

# VITA **in** COPPIA

Anno 11° n°1 trimestrale Gennaio/Febbraio/Marzo 2019

## **SALUTE**

**QUANTO FANNO  
MALE LE MERENDINE?**  
ITALIA VS USA E INGHILTERRA

## **PSICOLOGIA**

**MAI PIÙ INDIFESE**  
DIFENDERSI È UN DIRITTO,  
IMPARARE A FARLO È  
UN DOVERE DI OGNI DONNA

## **AMBIENTE**

**INVESTIRE SULLA MOBILITÀ  
ELETTRICA CONVIENE?**  
COSTI, OPPORTUNITÀ E SVILUPPI  
DEL MERCATO DEI VEICOLI  
ELETTRICI DESTINATI A SOPPIANTARE  
LE AUTO CHE USIAMO OGGI

**OCULISTICA**

# **MIOPIA** PERCHÈ È IL DIFETTO PIÙ DIFFUSO AL MONDO?

SOLO IN ITALIA NE SOFFRONO PIÙ DI 12 MILIONI DI PERSONE,  
MA NUOVE TECNICHE PERMETTONO DI RISOLVERE IL PROBLEMA

Il calore delle essenze lignee,  
le linee rigorose,  
gli ampi spazi conviviali...



presenta la nuova veste della collezione Kalì.



Visita il nostro sito internet: [www.vitaincoppia.it](http://www.vitaincoppia.it)  
Oppure scrivi a: [redazione@vitaincoppia.it](mailto:redazione@vitaincoppia.it)

**Anno 11° n°1 trimestrale  
Gennaio/Febbraio/Marzo 2019**

## IN QUESTO NUMERO

<b>SALUTE</b>		
Il gomito del tennista	4	
Quanto fanno male le merendine?	20	<b>ALIMENTAZIONE</b>
		6 Dieta & Tiroide
<b>OCULISTICA</b>		
Miopia	9	<b>MEDICINA</b>
S.O.S. occhi anche sul lavoro	16	10 Tutti pazzi per il Microbiota
<b>PSICOLOGIA</b>		
Mai più indifese	12	<b>AMBIENTE</b>
Sessualità e disabilità	18	17 Microalghe per fare grande l'economia
		22 Investire sulla mobilità elettrica conviene?
<b>RICETTE</b>		
Cucina Molisana	26	<b>LUOGHI</b>
		27 Vini e viticoltura Molisani
<b>CINEMA</b>		
Tutti al cinema	30	<b>RUBRICA</b>
		28 Oroscopo
		29 I nomi
<b>MODA</b>		
Come vestirsi sulle piste da sci	33	<b>BEAUTY</b>
		34 Tutti pazzi per le maschere!!
<b>TECNOLOGIA</b>		
CESS 2019	36	<b>CONSIGLI DI LETTURA</b>
		38 Sperando che il mondo mi chiami
		39 Quando meno te lo aspetti

### 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

Licenza immagini  
[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

### Hanno collaborato:

Antonio De Palma  
Arman Carlo Mariani  
Chiara Gambino  
Chiara Perin  
Elisa Vignali  
Gabriella Alarcòn  
Giorgia Bobich  
Giorgio Mottini  
Lucio Buratto  
Patrizio Tatti

### Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

SEE MAKE SHOW s.r.l.s  
Via Bernascone, 12  
Varese - 21100

# IL GOMITO DEL TENNISTA: CHI POTREBBE SOFFRIRNE?

**Cos'è l'epicondilitite, perché ne soffre anche chi non gioca a tennis e come si interviene**



▲ **Dott. Giorgio Mottini**  
Fondatore e formatore  
di Eukinetica  
star bene lavorando  
[www.eukinetica.it](http://www.eukinetica.it)

Sicuramente avrete sentito l'espressione "gomito del tennista" detta da qualcuno che probabilmente aveva un gran male al gomito. Ma di cosa si tratta? Potrebbe riguardare anche chi non gioca a tennis? Facciamo un po' di chiarezza su questo disturbo.

Il gomito del tennista - **scientificamente chiamato epicondilitite** - è un'inflammatione dei tendini dei muscoli che si inseriscono nel gomito, in dettaglio sull'epicondilo laterale, che insorge spesso in soggetti sportivi ed è tipica dei giocatori di tennis (da qui il nome di gomito del tennista). Le cause di questa tendinite possono dipendere dai movimenti ripetitivi sportivi o lavorativi con successiva infiammazione dell'inserzione tendinea di questi muscoli al gomito.

Questo significa che più i muscoli che partecipano al movimento di flessione-estensione del gomito **sviluppano forza accorciandosi** (come nel gesto atletico del tennista) e più i tendini di questi muscoli si mettono in tensione, infiammandosi ad un certo punto per il troppo lavoro. Il dolore localizzato che subentra dove questi tendini si attaccano all'osso sul lato esterno del gomito o lungo i muscoli dell'avambraccio, è un segnale che il corpo ci invia per dire al gomito di fermarsi.

L'epicondilitite, quindi, potrebbe verificarsi in tutte quelle **situazioni lavorative** in cui i muscoli che governano il movimento del gomito lavorano molto compiendo sforzi intensi e/o ripetitivi, come avviene per esempio per gli operai che lavorano in linee di produzione o in cantieri edili.

