VITA in COPPIA

Anno 10° n°4 trimestrale Ottobre/Novembre/Dicembre 2018

MOUSE E DOLORI

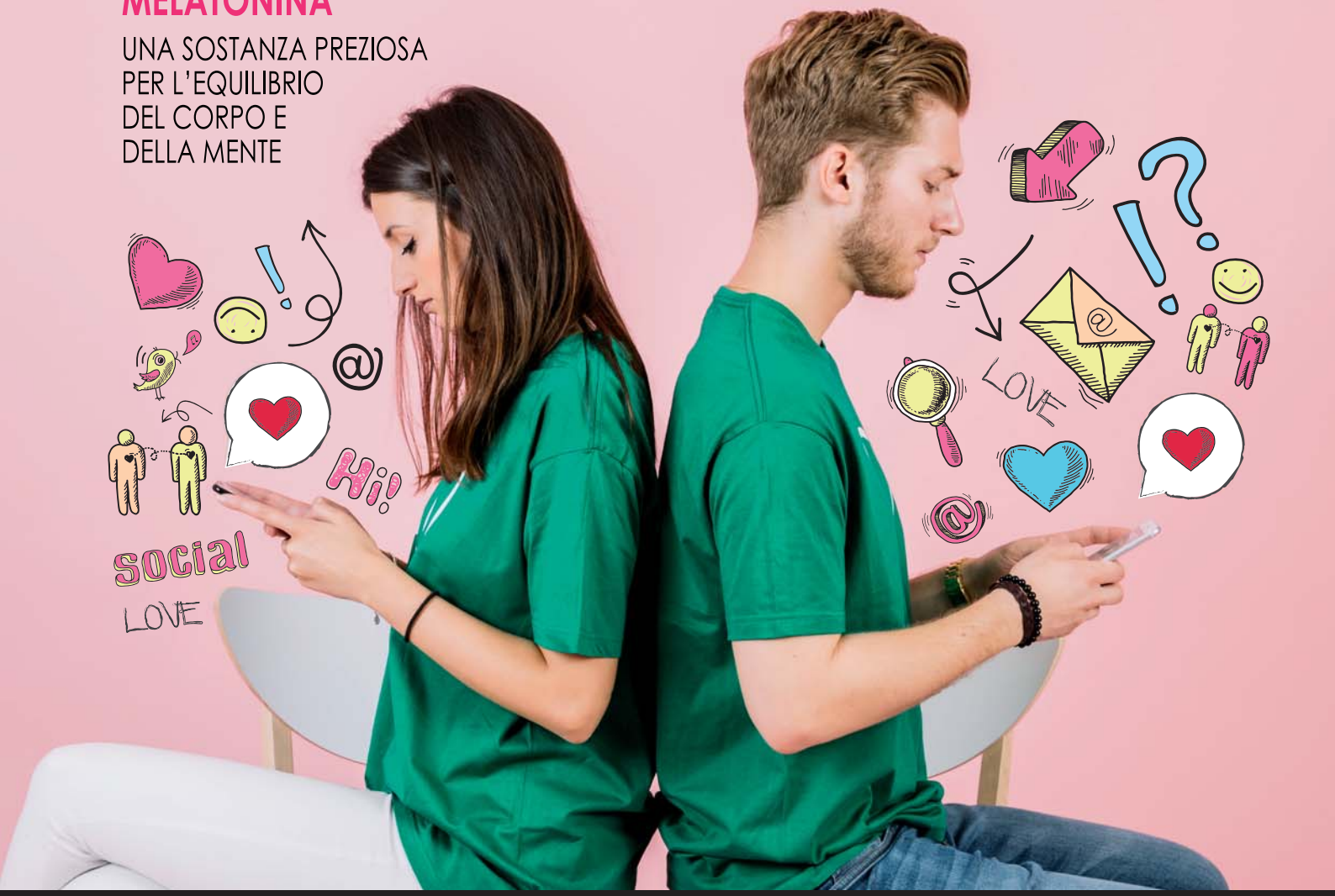
TRE CONSIGLI PER ALLEVIARE E RISOLVERE I DOLORI TIPICI DI CHI LAVORA MOLTE ORE AL COMPUTER

VIRTÚ E MISTERI DELLA MELATONINA

UNA SOSTANZA PREZIOSA PER L'EQUILIBRIO DEL CORPO E DELLA MENTE

ETICA E NUOVE NORME SULLA PRIVACY

DA AQR IL NUOVO DECALOGODEI DIRITTI DEGLI UTENTI CONTATTATI DAI CALL CENTER



LA VERGINITÀ AI TEMPI DI INTERNET

L'USO E L'ABUSO DELLA TECNOLOGIA POSSONO INFLUENZARE LA CAPACITÀ DI RELAZIONARSI CON UN PARTNER NELLA VITA REALE

ELEGANZA NATURALE

In esclusiva per l'Italia

Jute & co.™

JUTE & co. ITALIA s.r.l.
Via Leonardo da Vinci, 159 - 29010 ALSENO (PC) ITALY
tel. +39 0523 949606 - fax +39 0523 986272 - info@juteco.it - www.juteco.it

Visita il nostro sito internet: **www.vitaincoppia.it**
Oppure scrivici a: **redazione@vitaincoppia.it**

Anno 10° n°4 trimestrale
Ottobre/Novembre/Dicembre 2018

IN QUESTO NUMERO

MEDICINA
Virtù e misteri della melatonina 4
Autunno in ritardo 6
Una nuova "filosofia" per il diabete 20

ALIMENTAZIONE
Rimettersi in forma e depurarsi con l'uva 10

SALUTE
Mouse e dolori 16

OCULISTICA
Ocufit 24

LUOGHI
Basilicata vitivinicola 27

RUBRICA
Oroscopo 28
I nomi 29

BEAUTY
Oli essenziali 34

CONSIGLI DI LETTURA
L' agenda di Murphy 2019 38
Le ossa della principessa 39

ANDROLOGIA
8 Il francobollo dell'amore

PSICOLOGIA
12 Separarsi e perdonarsi
18 La verginità ai tempi di internet

SOCIETÁ
22 Etica e nuove norme sulla privacy

RICETTE
26 Cucina Lucana

CINEMA
30 Tutti al cinema

MODA
32 Capispalla inverno 2018/2019

TECNOLOGIA
36 Assistente digitale

Casa editrice:
SEE MAKE SHOW s.r.l.s.
Iscrizione al R.O.C.
n°30562 del 09/11/17
Esonero iscrizione testata in tribunale: Art.16 L.07.03.2001 n°62

Da Gennaio 2009 fino a Dicembre 2017 edita da Laborweb 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:
SEE MAKE SHOW s.r.l.s
Via Bernascone, 12
Varese - 21100

Hanno collaborato:

Alessandro Natali
Antonio De Palma
Arman Carlo Mariani
Chiara Gambino
Gabriella Alarcòn
Giorgio Mottini
Lucio Buratto
Loredana Lombardo
Patrizio Tatti

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:
SEE MAKE SHOW s.r.l.s
Via Bernascone, 12
Varese - 21100

Medicina

VIRTÙ E MISTERI DELLA MELATONINA

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

GLI SCIENZIATI DEDICANO MOLTA ATTENZIONE AGLI STUDI SULLA MELATONINA, UNA SOSTANZA PREZIOSA PER L'EQUILIBRIO DEL CORPO E DELLA MENTE

Da molti anni la melatonina costituisce uno dei più interessanti oggetti di studio da parte di importanti scienziati. Per alcuni di essi questa molecola sta svelando proprietà ed utilizzi che sembrano andare ben oltre quanto inizialmente conosciuto e cioè la semplice regolazione del sonno.
Prima di tutto va detto, come ci illustra un grande ricercatore di tale sostanza, il dottor Pierpaoli, che non ci troviamo di fronte ad un ormone, come in genera la si considera.
In effetti, essa viene secreta non solo dalla ghiandola epifisi o pineale situata nella parte alta del nostro cervello, ma anche dalle piastrine, dalla retina, dall'intestino etc. Persino alcuni cibi ne sono forniti come l'orzo, le olive e le noci. Dunque, manca della specificità ormonale. Inoltre, per alcuni ricercatori sembra essere del tutto innocua anche ad altissime dosi, cosa che non avviene certo con le sostanze ormonali. Per ulteriore confronto, essa non viene rilasciata dall'epifisi dietro stimolo dei cosiddetti fattori di rilascio. L'assenza di questi ultimi fa sì che sia la melatonina stessa, assunta dall'esterno, ad inibire direttamente l'epifisi dal secernere altra melatonina endogena.

Tale comportamento è alla base della sua capacità di fermare o addirittura di far regredire l'invecchiamento. Invero, facendo riposare l'epifisi dal faticoso compito di produrla, la ghiandola può dedicarsi a secernere **altre sostanze, tuttora sconosciute**, però capaci di regolare e armonizzare tutto il complesso delle ghiandole endocrine del nostro corpo e non solo, riportando alla norma giovanile l'organismo invecchiato.

In tal caso, l'azione della melatonina non sarebbe direttamente curativa ma, bloccando l'epifisi, permetterebbe a quest'ultima di attivare nel miglior modo possibile la secrezione delle altre misteriose sostanze equilibranti e perciò ringiovanenti.
In effetti, la vecchiaia sarebbe connessa non solo a fattori genetici, ma anche e soprattutto alla funzionalità dell'epifisi che col passare degli anni andrebbe incontro a calcificazione e incapacità parziale di produzione delle sue particolari sostanze.
Riattivando tutto il meccanismo si otterrebbe **una regressione dei danni da invecchiamento, comprese molte malattie.**

Infatti, trapiantando in un topino vecchio l'epifisi di uno giovane e viceversa, il primo assume apparenza e aspettativa di vita del secondo ed il secondo del primo. Inoltre, asportando semplicemente l'epifisi ad un topo vecchio, si è provato che se ne prolunga la vita: evidentemente la ghiandola invecchiata manda segnali negativi all'organismo, almeno che non la si riattivi con la somministrazione di melatonina esogena.

La malattia, perciò, deriverebbe da una desincronizzazione dei nostri sistemi neuro endocrini ed immunitari tra loro correlati e regolati appunto dall'epifisi tramite le sue molecole misteriose.
La melatonina, facendo riposare parzialmente l'epifisi, **fa in modo di riattivarla**, risincronizzando tutte le nostre funzioni, almeno che esse non siano già altamente degenerate.

Perciò, almeno teoricamente, **non c'è organo che non possa trarre beneficio** da quanto su esposto. Tuttavia, consultando gli studi al riguardo, emergono vantaggi in particolare per il sistema circolatorio, per il ritmo sonno-veglia a partenza cerebrale, per la sindrome metabolica (ipercolesterolemia, ipertensione, adipe viscerale, iperglicemia), per la perimenopausa, per le malattie retiniche (degenerazione maculare), per l'ipotiroidismo, le malattie neurodegenerative (Parkinson etc.) e persino, sia pure come adiuvante, per la cura dei tumori (di questo s'interessò anche il dr. Di Bella), essendo tra l'altro un potente antiossidante. I tumori, infatti, proliferano grazie ai radicali liberi, gli "avversari" chimici degli antiossidanti.
In definitiva, la melatonina si dimostra un preziosissimo mezzo di cura e di prevenzione delle malattie, soprattutto quelle dovute all'invecchiamento, tuttavia non ci sono sufficienti ricerche per valutare se tale molecola possa essere assunta per decine d'anni senza creare effetti collaterali.

Le opinioni al riguardo dividono i ricercatori. Alcuni evidenziano che la somministrazione di altissime dosi di melatonina per lunghi periodi non abbia portato al riscontro di alcun effetto collaterale, se non minimi e temporanei disturbi iniziali quali sviluppo di vertigini, cefalee e persino una paradossale insonnia.

Quest'ultima, però, si può verificare solo se non si rispetta l'orario migliore di assunzione della melatonina che sembra cadere tra le 10 di sera e la mezzanotte, per una dose consigliata che attualmente si aggira sul milligrammo (anche se alcuni autori ne somministrano dosi molto più elevate, che comunque variano a seconda delle patologie). Sappiamo, infatti, che la somministrazione deve mimare il picco naturale di detta sostanza nel nostro organismo che viene raggiunto verso le tre di notte con un aumento graduale delle concentrazioni ematiche a partire dalle ore serali.
A tal fine, visto il tempo necessario per il suo assorbimento, l'orario migliore di assunzione sarebbe circa **mezz'ora prima di coricarsi, sempre non superando la mezzanotte**, anche se alcuni autori non concordano del tutto su questa visione, visto che andrebbe studiato il ritmo personale sonno-veglia di ciascun individuo.

Insomma, **resta ancora molto da studiare** sull'epifisi e sulle sue funzioni, sulla miracolosa melatonina e sulle misteriose sostanze ad essa correlate.
Per concludere, un cenno andrebbe dedicato alle antiche pratiche spirituali come **lo Yoga** che vedono nell'epifisi e nelle energie e sostanze che da essa si dipartono, il raggiungimento non solo dell'armonia corporea, ma anche, tramite le tecniche meditative su di essa incentrate, del più alto livello di coscienza dell'essere umano. Essa corrisponde al famoso settimo chakra attraverso il quale l'anima entrerebbe ed uscirebbe dal corpo; il chakra supremo che ci metterebbe in contatto con la nostra Essenza spirituale e con l'Essenza universale. Una piccolissima epifisi (mezzo centimetro di lunghezza e pochi milligrammi di peso) per un grande destino!

