirazione.

Un tema, quello del sonno, su cui **c'è ancora molto da scoprire,** per dissipare l'incertezza delle nostre conoscenze sugli importanti fenomeni che avvengono durante la notte.
I nostri antenati interpretavano il sonno e soprattutto i sogni come fenomeno soprannaturale. Oggi sappiamo che nascono dall'interno del nostro cervello, ma siamo ancora ben lontani dal sollevare il velo su questo mondo misterioso in cui ci infiliamo ogni 24 ore, dopo che è calato il sole.

Frontis MEDICINA DEL BENESSERE

Con il Patrocinio:

Progetto Mamme

Diatrivì

XIII Convegno di Medicina del Benessere
FESTA DELLA DONNA

Obiettivo Benessere

Evento gratuito
Aperto al pubblico

Sabato 10 Marzo 2018
Ore 8:30

Università Salesiana
Piazza dell'Ateneo Salesiano,1
Roma

Nutrizione - Medicina Estetica - Medicina e Chirurgia Antiaging

CONVEGNO GRATUITO DI MEDICINA DEL BENESSERE

Sabato 10 Marzo 2018 ore 8:30 | Sede: **Università Salesiana - Aula Paolo VI,**
Piazza dell'Ateneo Salesiano, 1 00139 Roma

Al centro dell'evento, dal titolo "Obiettivo benessere", le ultime novità in materia di medicina estetica che in questi anni sta conoscendo un vero e proprio boom.
Oggigiorno benessere fisico e psichico della persona sono considerati due elementi inscindibili per i quali gioca un ruolo fondamentale l'aspetto esteriore con il quale ciascuno di noi si cimenta quotidianamente con la realtà che lo circonda.
Per tale motivo anche quest'anno l'Istituto Frontis organizza l'XIII edizione del Convegno di Medicina del Benessere durante il quale gli specialisti illustreranno tutte le novità e i risultati ottenuti sui nostri pazienti nel campo della nutrizione, dell'integrazione, della medicina estetica e della medicina e Chirurgia antiaging.

È sempre più richiesta e amata sia dalle donne che dagli uomini. Si tratta della medicina estetica: nel mondo sempre più persone ricorrono a ritocchi e filler. L'Italia è il quarto paese al mondo per spesa in chirurgia estetica. A dirlo sono i dati Isaps, associazione professionale internazionale per la medicina estetica, nel report della Global Aestethic Survey 2016. Sarà proprio l'attenzione all'aspetto fisico al centro della XIII edizione del convegno di medicina del benessere promosso da Frontis in occasione della festa della donna. L'appuntamento con "Obiettivo benessere" è per sabato 10 marzo alle 8,30 nell'aula Paolo VI dell'Ateneo Salesiano. In particolare si parlerà di timedsurgery, una chirurgia estremamente efficace che ha aperto nuovi orizzonti per trattamenti sempre meno invasivi e sempre più soddisfacenti.

Tra i tantissimi trattamenti ci sono: la blefaroplastica senza incisioni, l'eliminazione delle rughe del contorno labbra, l'elettroporocosmesi per compattare la cute del volto e del corpo, l'adipolisi localizzata del sottomento, addome, doppio contorno mandibolare, braccia, la cancellazione delle macchie dermo-epidermiche più profonde, il trattamento della couperose.

Saranno presenti stand di importanti aziende e, visto il successo riscosso lo scorso anno, sarà riproposta la Consulting Area, tavole rotonde sulle tematiche di più frequente richiesta da parte del pubblico durante le quali sarà possibile rispondere a tutti i quesiti che verranno posti agli esperti.
Per rafforzare piacevolmente i temi trattati, si svolgerà dalle ore 14,00 l'evento NUTRIGUSTO, eccellenze alimentari made in Italy.
Chiuderà l'evento il concorso a premi "Mi vedrei così!" ricchi premi a vantaggio della salute e della bellezza quali test genetici, mineralogrammi, trattamenti medico-estetici.

L'iniziativa è completamente gratuita, per informazioni e iscrizioni si può chiamare la segreteria organizzativa al numero 0688640002.

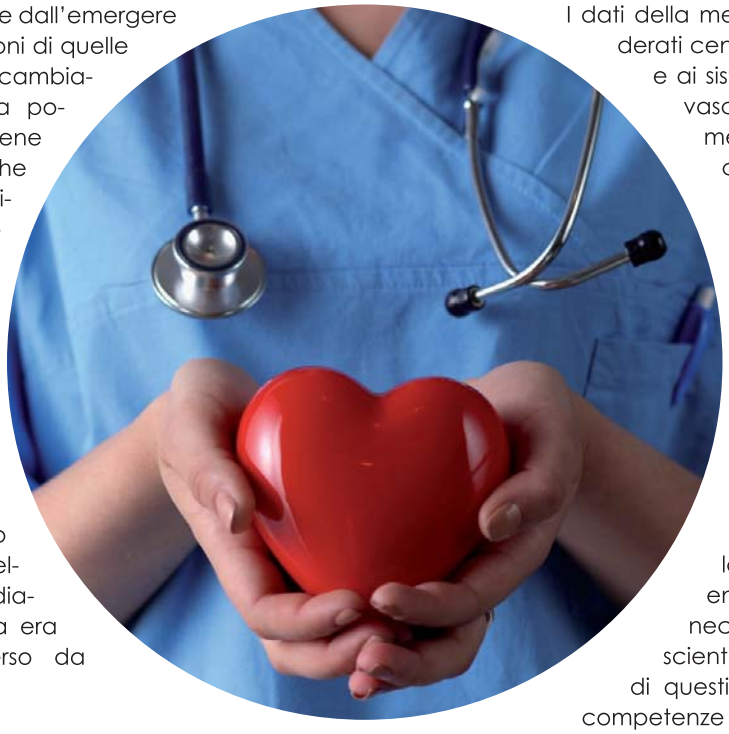
Info e iscrizioni:
Segreteria Organizzativa
Via dei Prati Fiscali 215, 00141 Roma
Tel. 0688640002 - info@frontis.it - www.frontis.it