**Anche quando le braccia rimangono per molto tempo nella stessa posizione**, si crea un accorciamento muscolare costante con conseguente possibile infiammazione tendinea. Questo potrebbe accadere invece ai pianisti, ai chirurghi, agli scrittori, o a chi passa molte ore al pc utilizzando la tastiera e il mouse.

## Cosa fare se si soffre del gomito del tennista?

Dal momento che il problema deriva in ogni caso da muscoli troppo corti, il solo riposo o l'uso di farmaci antinfiammatori non possono bastare per ripristinare un equilibrio duraturo a livello muscolare. Occorre dunque riallungare con appropriati esercizi la muscolatura che con il tempo si è accorciata, ripetendoli preventivamente dopo il lavoro anche quando il dolore non ci sarà più.

## Qui di seguito due esercizi efficaci.

Cercate di mantenere queste posizioni per almeno 90 secondi, respirando in maniera rilassata e ascoltando come va il dolore prima e dopo gli esercizi.

## ARTI SUPERIORI



30  
secondi  
per lato

Appoggiate il palmo della mano alla parete distendendo il gomito e flettendo il collo dal lato opposto.



## ARTI SUPERIORI



MANTIENI  
LA POSIZIONE  
PER 1 MINUTO

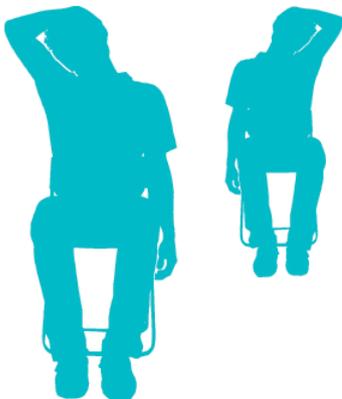


**Variante**

Allunga le braccia tese in direzione opposta senza alzare le spalle.

Variante: posiziona le mani ad "alt".

## ZONA CERVICALE



MANTIENI  
LA POSIZIONE  
30 SECONDI  
PER LATO



**Variante**

Poggia la mano sull'orecchio senza tirare.

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

# DIETA & TIROIDE

**SPESSE CI SI DOMANDA QUALE SIA IL REGIME ALIMENTARE PIÙ CORRETTO NEL CASO DI PATOLOGIE DELLA TIROIDE**

È frequente che le persone con malattie della tiroide domandino che dieta devono seguire. In passato questo aspetto è stato importante per alcune malattie come il gozzo endemico ed il cretinismo. In altri termini in alcune aree di Italia, e del mondo, la cronica mancanza di iodio, associata a anomalie genetiche del metabolismo, favoriva la comparsa di voluminosi gozzi. Questa situazione era comune nel Medioevo e nel Rinascimento, come si può vedere da numerosi ritratti di donne considerate belle proprio perché avevano questo rigonfiamento del collo. In particolare Caravaggio rappresenta un gozzo di enormi proporzioni.

In passato, e in casi particolari anche oggi, in alcune aree dove lo iodio scarseggia si usava integrare il cibo con iodio, con ottimi risultati, anche se raramente questo intervento ha portato a slantizzare condizioni di ipertiroidismo latente.

Attualmente nella nostra alimentazione lo iodio è presente in quantità più che sufficiente e il gozzo endemico è quasi totalmente scomparso. Rimane però nelle persone il concetto che la dieta possa avere ruolo centrale per le malattie della tiroide.

Vediamo quindi di fornire le risposte più accurate possibili sulla "dieta per la tiroide" per i diversi quadri di patologia della ghiandola.

## IPOTIROIDISMO

Nel nostro Paese, con la scomparsa quasi totale del gozzo endemico, la causa più comune di ipotiroidismo è divenuta la "**tiroidite di Hashimoto**". L'ipotiroidismo da Hashimoto colpisce circa il 7% della popolazione, ed è caratterizzata da un titolo elevato di anticorpi antitiroide e infiltrazione linfocitaria della ghiandola.

La terapia più utile è la sostituzione con ormone sintetico "tiroxina" (LT4) presente in diverse preparazioni commerciali. È importante sapere che **molti cibi possono interferire con l'assorbimento della tiroxina**, per cui è consigliabile prenderla lontano dai pasti.

Purtroppo alcune persone non si ritengono soddisfatte dalla terapia e ricorrono a vitamine, minerali, micronutrienti vari, o escludono alcuni cibi dalla dieta, il che non è giustificato.

Esiste una importante eccezione perché **soia e vegetali cruciferi** (broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles,



cavoli o verza) in quantità molto elevata, come può accadere in diete rigorosamente vegetariane, **interferiscono con la sintesi dell'ormone della tiroide**. È pur vero che la tiroxina assunta per bocca si sostituisce alla produzione della ghiandola, ma una certa quota di produzione residua esiste sempre nell'Hashimoto, e non è opportuno bloccarla.

## IPERTIROIDISMO

È una patologia molto meno frequente, che si registra nell'1.3% della popolazione generale. La causa principale è il "**Morbo di Basedow**", una condizione in cui la ghiandola si svincola dal controllo del TSH, ormone prodotto dalla ipofisi sita nel cervello, e inizia a funzionare eccessivamente, producendo sintomi fastidiosi come tremori, sudorazione, ansietà, insonnia e tachicardia che indirizzano rapidamente alla diagnosi.