AUTUNNO IN RITARDO:
le allergie congiuntivali arrivano ora

Come riconoscere tempestivamente questo disturbo e come affrontarlo.

L'arrivo tardivo dell'autunno porta con sé anche problemi come prurito agli occhi, palpebre gonfie, lacrimazione, arrossamento: si tratta di sintomi tipici delle **allergie congiuntivali perenni**, caratteristiche della stagione più fredda.

Il professor Andrea Leonardi - professore associato al Dipartimento di neuroscienze dell'Università di Padova e presidente del corso di laurea in Ortottica e assistenza oftalmologica - spiega come riconoscere tempestivamente questo disturbo e come affrontarlo.

"Quando si parla di **congiuntivite allergica** spesso si pensa sia legata esclusivamente ai pollini e quindi, per quanto fastidiosa e in alcuni casi anche invalidante, prerogativa solo dei mesi primaverili ed estivi. Sono molte invece le persone soggette alle **allergie congiuntivali perenni**, che si manifestano in ogni periodo dell'anno, ma soprattutto con l'arrivo della **stagione autunnale**, quando sono maggiori le probabilità di esposizione agli allergeni in ambienti chiusi".

L'INDIVIDUAZIONE DEI SINTOMI E LA DIAGNOSI

"Il sintomo più tipico delle allergie congiuntivali è il prurito agli occhi, accompagnato da gonfiore alle palpebre, persistente lacrimazione, bruciore e arrossamento".
Se i sintomi persistono per alcuni giorni, il consiglio è di rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'opportunità di prescrivere una visita oculistica specialistica per la diagnosi e test specifici per l'individuazione dell'allergene.

QUALI SONO LE TERAPIE PIÙ EFFICACI?

"Naturalmente prima di procedere con una terapia è necessario il parere del proprio medico – raccomanda il professor Leonardi - Nella maggior parte dei casi il trattamento per l'allergia congiuntivale perenne prevede l'utilizzo di **colliri antistaminici,** specifici per la riduzione del prurito. Per una completa efficacia e una rapida risoluzione del problema attualmente si preferiscono i **preparati ad azione multipla**, come per esempio i colliri a base di **acido spaglumico**, che svolgono funzione sia antiallergica che antinfiammatoria. Sotto supervisione medica le due tipologie di farmaco possono comunque essere utilizzate contemporaneamente, per un maggior controllo dell'infiammazione allergica persistente".
"È inoltre utile ricordare - continua sempre Leonardi – quanto sia importante utilizzare prodotti privi di conservanti, per evitare eventuali effetti dannosi sulla superficie oculare. Studi recenti hanno infatti dimostrato come alcuni tra i conservanti più comunemente impiegati possano ridurre la sensibilità della cornea e sul lungo termine provocare seri problemi alla superficie oculare, che vanno dall'infiammazione cronica alla fibrosi subcongiuntivale cronica. L'indicazione generale è quindi di **evitare le formulazioni in cui sono presenti conservanti, privilegiando dispositivi innovativi, senza conservanti ma in grado di durare diverse settimane".**
Dopo anni di studi e sperimentazioni, **Thea Farma ha messo a punto un collirio specifico anche per il trattamento delle allergie congiuntivali perenni,** a base di **acido spaglumico** e **privo di benzalconio cloruro** (BAK), il conservante più comunemente utilizzato nelle formulazioni oftalmiche antiallergiche e responsabile di diversi effetti tossici e infiammatori sulla superficie oculare.
Oltre a offrire un'**ottima tollerabilità** per gli occhi allergici - anche dei bambini - e una risposta tempestiva ed efficace contro i sintomi sopra descritti, il prodotto in confezione multidose è particolarmente indicato per i trattamenti prolungati quali le terapie con antiallergici che comportano instillazioni quotidiane di colliri per diverse settimane.

IL FRANCOBOLLO DELL'AMORE

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

UNA NUOVA FORMULAZIONE DEL PRINCIPIO DEL VIAGRA PERMETTE UNA MAGGIORE VELOCITÀ D'AZIONE

Da oramai più di un anno è disponibile anche in Italia il cosiddetto "francobollo dell'amore". Di cosa si tratta?

Alla fine degli anni Novanta fu scoperto il **Sildenafil, principio attivo del Viagra©,** che ha rivoluzionato l'approccio e la terapia alla disfunzione erettiva. Fin da allora la ricerca medica in questo settore ha cercato di trovare farmaci sempre più efficaci e fruibili dai milioni di uomini affetti da questo problema. Uno studio epidemiologico del 2000 sottolineava che tra "emerso e sommerso", almeno 6 milioni di italiani fossero affetti da vari gradi di disturbi dell'erezione.

L'ultimo ritrovato della scienza andrologica in questo campo è proprio il **"francobollo dell'amore"**. Il principio attivo di questo farmaco è rappresentato sempre dal Sildenafil. Però c'è una grossa novità perché non si tratta di una pillola da ingoiare, ma di un rettangolino, delle dimensioni di pochi millimetri, proprio come un francobollo appunto, da fare sciogliere sulla lingua.

Questa particolare formulazione, chiamata **film orodispersibile**, permette una rapida velocità d'azione: dopo 20-30 minuti al massimo il principio attivo è in circolo ad una concentrazione terapeuticamente efficace, ma soprattutto può essere assunto senza acqua e con estrema discrezione.

Esistono in commercio vari dosaggi: 25, 50, 75 e 100 mg, per cui la posologia può essere adattata al singolo individuo secondo le esigenze.

Bisogna sempre ricordare che si tratta di un farmaco che può **avere effetti collaterali** e controindicazioni. Gli effetti collaterali, anche se di minore intensità, possono essere gli stessi di questa classe di farmaci, gli inibitori della fosfodiesterasi di tipo 5 (PDE5-Is), cioè cefalea, vampate al volto e gastralgie.
Anche le controindicazioni all'utilizzo del "francobollo dell'amore" sono le stesse che riguardano i PDE5-Is in compresse: l'utilizzo di farmaci per il cuore quali i nitroderivati.
Come sempre in medicina, la prescrizione, la posologia e l'indicazione all'utilizzo del "francobollo dell'amore", **devono essere date da un medico**, nella fattispecie **l'andrologo**.

Theramex
For Women, For Health
#&*!!
Un nuovo portale per la donna
Visita il sito
itsabouttime.it
per saperne di più
sul tuo ciclo
e sulla contraccezione.

Dott.ssa Lombardo Loredana

RIMETTERSI IN FORMA E DEPURARSI CON L'UVA

IN COSA CONSISTE L'AMPELOTERAPIA, UNA PRATICA CONOSCIUTA GIÀ AI TEMPI DELLA ROMA IMPERIALE

I vigneti ricchi di grappoli sono indubbiamente uno degli spettacoli più emozionanti di questo periodo dell'anno in tutta Italia. Il momento giusto per approfittare dei benefici di questo frutto dal sapore dolce e rinfrescante, molto amato e ricco di caratteristiche salutari conosciute fin dai tempi antichi.
Materia prima per la produzione di vino, ma anche di preparati a base di frutta, l'uva è un alimento che **nelle giuste dosi** può migliorare lo stato di salute del nostro organismo.
"In 100 grammi di uva sono contenuti 80,3 grammi di acqua, 0,5 grammi di proteine, 0,1 grammi di lipidi, 15,6 grammi di carboidrati, 1,5 grammi di fibre, per un totale di 61 kcalorie - spiega **Valeria Nuccetelli**, nutrizionista abruzzese originaria di Scurcola Mariscana, in provincia dell'Aquila - L'uva inoltre è ricca di vitamina A e B1, contiene vitamina PP e C e **molti sali minerali** tra cui manganese, calcio, magnesio, potassio, ferro e sodio".

Questo mix di vitamine e minerali fa dell'uva un alimento dalle buone capacità rinfrescanti, depurative, energetiche, diuretiche e blandamente lassative, ideale per stimolare il lavoro del fegato e decongestionarlo, per disintossicare l'organismo e contrastare l'anemia.
La presenza di acido fosforico e silice **ha effetto energetico** per i muscoli e il sistema nervoso.

Importante è inoltre la presenza di quercetina nell'uva rossa, un flavonoide dalle proprietà antiossidanti, antivirali e antibatteriche, e di antocianine, con proprietà protettive contro la fragilità capillare.
A fare dell'uva un alimento molto interessante è anche il suo contenuto in resveratrolo, fitoalessina prodotta naturalmente da alcune piante a scopo di difesa contro funghi, virus e batteri, che si ritrova nella buccia dell'acino di uva e conferisce al frutto proprietà antiaging, con **azione antiossidante** anche più forte della Vitamina C ed E, e proprietà antitumorali e antinfiammatorie.

Ricercatori cinesi inoltre hanno dimostrato come il resveratrolo contenuto nell'uva sia in grado di svolgere benefici anche a livello neurologico, in particolare in presenza di Parkinson, Alzheimer, ischemia cerebrale e altri patologie tipiche della senescenza.
Secondo quanto pubblicato dagli studiosi, il resveratrolo può migliorare l'apprendimento, la memoria, ma anche ridurre lo stress ossidativo responsabile di danni a livello neurologico.

Già ai tempi della Roma imperiale le proprietà benefiche dell'uva venivano ottimizzate con l'adozione di una dieta basata sul consumo esclusivo di uva: **l'ampeloterapia**, dal greco "ampelos", che significa

appunto "vite". Si parla quindi di "cura dell'uva" e consiste nel nutrirsi degli acini, oppure nel bere esclusivamente il succo o nel consumo di entrambi. Questa pratica ha la capacità di disintossicare dalle tossine il nostro corpo.
Non solo, l'ampeloterapia ha proprietà ricostituenti, rinfrescanti e di riattivazione delle funzioni epatiche e intestinali.

Tradizionalmente, l'ampeloterapia prevede di nutrirsi esclusivamente di acini, per un minimo di 2-3 fino a un massimo di 21 giorni e sotto controllo medico.
Il periodo migliore sembra essere quello successivo alla vendemmia, o comunque a fine estate. Si arriva a consumare fino a 1,5 kg di uva al giorno, partendo da quantità minori nei primi giorni, per poi aumentare gradualmente. In altri casi, in versioni meno esasperate, **si usa sostituire un solo pasto con dell'uva.**

"Certo è che si può godere delle proprietà benefiche di questo frutto **senza necessariamente sconfinare in eccessi** – chiarisce la nutrizionista - seguendo una dieta equilibrata, consumando un grappolo di uva ben matura, meglio se biologica, fuori pasto, come spuntino, masticandolo lentamente e a fondo per consentire anche alle sostanze contenute nei semi di esplicare la **loro azione anticolesterolemica".**
I soggetti affetti da colon irritabile, che poco tollerano le fibre contenute nella buccia e nei vinaccioli, possono ovviare bevendo il succo d'uva.
"È bene sottolineare – ricorda la dottoressa - ancora una volta che **non bisogna intraprendere regimi alimentari estremi** senza prima aver consultato il medico ed è sicuramente consigliato mantenere il controllo per tutta la durata del trattamento".
Nel caso dell'ampeloterapia infatti, la presenza di alte quantità di zuccheri nell'uva può rappresentare **un pericolo per chi soffre di diabete**, o più semplicemente per chi tende ad avere i valori della glicemia al di sopra della norma anche in assenza di patologia.
Non solo: dal momento che questo metodo prevede il consumo esclusivo di uva, si ritiene fondamentale che il praticante sia **in condizioni di salute eccellenti.**

TISANA ZENZERO E CANNELLA DE L'ANGELICA

DOPO I PASTI PIÙ ABBONDANTI, UN MOMENTO DI RELAX CHE FAVORISCE LA DIGESTIONE E CONTRASTA IL GONFIORE ADDOMINALE

Le tisane dell'Istituto Erboristico L'Angelica rappresentano una vera delizia per il palato e consentono di trascorrere piacevoli attimi di relax. Ma sono anche tisane funzionali, ovvero prodotte con ingredienti specifici in grado di supportare il benessere quotidiano.
La Tisana Zenzero e Cannella de L'Angelica è la sintesi perfetta dei sapori legati alle magiche atmosfere invernali: Zenzero e Cannella donano un gusto intenso e naturale, per una tisana calda e ristoratrice indicata specialmente durante o dopo le festività...
La sua composizione è a base di una miscela di piante digestive, sgonfianti e in grado di aiutare a ripristinare la corretta funzionalità intestinale. In particolare, Zenzero e Cannella aiutano la digestione dopo i pasti più abbondanti, mentre Tè, Mela, Carruba e Pimento forniscono un supporto nel ritrovare il giusto equilibrio fisico. Un sapiente mix di erbe al servizio del benessere, senza rinunciare al gusto.

Modalità d'uso: immergere il filtro in acqua calda e lasciare in infusione per 3-5 minuti. Si consiglia di assumere da una a due tazze di tisana al giorno dopo i pasti principali.