CUORI A RISCHIO

Un recente congresso conferma l'esigenza condivisa di aggiornare le carte del rischio cardiovascolare

Un recente congresso sul tema "L'evoluzione della prevenzione cardiovascolare nel nuovo millennio: adeguamento degli strumenti per la valutazione del rischio", organizzato dalla Simg e reso possibile col contributo non condizionato di Bayer, ha messo in evidenza l'esigenza di arrivare ad un superamento delle attuali carte del rischio cardiovascolare.

Un'esigenza che nasce dall'emergere di una serie di limitazioni di quelle in uso, oltre che dai cambiamenti verificatisi nella popolazione, ma che tiene in considerazione anche l'evoluzione dell'epidemiologia del rischio cardiovascolare e degli strumenti di prevenzione, che a loro volta si ripercuotono sui costi sociosanitari.



Le carte del rischio cardiovascolare sono state prodotte molti anni fa, quando il profilo del rischio nella popolazione mondiale e in quella italiana era sostanzialmente diverso da quello attuale.

Questi strumenti sono stati estremamente utili: le carte sono state utilizzate innanzitutto dai medici per individuare il rischio nei singoli individui all'interno della popolazione, ma anche per stimolare la cultura del rischio cardiovascolare e per favorire un corretto impiego delle risorse e dei farmaci per la prevenzione cardiovascolare.

Naturalmente con il passare del tempo sono invecchiate anche loro: non possiamo dire che siano superate, ma sono sicuramente da rivedere.

Ad esempio, tra i parametri non valutati vi sono l'iperuricemia, la familiarità cardiovascolare, la durata della malattia diabetica, i livelli dell'emoglobina glicata e le sue variazioni, la variabilità dell'ipertrigliceridemia e l'uso degli antipsicotici. Si rende quindi necessaria una revisione all'interno di uno sforzo coordinato per ottimizzare la prevenzione cardiovascolare che a sua volta si fonda su alcuni aspetti principali.

I dati della medicina generale sono considerati centrali rispetto ai sistemi sanitari e ai sistemi medici; il rischio cardiovascolare era basato principalmente sul danno aterosclerotico e ipertensivo, mentre oggi si hanno degli eccellenti indicatori di rischio per quanto riguarda **lo scompenso cardiaco e la fibrillazione atriale,** e questo permette di considerare il rischio globale.

Poiché il calcolo del rischio viene fatto sulla popolazione generale e poiché in questi anni le risorse e i dati presenti soprattutto nella medicina generale sono enormemente aumentati, è necessario riunire la comunità scientifica del Paese per discutere di questi temi, mettendo insieme le competenze specifiche di tutti i protagonisti, quindi non solo i medici di medicina generale, ma anche specialisti cardiologi, specialisti dell'ipertensione, dell'aterosclerosi e del distretto vascolare.

Il vero lavoro, quello della riscrittura delle carte del rischio - che comunque si svolgerà in continuità con le vecchie carte del rischio rispetto alle quali non c'è alcuna discontinuità o frattura - inizierà nel 2018 e dovrebbe durare fino al 2019.

51 ST EDITION

COSMOPROF

WORLDWIDE BOLOGNA

dal 15 al 18 marzo 2018 a BolognaFiere

Ritorna a Bologna l'appuntamento con il salone dedicato al settore della cosmetica e del mondo beauty: **COSMOPROF WORLDWIDE BOLOGNA**, dal 15 al 18 marzo 2018 a BolognaFiere, anche quest'anno si dedicherà alle tendenze legate al settore e perseguirà l'obiettivo di creare e rafforzare i legami tra le aziende, retailer e operatori presenti all'evento. La manifestazione sarà come sempre suddivisa in tre differenti saloni:

•**COSMOPACK:** "è lo show nello show" ed è dedicato a materie prime, macchinari e automazione, packaging, produzione conto terzi e soluzioni full service.

•**COSMO HAIR & NAIL & BEAUTY SALON:** un percorso per gli operatori professionali dei centri estetici, delle spa e dei saloni di acconciatura, questo salone ha date di apertura e chiusura diverse, infatti sarà attivo dal 16 al 19 marzo. Oltre a raccogliere le aziende ed i loro prodotti, si terranno anche iniziative per presentare le novità dei prodotti e le nuove tendenze, così come show e dimostrazioni live dedicati all'aggiornamento e al confronto.