Tra le altre cause ci sono i noduli iperattivi (noduli tossici), o la fase iniziale della tiroidite. Infatti la tiroide, al contrario delle altre ghiandole endocrine, immagazzina normalmente una notevole quantità di ormone, e se si verifica una infiammazione, appunto una tiroidite, la perde nella circolazione causando un transitorio ipertiroidismo. Successivamente la ghiandola danneggiata non funziona più e si instaura l'ipotiroidismo.

In passato le forme gravi di ipertiroidismo potevano essere mortali per il danno cardiovascolare, ma fortunatamente gli antitiroidei ed i Beta bloccanti ne hanno cambiato il decorso e la malattia è facilmente controllabile. In alcuni casi si ricorre a terapie con radioiodio o chirurgia. Sul piano nutrizionale sembra che il Selenio possa essere utile nel controllare la malattia.

### NODULI DELLA TIROIDE

Sono noduli, generalmente benigni, che si scoprono usualmente con esami ecografici fatti per screening, e quasi sempre asintomatici. I casi di malignità sono estremamente rari, e se esiste questo dubbio si procede ad agoaspirazione, e se necessario a intervento chirurgico.

### INFLUENZE DIETETICHE SULLE PATOLOGIE DELLA TIROIDE

#### IODIO

Lo iodio è necessario per la produzione degli ormoni tiroidei, e nella nostra dieta è presente in quantità adeguata. Peraltro in soggetti che siano costituzionalmente magri, malati, o con disturbi psichici dell'alimentazione, può mancare. Anche i vegetariani ed i vegani sono a rischio di deficit di iodio.

Lo iodio nella dieta si trova nel sale iodato, nel pesce e in alcune panificazioni.

Lo iodio va consumato con buon senso, senza eccedere. In una dieta normale ed in soggetti sani non è necessario introdurne in più perché l'eccesso può indurre ipertiroidismo o paradossalmente ipotiroidismo per blocco delle vie metaboliche di produzione dell'ormone.

#### GOZZIGENI

Come si intuisce dal nome sono sostanze che possono provocare ipotiroidismo e aumento di volume compensatorio della tiroide. I più comuni sono la Soia ed i vegetali cruciferi.

#### SOIA

È molto diffusa sia nei prodotti di uso comune, come latte di soia, Tofu, salse, etc. e in cibi speciali che vengono consigliati per le diete dimagranti. È anche una componente di prodotti cosmetici che vengono assorbiti per via transcutanea. La soia in una dieta normale o al ristorante cinese non provoca alcuna alterazione, ma coloro che vivono in aree particolari in cui lo iodio è ridotto, i vegetariani, i vegani, gli anoressici, i soggetti eccessivamente magri o malati possono avere ipotiroidismo. Può accadere che soggetti in trattamento con ormoni della tiroide per ipotiroidismo, se assumono troppa soia, abbiano bisogno di un dosaggio maggiore di ormone, e se per qualsiasi motivo cambiano abitudini alimentari senza adeguare il dosaggio della terapia, vadano in ipertiroidismo.

#### VEGETALI CRUCIFERI

Sono soprattutto quelli del genere Brassicacea (**broccoli, cavoli, cavoli di Bruxelles, rape, cavolo verza, cavolfiori, cavoli cinesi**). Queste sostanze contengono glucosinolati e hanno proprietà antitumorali. Purtroppo però tra i loro metaboliti c'è il tiocianato che blocca la sintesi di ormoni della tiroide.

Non ci sono studi sufficienti a dire quale sia la quantità di questi vegetali che ha il miglior rapporto costo/beneficio, ma come si usa dire "ogni eccesso è difetto". Verosimilmente quantità eccessive possono indurre un modesto ipotiroidismo o esacerbare un ipotiroidismo già esistente. Quindi in sintesi **vanno usati in quantità ragionevole**. Non esiste un accordo tra i medici sul "ragionevole" ma probabilmente lo è una porzione di 200 grammi al giorno.

#### ALTRI MINERALI

Il ruolo dello iodio nelle patologie della tiroide è chiaro, ma per l'uso in terapia di tutti gli altri minerali ci sono dubbi, ed ovviamente interessi dei produttori di "supplementi" ed integratori.

#### SELENIO

Il selenio è importante per il metabolismo della tiroide, ed in alcuni studi è risultato utile per la terapia delle tiroiditi autoimmuni, tra cui la più frequente "tiroidite di Hashimoto". Altri studi avrebbero dimostrato un rapporto tra livelli bassi di selenio e gozzo o noduli delle tiroide in donne europee.

Nell'insieme i dati disponibili suggeriscono che possa essere utile usare Selenio in soggetti con il morbo di Basedow con il caratteristico "esoftalmo" (protrusione dei globi oculari con difficoltà a chiudere le palpebre). In questo caso la terapia dovrebbe durare circa sei mesi.

Il Selenio è anche utile in aree di grave deficienza del minerale. Comunque il dosaggio non deve superare i 400 Microgrammi/die.