Ingredienti: Cannella (Cinnamomum zeylanicum Blume/cassia J. Presl - corteccia), Carruba (Ceratonia siliqua L. – frutti), Mela (Malus domestica Borkh. – frutti), Zenzero (Zingiber officinalis Rosc. – rizoma), Tè nero (Camellia sinensis (L.) Kuntze – foglie), Pimento (Pimenta dioica L. Merr. – frutti).
Formato e prezzo: confezione da 20 filtri + 2 omaggio - € 3,15

I prodotti de L'Istituto Erboristico L'Angelica sono reperibili presso la GDO
e sul sito **www.shopcoswell.com**

Psicologia

SEPARARSI E PERDONARSI

Dott.ssa Chiara Gambino
Psicologa, psicoterapeuta,
mediatrice familiare,
Studio clinico e di Medicina naturale
LiberaMente Roma,
Socia Associazione Italiana EMDR.
Tel 3496658062; www.chiaragambino.it

LA RUMINAZIONE RABBIOSA NELLA COPPIA COME FATTORE DI RISCHIO NELLA TUTELA DEI MINORI

Dall'analisi dell'attuale situazione sociale emerge l'indebolirsi dell'istituto familiare caratterizzato da **conflitto coniugale reiterato** nel tempo, con separazioni giudiziali che vanno avanti per decine di anni, caratterizzate da aggressività verbale e psicologica fino a situazioni di violenza domestica, con conseguenti difficoltà nell'esercizio delle funzioni genitoriali e gravi ripercussioni sullo sviluppo psicofisico dei minori coinvolti.

La letteratura specialistica conferma che la crisi e la rottura di un legame affettivo comportano inevitabilmente sofferenza sia a livello individuale che relazionale dell'intero sistema famiglia.
La separazione è, infatti, **un processo complesso** che pone di fronte alla necessità di rielaborare il disagio legato a drammatici cambiamenti affettivi e relazionali.

La mancata rielaborazione dei cambiamenti psicoaffettivi necessari sia a livello individuale che nell'ambito dei rapporti col partner e con i figli, ma anche con le famiglie d'origine e l'ambiente relazionale in genere, può produrre una situazione di evidente malessere psicologico.
Tale malessere si può esprimere attraverso una **cronicizzazione del conflitto** legale, attraverso cui si cerca, seppur in forma "estrema" e disfunzionale, di mantenere un legame nel tempo con l'ex coniuge, quello che in letteratura viene definito **"legame disperante"**, dal momento che l'angoscia legata alla rottura sarebbe troppo dolorosa da affrontare e sostenere per entrambi i partner.
Ciò avviene in misura direttamente proporzionale al divario che intercorre tra la separazione formale e quella emotiva e psicologica.

La costante comune di tali quadri è il **grave danno subito dai minori.**
I figli coinvolti in simili situazioni apprenderanno comportamenti aggressivi, condotte devianti oltre che essere a rischio di disturbi d'ansia, bassa autostima, iperattività, ricorso a sostanze stupefacenti, ritardi dello sviluppo o disturbi di personalità in età adolescenziale e problemi relazionali nella vita futura di coppia.

Assistere quotidianamente a continui litigi tra genitori diventa per un **figlio un'esperienza traumatica** al pari dell'essere vittima diretta di maltrattamento fisico e comporta gravi conseguenze a livello psicosociale e di sviluppo psicopatologico.

A livello comunitario risulta pertanto prioritaria la necessità di creare spazi adeguati di ascolto e di sostegno in situazioni di crisi rivolti a genitori e minori, per prevenire situazioni che nel tempo possono cristallizzarsi ed evolvere in malessere psicologico cronico sia per gli adulti che per i minori.

La famiglia nucleare inserita in un contesto metropolitano o suburbano, attualmente, vive una condizione di sovraccarico organizzativo e nello stesso tempo una discontinuità nel rapporto con la rete familiare allargata e quella sociale di riferimento.
Tale condizione generale si manifesta con particolare evidenza quando la famiglia si confronta con passaggi critici. In particolare, il problema emergente della famiglia in fase di separazione conflittuale giudiziale, è quello di sperimentare una condizione di **grande instabilità e incertezza**, che, inevitabilmente, si riverbera sui figli.

LA CRISI CHE PUÒ FAR CRESCERE

Quando una coppia giunge alla decisione di separarsi, inevitabilmente entra in quell'area di conflitto che se ben gestita attraverso una negoziazione ragionata, potrà poi condurre ad un equilibrato processo **di ricostruzione e riorganizzazione** dei diversi aspetti dell'esistenza e della quotidianità, a partire dagli aspetti pratici ed economici, fino agli aspetti psicosociali, quali la rete sociale e l'immagine di sé e dell'altro, aspetti che investono la vita dei genitori e dei figli.

L'area del conflitto vede inizialmente i due partner coinvolti in una lotta **per la supremazia**, il cui scopo comune è quello di dimostrare di avere ragione rispetto all'altro; il processo tipico di questa fase è la colpevolizzazione reciproca, in cui i partner attribuiscono all'altro la fine della storia.

Questa prima fase critica conflittuale se ben gestita da entrambe le parti, può rappresentare un'opportunità per tutto il sistema famiglia, dal momento che può accrescere la consapevolezza di ciò che è stato e di come potersi muovere in futuro, può portare ad avere un maggiore rispetto per le diversità ed esigenze altrui e portare ad aprirsi con mente più lucida e cuore più calmo a nuove prospettive. In questo caso i partner saranno riusciti ad **utilizzare la crisi per crescere.**

Questo non sempre avviene, soprattutto se ci sono problematiche psicologiche individuali e di coppia pregresse e irrisolte e quando i coniugi non vengono adeguatamente sostenuti da un punto di vista legale, psicologico e sociale.

IL TEMPO DEL DOLORE

Ci sono alcuni passaggi chiave nella gestione del conflitto e nel processo di ricostruzione per poter uscire illesi dal conflitto. Innanzitutto la sofferenza, la rabbia, la tristezza, la paura che albergano negli ex partner dovrebbero spingerli anziché a puntare il dito contro l'altro, a comunicare con se stessi interrogandosi su cosa si stia provando in quel delicato momento della propria esistenza, cosa si desideri, cosa possa essere importante per il proprio benessere e per il bene dei figli.
È importante **concedersi il tempo del dolore**, comprendendo che la perdita che si sta affrontando, soprattutto per chi la subisce contro la propria volontà, è assimilabile ad un lutto che richiede di essere riconosciuto, accolto ed elaborato.

La fuoriuscita da questa fase di elaborazione del lutto è rappresentata dal momento in cui entrambi i partner **hanno compreso le cause della fine del rapporto**, hanno accettato la fine e sono in grado di sgomberare le macerie del dolore e della rabbia, lasciando andare ciò che è finito, per creare spazio a un nuovo inizio.
Spesso però un mancato riconoscimento ed una gestione disfunzionale della propria rabbia, impedisce ai partner di abbandonare il terreno del conflitto per affacciarsi ad una nuova fase della vita.

Se gli ex coniugi non imparano a riconoscere e gestire la rabbia, il rischio è quello di affogarvi dentro. La rabbia è un'emozione primaria che se ben gestita ha una funzione adattiva, ma diventa patologica quando è cronica e generalizzata ed è espressa in modo disfunzionale (aggressione fisica e verbale, ritiro sociale, abuso di sostanze ecc.).
Molti ex coniugi per anni rimangono intrappolati in queste modalità rabbiose, in cui è presente una vera e propria **ruminazione rabbiosa**, ripetitiva, legata a uno o più eventi del passato ("non ci posso credere, sono furioso").

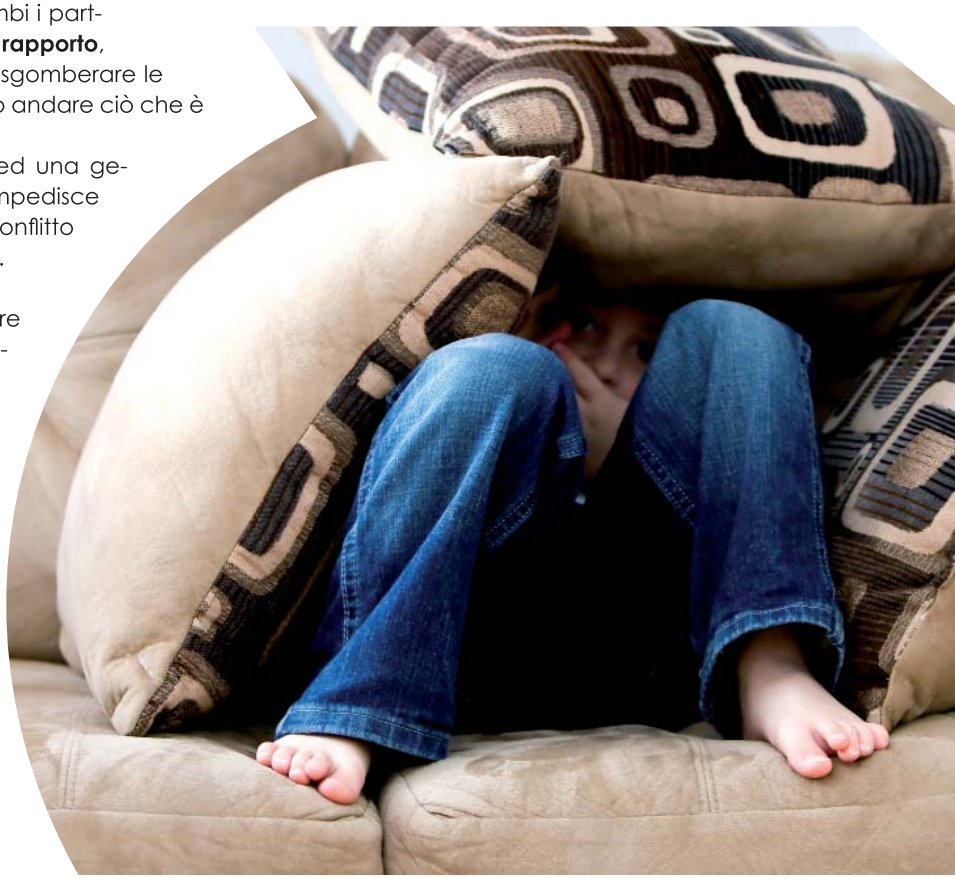
La ruminazione rabbiosa inoltre amplifica l'intensità e la durata dell'emozione negativa, accompagnata da vendetta, aggressività e pensieri negativi. Diviene uno stato della mente, del corpo e delle azioni, diviene lo stato portante del conflitto.

Paradossalmente questo conflitto disperante diventa il proprio progetto di vita, al fine di evitare la costruzione di nuovi progetti e di prendere contatto con la propria dimensione interna dolorosa.

I FIGLI NELLA SEPARAZIONE

Cosa accade nello specifico ai figli quando assistono a questo ping pong interminabile di colpevolizzazioni reciproche tra i propri genitori?
I bambini ed i ragazzi sentono e assorbono tutto delle dinamiche familiari tra i genitori. Il figlio in questi casi diviene spesso lo strumento elitario di contesa e di vendetta, viene triangolato per soddisfare i bisogni egoistici degli ex coniugi, che offuscati dai risentimenti e dai rancori ignorano e trascurano i bisogni del minore.

Quando gli ex coniugi litigano ed agiscono il conflitto in presenza diretta o indiretta dei figli, i genitori stessi tendono a nascondere e negare il problema, a minimizzarlo, a convincersi che i bambini non subiscano danni o traumi, come se i bambini non vedessero e non sentissero nulla.
I figli oltre ad essere costretti a respirare questa continua atmosfera di tensioni e litigi, si sentono anche costretti a non parlare con altri di ciò che succede in famiglia, perché questa sarebbe una forma di tradimento verso i genitori.



Assistere a conflitti accesi e reiterati nel tempo crea dunque sul minore danni che possono essere a breve, medio e lungo termine. **I danni si verificano sempre**, anche nei casi in cui il figlio non manifesta un sintomo immediato.

Le emozioni che più frequentemente i figli sperimentano durante i conflitti e nella violenza assistita sono paura, senso di colpa, vergogna, angoscia, tristezza, rabbia, impotenza, con riflessi sul legame di attaccamento, sulle capacità cognitive e l'apprendimento scolastico.

Nel momento in cui i genitori fanno assistere i figli a comportamenti aggressivi e violenti, perdono alcune funzioni, quali il poter accudire i figli in modo sano ed equilibrato, il poterli proteggere e fornire rifugio dai pericoli, il poterli aiutare a regolare le emozioni e gli affetti, a sviluppare le abilità autoriflessive ed il poterli incoraggiare all'esplorazione e alla padronanza di sé.

Dopo la separazione dei genitori, nei figli, specie se adolescenti, le conseguenze a breve e medio termine del conflitto possono aumentare i comportamenti aggressivi verso genitori, fratelli, pari o insegnanti, mettendo in atto una sorta di sostituzione del genitore aggressivo, a causa dell'apprendimento di modelli relazionali distorti e dello sviluppo di disturbi a livello emotivo e comportamentale.

Nei casi di conflitto disfunzionale si ritiene pertanto necessario invitare i genitori a intraprendere un percorso di parent training, di psicoterapia individuale, o la partecipazione a laboratori psicoeducazionali di gruppo.