•**COSMO PERFUMERY & COSMETICS:** è il salone che racchiude i settori della profumeria & cosmesi, con le ultime novità, le aziende e i distributori retail, ed è suddivisa in quattro tematiche:

COSMOPRIME (Pad. 19), area riservata ai prodotti masstige e prestige;

GREEN & ORGANIC (Pad. 19 - 21N – 22A), votato al beauty con risvolto naturale e organico;

COSMETICS & TOILETRIES (Pad. 22 – 26), con fragranze, make-up, accessori, skin care e toiletries;

COUNTRY PAVILIONS (Pad. 14 - 16 - 16a - 29b), che ospita le piccole e medie aziende internazionali, permettendo loro di presentare i loro prodotti e tendenze.

Rebitalia

COSMETICI
BIO-NATURALI
PER PARRUCCHIERI ED ESTETISTE

www.rebitalia.it

Ricette

CUCINA SICILIANA
piatto tipico

ARANCINI DI RISO

Ingredienti per 12 arancini circa:

Zafferano 1 bustina
Burro 30 g
Riso vialone nano 500 g
Sale fino 1 pizzico
Acqua 1,2 l
Caciocavallo stagionato
da grattugiare 100 g

PER IL RIPIENO AL RAGÙ:
Sale fino q.b.
Pepe nero q.b.
Cipolle ½
Burro 25 g
Maiale macinato 100 g
Olio extravergine d'oliva q.b.
Passata di pomodoro 200 ml
Pisellini 80 g
Caciocavallo fresco 50 g
Vino rosso 50 ml

PER IL RIPIENO AL PROSCIUTTO:
Prosciutto cotto in una sola fetta 30 g
Mozzarella 60 g

PER LA PASTELLA
Farina 00 200 g
Sale fino 1 pizzico
Acqua 300 ml

PER IMPANARE E FRIGGERE:
Pangrattato q.b.
Olio di semi q.b.

PREPARAZIONE

La preparazione di questo piatto inizia con la cottura del riso, l'ingrediente principale: lessare quindi il riso in 1,2 litri di acqua bollente e salata per 15 minuti circa (a cottura ultimata, l'acqua dovrebbe essersi completamente assorbita), il riso che ne risulta deve essere molto asciutto ma compatto; sciogliere poi lo zafferano in un po' di acqua calda ed unirlo al riso, dopodiché aggiungervi anche il burro a pezzetti e il formaggio grattugiato. Amalgamare bene il tutto per poi versarlo su una vassoio ampio e basso dove dovrà essere livellato per farlo raffreddare e coperto con una pellicola per non far seccare lo strato superiore. Il riso così disposto dovrà riposare per circa un paio d'ore fuori dal frigorifero ma nel frattempo potrete dedicarvi al resto della preparazione.

Per il ripieno di ragù, procedere in questo modo: mondare e affettare finemente la cipolla, stufarla in un tegame con burro e 2 cucchiai di olio, unirvi poi la carne macinata, far rosolare a fuoco vivace e aggiungere il vino per farlo sfumare. Aggiungere ora la passata di pomodoro, aggiustare eventualmente di sale e pepe e far cuocere per almeno 20 minuti a fuoco lento con coperchio. A metà cottura aggiungere i piselli ed eventualmente anche dell'acqua calda, purché il risultato sia un ragù molto asciutto e non liquido. Tagliare ora il caciocavallo in cubetti e fare la medesima cosa con prosciutto cotto e mozzarella. Con la cottura del ragù avrete ora pronti tutti i ripieni.

Quando il riso si sarà raffreddato potrete cominciare a formare gli arancini: tenere vicina una ciotola con dell'acqua per inumidirvi le mani se il riso risulterà troppo appiccicoso, prelevare un paio di cucchiai alla volta di riso e schiacciarlo nel palmo della mano formando una conca, versarvi dentro un cucchiaino di ripieno al ragù e qualche cubetto di caciocavallo; richiudere ora l'arancino con altro riso e modellatelo dandogli una forma a piramide (potete differenziare i due ripieni con due forme diverse, così da riconoscerli dall'esterno). Ripetere lo stesso procedimento per l'altro ripieno utilizzando i dadini di prosciutto e mozzarella e dandogli, alla fine, una forma sferica.

Formati tutti gli arancini, toccherà alla pastella: versare in una ciotola la farina setacciata, un pizzico di sale e l'acqua a filo e mescolare bene evitando la formazione di grumi. Immergere quindi completamente gli arancini nella pastella e farli rotolare nel pan grattato. In un pentolino, scaldare l'olio portandolo ad una temperatura di 170° e friggerci uno, massimo due arancini alla volta. Quando saranno ben dorati, scolarli su un vassoio foderato di carta assorbente e gustarli ben caldi.

LA SICILIA VITIVINICOLA

La coltivazione della vite in Sicilia è una tradizione millenaria, sembrerebbe infatti che la sua presenza sul territorio sia risalente ad ancora prima della comparsa dell'uomo sulla Terra. La sua diffusione su tutta la regione è dovuta alla presenza dei Fenici e successivamente dei Greci, questi ultimi che introdussero la potatura e diverse varietà della pianta, per poi consolidarsi ulteriormente con i Romani.