#### ZINCO, RAME, MAGNESIO

Al momento non esistono dati che ne confermano un qualsiasi ruolo nella prevenzione e nelle patologie della tiroide.

#### ALTRE SOSTANZE

Non esistono dati che dimostrino qualsiasi ruolo di **caffè, thè o alcool**. Il caffè può ridurre l'assorbimento della tiroxina presa in terapia. Analogamente non esistono al momento dati per consigliare uso di vitamina D. Lo stesso vale per le super propagandate diete senza glutine, senza zuccheri, o con probiotici.

In sintesi se anche questi vari interventi fanno qualcosa di utile, è veramente molto poco, e non giustificano la perdita del piacere del cibo.



**Frontis**  
CONVEGNO DEL BENESSERE

**Diatrivi**

Con il Patrocinio:

ORDINE DELLA PROFESSIONE  
OSTETRICA DI ROMA E PROVINCIA



## XIV Convegno di Medicina del Benessere FESTA DELLA DONNA

# Obiettivo Benessere



Sabato 9 Marzo 2019

Ore 8:30

Evento gratuito per Sanitari e Pubblico

Sede: **Università Salesiana**  
Piazza dell'Ateneo Salesiano,1 - Roma

### Nutrizione - Medicina Estetica - Medicina e Chirurgia Antiaging

#### Programma:

Ore 8:30 Registrazione degli iscritti

- 8,45 Apertura giornata - Prof. Don M. Mantovani - Magnifico Rettore
- 9,00 Apertura lavori: Il futuro del Benessere: evoluzione della medicina estetica e della medicina antiaging.
- 9,15 Nutrizione antiaging e longevità. Il ruolo dell'infiammazione.
- 9,30 Benessere sessuale a tavola. Nutrizione, ambiente e fertilità femminile.
- 9,45 Nutrizione, ambiente e fertilità maschile.
- 10,00 Skin Aging: quali esami per prevenirlo?
- 10,15 Stress ossidativo e invecchiamento cutaneo: le nuove frontiere della nutrizione e dell'integrazione.
- 10,30 Il lifting non chirurgico in unica seduta.
- 10,45 Domande e discussione
- 11,30 Gli ormoni contro l'invecchiamento: indicazioni e consigli dal mondo animale.
- 11,45 Vitamina D e Benessere psicofisico: istruzioni per l'uso.
- 12,00 L'ambulatorio medico estetico e le nuove sfide: sinergia Filler - Timed surgery miniinvasiva per il ringiovanimento del volto, codice a barre, palpebre.
- 12,15 Pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica: la comune "Cellulite". Conoscerla a fondo per curarla.
- 12,30 Vene varicose: terapia rigenerativa TRAP o intervento?
- 12,45: In viaggio per una corretta prevenzione: Nutraceutica e longevità.
- 13,00 Domande e discussione.

**Attività di consulenze gratuite\***

**Area espositiva\***  

**"Mi vedrei così" \*** Concorso a premi

**"Spazio Nutrizione"**  
concorso per personale sanitario

**Nutrigusto V edizione\*** 

\*Riservati ai partecipanti al convegno

#### Relatori:

- Dott.ssa Paola Fiori** - Roma
- Dott. Alessandro Benvenuti** - Roma
- Prof.ssa Angiolina Catizone** - Roma
- Dott.ssa Heide De Togni** - Verona
- Dott. Giuseppe Di Fede** - Milano
- Dott.ssa Cristina Falavolti** - Roma
- Dott.ssa Domenica Ferrari** - Roma
- Dott. Davide Iozzi** - Milano.
- Dott.ssa Annamaria Matrone** - Roma
- Dott.ssa Erica Ramazzotti** - Roma
- Dott.ssa Debora Rasio** - Roma
- Dott. Daniele Vietti** - Milano

#### INFO E ISCRIZIONE:

Tel. 0688640002 iscrizioni@obroma.it - [www.obiettivobenessereroma.it](http://www.obiettivobenessereroma.it)

POSTI LIMITATI

SEGUICI SU   

Si ringraziano per la collaborazione:



**DRIATEC**

**IMBIO**  
Intimo Medicine Biologics

**PEGASO**



**DIETA CARE**  
METABOLIC NUTRITION

**Laboratori Legren**

**PIEMME**  
PHARMATECH

**ÆSCULAPIUS**  
FARMACEUTICI

**guna**  
terapie d'avanguardia

**LAURETTANA**

**Deakos**

**Sanamedica**



# MIOPIA: PERCHÉ È IL DIFETTO PIÙ DIFFUSO AL MONDO?

**SOLO IN ITALIA NE SOFFRONO PIÙ DI 12 MILIONI DI PERSONE,  
MA NUOVE TECNICHE PERMETTONO DI RISOLVERE IL PROBLEMA**

**È il difetto più diffuso al mondo**, ne soffrono oltre 12 milioni di persone in Italia e il loro numero è destinato a crescere. Parliamo della miopia, **il difetto per cui si vede bene da vicino ma male da lontano**. I fattori che causano la miopia sono diversi: genetici, ambientali, razziali, endocrini. Però i due fattori principali responsabili dell'insorgenza della miopia sono sicuramente il fattore ereditario e quello ambientale, uno dei quali è l'uso continuativo dell'attività visiva da vicino.