È importante in queste situazioni aiutare i genitori ad evitare di utilizzare il figlio per colpire l'ex partner e a non ostacolare la frequentazione del figlio con l'altro genitore.
I due genitori devono comprendere che anche se il legame coniugale è stato reciso, quello genitoriale **dovrà essere sempre coltivato** e mantenuto vivo.
Sarà utile allenare i genitori alla comunicazione assertiva, insegnando loro ad esprimere i propri bisogni senza aggredire ma senza neanche subire, cercando di mettersi nei panni dell'altro, di capire i propri errori e quelli altrui.
Abbandonare il sistema agonistico per abbracciare quello cooperativo significa lasciare andare il senso di colpa e le colpevolizzazioni e smetterla di accanirsi e pretendere dall'altro cose insostenibili. Per riuscire ad andare verso questo cambiamento i due ex coniugi dovranno **essere disponibili a perdonarsi**, il che comporta riuscire a lasciare il passato nel passato e imparare a vivere nel qui ed ora. Perdonarsi non significa necessariamente affermare: "sono d'accordo con te e con quello che hai fatto", ma al contrario significa poter liberare se stessi da risentimenti, gelosie e desiderio di vendetta, che fissati nel cervello creano una memoria emotiva tossica.

Perdonare l'ex partner significa dunque liberare un nemico e scoprire che quel nemico in realtà sei tu stesso.
E quando il perdono diviene una scelta consapevole e fortemente voluta, la rabbia a quel punto si volatilizza e finalmente gli ex coniugi saranno in grado di riprendere in mano le redini della propria vita, di sentirsi finalmente liberi, autonomi emotivamente e dunque più in grado di esercitare le proprie funzioni genitoriali e di riparare il danno inferto ai figli.

CAMON PRESENTA LA NUOVA COLLEZIONE COMFORT AUTUNNO INVERNO 2018-2019

Qualità e cura del dettaglio sono caratteristiche proprie dell'artigianalità italiana che, in particolare nel comfort e nel design, è sinonimo di eccellenza riconosciuta in tutto il mondo.
Per questo Camon, per le proprie linee di prodotti per il comfort degli animali domestici, ha intrapreso da diversi anni un percorso innovativo puntando su una produzione 100% Made in Italy e sullo studio di cucce, coperte, cuscini e altri accessori in grado di offrire anche un elegante arredo all'ambiente casalingo. Ecco le ultime novità della nuova Collezione Comfort 2018-2019!

LA LINEA "FUNNY DOGS": UN'ESCLUSIVA CAMON!

Il fiore all'occhiello di questa presentazione è sicuramente rappresentato dalla linea Funny Dogs, caratterizzata da una stampa digitale esclusiva Camon su di un tessuto 100% cotone, molto morbido e capace di restituire colori brillanti e dettagli nitidi.
Questa linea è composta da 3 cucce ovali, 3 cucce rettangolari, un pouf rotondo sfoderabile e da due ulteriori prodotti molto particolari: un cuscino/materassino rettangolare dotato di fondo antiscivolo ed una casetta che, essendo collassabile, si può ripiegare in pochi centimetri risultando estremamente comoda e funzionale anche nell'esposizione in negozio.

ELEGANZA E DESIGN CON LE LINEE "CHIC BOW" E "BOUQUET"

Altre due interessanti novità sono le nuove collezioni Chic Bow e Bouquet
La collezione Chic Bow offre 2 cucce rettangolari e da una borsa trasportino, entrambe caratterizzate da un tessuto esterno in morbida similpelle trapuntata e da un graziosissimo fiocchetto applicato a spilla. Le cucce sono inoltre dotate di cuscino staccabile e di fondo antiscivolo, mentre nella borsa trova spazio anche una patta per chiusura regolabile tramite velcro ed un moschettone interno di sicurezza.
La collezione Bouquet, invece, comprende una cuccia rettangolare ed un pouf, resi eleganti dalla fantasia floreale stampata digitalmente sulla morbida microfibra, restituendo colori molto brillanti, ed estremamente comodi e pratici grazie all'imbottitura in fiocco di poliestere e al fondo antiscivolo.

CUSCINI E CUCCE...PER TUTTI I GUSTI.

Un'altra particolare novità di questa nuova collezione è rappresentata dai cuscini rettangolari Tea Time disponibili in due misure e sfoderabili nel loro tessuto jacquard e jeans. La loro divertente fantasia "canina", unita alla comoda maniglia in similpelle, al fondo antiscivolo e alla morbida imbottitura in fiocco di poliestere, li rende anche un perfetto e simpatico arredo per la casa.
Non mancano poi altri nuovi set di cucce ovali in varie misure che completano l'offerta grazie alle loro originali fantasie in grado di soddisfare tutti i gusti!

GIÀ PRONTI PER IL NATALE!

Questa ricca collezione è completata dalla linea Winter Snow, che per la sua tipica fantasia nonché per la sua colorazione, sarà perfetta per gli allestimenti invernali delle vetrine dei pet shop.
Anche la linea Winter Snow offre diversi interessanti prodotti: 3 cucce rettangolari, 2 cuscini sfoderabili anch'essi rettangolari, un igloo ed un cuccia a forma di ciambella, tutti imbottiti in comodo fiocco di poliestere ed impreziositi da dettagli e finiture esclusive come il cordino in lurex dorato presente nelle cucce.

IL VERO COMFORT...A 4 ZAMPE È CAMON

Il comfort Camon è pensato "su misura" degli animali domestici che sicuramente apprezzeranno la morbidezza e comodità delle imbottiture. Ma, da sempre, i nostri prodotti desiderano coniugare la ricerca della funzionalità e l'attenzione per lo stile, elegante ed in linea con le mode del momento.
Per questo motivo, acquistando un cuscino, una cuccia o un qualsiasi altro articolo comfort Camon, si fa una scelta che privilegia un prodotto che esalta l'artigianalità italiana e che, nel contempo, offre anche un tocco esclusivo all'arredamento della propria casa.

La collezione comfort Camon sarà disponibile nelle prossime settimane nei migliori pet shop.
Segui Camon nel nostro sito e nei nostri profili social Facebook, Twitter, Youtube e Instagram.

MOUSE E DOLORI

TRE CONSIGLI PER ALLEVIARE E RISOLVERE I DOLORI TIPICI DI CHI LAVORA MOLTE ORE AL COMPUTER

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

Il lavoro quotidiano al computer e l'utilizzo del mouse a lungo andare possono provocare dolori articolari o tensioni muscolari. Le zone maggiormente colpite sono generalmente i polsi, i gomiti, le spalle e il collo.
Questo accade perché le braccia, quando lavorano sulla tastiera e sul mouse, assumono una posizione di rotazione interna. Quando si sta in piedi, la posizione più corretta delle braccia è quella nella quale i palmi delle mani sono rivolti verso le cosce con i gomiti distesi. In questo modo i muscoli di tutto l'arto superiore sono in una situazione neutra, ovvero non compiono fatica contraendosi.
Se si trasferisce la posizione ideale degli arti superiori al momento in cui si lavora al computer, si dovrebbe lavorare con le mani posizionate nello stesso modo di quando si afferra un bicchiere.
La posizione classica delle braccia, indotta dall'utilizzo di mouse e tastiera, con il tempo potrebbe far diventare i muscoli sempre più corti e rigidi, se non ripristinati con adeguati esercizi.
Questi muscoli possono poi trasferire la loro tensione creando compressione sulle articolazioni del polso, del gomito e della spalla primariamente e via via su collo, zona dorsale, ecc. con relativa comparsa di dolori.
Inoltre va considerato il lavoro che compiono i muscoli che mantengono le dita (in particolare indice e medio) in sospensione in attesa del successivo clic sui tasti del mouse. Questi muscoli chiamati estensori si possono percepire in azione appoggiando le dita dell'altra mano sul dorso dell'avambraccio. Anche questo va considerato nella possibile insorgenza di dolori.

Cosa si può fare per tenere lontane queste problematiche?
Ecco tre semplici consigli per alleviare e risolvere questi fastidiosi inconvenienti:

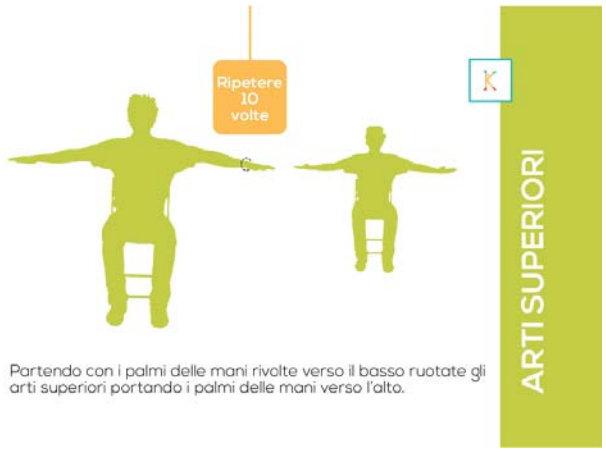
1

Ricordate il bicchiere sopra citato? Esistono in commercio mouse che consentono un'impugnatura verticale come quella del bicchiere . Con un mouse verticale si può ristabilire la posizione corretta del braccio durante il suo utilizzo, ottimizzando al meglio il lavoro muscolare.

2- 3

Se il dolore è creato da uno squilibrio muscolare e lo squilibrio da uno o più muscoli che lavorano troppo in accorciamento, è utile eseguire un buon esercizio di allungamento per riequilibrare la situazione ripristinando la giusta tensione muscolare e togliendo pressione alle articolazioni.

Con questi due esercizi eseguiti senza fretta, senza avvertire dolore e senza bloccare il respiro, si potrà dare immediato sollievo a polsi, gomiti, collo e spalle.



BIONSEN 2IN 1 BODY SCRUB + SHOWER GEL CON ESTRATTO DI ZENZERO AD AZIONE ESFOLIANTE E DETERGENTE

ELIMINA LE TOSSINE DELLA PELLE CON MICROGRANULI NATURALI

Molte donne e uomini hanno un unico desiderio: avere un esfoliante innovativo, differente da tutti quelli già presenti sul mercato. Un prodotto capace di lasciare la pelle morbida e purificata, pratico e veloce, e che non richieda successivamente di essere risciacquato con un bagnoschiuma. BIONSEN soddisfa quest'esigenza con un esfoliante rivoluzionario: BIONSEN 2in1 BODY SCRUB + SHOWER GEL. Un prodotto unico, dall'azione esfoliante e detergente, grazie alla presenza degli agenti schiumogeni all'interno della formulazione. Perfetto da utilizzare a casa, in palestra e in vacanza!
Grazie alla sua azione esfoliante delicata e rispettosa del naturale film idrolipidico, è indicato per tutti tipi di pelle. Il delicato effetto peeling delle microsfere di calcio carbonato di origine naturale, aiuta ad eliminare le cellule morte, lasciando la pelle morbida e levigata.
La presenza degli agenti schiumogeni assicura invece una pelle perfettamente detersa.

Con il suo 2in1 BODY SCRUB + SHOWER GEL, BIONSEN non pensa soltanto al benessere della pelle ma anche alla tutela dell'ambiente. Per questo motivo, ha deciso di utilizzare all'interno della sua formulazione non microplastiche altamente inquinanti, ma microsfere di origine naturale. Le microparticelle plastiche presenti all'interno di alcuni cosmetici (come gli esfolianti), non vengono filtrate dagli impianti di depurazione delle acque, ma finiscono direttamente in mare. Ecco perché BIONSEN ha selezionato per il suo nuovo prodotto 2in1 BODY SCRUB + SHOWER GEL granuli naturali di calcio carbonato biodegradabili che, oltre a non inquinare le acque, assicurano purificazione e detersione della pelle.

Il docciaschiuma-scrub BIONSEN vanta al suo interno anche gli Oligominerali Termali Giapponesi che reintegrano l'equilibrio fisiologico della pelle, stimolandone vitalità e rigenerazione, merito della loro azione detox che aiuta ad eliminare le tossine della pelle. Infine, la formula è arricchita dalla presenza dell'Olio di Cotone che lascia la pelle morbida e nutrita.

BIONSEN 2in1 BODY SCRUB + SHOWER GEL con estratto di zenzero per regalarsi un momento di relax totale sotto la doccia e godere di un trattamento completo di purificazione e detersione, oltre ad una sferzata di energia!

Ricco di Oligominerali Termali Giapponesi.

Formato: 400 ml
Prezzo consigliato al pubblico: €5,99

Psicologia

LA VERGINITÀ AI TEMPI DI INTERNET

L'USO E L'ABUSO DELLA TECNOLOGIA POSSONO INFLUENZARE LA CAPACITÀ DI RELAZIONARSI CON UN PARTNER NELLA VITA REALE

Dott.ssa Gabriela Alarcón
Psicologa Clinica
Psicoterapeuta
Consulente sessuale
Clinica Urologica
Ospedale di Cattinara
(ASUITS - Trieste)

Essere vergine oggi è vissuto molto spesso come un handicap da superare e da serbare per se stessi. **La tecnologia** ha cambiato notevolmente il modo di approcciarsi alle relazioni in generale e alla sessualità. Internet offre tante opportunità innovative generando cambiamenti radicali nei nostri stili di vita. Nello spingerci ad essere permanentemente iper-connessi, si sviluppano però nuovi malesseri. A qualsiasi età e in qualsiasi momento è possibile accedere a contenuti di qualsiasi genere, comunicare agilmente anche con sconosciuti, acquistare qualsiasi cosa ci venga in mente. Basta avere uno smartphone a portata di mano.