Il territorio regionale, da un punto di vista vitivinicolo, comprende non solo l'isola Sicilia ma anche le Isole Eolie e Pantelleria; il resto del territorio, costituito da isole minori, non è rilevante sotto questo aspetto. Con circa 107 mila ettari, la superficie vitata regionale è tra le più importanti d'Italia, avendo anche un territorio favorevole costituito al 60% da superficie collinare, al 25% montuosa e il restante 15% pianeggiante. Relativamente alle tecniche di allevamento, l'Alberello e il Tendone sono molto diffusi e oltre metà dei vigneti utilizza Spalliere e Controspalliere.

In campo enologico, negli ultimi anni la regione ha raggiunto degli ottimi risultati, affermando a pieno merito i propri vini nel mercato internazionale. Esistono diversi vitigni autoctoni siciliani: il Nero d'Avola o Calabrese, il Frappato, il Nerello Mascalese e il Nerello Cappuccio, il Nocera e il Perricone per l'uva a bacca nera; il Grillo, il Catarratto, il Carricante, il Damaschino, il Grecanico, la Malvasia di Lipari e lo Zibibbo per l'uva a bacca bianca. Di più recente introduzione anche alcuni vitigni internazionali come Syrah, Chardonnay, Merlot e Cabernet Sauvignon. La regione conta un'unica DOCG, il Cerasuolo di Vittoria DOCG, della zona di Ragusa, e 23 DOC.

CERASUOLO DI VITTORIA CLASSICO:

Questo vino rosso, che appartiene alla denominazione DOCG della regione, è composto al 50-70% da Nero d'Avola e al 30-50% da Frappato. La sua colorazione è rosso rubino con riflessi granati, ha un odore floreale e speziato e, al palato, risulta secco, di corpo, morbido, armonico. La zona di produzione di questo vino corrisponde alla Sicilia sud-orientale ed interessa le provincie di Ragusa, Caltanissetta e Catania.

FARO:

Vino rosso composto al 45-60% da Nerello Mascalese, al 5-10% da Nocera e al 15-30% da Nerello cappuccio. Ha una colorazione rosso rubino con riflessi aranciati, a naso è delicato, etereo, persistente e al palato risulta secco, armonico, di medio corpo, caratteristico. È un vino prodotto nel comune di Messina che si sposa bene con piatti di carne arrosto, cacciagione e selvaggina e formaggi stagionati.

MENFI FEUDO DEI FIORI:

Vino bianco la cui composizione è per l'80% di Inzolia e Chardonnay, da soli o congiuntamente. Ha una colorazione giallo paglierino con riflessi verdolini, al naso è fresco e delicato, e al palato risulta morbido e armonico. Viene prodotto nei terreni dell'ex "Feudo dei Fiori", nel comune di Menfi.

Tutti al CINEMA

TOP 5 CINEMA ULTIME USCITE

BENEDETTA FOLLIA

TRAMA

Guglielmo Pantalei è un sessantenne che gestisce un negozio di articoli religiosi e con una fede cristiana molto salda che si riflette anche sui suoi principi e sui valori in cui crede. Tutto questo viene a crollare però quando, prima, improvvisamente, nel giorno del suo venticinquesimo anniversario di matrimonio, Guglielmo viene lasciato dalla moglie e, successivamente, quando la giovane Luna, una romana di borgata, si candida come commessa nel suo negozio. La ragazza, dall'aspetto tutt'altro che adatta ad un negozio religioso, porterà l'uomo in un mondo fatto di appuntamenti al buio, app di incontri e ricerca dell'anima gemella, aiutandolo così ad aprire nuove porte al futuro.

JUMANJI
BENVENUTI NELLA GIUNGLA

COME UN GATTO IN TANGENZIALE

WONDER

COCO

Alcuni dei film in uscita prossimamente nei cinema

MARZO

RED SPARROW

(1 Marzo)

Dominika Egorova, ex prima ballerina russa, fa parte di un servizio segreto nel quale giovani donne vengono addestrate ad annientare i nemici con qualunque mezzo, primi tra tutti la seduzione e la manipolazione. Esperta in inganni e travestimenti, Dominika si rivela essere la migliore e più letale Sparrow che il programma abbia mai plasmato e per questo le verrà affidata una missione con obiettivo un ufficiale della CIA che monitora le infiltrazioni dell'Intelligence Russa.

MARZO

TOMB RAIDER

(15 Marzo)

Ispirato alla celebre serie videoludica, il film racconta le origini della più famosa "profanatrice di tombe". Lara Croft è una giovane ragazza che frequenta l'università e che non ha ancora ben chiaro in mente cosa fare del suo futuro; quel che è certo è che l'archeologia non fa parte della sua vita se non per il padre, noto archeologo mai tornato dalla sua ultima spedizione. Convinta che il padre sia ancora vivo da qualche parte, Lara decide di partire alla sua ricerca, imbarcandosi nella sua priva avventura.

MARZO

READY PLAYER ONE

(29 Marzo)

Anno 2045, in un futuro distopico, sulla Terra la popolazione vive ormai in condizioni precarie tra povertà, inquinamento e guerre. L'unica evasione dalla realtà è rappresentata dal mondo virtuale OASIS, creata dal milionario James Donovan Halliday: una realtà nostalgica ispirata ai ruggenti anni '80, con scenari iper realistici, che permette di sfuggire ad un mondo tetro e pericoloso. Con l'improvvisa morte di Halliday arriva anche una sfida da lui lanciata: una caccia al tesoro in OASIS con una vincita miliardaria. L'adolescente Wade, da sempre affascinato da Halliday e dal suo lavoro, con il suo avatar Parzival, si troverà a dover sfidare migliaia di giocatori a aziende spietate.