Negli ultimi anni, una delle cause che si aggiungono all'insorgenza della miopia è sicuramente **l'uso massiccio dei dispositivi elettronici**, cresciuto a livello esponenziale negli ultimi tempi: le persone leggono sempre di più a distanza ravvicinata, adoperando quindi sempre più la vista da vicino a discapito di quella da lontano, che viene utilizzata molto meno rispetto al passato.

**A rischiare sono soprattutto i bambini**, abituati fin da piccoli a usare questi apparecchi elettronici: 4 su 10 avranno qualche diottria in meno nel giro di dieci anni e dovranno portare occhiali.

E non sono pochi quelli che passano più tempo davanti al telefonino rispetto che giocare all'aria aperta, un'attività fondamentale per sviluppare la vista da lontano.

Recenti studi, svolti in Asia, hanno dimostrato che a parità di ore di studio, le classi di studenti che trascorrevano più tempo all'aria aperta avevano meno studenti miopi.

È tutta colpa dei telefonini e dei pc quindi? Certo che no. O meglio, non solo.

Il problema risiede semmai nel loro uso: se se ne abusa e non si rispetta la distanza di sicurezza, a lungo andare guardare i monitor di smartphone o pc può comportare problemi alla vista.

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



**La distanza di lettura ideale, ad esempio, è tra i 30 e i 35 cm.** Distanza poco rispettata dagli studenti e da chi usa dispositivi elettronici.

Chi fissa per molto tempo uno schermo, inoltre, riduce la capacità naturale di ammiccamento (lo sbattere degli occhi) una funzione che aiuta a mantenere l'umidità dell'occhio; in questo modo aumentano la stanchezza e la secchezza oculare.

"Questo difetto della vista è in crescita ovunque – afferma il dottor **Lucio Buratto**, fondatore del Centro Ambrosiano Oftalmico di Milano - **in alcuni Paesi dell'Asia siamo arrivati all'80% dei giovani colpiti**. Un fenomeno, quello asiatico, estremo, di cui ancora non conosciamo le cause precise. Sappiamo però che alle nostre latitudini non si raggiungeranno mai, fortunatamente, queste percentuali".

**Un'altra motivazione risiede nello sfruttamento della vista:** oggi usiamo gli occhi molte più ore al giorno rispetto al passato, sottoponendo la nostra vista ad uno stress notevole.

Se a questo si aggiunge il fatto che una buona parte della popolazione studia molto tra i 6 e i 20 anni di età, quindi leggendo libri o schermi a distanza ravvicinata, si può spiegare più facilmente l'aumento della miopia a livello mondiale.

I dati lo confermano: secondo un recente studio, pubblicato su *Ophthalmology*, oltre la metà delle persone tra 25 e 29 anni, in Europa, ha problemi di diottrie. E tra una generazione e quella successiva i miopi aumentano.

"L'aumento della miopia può rappresentare un problema di sanità pubblica – conclude il dottor Buratto - Ma grazie ai progressi **nella chirurgia refrattiva**, oggi la miopia si può correggere. A seconda dell'entità del difetto visivo, esistono infatti diverse soluzioni per eliminare questo difetto, a tutte le età".

# Tutti pazzi per il MICROBIOTA

**GLI STRAORDINARI POTERI DEL NOSTRO MICROBIOTA INTESTINALE, UN INSIEME DI BATTERI E MICRORGANISMI CHE PESA CIRCA UN CHILO E CI ACCOMPAGNA PER TUTTA LA VITA**

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

**F**ino a poco tempo fa "microbiota" era un termine quasi sconosciuto per i non addetti ai lavori. Questo termine è stato coniato dal dott. J. Gordon negli anni Novanta. Prima di allora si parlava solo di flora intestinale (un termine equivalente al microbiota, ma non più adeguato e che, perciò, sta andando in disuso), di fermenti intestinali e meno frequentemente di probiotici. Tuttavia, vi è una notevole differenza tra queste ultime due terminologie scientifiche ed è bene conoscerla, visto le meravigliose possibilità di cura e guarigione che sono connesse solo ai probiotici e non ai fermenti lattici.

Cominciamo a definire cosa sia il microbiota: è l'insieme dei batteri (e altri microrganismi come virus, lieviti, protozoi etc.), **che colonizzano l'interno del nostro corpo e la nostra pelle.**

Noi prenderemo in considerazione il microbiota intestinale che appare il più importante, basti pensare che **il 60-70% del sistema immunitario risiede nell'intestino.**

Il peso dei microrganismi intestinali è di circa **un chilo/un chilo e mezzo**, costituendo un vero e proprio organo simbiotico, cioè che condivide la vita con noi dalla nascita alla morte. In effetti, alla nascita già abbiamo un iniziale microbiota perché l'abbiamo acquisito attraverso la vagina materna, durante il parto (il parto cesareo, perciò, crea problemi maggiori per la costituzione del medesimo).