La facile accessibilità ai video pornografici, la disponibilità della rete in qualsiasi momento, l'anonimato, sono condizioni favorevoli alla masturbazione navigando sul web attraverso i propri dispositivi tascabili. Viviamo in un mondo dove l'immagine è imperante. Il mix pornografia - tecnologia, propone immagini iperstimolanti che portano ad un rapido raggiungimento dell'eccitazione; tutto succede con grande velocità; si parte e si riparte cercando sempre un di più; attraverso le immagini tutto sembra possibile.
I menu dei siti porno sono ad amplissimo spettro per poter scegliere ciò che interessa; non c'è bisogno di fantasticare granché poiché c'è solo l'imbarazzo della scelta; non occorre perdere tempo per corteggiare l'altro in carne ed ossa poiché è tutto prèt-à-porter; l'anonimato è garantito, perfino quando si entra nell'interazione, poiché è possibile giocare ad essere un altro, assumendo un'identità fittizia dalla quale si può fuggire con un click.

Finché si è di fronte allo schermo, tutto sembra semplice, è ciò che la completezza dell'immagine ci fa credere. Le cose cambiano quando si tratta di **mettersi in gioco in una relazione con una persona reale** e lì, alle volte si presenta l'inatteso: la défaillance. La causa non è internet, lo strumento, ma è il modo con cui lo si utilizza che fa la differenza. Ho voluto evidenziare alcuni dei cambiamenti soggettivi ai quali internet ci ha condotto per richiamare l'attenzione sul rischio di dipendenza che le nuove tecnologie comportano, rischio sempre in agguato.
Non è infrequente per un andrologo ricevere pazienti con presunta disfunzione erettile. Risulta difficile comprendere se dietro quella

richiesta ci sia una uomo che ha timore di rivelare che ancora non ha avuto rapporti sessuali. Solo una buona anamnesi può far luce su questo aspetto.

La difficoltà quindi non è la sopraccitata disfunzione, il sintomo, quanto il non sentirsi performanti a tutti gli effetti: può capitare che nella masturbazione non si riesca ad ottenere il risultato desiderato oppure che lo si ottenga, ma immaginarsi di fronte ad un partner reale è tutta un'altra cosa e lì compaiono i dubbi sulla propria prestazione.

Questa situazione non fa altro che aumentare l'ansia e il senso di incertezza, ineliminabile d'altronde nell'accesso alla sessualità poiché nessun essere umano è preparato per il primo incontro sessuale.
È notevole come proprio in questa società, che di tabù ne ha superati tanti e dove tutti i piaceri sembrerebbero a portata di mano con grande facilità, possa succedere che **essere vergine sia vissuto come uno svantaggio** dal quale bisogna uscire al più presto.

Così si rischia di vivere la verginità come una condizione nella quale ci si può sentire sbagliati o inadeguati, con un aumento dell'ansia che non aiuta di certo a predisporsi nel migliore dei modi al rapporto sessuale. Nei maschi la ricerca della performance dettata dalle immagini pornografiche può condurre a ricreare **un modello irrealistico** e distorto che genera aspettative talmente elevate da non essere facilmente raggiungibili. In tal senso, l'incontro con l'altro può essere rinviato poiché non ci si sente pronti o rivelarsi insipido in confronto all'eccitazione generata dalle immagini. Questo senso di inadeguatezza lo trovo spesso **anche nelle ragazze**. È diventato difficile anche per loro saper aspettare, senza sentirsi diverse, perché ancora non hanno avuto la prima esperienza sessuale. Il modello di donna che la società ci impone oggi è **quello di una donna bella, seducente, performante**, che ci deve saper fare anche nella vita sessuale, e che ha diritto a cercare il proprio godimento sessuale tanto quanto l'uomo.

Questo non è senza conseguenze nei rapporti tra i due sessi, dove la parità lascia entrambi a volte un po' confusi, a volte nell'impossibilità di incontrarsi. Così per le ragazze la verginità può diventare un ingombro, dal quale defilarsi con celerità, non solo per il piacere di avere il primo rapporto bensì per il sollievo che ne traggono nel perdere la verginità, considerata un peso da portare.

Si potrebbe pensare che oggi è più semplice accedere alla sessualità, poiché ci sono pochi divieti e maggior libertà di scelta e di espressione. Per contro l'accesso facilitato a ciò che "si desidera", la spinta ad essere prestanti in tutti i campi e a vivere al massimo la nostra vita, spesso rende più complesso l'inizio della propria esperienza sessuale, in modo sereno e consapevole per entrambi i sessi.

Concludendo, la prima esperienza sessuale **racchiude sempre qualcosa di ignoto** per l'essere umano quindi non è possibile arrivare preparati. La tecnologia può offrire dei vantaggi se se ne fa uso e non abuso e se non dimentichiamo di coltivare i rapporti concreti che stanno al di qua dello schermo.

UNA NUOVA "FILOSOFIA" PER IL DIABETE

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

COME È CAMBIATA LA TERAPIA DEL DIABETE TIPO 2

Si parla spesso, per ovvie ragioni economiche, dei nuovi farmaci per il diabete, e si organizzano congressi per valutarne l'utilità in confronto ai farmaci largamente usati in precedenza. In questo "tiro alla fune" i soggetti malati sono spesso disorientati e presi da dubbi.
Questa situazione si è creata per **un cambiamento della filosofia della terapia**. In altri termini i nuovi farmaci vengono introdotti seguendo un obiettivo della terapia che è variato nel tempo.
Pare quindi opportuno fare chiarezza, per quanto possibile, iniziando dalla storia delle terapie.
Negli anni 50-70 la diagnosi di diabete era molto difficile, si considerava diagnostico un valore della glicemia a digiuno superiore a 140 mg al giorno. Non esistevano i glucometri per cui era estremamente difficile valutare cosa accadeva durante gli intervalli tra i controlli, mensili o bimestrali, che si facevano in laboratorio. Al massimo i fortunati potevano farsi un'idea, molto approssimativa, di quanto accadeva loro, usando la glicosuria (valutazione della quantità di glucosio nelle urine) con degli stix che comunque erano imprecisi. Inoltre la valutazione quantitativa si faceva sulla base del cambiamento di colore (viraggio) della parte reattiva, dato estremamente soggettivo, dipendente anche dalle condizioni di luce ambiente. In più molti soggetti diabetici sono daltonici e questo complicava ulteriormente la situazione. Non era assolutamente disponibile il dosaggio della HbA1c (Emoglobina glicata, ovvero il valore medio delle glicemie nel corso di tre mesi).

All'epoca si usavano largamente per il diabete tipo 2 tre farmaci: **Sulfaniluree, Fenformina, e Insulina.** Peraltro non era molto chiara la distinzione tra diabete tipo 1, che all'epoca si definiva "Insulino Dipendente", ed il tipo 2, che si definiva "Non Insulino Dipendente". Le Sulfaniluree aumentavano la secrezione di insulina dal pancreas, la Fenformina agiva con un meccanismo a quel tempo non chiaro, e l'insulina, estratta dal pancreas animale, veniva usata sostanzialmente senza possibilità di controllo della sua efficacia. Visto con gli occhi di adesso era una situazione desolante! E contestualmente si vedevano spesso complicanze gravi e pericolosissime ipoglicemie che era molto difficile prevenire e riconoscere e che ora, fortunatamente, sono divenute rare.

Successivamente si osservò che la fenformina poteva provocare gravi crisi di "acidosi lattica" e venne sostituita dalla Metformina, farmaco estremamente utile ed usato ampiamente, e con buoni risultati, anche adesso. La Metformina faceva perdere peso e si è dimostrata utile per molte patologie connesse, forse anche per i tumori e per le forme avanzate di steatosi epatica.

Negli anni successivi vennero introdotti i glucometri (strumenti per il monitoraggio domiciliare della glicemia) e la HbA1c, portando a nuovi concetti in diabetologia:

1. ***La glicemia è spesso molto elevata tra i controlli di laboratorio fatti la mattina a digiuno***
2. ***La glicemia può salire a livelli molto elevati dopo i pasti***
3. ***La variabilità della glicemia (ovvero l'instabilità dei valori) può essere molto pericolosa***
4. ***Le ipoglicemie sono molto più frequenti di quanto si poteva pensare***

Gli studi di fisiologia più sofisticati iniziarono ad enfatizzare un ruolo della insulino resistenza (il fenomeno per cui l'insulina ha minore effetto del normale, legato ad una disfunzione generalizzata delle cellule su cui l'insulina dovrebbe agire).
Nel frattempo alcuni studi iniziarono a gettare una luce sinistra su alcuni effetti delle sulfaniluree. In realtà già negli anni '60 uno studio molto criticato, UGDP, aveva dato un allarme. In sintesi le sulfaniluree causano un inopportuno aumento di peso, potrebbero provocare infarto o peggiorarne la prognosi (ma su questo aspetto non c'è tutt'ora un accordo), provocano gravi ipoglicemie.
Poi vennero introdotti **i glitazoni**, farmaci che combattevano la insulino-resistenza, non provocavano ipoglicemia, ma facevano aumentare il peso. Vennero accolti inizialmente con interesse e favore ma per uno di questi, il Rosiglitazone, venne sollevato il sospetto che potesse provocare infarti. Anche oggi non si è raggiunta la certezza su questo punto ma il Rosioglitazone è stato tolto dal commercio in Europa

e rimane disponibile, con molte limitazioni, negli USA. L'altro farmaco, il Pioglitazone, è ancora in commercio, ma si sospetta che possa provocare tumori della vescica.

Altri concetti hanno spostato l'interesse della comunità scientifica e dell'Autorità Regolatoria:

1. *I farmaci per il diabete possono provocare danni cardiovascolari (es. i sospetti citati su sulfaniluree e pioglitazone);*

2. *Non è più chiaro se sia vero il dogma che i danni cardiovascolari del diabete dipendono dalla glicemia troppo alta; in realtà altre alterazioni potrebbero essere più importanti;*

3. *È quasi certo che i danni microvascolari (retinopatia, neuropatia, nefropatia) del diabete sono legati alla iperglicemia, ma quelli macrovascolari (infarto, ictus) forse no. E mentre i danni microvascolari compaiono lentamente, e si possono prevenire e curare con relativa facilità, i danni macrovascolari no.*

Questi punti, insieme a quelli elencati prima, hanno portato ad **un ulteriore cambiamento ideologico e pratico nella cura del diabete.**

Attualmente, per introdurre nuovi farmaci, l'Autorità Regolatoria esige che un farmaco dimostri di **non provocare danni cardiovascolari** prima di essere messo in commercio. Per quanto concerne il controllo della glicemia non è necessario che sia più efficiente degli altri, basta che non sia inferiore. Sul piano clinico le nuove raccomandazioni ai medici si centrano sull'importanza di usare **farmaci che non provocano ipoglicemia.** Le ditte produttrici si stanno impegnando a trovare farmaci il cui obiettivo è non solo la sicurezza, ma anche la prevenzione cardiovascolare.

Il diabetologo è attualmente meno interessato ad avere una glicemia normalizzata ma si preoccupa soprattutto di **evitare le ipoglicemie** e di curare altri aspetti (dislipidemia, ipertensione, disturbi del sonno) che forse hanno un ruolo più importante nel causare danni cardiovascolari. In più il diabetologo ora sa che il controllo della glicemia va rapportato all'età anagrafica. Con il progredire degli anni anagrafici diviene meno importante avere una glicemia normale, almeno entro certi limiti, ma è più importante evitare le ipoglicemie.
Ma allora dobbiamo ancora usare le sulfaniluree (Glibenclamide, gliclazide, ecc.)? La scienza è ancora in dubbio. Le sulfaniluree costano poco, sono efficienti ed efficaci, ed hanno pochi effetti collaterali, ma sono gravate dai dubbi esposti in precedenza. I nuovi farmaci sono talvolta meno efficaci sulla glicemia e costano cari, ma senza dubbio hanno dei vantaggi. Il giudizio in fondo resta sempre al medico, che ha la sua esperienza e sa che magari un soggetto a basso rischio di ipoglicemia si può trattare agevolmente con una sulfanilurea, ottenendo un buon risultato sulla glicemia. Peraltro il pendolo si sta spostando su questi farmaci di nuova generazione (acarbosio, inibitori del DPPIV, agonisti del GLP1, glifozine) e le sulfaniluree stanno scomparendo, **soprattutto per i soggetti anziani a rischio** di ipoglicemia.

ETICA E NUOVE NORME SULLA PRIVACY

DA AQR IL DECALOGO DEI DIRITTI DEGLI UTENTI CONTATTATI DAI CALL CENTER

Ogni giorno riceviamo telefonate da operatori di call center che propongono offerte di ogni genere. Oggi un decalogo sancisce il principio che il rispetto delle regole e della buona educazione sono un diritto del consumatore per far vivere serenamente il momento della transazione commerciale.

Nel settore dei servizi telefonici l'attività outbound (le chiamate dal call center verso l'esterno) vale circa **300 milioni di euro di fatturato** e vede impiegati circa 30 mila addetti tra dipendenti e collaboratori.
A questi dati si aggiungono i circa 100 milioni di contatti utili sviluppati su base annua, secondo i dati forniti da Cerved (ottobre 2016 e aggiornamenti successivi).