APRILE

AVANGERS – INFINITY WAR

(25 Aprile)

Dopo i fatti avvenuti in Capitan America - Civil War, il gruppo dei vendicatori non è più unito come un tempo ma un nuovo pericolo potrebbe farli riavvicinare: Thanos, il minaccioso tiranno intergalattico, è finalmente giunto sulla Terra, pronto a conquistare l'universo grazie alle gemme dell'infinito, alcune delle quali già nelle sue mani. Il nuovo avversario però è troppo forte per il solo team degli Avangers ed infatti in loro aiuto accorreranno Star Lord e il suo gruppo dei Guardiani della Galassia.

Rubrica

Oroscopo

21-3 / 20-4

ARIETE

Il 2018 richiederà concretezza, spirito di riflessione, prudenza.Richiederà un periodo di cambiamenti, di pulizia dal superfluo e da quanto non vi rende felici. Non sarà un anno sfavorevole, ma dovrete fare attenzione a tante piccole cose. Difendete i vostri traguardi. l'**amore sarà imprevedibile.**

21-4 / 21-5

TORO

Il 2018 vi vedrà più costanti e agguerriti che mai, più pratici e così realisti che a tratti potreste sembrare quasi cinici! Per l'amore sarà un anno da ricordare, sapete cosa volete e avete tutti gli strumenti per ottenerlo. Attenti al portafoglio.

22-5 / 21-6

GEMELLI

Inizierete l'anno sentendovi più leggeri, liberi di pensare a voi stessi, ai vostri progetti personali. In generale sarà per voi un buon anno, nel quale si rinnoverà la fiducia in voi stessi e nel vostro umore. In amore avete voglia di novità nella coppia e nel vostro modo di amare se siete single. Preparatevi ad un anno migliore del precedente!

22-6 / 22-7

CANCRO

Il nuovo anno sarà per voi intenso e impegnativo: avrete momenti complicati e momenti ricchi di gioia, la noia di sicuro non si farà sentire! Anche per quanto riguarda la salute, sia fisica che mentale, avrete numerosi alti e bassi; la costanza purtroppo non dipenderà da voi, mettersi d'impegno potrebbe essere inutile.

23-7 / 22-8

LEONE

Il 2018 si prospetta per voi un anno ricco di traguardi, che però giungeranno solo alla fine. Questo vale anche per la sfera sentimentale, che però nel corso dell'anno vi sorprenderà con delle novità inaspettate. La salute sarà generalmente positiva, attenzione però agli eccessi alimentari!

23-8 / 22-9

VERGINE

Quest'anno vi vedrà di nuovo sereni, sicuri di voi stessi e senza preoccupazioni e pensieri negativi. Questi sentimenti si rifletteranno anche nella sfera sentimentale dove sarete pronti a mettere le basi per qualcosa di serio, che sia convivenza, matrimonio o figli.

23-9 / 22-10

BILANCIA

Il 2018 potrebbe essere un anno impegnativo: aspettatevi circostanze improvvise che potrebbero costringervi a rivedere i piani e i progetti personali o familiari. Se siete in cerca dell'amore, provate prima a recuperare la vostra indipendenza personale e la vostra autonomia per non dipendere da qualcun altro.

23-10 / 22-11

SCORPIONE

Vi aspetta un anno positivo su tutti i fronti se siete di questo segno, in particolare sarà un anno magnifico su quello lavorativo: preparatevi a dimostrare al mondo di che pasta siete fatti! Starete bene di salute e sarete ricchi di energia, in grado di affrontare lo stress e gli impegni quotidiani.

23-11 / 21-12

SAGITTARIO

Il 2018 sarà un anno sostanzialmente tranquillo per questo segno, se non che inizierà a movimentarsi un pochino verso la fine. In amore vivrete una vera e propria trasformazione dettata da un cambiamento nei vostri bisogni.

22-12 / 21-1

CAPRICORNO

L'anno nuovo vi aiuterà a raggiungere i vostri obiettivi ed infatti il 2018 si prospetta un anno ricco di successi! In ambito lavorativo il vostro impegno verrà finalmente premiato e in generale godrete di una maggiore disponibilità finanziaria.

22-1 / 19-2

ACQUARIO

Questo segno vivrà un anno ricco di alti e bassi, potrete spesso sentirvi scontenti e insoddisfatti e focalizzarvi sulle cose negative quando invece vivrete anche molti momenti positivi. Attenzione al malumore che potrebbe riflettersi anche sulla vostra salute!

20-2/ 20-3

PESCI

Il 2018 sarà per voi pieno di cose positive, a partire dal vostro umore che per la gran parte del tempo vi farà sentire forti, determinati e sicuri di voi stessi. Questo è l'anno in cui riuscirete a prendervi quello che vi spetta e che desideravate da molto tempo.