Con l'allattamento ed il contatto con la pelle materna e di coloro che accudiscono il bambino, vengono trasmessi gli ulteriori microrganismi a completare il microbiota. Quest'ultimo, alla fine, presenta caratteristiche così specifiche per il singolo individuo, **come le impronte digitali.**

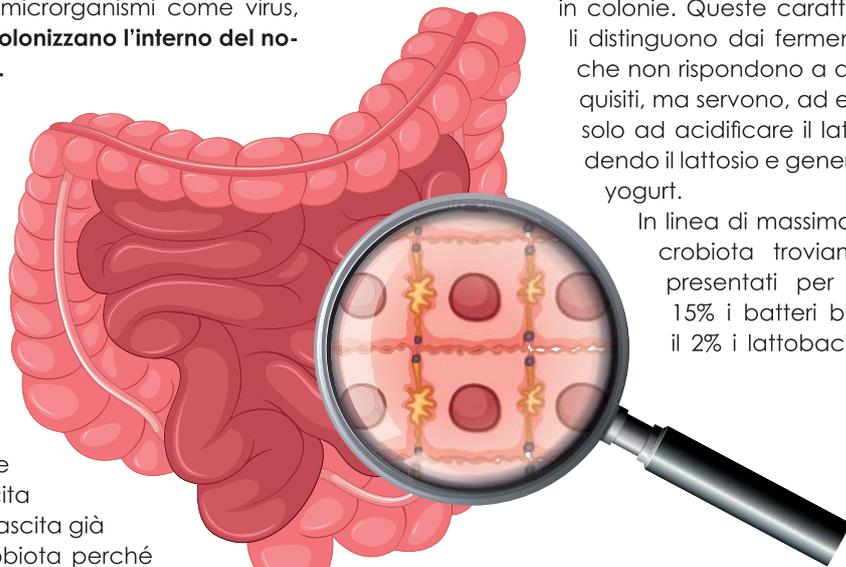
La cosa interessante è che il patrimonio genetico di questi batteri, detto microbioma, presenta tre milioni di geni, rispetto ai circa 30.000 dei cromosomi umani.

Inoltre, sono rappresentate nel microbiota **500/1.000 famiglie circa di batteri**, di cui solo ottanta sono probiotici. Qual è la differenza?

I batteri probiotici hanno un'azione a noi utile che gli altri, al momento attuale, sembrano non avere. Se questi probiotici li introduciamo dall'esterno devono anche essere umano-compatibili (**ogni essere vivente ha probiotici differenti** che si adattano alle diverse situazioni anatomiche e fisiologiche come temperatura corporea e umidità specifiche), devono essere vivi e liofilizzati, devono resistere all'acidità dello stomaco, devono essere capaci di aderire alla parete

dell'intestino e capaci di riprodursi in colonie. Queste caratteristiche li distinguono dai fermenti lattici che non rispondono a questi requisiti, ma servono, ad esempio, solo ad acidificare il latte, scindendo il lattosio e generando lo yogurt.

In linea di massima nel microbiota troviamo rappresentati per circa il 15% i batteri bifidi, per il 2% i lattobacilli e per



la maggior parte i batteroidi, la cui funzione ancora ci sfugge e che sono molto superiori come presenza in chi si nutre di cereali, rispetto a chi segue paleo diete o diete dell'uomo primitivo. Infatti, i cereali sono stati introdotti dall'uomo in tempi relativamente recenti, ossia circa 10.000 anni fa con l'avvento dell'agricoltura ed hanno modificato il microbiota negativamente, secondo i seguaci delle paleo diete che se ne astengono.

Nel totale, questi batteri costituiscono un insieme di **100.000 miliardi di cellule**, pareggiando, all'incirca, il totale delle cellule di cui è formato il nostro corpo. Passiamo, allora, a definire quale sia il vantaggio per l'essere umano di mantenere, per così dire, "a pensione" questa massa di ospiti.

Ebbene, per prima cosa va detto che **senza batteri, in condizioni artificiali di sterilità, moriremmo.**

Infatti, il nostro sistema immunitario si forma proprio grazie alla presenza di questa imponente massa di batteri. In caso contrario, non avremmo più difese sufficienti e il nostro destino sarebbe segnato. Tuttavia, nel microbiota vi sono batteri di cui non si conosce l'utilità e che sono solitamente **innocui** (cosiddetti commensali), batteri **utili** (probiotici) e batteri **patogeni**. Alcuni commensali come l'Escherichia Coli, in realtà diventano patogeni solo in particolari condizioni ambientali ma normalmente contribuiscono alla formazione del sistema immunitario e persino alla produzione di vitamine (k1, k2, B).

I batteri più utili sembrerebbero, in definitiva, i **lattobacilli ed i bifidi**. I primi producono acido lattico che serve a mantenere il giusto PH intestinale ed anche gli utilissimi SCFA, cioè quegli acidi grassi a corta catena che sono fondamentali per il nutrimento delle cellule intestinali e per il corretto mantenimento del sistema immunitario. Infatti, essi sono in grado di inibire la proliferazione delle cellule cancerose.

L'acido butirrico, ad esempio, è in grado di stimolare a lavorare i mitocondri cellulari (il motore energetico della cellula) e se essi non sono più in grado di riattivarsi, determina una eliminazione selettiva delle cellule interessate, evitando così il malfunzionamento degli organi e la loro degenerazione cancerosa. L'acido propionico, invece, dimostra di avere importanti effetti antinfiammatori.