Sono risultati che raccontano quindi di un mercato dinamico, con un trend di crescita destinato ad evolvere ulteriormente.

*"È un settore in perenne movimento, sia in termini quantitativi sia in termini qualitativi – spiega **Francesco Saverio Esposito, CEO del Gruppo AQR** - La stessa fruizione del servizio sta evolvendo e richiede approcci differenti, di qualità, capaci di dare dignità al settore delle vendite per telefono. Il customer care è un servizio fondamentale per qualsiasi business vincente perché rappresenta il filo diretto che lega l'azienda al cliente durante tutto il processo di acquisto di un servizio o di un prodotto e se gestito correttamente può trasformarsi in un investimento estremamente redditizio."*

Nato nel 2010, con oltre 500 lavoratori e più di 1000 postazioni multimediali in 8 sedi operative in Italia, il **Gruppo AQR** è la società di servizi che controlla Deal Evolution, Feel Contact e Sales Experience, specializzate in teleselling, customer care e field telefonico.

Nasce da questa esperienza la proposta di un **decalogo dei diritti del consumatore** contattato dagli operatori di vendita telefonica. Una carta che nasce da reali competenze e da una prassi quotidiana e che vuole dare maggiore serenità al consumatore e dignità al settore delle vendite telefoniche.

"Abbiamo redatto un decalogo - prosegue **Francesco Saverio Esposito** - *che vuole essere un contributo per tutto il settore. Le vendite telefoniche fatte in modo corretto e rispettoso sono un vantaggio per tutti. Vogliamo condividere quella che oggi deve essere secondo noi una impostazione valida per tutta la categoria e i consumatori."*

Il documento prende spunto dalla recente introduzione del **nuovo regolamento europeo sulla privacy**, il GDPR (General Data Protection Regulation), che nel mese di maggio è diventato applicabile in tutti gli stati dell'Unione Europea.

Elisa Fornasari, head of legal department in AQR, ha interpretato in chiave pratica le nuove regole introdotte, mentre **Eutizio Egiziano**, direttore operations in AQR, ha trasformato in punti pratici la sua esperienza con gli operatori, ognuno dei quali con una media di più di cento chiamate giornaliere.

In base a quanto disposto dal GDPR, agli utenti sono quindi riconosciuti in qualsiasi momento e senza costi, **i seguenti diritti**:

1. DIRITTO ALL'ACCESSO AI PROPRI DATI: ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che ci riguardano, averne comunicazione in forma intelligibile;
2. DIRITTO DI RETTIFICA: verificarne l'esattezza, chiedendone l'aggiornamento e l'integrazione;
3. DIRITTO DI LIMITAZIONE E DI OPPOSIZIONE PER UNA O PIÙ FINALITÀ: limitarne l'utilizzo e richiedere il blocco delle attività di trattamento;
4. DIRITTO ALLA PORTABILITÀ: richiedere la trasmissione dei propri dati personali in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico da un fornitore a un altro;
5. DIRITTO ALL'OBLIO: richiedere la cancellazione dei propri dati personali e delle eventuali copie.

A questi diritti previsti dalle normative vigenti, il Gruppo AQR propone di aggiungerne altri considerati fondamentali che devono far parte delle skills professionali di un operatore telefonico:

6. DIRITTO ALLA CORTESIA: l'approccio di teleselling rientra nel contesto in cui una relazione deve avvenire all'insegna di un galateo sociale condiviso che permetta anche a due sconosciuti di rapportarsi secondo una condotta gentile;

7. DIRITTO ALLA QUALITÀ: all'azienda è richiesta la capacità di implementare sistemi di gestione in grado di migliorare le prestazioni in termini di efficacia e di efficienza, per aumentare la soddisfazione dei clienti con un servizio di livello superiore;

8. DIRITTO ALLA PAZIENZA: la pazienza è la facoltà umana che permette di rimandare la propria reazione alle avversità, mantenendo un atteggiamento neutro. Ogni utente contattato è diverso dall'altro e a ognuno deve essere concesso di valutare, approvare o rifiutare secondo i propri tempi;

9. DIRITTO ALL'INFORMAZIONE CORRETTA: caratterizzata da completezza e correttezza, la veicolazione dell'informazione deve mettere l'utente nella condizione di compiere le sue valutazioni;

10. DIRITTO ALLA FLESSIBILITÀ: per garantire qualità nel servizio e ragionevolezza nel rapporto con gli utenti è necessario sapersi adattare alle loro richieste e rispettarne le convinzioni.

OCUFIT: la ginnastica che fa bene... agli occhi

CON L'ELETTROSTIMOLAZIONE TRAMITE OCUFIT SI PUÒ RITARDARE L'INSORGENZA DELLA PRESBIOPIA

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

L'Ocufit è una delle ultime tecniche innovative per la cura, o sarebbe meglio dire **la prevenzione**, della presbiopia, vale a dire l'invecchiamento della nostra lente naturale, **il cristallino**, che con il tempo perde la capacità di accomodazione (la messa a fuoco) da vicino, comportando la necessità di allontanare dal viso l'oggetto che si vuole focalizzare oppure l'obbligo di indossare appositi occhiali da lettura.

Oggi esistono diverse tecniche per correggere o eliminare la presbiopia, tra cui l'intervento laser, l'impianto di cristallini artificiali e, appunto, la possibilità di prevenire o, meglio, ritardarne l'insorgenza **con l'Ocufit**, un sistema di **elettrostimolazione dei corpi ciliari**, strutture oculari che si trovano al di sotto dell'iride e che sono deputate alla produzione dell'umor acqueo e all'accomodazione attraverso il muscolo ciliare. Questi muscoli, con l'avanzare della presbiopia, faticano sempre di più a regolare i movimenti del cristallino, la lente naturale del nostro occhio. Il cristallino, invecchiando, si irrigidisce, limitando quindi l'azione dei muscoli ciliari. Tutto questo quadro favorisce l'insorgenza della presbiopia.

Con l'elettrostimolazione tramite Ocufit si può ritardare l'insorgenza della presbiopia, ma è bene intervenire quando si colgono **i primi segnali di invecchiamento del cristallino** e non quando ormai sono necessari gli occhiali da lettura.

Come funziona questa "ginnastica oculare" che aiuta a mantenere funzionali i muscoli ciliari?

Al paziente si somministrano alcune gocce di collirio anestetico e in seguito si fa indossare una lente speciale. La lente è successivamente collegata ad un elettrostimolatore che trasmette **piccoli impulsi elettrici al muscolo** che viene così stimolato a contrarsi. Durante il trattamento, che può durare tra gli 8 e i 15 minuti, il paziente può avvertire al massimo un leggero pizzicore. Il numero delle sedute inizialmente è di due al mese poi si passa a una seduta mensile e al termine del primo ciclo di sedute si valutano i risultati della terapia.

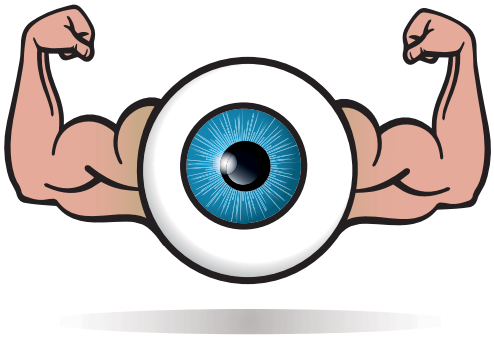
"Con l'elettrostimolazione i muscoli ciliari vengono stimolati e mantenuti elastici, permettendo una migliore accomodazione - spiega il dottor **Lucio Buratto**, direttore scientifico del Centro Ambrosiano Oftalmico - **In questo modo si ritarda di almeno 5 o 6 anni il momento in cui si dovranno indossare gli occhiali** da lettura, oppure scegliere altre soluzioni come la chirurgia laser o intraoculare".

La metodica Ocufit è stata ampiamente studiata e testata al fine di ottenere il marchio CE0051. Gli strumenti utilizzati sono fabbricati con materiale non tossico e non nocivo.
Dopo il trattamento, la visione risulterà offuscata per alcuni minuti. In rari casi è possibile che l'appannamento, comunque molto modesto, duri qualche giorno per l'instaurarsi di una transitoria secchezza oculare, anch'essa soggettiva.

In rari casi può essere presente una leggera nevralgia localizzata che può protrarsi per alcuni giorni.
Prima del trattamento, se si stanno utilizzando lenti a contatto, sarà necessario sospendere le lenti a contatto per un periodo adeguato che verrà stabilito dal medico oculista.

Il trattamento non è invasivo e non presenta effetti collaterali; è adatto a tutti ma **è sconsigliato per alcuni pazienti,** come i portatori di peacemaker, chi soffre di epilessia, di disturbi cardiaci, patologie croniche del segmento anteriore o ha già impianti intraoculari.

Il Centro Ambrosiano Oftalmico CAMO offre questo tipo di terapia, per maggiori informazioni scrivete a visite@camospa.it oppure chiamate lo 02 6361190.



Theramex
For Women, For Health

WorldOsteoporosisDay

October 20

OFFICIAL PARTNER

#CatchMeBeforeIFall

GIORNATA MONDIALE DELL'OSTEOPOROSI

"OGNI TRE SECONDI UN OSSO SI ROMPE E UN MONDO VIENE DISTRUTTO DALL'OSTEOPOROSI."

Lo scorso 20 Ottobre, come ogni anno, si è tenuta la Giornata Mondiale dell'Osteoporosi (GMO) organizzata dalla Fondazione Internazionale dell'Osteoporosi (IOF) con l'intenzione di aumentare la sensibilizzazione a livello globale riguardo alla prevenzione, alla diagnosi e al trattamento dell'osteoporosi e delle altre malattie delle ossa.

L'osteoporosi è una patologia che indebolisce le ossa rendendole fragili e facendo sì che si rompano con più facilità dopo una caduta o un urto, ma anche in seguito ad un semplice starnuto o un movimento improvviso. A livello mondiale è stimato che, dopo i 50 anni di età, 1 donna su 3 e 1 uomo su 5 è vittima di una frattura osteoporotica.

La prevenzione per questa patologia è sicuramente di grande importanza ed infatti è uno dei punti cardini della campagna della GMO. Aspetti essenziali per una giusta prevenzione sono il corretto stile di vita, quale una dieta ricca di calcio, vitamina D e proteine, e svolgere il giusto e regolare esercizio fisico (di equilibrio e che rinforzi i muscoli), una corretta esposizione al sole, evitare il fumo e il troppo alcol, con un occhio di riguardo per chi ha fattori di rischio.

Altro punto cardine della campagna riguarda le cure per l'osteoporosi, che finora in tutto il mondo sembrano essere minime: ad esempio solo il 10% delle donne anziane con fratture riceve una terapia per l'osteoporosi e nel 2010 ben 12,3 milioni di persone considerate ad alto rischio di fratture osteoporotiche in Europa non hanno ricevuto trattamenti adeguati.

Dal sito internazionale della giornata mondiale è possibile leggere che:

•L'osteoporosi è la causa nascosta e scatenante di fratture dolorose, debilitanti e potenzialmente letali

•Le più comuni fratture osteoporotiche sono le fratture vertebrali (della colonna vertebrale), una delle principali cause di dolore, disabilità e perdita della qualità della vita

•Fino al 70% delle fratture della colonna vertebrale rimane non diagnosticato, lasciando i malati non protetti contro l'alto rischio di ulteriori fratture

•Il mal di schiena, la perdita di altezza e la schiena curva sono tutti possibili segni di fratture della colonna vertebrale: chiedete test e cure mediche

•Una storia familiare di osteoporosi e ossa rotte è un segno che anche tu potresti essere a più alto rischio

•Difenditi! Firma la Carta Globale del Paziente dell'IOF e unisciti a noi per invitare i fornitori di servizi sanitari a chiudere l'enorme "vuoto di assistenza"

IOF insieme ad altre 240 società associate per la sensibilizzazione sulla salute delle ossa, costituiscono una rete capillare globale che vuole raggiungere più persone possibili e, non solo responsabilizzare su prevenzione, diagnosi e cura, ma anche rendere le patologie ossee, muscolari e articolari una priorità sanitaria.

piatto tipico CUCINA LUCANA

STRASCINATI CON PEPERONI "CRUSCHI" E MOLLICA DI PANE

Ingredienti (per 4 persone)**:**
Farina di semola 350 g
Acqua tiepida 170/200 ml
Pane casereccio raffermo 100 gr
Spicchi d'aglio 2
Prezzemolo
Olio di oliva q.b.
Sale q.b.
Peperoni "cruschi" secchi di media grandezza 6/8
Peperoncino a piacere

Preparazione:

Per preparare la pasta, su di un piano formare una fontana di farina, versarvi al centro l'acqua tiepida e impastare per 10 minuti circa fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Lasciare riposare l'impasto coperto da uno strofinaccio per 30 minuti per poi ricavarne dei piccoli cilindri lunghi circa 3/4 cm e del diametro di un grissino. Successivamente fare pressione sui tocchetti utilizzando tre dita (indice, medio e anulare) con un movimento di pressione e contemporaneamente di trazione verso di voi per ottenere così gli strascinati. Si posso poi lasciare chiusi oppure aprirli e lasciarli su di uno strofinaccio infarinato per farli asciugare.