I NOMI *del mese*

Curiosità sul loro significato

GENNAIO

ELSA

Onomastico: 4 Gennaio
Colore: Arancio | Pietra: Ambra

La parola elsa in italiano ha il significato di manico, impugnatura di un'arma ma sembrerebbe che il nome proprio sia usato come diminutiva di Elisabetta. È un nome molto comune in Svezia e l'onomastico è in ricordo della prima Santa americana Elsa Bailey Seton, morta nel 1821 e canonizzata nel 1975.

MARCELLO

Onomastico: 16 Gennaio
Colore: Arancio | Pietra: Berillo

Nome che deriva dal latino Marcellus e che ha il significato di "piccolo martello". L'onomastico è festeggiato in memoria di papa Marcello I, martire durante le persecuzioni di Massenzio, nel 309. La versione femminile del nome è invece festeggiata il 31 Gennaio.

SAVERIO

Onomastico: 31 Gennaio
Colore: Blu | Pietra: Zaffiro

Questo nome è l'adattamento italiano del nome spagnolo Xavier che, a sua volta, deriva dal nome basco della località Etxeberri (o Jaberri) con il significato di "casa nuova". L'onomastico è in memoria di san Saverio Maria Bianchi.

FEBBRAIO

WILLIAM

Onomastico: 10 Febbraio
Colore: Arancio | Pietra: Ametista

Dal germanico "Willahelm", questo nome deriva dalle parole "will" ed "helm", con il significato di "uomo protetto dalla volontà". In Italia è diffuso anche il suo adattamento italiano, Guglielmo, e il nome William era molto diffuso tra i Normanni. L'onomastico è in memoria di San Guglielmo eremita a Malavalle.

ROMINA

Onomastico: 23 Febbraio
Colore: Rosso | Pietra: Rubino

Nome che deriva dalla parola latina Romanus, con il significato di "abitante di Roma". Presenta anche la variante Romana e infatti l'onomastico è festeggiato in ricordo di Santa Romana, vergine di Todi, martire nel IV secolo.

LIVIA

Onomastico: 23 Febbraio
Colore: Blu | Pietra: Turchese

Con il significato di "livida, pallida", questo nome ha origina latina ed era molto comune tra i romani, si ricorda infatti un'importante famiglia romana, la gens Livia. L'onomastico è festeggiato in ricordo di San Livio, martire romano.

MARZO

CRISTIANO

Onomastico: 18 Marzo | Colore: Verde | Pietra: Smeraldo

Nome di derivazione latina che significa "che viene secondo la legge di Cristo". San Cristiano fu prete nella parrocchia di Saint-Albin a Douai in Francia ed è patrono delle partorienti. L'onomastico è festeggiato in ricordo di beato Christian O'Conarchy.

IL COLORE DEL 2018??
ULTRA VIOLET!!

Come ogni anno dal 2000, Pantone, l'azienda statunitense che si occupa della catalogazione dei colori e che ha creato il metodo per indentificarli in codici, ha decretato quale sarà il colore che per l'universo del fashion, del design e del beauty, andrà di moda nell'anno corrente. A fine 2017 infatti l'azienda ha proclamato come colore del 2018 l'Ultra Violet, con codice Pantone 18-3838.

A prendere il posto di Greenery, il colore del 2017, è un colore brillante e vibrante, molto caro ad artisti musicali quali Prince, David Bowie e Jimi Hendrix, ma che anche un personaggio come la regina Elisabetta II non disdegna affatto. Il viola è stato scelto da tali icone come rappresentazione della propria individualità, in un'epoca in cui questo colore era considerato simbolo di controcultura, anticonformismo e genialità artistica.

Che l'Ultra Violet sarebbe stato il colore del 2018 si era già potuto presagire dalle sfilate di autunno-inverno 2017/2018 o quelle per la primavera-estate 2018: Gucci lo utilizza sui lunghi abiti in lurex, Moschino invece in chiave "butterfly", e ancora Chloè, Peter Pilotto e Marni.

Anticamente il viola era un colore esclusivamente utilizzato dai reali in quanto il pigmento utilizzato per colorare le stoffe era molto costoso. Ancora oggi però è molto amato e lo si vede spesso indossare, oltre che da Elisabetta II, anche da Kate Middleton e Lady Diana negli anni passati. Il viola viene anche spesso utilizzato sui red carpet di Hollywood e nel mondo della musica, ma è effettivamente un colore non facilissimo da abbinare ad altre colorazioni. Per andare sul sicuro, è consigliabile abbinarlo al denim, in alternativa è perfetto con il bianco, il nero, l'argento e il giallo.

Il colore decretato da Pantone però non coinvolge solo il mondo del fashion ed infatti siamo sicuri che il viola prenderà piede anche nel beauty nel corso del 2018: nel makeup, con rossetti, ombretti, eyeliner e mascara, e soprattutto come colorazione per i capelli, in particolare si sposa bene con i capelli castani se colorate solo le punte con un degradè e lasciate le radici naturali.

ARMOCROMIA E ANALISI DEI COLORI
Quali stanno meglio?

Negli ultimi tempi se ne sente parlare sempre più spesso, l'armocromia studia l'analisi dei colori e fa parte della consulenza di immagine, in particolare analizza la combinazione dei toni di pelle, occhi e capelli, e va a trovare una cosiddetta "palette" di colori che li valorizza e li fa risaltare.