D'altro canto, i bifidobatteri servono a metabolizzare e perciò a neutralizzare, non solo le sostanze tossiche derivanti dalla digestione più o meno corretta degli alimenti (nitrosammine, acroleina etc.), ma anche **tantissimi tipi di inquinanti assorbiti dal corpo.**

Vengono prodotte da lattobacilli e bifidi anche le battericine che funzionano come antibiotici naturali contro le popolazioni di batteri patogeni. Va osservato come i probiotici sono capaci, al contrario di quanto avviene con gli antibiotici chimici, di modificare la struttura delle battericine in caso di resistenza dei patogeni. Questa plasticità permette loro di adattarsi all'avversario e perciò di regolare il microbiota, non consentendo l'aumento delle colonie batteriche pericolose (il cosiddetto quorum sensing).

**Ogni lattobacillo ha proprie funzioni particolari:** ad esempio, il Lattobacillo rhamnosus GG elimina i germi sgraditi e perciò va dato all'inizio di una terapia, con la funzione di spazzino batterico, a cui far seguire i bifidi, come spazzini metabolici. La sua azione si esplica grazie alla forte acidificazione dell'ambiente intestinale, alla quale i patogeni non resistono, oltre alla produzione dell'antibiotico ramosofillina. Il lattobacillo acidophilus produce, invece, l'antibiotico acidofillina e anche l'acidolina che distrugge i polio virus. I lattobacilli producono anche il glutatione che ci libera dall'effetto nefasto dei metalli tossici.

Anche il lievito Candida, entro precisi limiti, ha un effetto positivo disintossicante dai metalli tossici, ma deve essere tenuto a bada dai probiotici. Infatti, quando prendiamo un antibiotico che uccide molti di questi utili batteri, la Candida che, invece, è ad esso resistente, si moltiplica pericolosamente. Essa assume la forma di fungo, cioè sviluppa delle propaggini che si insinuano nelle cellule intestinali e la fanno divenire molto difficile da estirpare.

I probiotici sono inoltre implicati nel mantenimento delle giunzioni serrate tra i villi intestinali. Tali giunzioni sono delle vere e proprie barriere per le macromolecole alimentari e le tossine intestinali e se divengono permeabili, fanno insorgere allergie, intolleranze e malattie autoimmuni, a causa del passaggio patologico di queste sostanze nei capillari sanguigni.

Perciò, **i probiotici si sono dimostrati di aiuto nella prevenzione** di queste malattie e si sta studiando il loro utilizzo persino nelle malattie cardiovascolari, tumorali e neurologiche.

In conclusione, come in tutte le cose, non bisogna comunque eccedere nella somministrazione curativa o preventiva dei probiotici, perché oltre un certo limite, possono dare qualche disturbo. La cosa migliore sarebbe quella di fare un esame delle feci chiamato **gut screening** per valutare se vi sono eccessi o carenze nel microbiota e su tale base intervenire.

In ogni caso, è bene dare i probiotici in maniera intensiva (4-6 capsule al dì) senza superare un periodo di un mese/un mese e mezzo e far seguire un lungo periodo di mantenimento, ad esempio, al ritmo di una capsula due volte la settimana. Può essere opportuno fare due cicli ai cambi di stagione in autunno e primavera.

Infine, al contrario di quello che in genere si pensa, **i probiotici andrebbero dati durante o dopo un pasto**, quando l'acidità gastrica è minore e lo stesso cibo fa da scudo per i succhi gastrici.

**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](http://www.chiaragambino.it)



# Mai più indifese

## DIFENDERSI È UN DIRITTO, IMPARARE A FARLO È UN DOVERE DI OGNI DONNA

**Q**uale donna almeno una volta nella vita non ha subito una qualche forma di molestia fisica o psicologica, o non è incappata in qualche forma di soprasso, ingiustizia o discriminazione di genere nel mondo lavorativo, sociale, familiare o affettivo?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità calcola che il 35% delle donne nel mondo ha subito molestia almeno una volta nella vita, e anche i dati Istat in Italia riferiti al 2015 ci ricordano che il 31% delle donne ha subito qualche forma di abuso in un'ampia fascia di età che varia dai 16 ai 70 anni.

### MOLESTIE E MOLESTATORI

Vediamo innanzi tutto cosa si intende per molestia, come fare a riconoscerla e come prevenire certe situazioni a rischio e, quando non sia possibile evitarle, come poterle fronteggiare nel modo più efficace.

Le molestie rappresentano un'ampia gamma di atteggiamenti e comportamenti rivolti da un autore verso **una vittima che non desidera riceverli** e che non è assolutamente consenziente. Vengono compiute con lo scopo di imporre controllo e dominio sulla vittima e per minare la dignità e l'autostima di una



persona, attraverso un clima intimidatorio, ostile, umiliante, denigratorio e avvilito. Queste azioni arrecano sempre un danno psicofisico in chi le subisce, generando insicurezza, confusione, disorientamento tali che la vittima anche se non consenziente, spesso ha difficoltà a reagire e ad esprimere in modo repentino, chiaro e deciso il proprio dissenso o punto di vista.