Terminata la pasta passare poi alla preparazione del condimento. Pulire l'esterno dei peperoni con un panno umido, eliminare il torsolo e i semi. Versare abbondante olio extravergine di oliva in una padella e aggiungervi i peperoni quando sarà ben caldo. Lasciarli dorare pochi secondi girandoli velocemente da entrambi i lati per non farli bruciare e scolarli poi su di un piatto con della carta assorbente. Riutilizzare lo stesso olio per soffriggere gli spicchi d'aglio insieme al peperoncino e la mollica di pane sbriciolata. Separatamente mettere a scaldare l'acqua e, dopo aver salato, lessare gli strascinati, scolarli e aggiungerli al soffritto, amalgamando il tutto e aggiungendo infine i peperoni cruschi sbriciolati.

BASILICATA VITIVINICOLA

Piccola regione dal territorio prevalentemente montuoso e collinare, la Basilicata è conosciuta nell'ambiente vinicolo principalmente per i suoi vini rossi che costituiscono ben il 90% della produzione. Sebbene in termini quantitativi la produzione non sia molto alta (178.000 ettolitri/anno), la regione offre comunque interessanti spunti per la qualità dei suoi vini e per i vitigni locali.

L'orografia, il clima e i terreni delle varie zone del territorio regionale offrono le caratteristiche ideali per la coltivazione di differenti tipologie di uva: ad esempio i terreni argillosi e sabbiosi con sedimenti marini dell'area collinare che va verso il Materano danno origine, grazie alla coltivazione di Greco e Primitivo, vini strutturati e di grande complessità olfattiva; oppure la zona del Vulture, in prossimità del vulcano, ha terreni ricchi di potassio che regala ai vini freschezza, sapidità e mineralità.

Vitigno principale della Basilicata, con oltre il 60% della superficie vitata, è l'Aglianico del Vulture, che rappresenta il 90% della produzione di Vini DOP e IGP. Altri vitigni importanti sono Merlot e Cabernet Sauvignon nella Val d'Agri, Sangiovese e Montepulciano nella zona di Roccanova; il Primitivo è invece il vitigno principale nella zona di Matera. I vitigni bianchi invece, meno diffusi, sono la Malvasia Bianca, la Verdeca, il Bombino Bianco e lo Chardonnay.

I differenti sistemi di allevamento della vite, che in Basilicata sono principalmente il Guyot e il Cordone speronato, e le uve coltivate permettono di distinguere tre principali aree vitivinicole regionali: il Vulture, la Val d'Agri e la zona di Matera. Per quanto riguarda la produzione vinicola invece, si contano una DOCG, l'Aglianico Del Vulture Superiore DOCG e 4 DOC: Aglianico del Vulture DOC, Grottino di Roccanova DOC, Matera DOC e Terra dell'Alta Val d'Agri DOC.

AGLINICO DEL VULTURE

Vino rosso considerato tra i più importanti d'Italia e soprannominato il "Barolo del Sud". Il vitigno omonimo è situato ai piedi del Monte Vulture, vulcano spento da millenni. Esiste nella dicitura "vecchio" ad intendere un invecchiamento di minimo tre anni e "riserva" cinque anni. È un vino rosso che si sposa bene con carni bianche e rosse cotte allo spiedo, selvaggina e formaggi molto stagionati.

GROTTINO DI ROCCANOVA ROSSO

Vino DOC prodotto in provincia di Potenza dai vigneti Sangiovese, Cabernet-sauvignon, Malvasia nera di Basilicata, Montepulciano e Malvasia bianca di Basilicata. Questo vino presenta un profumo di frutta a bacca rossa (fragola e lampone), con delicati profumi di spezie (cannella e pepe nero) e un gusto armonico, intenso e persistente.

MATERA DOC PRIMITIVO

Vino rosso nella variante Primitivo e quindi prodotto, nella provincia di Matera, con almeno il 90% di uve provenienti dal medesimo vitigno. Ha un colore rosso rubino con riflessi granati, al naso è di buona intensità, persistente, caratteristico e al palato risulta secco, di corpo, armonico, vellutato.

Rubrica

Oroscopo

21-3 / 20-4

ARIETE

Questo mese non partirà nel verso giusto per chi è sotto questo segno, ma gran parte delle tensioni si allenteranno nel corso delle settimane, mentre per qualcun'altra dovrai aspettare i prossimi mesi. La grinta però non ti mancherà di certo ed infatti ti aiuterà ad affrontare le difficoltà.

21-4 / 21-5

TORO

Mese decisamente no per questo segno: diversi ostacoli ti bloccheranno il percorso, sia sul fronte lavorativo con alcune novità, sia su quello sentimentale dove anche le storie più solide verranno messe a dura prova. Soltanto la tua forte pazienza e testa dura di permetteranno di superare il periodo.

22-5 / 21-6

GEMELLI

È in arrivo un periodo in generale decisamente favorevole. Si prospettano tante opportunità e nuovi incontri sia in ambito lavorativo che sentimentale. Le single faranno nuovi interessanti incontri che avranno il potenziale di trasformarsi in qualcosa di più.

22-6 / 22-7

CANCRO

Se durante l'inizio del mese si prospettano alcune difficoltà, dalla seconda settimana e fino alla fine del mese invece ti aspetta un periodo molto sereno caratterizzato da dolcezza e molto affetto. Questo ti farà riprendere fiato dopo un periodo di incertezze.

23-7 / 22-8

LEONE

Lo stress e la stanchezza avvertiti nel mese precedente purtroppo si protrarranno anche in questo e avere poche energie non ti aiuterà ad affrontare le difficoltà in ambito lavorativo che ti si pareranno davanti. Anche l'amore ti darà del filo da torcere facendoti sentire confusa e nervosa.

23-8 / 22-9

VERGINE

È un periodo molto sereno quello che stai vivendo, in particolar modo per quando riguarda la sfera sentimentale. Sia per le single che per chi è in una relazione, la passione e il romanticismo sono molto presenti tra te e la tua dolce metà.

23-9 / 22-10

BILANCIA

Questo mese ti senti super carica, ricca di energie e in grado di superare qualunque ostacolo. Questa tua grinta ti farà risaltare e la tua vita sociale ne gioverà; anche la salute rifletterà questo tuo stato d'animo.

23-10 / 22-11

SCORPIONE

Periodo altalenante per chi è sotto questo segno: tra giorni sì e giorni no, il rischio di irritarsi facilmente è dietro l'angolo; attenzione quindi alle litigate e trovate un modo per sfogare il nervosismo, ottimo lo sport e i momenti di relax per sé.

23-11 / 21-12

SAGITTARIO

Questo mese sarà di calma piatta: non sarà un periodo negativo ma neanche sarà indimenticabile. Di sicuro però avrai molta voglia di fare e sentirai il bisogno di cambiamenti, il che potrebbe essere un segnale di novità in arrivo nei prossimi mesi.

22-12 / 21-1

CAPRICORNO

Se saprai pazientare un altro po', dalla metà del mese avrai finalmente qualche soddisfazione e i tuoi sforzi e il tuo impegno verranno ripagati. L'amore invece sarà sereno per tutto il mese e il rapporto con la tua dolce metà si rafforzerà anche di più.

22-1 / 19-2

ACQUARIO

Il tuo umore non sarà dei migliori, tutta colpa di una persona di cui credevi di poterti fidare. Nella seconda metà del mese la situazione migliorerà ma purtroppo dovrai aspettare il mese prossimo per assaporare la vera serenità.

20-2/ 20-3

PESCI

Questo mese non potrai proprio lamentarti perché sarà positivo da ogni punto di vista. In particolare sarà ricco di occasioni per il tempo libero, approfittane quindi per realizzare quel progetto che avevi in mente.

I NOMI *del mese*

Curiosità sul loro significato

OTTOBRE

FIORENZO
Onomastico: **27 Ottobre**
Colore: **Arancio** | Pietra: **Berillo**

Nome che deriva dal latino "Flòrens" e significa "che fiorisce", ha un valore beneaugurale che allude alla simbologia che riguarda il mondo floreale. L'onomastico si festeggia in onore di San Fiorenzo, patrono di Avellino.

NOVEMBRE

CASSANDRA
Onomastico: **1 Novembre**
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Il nome deriva dalla parola greca "Kassandras" che significa trionfare. Nella mitologia greca, Cassandra era una profetessa, figlia di Priamo, re di Troia, condannata a non essere mai creduta. Il nome per l'uso comune è stato poi ripreso dall'epoca rinascimentale.

YLENIA
Onomastico: **1 Novembre**
Colore: **Blu** | Pietra: **Ametista**

Variante di Ilenia, questo nome deriva dall'antico ebraico con il significato di "pianta". Alcune ipotesi attribuiscono la derivazione del nome alla forma russa Elena. Trattandosi un nome adespota, l'onomastico si festeggia il giorno di Ognissanti.

ELISA
Onomastico: **5 Novembre**
Colore: **Arancio** | Pietra: **Ambra**

Nome le cui origini sono incerte: potrebbe avere la stessa matrice di Eliseo e significare "Dio è salvezza", oppure essere una variante del nome Elisabetta con il significato di "il mio Dio è perfezione". L'onomastico è festeggiato in ricordo di Santa Elisa.

DIEGO
Onomastico: **12 Novembre**
Colore: **Bianco** | Pietra: **Diamante**

Sebbene di origine greca con il significato di "istruito", questo nome è diffuso e tipico dei paesi ispanici ed è a questo nome che si deve l'origine del cognome Diaz. L'onomastico si festeggia in memoria di San Diego, missionario francescano di Alcalà, in Spagna, morto nel 1463.

DICEMBRE

NICHOLAS
Onomastico: **6 Dicembre**
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Versione inglese del nome italiano Nicola, deriva dal greco Nikòlaos e significa "vincitore del popolo". L'onomastico viene festeggiato in ricordo di San Nicola, vescovo di Miranella Licia, morto nel 350 e detto da Bari perché sepolto in quella città.

VITTORIA
Onomastico: **23 Dicembre**
Colore: **Verde** | Pietra: **Smeraldo**

Nome di origine latina dal chiaro significato che, nella mitologia romana, era portato dalla dea Vittoria, analoga alla greca Nike. L'onomastico è festeggiato in onore di Santa Vittoria vergine martire a Roma nel 249.

Tutti al CINEMA

I FILM PIU' VISTI

VENOM

TRAMA

Dal medesimo universo di Spider-Man, protagonista di questo film è il simbionte alieno Venom che infetterà il corpo di Eddie Brock, un giornalista che sta indagando sugli esperimenti illegali della Life Foundation e del dottor Carlton Drake. Le due personalità condivideranno ora lo stesso corpo ed Eddie, oltre che ricevere capacità sovraumane, si ritroverà con un alter ego orribile e desideroso di violenza e sangue.

GLI INCREDIBILI 2

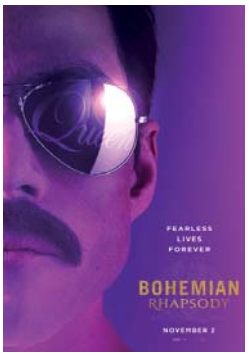
SMALLFOOT
IL MIO AMICO
DELLE NEVI

THE NUN

THE WIFE
VIVERE NELL'OMBRA

Alcuni dei film in uscita prossimamente nei cinema

NOVEMBRE



29 Novembre

BOHEMIAN RHAPSODY

Il film biografico che ripercorre l'ascesa e il percorso della band britannica Queen e del suo leggendario frontman, Freddy Mercury. Il sound rivoluzionario, le iconiche canzoni, lo stile di vita di Mercury e la sua malattia, oltre che i grandiosi concerti, tutto questo raccontato nella pellicola che celebra una delle più indimenticabili band rock della storia.

DICEMBRE

13 Dicembre

MACCHINE MORTALI

In un mondo post apocalittico, a seguito dell'olocausto nucleare noto come "la guerra dei sessanta minuti", le grandi metropoli sono diventate mobili e si spostano per depredare le piccole città e utilizzarne le risorse naturali. Il giovane orfano londinese Tom Natsworthy viene scaraventato fuori dal veicolo e si ritrova da solo nell'ostile mondo esterno, fino a quando incontrerà la giovane Hester, una misteriosa ragazzina con il volto mezzo coperto.

DICEMBRE

20 Dicembre

IL RITORNO DI MARY POPPINS

Sebbene arrivi ben oltre 50 anni dopo, il seguito del celebre film sulla tata più famosa di sempre è ambientato 20 anni dopo le vicende narrate in "Mary Poppins". I giovani Jane e Michael Banks sono ormai adulti e quest'ultimo abita ancora nella casa in via dei Ciliegi insieme ai suoi tre figli e alla governante Ellen. Dopo che Michael subisce una perdita personale, Mary Poppins ritorna magicamente a far visita alla famiglia Banks insieme ad una vecchia conoscenza.

GENNAIO

1 Gennaio

AQUAMAN

Dopo essersi unito alla Justice League e aver sconfitto il perfido Steppenwolf, Arthur Curry alias Aquaman fa ritorno alla città di Atlantide per diventarne sovrano. Qui però il fratellastro Ocean Master, insieme a Black Manta, cospirano per usurpare il trono e dichiarare guerra al mondo umano. Aquaman quindi con l'aiuto della bellissima Mera dovrà fare tutto il possibile per salvare Atlantide e il mondo intero.