Quante volte vi è capitato di sentirvi dire "oggi ti vedo stanca, ti senti bene?", oppure "oggi stai molto bene!"? Ecco, magari semplicemente avete scelto il colore sbagliato di maglione nel primo caso e un colore adatto a voi nel secondo. L'armocromia infatti è utilizzata per aiutarci a scegliere i colori giusti nell'abbigliamento, negli accessori e anche nel colore di capelli se li si vogliono tingere.

Ma come funziona? C'è da premettere che esistono dei professionisti che analizzano i "colori" della persona, che lo fanno di mestiere e a cui rivolgersi se si vuole essere assolutamente sicuri di ottenere la propria palette di colori, però è possibile provare a fare un'analisi da soli seguendo alcune indicazioni.

Per provare a capire quali colori sono adatti a noi, bisognerebbe posizionarsi in un punto illuminato da luce naturale, come davanti ad una finestra, assolutamente senza trucco e, nel caso si abbiano i capelli tinti, con qualcosa che copra la testa per evitare che il colore magari sbagliato di capelli possa falsare il risultato. A questo punto, davanti ad uno specchio, bisognerà accostare al viso degli indumenti con colori differenti e cercare di capire quali ci valorizzano e quali no.

All'inizio potrà essere un po' difficile da capire ma dopo un po' l'occhio dovrebbe allenarsi: i colori che ci stanno male andranno ad enfatizzare magari le occhiaie e ingrigiranno l'incarnato facendoci sembrare stanche o più semplicemente sbatteranno con i nostri colori naturali, di contro quelli che ci stanno bene valorizzeranno il viso e creeranno armonia.

L'analisi fatta da un esperto invece, molto più professionale, ci darà come risultato una categoria specifica tra le 16 esistenti, che porta il nome di una delle quattro stagioni. Ogni stagione infatti è suddivisa in quattro sottocategorie che tengono conto del tono/sovratono (chiaro o scuro), della temperatura/sottotono (caldo, freddo o neutro), del contrasto (alto, medio o basso) e del croma (alto o basso); ognuno dei 16 gruppi ha una sua palette di colori, che valorizzeranno chi vi appartiene. Per chi volesse cominciare a seguire le indicazioni date dalla propria palette di colori, la utilizzerà ogni volta che farà shopping, per sapere quali colori scegliere per l'abbigliamento, così come anche per il make-up. Importante da sapere è che, bene o male, ogni colore è presente in tutte le sedici palette, solo in sfumature diverse. Quindi non preoccupatevi se, scoperta la vostra categoria di appartenenza, avete paura di non poter più indossare il vostro colore preferito, semplicemente potreste dover cambiare gradazione e tonalità del medesimo colore!

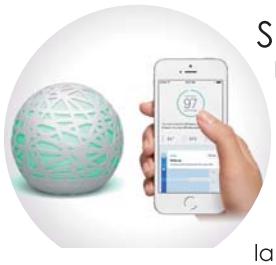
L'armocromia quindi rappresenta un grosso aiuto per chi cerca di valorizzare la propria immagine, ma nessuno ovviamente ci vieta di indossare i colori che più ci piacciono!

DIFFICOLTA' A DORMIRE?

ECCO I GADGET CHE VENGONO IN TUO AIUTO

Ce lo dicono tutti i nuovi studi che vengono fatti in proposito: una buona salute passa dal dormire bene e a sufficienza. Purtroppo però al giorno d'oggi questo è sempre più difficile tra la frenesia della vita e delle città, con i suoi rumori anche a notte fonda, e il progresso tecnologico, che ci fa portare a letto smartphone e altri dispositivi elettronici.
La tecnologia però, oltre ad essere la causa, può rappresentare anche la soluzione; esistono infatti diverse app e gadget che vengono in aiuto di chi ha difficoltà a prendere sonno.

Vediamone alcuni:



Sense è un dispositivo specializzato nel controllare e regolare il sonno. In quanto sleep tracker è in grado di monitorare le caratteristiche della camera da letto (temperatura, umidità e luminosità), di individuare la presenza di pollini e di impostare la sveglia in modo da rispettare il personale ciclo di riposo. È anche dotato di un'app per raccogliere i dati e ottimizzare il suo funzionamento.

Dreem è invece una fascia da infilare sulla testa prima di andare a dormire che analizza l'attività cerebrale e trasmette degli impulsi al cervello, senza utilizzare onde wi-fi o bluetooth, per migliorare il sonno: prolungano infatti il sonno profondo e aiutano ad addormentarsi e svegliarsi meglio.

Perfetti per chi abita in piena città o ha dei vicini particolarmente rumorosi, Here One Smart Earbuds sono degli auricolari wireless innovativi dotati di sistema di cancellazione selettiva dei rumori: grazie ad una serie di microfoni possono selezionare ed eliminare determinati rumori come il pianto di un bambino o il traffico.

Passiamo ora ad un'app, Sleepio, che offre un piano personalizzato per sei settimane, ottenuto a partire da questionari a risposta multipla sulla propria situazione. Durante il percorso, dei consigli e delle tecniche migliorative aiuteranno a cambiare le proprie abitudini errate.

Ci sono poi altri gadget, un po' meno tecnologici, che possono comunque essere d'aiuto a chi fatica a dormire.

Ghost Pillow ad esempio è un cuscino con una tecnologia termosensibile che è in grado di mantenere il collo sempre fresco e, sempre in tema cuscini, le donne incinte conoscono bene il classico cuscino ad U, particolarmente consigliato alle donne in gravidanza, ma che può donare molti benefici a chiunque altro.

In ultimo, per conciliare il sonno con la pace dei sensi, in questo caso olfatto e udito, ci sono spray e diffusori di aromi ed emettitori di suoni particolari che hanno lo scopo di rilassare e aiutare a dormire meglio: sembra infatti che, per l'aromaterapia, determinati profumi abbiano proprietà rilassanti e alcune tipologie di rumori, detti rumori bianchi, siano in grado di annullare tutti gli altri rumori, alcuni esempi sono il rumore del mare e della pioggia.

Consigli di lettura

COME QUANDO LA PISCINA DORME

Stefania Nanni - Maria Ghiddi

La storia travolgente di un ragazzino che entra a scuola come un diverso e ne esce come un supereroe.
Luca vive in un mondo pieno di cose strane: ama i treni a due piani, cantare, e la piscina dove si allena. A scuola lo chiamano Mr Be Free, perché nessun altro è libero quanto lui.

Fin dalla nascita Luca è un bambino speciale: non cresce come gli altri, non cammina come gli altri, non parla come gli altri. Ci vogliono tre anni perché questa condizione trovi un nome: sindrome dell'X fragile, che causa ritardo mentale e per cui non esiste cura.

All'epoca della diagnosi nessuno scommetterebbe sul futuro di Luca, che infatti cresce chiuso in un mondo di cui sembra impossibile trovare l'accesso. Forse ha ragione chi, in quel bambino ipercinetico e a volte aggressivo, vede solo un problema da contenere in aule speciali, lontano dagli altri, i normali.

O forse ha ragione Stefania, sua madre, che rifiuta di arrendersi e dichiara battaglia al pregiudizio e alla paura del diverso. E Maria, la vicepreside della scuola superiore a cui Luca approda ormai adolescente, che crede nel potere del confronto con ciò che non ci somiglia.
Fatto sta che il miracolo (che poi un miracolo non è) si compie, e l'ex bambino prigioniero di un mondo impenetrabile si trasforma in un ragazzo solare, portatore di una ventata di surreale allegria nella vita di chi lo incontra, beniamino della sua scuola e infine star del web, grazie a un delizioso video rap prodotto dai suoi compagni ma scritto, in un certo senso, da lui stesso.

Come quando la piscina dorme racconta in che modo tutto questo sia potuto accadere. Ma è anche e soprattutto una storia di formazione e d'amore, quello che ha sempre circondato Luca e che lui, nel suo modo unico, restituisce ancora più luminoso a chi ha la fortuna di stargli accanto.

ROMANZO CON ANGOLO COTTURA

Marco Giarratana

Dall'autore del blog "l'uomo senza tonno" un romanzo scoppiettante che mixa cucina e seduzione
«Sai che non posso più fare altro.» La voce del signor Riccardo assume un'eco metallica mentre tengo il cellulare tra l'orecchio e la spalla e rovisto nelle tasche in cerca delle chiavi di casa.
«Potrebbe mantenere l'affitto invariato. Tutto si può, basta volerlo. Quindi?» domando, celando con maestria la Fine Della Mia Pazienza.
«Quindi se non accetti, a dicembre devi andare via.»
Chiudo gli occhi. Sospiro. Vivo in questo bilocale da quando sono arrivato a Milano, non esiste altra dimora all'infuori di lui.

È il 17 settembre, fa caldo e due giorni fa ho compiuto trentadue anni.
Non è così che Marco immaginava il futuro, quando ha lasciato la Sicilia per Milano. Si aspettava la gavetta, questo sì. Ma pensava che avrebbe presto combinato Qualcosa di Serio, magari con la musica. Poi invece… la crisi, l'affitto, il lavoro che non c'è e se lo trovi è bene tenertelo anche se non ti piace. Gli anni volano via mentre lui fotocopia le sue giornate nell'open space dove scrive annunci pubblicitari per otto euro l'ora. Fino alla Settimana che Cambia Tutto, quella in cui prima viene sfrattato e poi, con tre quarti dell'open space, licenziato. Catastrofe.

Ma lo è davvero? Perché non approfittarne per provare a fare qualcosa che gli piaccia davvero? E a Marco piacciono moltissimo diverse cose: la musica, il sesso, il cibo. Non per forza in quest'ordine. Nasce così il foodblog dell'Uomo Senza Tonno, il barbuto «sciéf» a domicilio che prima conquista il web e poi, una cena per volta, seduce Milano e dintorni con i suoi piatti stravaganti, spesso arditi, capaci di far sorridere anche i palati più severi. Mentre fioccano i clienti e con loro incontri e situazioni impreviste, in una sarabanda di cucine, città e menu, Marco parte per un viaggio che lo porterà parecchio fuori dalle rotte già tracciate. Ma al centro esatto di questa cosa imprevedibile chiamata vita.

Melania Italia srl - via E. Fermi, 1 - 63832 - Magliano di Tenna (FM) - www.melania.it

eg

eleonora ghilardi ceramics & jewels

www.eleonoraghilardi.com
info@eleonoraghilardi.com