I CAPISPALLA

STAGIONE INVERNALE 2018 - 2019

Durante le stagioni fredde si sa che, volente o nolente, i capispalla diventano i protagonisti dei nostri look in quanto, a meno che non siamo al chiuso dove ci potremo svestire, il capospalla sarà il capo più in vista del nostro outfit. I modelli disponibili sono vari e numerosi, ma quali sono quelli di tendenza quest'anno sui quali investire o tirare fuori dall'armadio?

PIUMINO CORTO O LUNGO MA OVERSIZE

Il capospalla più utilizzato durante la stagione fredda è sicuramente il piumino ma quest'anno si è visto moltissimo in tutte le sfilate in una variante oversize e gonfio, sia per i modelli corti che per quelli lunghi. Per le colorazioni invece, potremo puntare sia sui neutri che sulle tonalità accese e vivaci.

CAPPOTTO LUNGO

Se il piumino occupa il primo posto, la medaglia d'argento dei capispalla più indossati va senza dubbio al cappotto, sempre elegante e femminile. Durante questa stagione autunno-inverno tornerà alla ribalta il cappotto lungo oltre il fondoschiena: i più popolari saranno i modelli con cintura in vita, a chiudersi come un accappatoio, il leopardato e quello a quadri (Principe di Galles in primis).

ECO PELLICCIA

L'eco pelliccia, come lo scorso anno, è ancora di tendenza per questo 2018 e ancora di più se in versione peluche. I colori più in voga sono quelli naturali, quindi nessun colore pazzo, del marrone, beige, bianco e nero.

MONTONE

Ecco il capospalla assolutamente da avere per questa stagione fredda! L' eco montone, con il suo stile sportivo, andrà a sostituire il chiodo in pelle con i primi abbassamenti di temperatura. I colori da indossare sono quelli classici dei toni del marrone ma anche il nero, nei modelli sia corti che lunghi.

OLI ESSENZIALI
BENEFICI E UTILIZZI

Gli oli essenziali sono sostanze altamente concentrate, generalmente sotto forma di olio, ricavate tramite distillazione o spremitura da una determinata pianta, che sia dalle foglie, i frutti, i fiori o le radici. Queste sostanze sono comunemente utilizzate per l'aromaterapia ma anche ad uso topico ed infatti a seconda della pianta da cui vengono estratti possono avere numerose proprietà: balsamiche, antisettiche, antibatteriche, antivirali, antinfettive, rilassanti o stimolanti, digestive, etc.
Visto la loro alta concentrazione, motivo per il quale vengono vendute all'interno di piccole boccette in limitate quantità, per essere utilizzate necessitano di essere diluite in un'altra sostanza:

•Per godere solamente delle profumazioni degli oli essenziali, questi andranno diluiti in acqua per inalarli o diffonderli nell'ambiente (diffusori, umidificatori o vaschette dei termosifoni)

•Per utilizzarli invece su cute e capelli andranno diluiti (sempre poche gocce) in un olio naturale di qualunque tipo (mandorle, argan, ricino, oliva, etc.) oppure in sostanze a base acquosa (creme, gel d'aloe, etc.)

Ma quali sono nello specifico gli oli essenziali e quali i loro utilizzi? Tra i più famosi ed utilizzati troviamo:

OLIO ESSENZIALE DI LIMONE

Ha proprietà antisettiche e per questo è uno degli oli essenziali adatti se si vuole purificare la pelle. È anche in grado di schiarire e per questo viene utilizzato sia sulla pelle che sui capelli dove, su questi ultimi, ha ottime proprietà lucidanti. Infine, utilizzato nell'aromaterapia, quest'olio è utilizzato per rilassare la psiche.

OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA

Quest'olio è molto utilizzato e apprezzato per la sua profumazione che è in grado di distendere i muscoli, calmare lo spirito e facilitare il sonno. Per uso topico invece viene usato per le sue proprietà cicatrizzanti e purificanti e per questo è ottimo sulla pelle per alleviare le punture di insetto.

OLI ESSENZIALI

OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO

Ottimo prodotto da utilizzare per il trattamento dei capelli grassi in quanto è in grado di riequilibrare il cuoio capelluto e quindi anche aiutare a combattere la forfora. Ha inoltre proprietà disinfettanti e disinfiammanti e quindi adatto anche a trattare una pelle problematica. Infine in aromaterapia è ottimo per concentrazione e memoria.

OLIO ESSENZIALE DI MENTA

Se utilizzato per la sua profumazione, quest'olio ha proprietà eccitanti e stimolanti oltre che avere funzione antisettica per l'apparato respiratorio. È inoltre calmante, disinfiammante e rinfrescante quindi ottimo per alleviare le punture di insetto. Usato per i capelli invece è efficace sullo scalpo irritato, pruriginoso e secco, oltre a stimolare la crescita dei capelli e prevenirne la perdita.

OLIO ESSENZIALE DI TEA TREE

Quest'olio essenziale è noto per le sue ottime proprietà antisettiche e antifungine, ed infatti costituisce un rimedio naturale per curare infezioni vaginali, candida e cistiti, verruche, eliminare acne e brufoli, oltre che l'herpes labiale.

Sebbene quindi da apprezzare per le loro numerosissime proprietà e benefici che offrono, gli oli essenziali necessitano comunque di una certa attenzione nell'utilizzo: oltre che essere altamente infiammabili, data la loro alta concentrazione possono essere molto aggressivi e provocare gravi allergie se si è predisposti. Per tale motivo è sempre consigliato, prima di applicarne in grande quantità, di testarne sempre una goccia sulla cute e attendere 48 ore per scongiurare la comparsa di irritazioni.

ASSISTENTE DIGITALE

CHE COS'È E COSA PUÒ FARE

Già da diversi anni gli ultimi modelli di smartphone ci hanno abituato all'assistente digitale (Siri e Cortana tra i più noti), ovvero quel software di sintesi vocale che è in grado di avere un botta e risposta con un interlocutore e aiutarlo con svariate richieste o ricerche su internet. Da un po' di tempo invece sono comparsi sul mercato gli assistenti digitali da salotto, che invece di interagire solamente tramite lo smartphone lo fanno tramite anche gli apparecchi elettronici di casa nostra e con funzionalità più avanzate. Tra i più famosi, oltre i già citati Siri e Cortana, c'è il dispositivo Home di Google, tra i primi ad essere sviluppato, che utilizza un potente maggiordomo basato su Google Assistant e Echo prodotto da Amazon che invece, come assistente virtuale, ha Alexa.

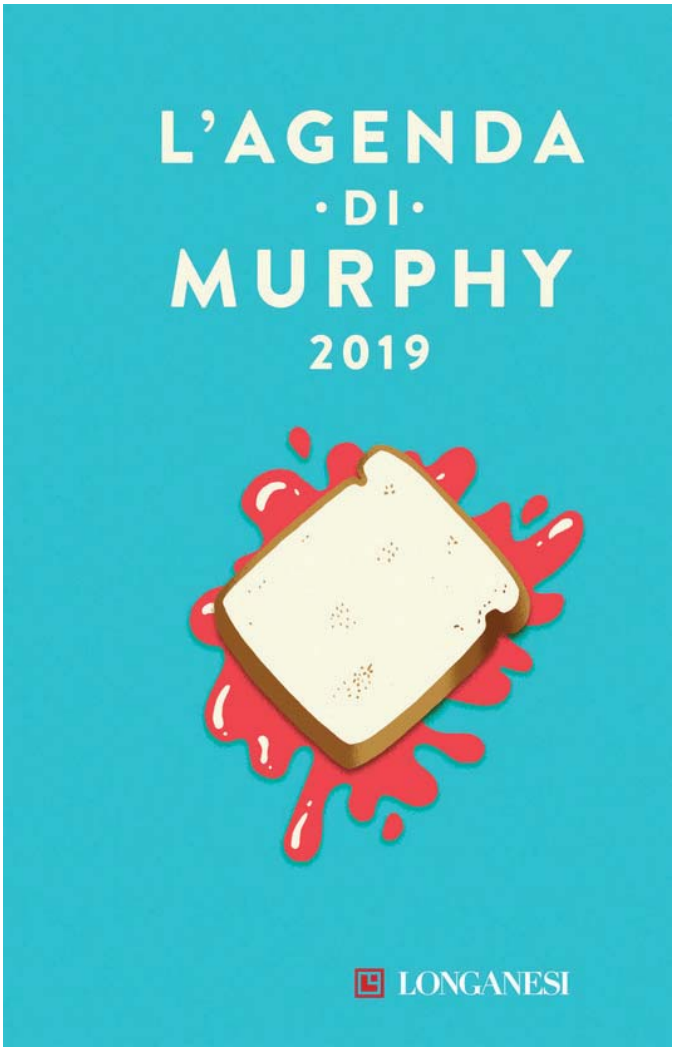
MA COSA SONO DAVVERO IN GRADO DI FARE QUESTI ASSISTENTI DIGITALI?

Uno dei punti forti di questo nuovo tipo di tecnologia è che imparano: più vengono utilizzati e più riescono a riconoscere le voci e raggiungere gli obiettivi, fino ad acquisire una sempre più "naturale" conversazione con un interlocutore. Tra le funzioni base degli assistenti digitali troviamo il rispondere a qualunque domanda (previsioni del tempo, risultati delle partite, la situazione del traffico, il notiziario, traduzioni linguistiche, operazioni matematiche, etc.), il fissare appuntamenti, riprodurre la musica (attraverso alcuni servizi come Spotify, Google Music per Assistant, Amazon Music per Alexa, etc.); possono inoltre gestire la lista della spesa, impostare sveglie ("Svegliami domani alle 7"), timer e promemoria ("Ricordami di spegnere i fornelli tra 15 minuti").

Le funzioni più avanzate invece, quelle che posso cambiare il modo di vivere la casa, includono il controllo degli elettrodomestici intelligenti, previa però associazione con dispositivi compatibili con l'assistente digitale in nostro possesso. Ad esempio è possibile collegare il televisore e associare Netflix e chiedere di riprodurre uno specifico film, azionare il robot pulente, le lampadine o le tapparelle di casa, in alcuni casi controllandone le funzioni anche lontano da casa tramite lo smartphone. Con alcuni assistenti digitali è possibile anche incatenare diverse azioni insieme e farle partire con un comando a piacimento oppure al verificarsi di una data condizione: ad esempio dando il "buongiorno" potremo avere le previsione del tempo e la situazione del traffico della giornata, come anche l'accensione delle lampadine e della macchinetta del caffè. Gli assistenti digitali in Italia, quindi quelli che parlano la nostra lingua, purtroppo non hanno ancora tutte le abilità disponibili in USA (che per Alexa ad esempio superano le 30 mila), ma il lavoro è appena cominciato.

L'AGENDA DI MURPHY 2019

Arthur Bloch



Nel 30° anniversario dalla pubblicazione in Italia della legge di Marphy, la nuova agenda per affrontare con ironia un 2019 di sfortune.

«Se non lo compri appena lo vedi, non ci sarà più quando torni a prenderlo» - Legge di Helen sullo shopping

Dal "fenomeno della fetta di pane imburrata" ai più celebri corollari, la summa della murphologia che ha guidato, di anno in anno, generazioni di pessimisti col sorriso, torna in libreria in una nuova veste grafica rivista e rimodernata. Un successo da oltre 700.000 copie vendute in Italia. Per orientarsi in un mondo sempre più caotico e imprevedibile, le leggi e le risposte di Murphy sono ancora oggi più che mai attuali: "Se c'è un problema che deve essere risolto dalla politica, conviene cambiare problema."

LE OSSA DELLA PRINCIPESSA

Alessia Gazzola

Benvenuti nel grande Santuario delle Umiliazioni. Ossia l'istituto di medicina legale dove Alice Allevi fa di tutto per rovinare la propria carriera di specializzanda. Se è vero che gli amori non corrisposti sono i più strazianti, quello di Alice per la medicina legale li batte tutti. Sembrava quasi che la sua tormentata esistenza in Istituto le avesse concesso una tregua, quanto bastava per provare a mettere ordine nella sua sempre più disastrata vita amorosa, ma ovviamente non era così. Ambra Negri Della Valle, la bellissima, brillante, insopportabile e perfetta Ape Regina, è scomparsa. Difficile immaginare una collega più carogna di lei, sempre pronta a mettere Alice in cattiva luce con i superiori, come se non ci pensasse lei stessa a infilarsi nei guai, con tutti i pasticci che riesce a combinare. Per non parlare della storia di Ambra con Claudio Conforti, medico legale affermato e tanto splendido quanto perfido, il sogno proibito di ogni specializzanda... E forse anche di Alice. Ma per quanto detesti Ambra, Alice non arriverebbe mai ad augurarle la morte.

Così, quando dalla procura chiamano lei e Claudio chiedendo di andare a identificare un cadavere appena ritrovato in un campo, Alice teme il peggio. Non appena giunta sulla scena del ritrovamento, però, mille domande le si affollano in mente: a chi appartengono quelle povere ossa? E cosa ci fa una coroncina da principessa accanto al corpo?

Paul Mémoir

PAUL MÉMOIR