**Gli autori di molestie** possono essere persone sconosciute alla vittima o rientrare nella cerchia di amici, conoscenti, parenti, colleghi, responsabili di lavoro o anche lo stesso partner o ex partner. Nelle forme meno gravi si tratta in genere di aggressori con scarse abilità sociali e con una marcata immaturità psico-sessuale, fino a comprendere nei casi più gravi forme significative di disturbi di personalità.

Tra le molestie rientrano tutte le espressioni verbali e non verbali forti, volgari e spinte che alludono alla sfera sessuale, l'invio di materiale pornografico indesiderato, o quegli atti di corteggiamento e di richiesta di appuntamenti romantici reiterati nel tempo e rifiutati da chi li riceve.

Anche la richiesta di abbracci o di contatto fisico non graditi o nei casi più vili di palpeggiamenti, tocamenti o sfregamenti agiti da sconosciuti o da conoscenti, ma comunque indesiderati, rientrano tra molestie eseguite con lo scopo di soddisfare il proprio istinto sessuale e di umiliare e non rispettare il corpo della donna.

Molestia è anche la richiesta di prestazioni sessuali ricattatorie in cambio di qualcosa; una situazione molto frequente nei contesti lavorativi, dove la donna per paura di perdere il lavoro o di non ottenere un avanzamento di carriera, si trova spesso costretta a cedere a questi sgradevoli e subdoli ricatti. Altri tipi di molestia attengono a critiche, umiliazioni, svalutazioni, discriminazioni sessuali o atti di bullismo, fino agli atti più gravi di stalking, violenza e maltrattamenti.

Chi subisce molestia anche in forma lieve o una sola volta, sperimenta sempre e comunque disagio psicofisico. La paura di non essere credute, di essere giudicate negativamente o di incappare in qualche ritorsione o spiacevole conseguenza, spesso getta le donne in un silenzio paralizzante, impedendo di reagire repentinamente o di chiedere aiuto. Spesso è difficile per le donne riuscire a discriminare il confine tra molestia e attenzioni speciali, anche perché per questioni educative e culturali la donna fin da piccola viene ancor oggi abituata a sopportare, a pazientare, a comprendere, a giustificare, a sacrificarsi e a rispondere garbatamente.

Ecco perché è assolutamente fondamentale a livello socio-culturale portare avanti opere di **prevenzione e sensibilizzazione** aiutando le donne fin da giovani, partendo dalle scuole e dalla famiglia, a coltivare la propria identità, la propria autonomia emotiva, la propria capacità di agire e reagire in modo costruttivo alle aggressioni o alle situazioni a rischio, oltre ad aiutarle a riconoscere precocemente quali sono i segnali di rischio che si possono incontrare per strada o all'interno di una relazione ed a porsi di conseguenza in una posizione di legittima difesa.

Per molte donne e ragazze risulta difficile riconoscere a se stesse il diritto di difendersi e di tutelarsi; questo perché la propria storia di vita, l'educazione ricevuta e le diverse esperienze negative possono creare schemi mentali che fanno pensare erroneamente di non essere sufficientemente amabili, degne, in diritto di essere rispettate, di vivere una vita sicura o di essere meritevoli di aiuto e di tutela. Naturalmente questi schemi sono il più delle volte inconsci ed automatici e predispongono alcune donne ad essere maggiormente a rischio di incappare in situazioni in cui sarà più difficile per le vittime svincolarsi precocemente.

## UN LABORATORIO PER LE DONNE

Da queste considerazioni e dalla riflessione sul fatto che la vita per una donna è comunque fonte di potenziali pericoli, a prescindere anche dai propri schemi, è nato il laboratorio di gruppo "Mai più indifese" per la prevenzione e la cura della vittimizzazione femminile. Il laboratorio mira ad offrire alle donne strumenti efficaci per imparare a difendersi fisicamente e psicologicamente da qualunque tipo di aggressione, per strada o nelle relazioni interpersonali.

Il laboratorio di gruppo è frutto della sinergia delle competenze teoriche, professionali e sportive di **Giampaolo Salvatore**, psichiatra, psicoterapeuta, criminologo e istruttore di arti marziali, e di **Chiara Gambino**, psicologa, psicoterapeuta, mediatrice familiare e fondatrice del gruppo di meditazione e di pratiche yogiche "La pace inizia con me". Tale laboratorio è stato concepito per le donne che sentono la necessità di prendere posizione, anche preventivamente, rispetto alla tendenza ad assumere il ruolo di vittima passiva; ruolo che non si manifesta solo subendo violenza fisica da parte di un partner, o di sconosciuti, ma anche attraverso forme indirette e sottili di manipolazione psicologica, come la minaccia di abbandono o l'impossibilità di esprimere il proprio punto di vista e di negoziare le proprie scelte e i propri bisogni nella relazione.

### **Nel suo insieme, il laboratorio è concepito per aiutare le utenti a:**

Riconoscere le diverse forme di manifestazione della vittimizzazione;

- divenire consapevoli, non solo sul piano della riflessione psicologica ma anche su quello dell'esperienza corporea, della loro tendenza a percepirsi vulnerabili, passive, remissive, e a porsi quindi in una posizione di sottomissione nella relazione o di oscillare tra posizioni passive e posizioni aggressive;

- Ricostruire la storia che le ha portate a maturare questa percezione;

- Trovare in se stesse le risorse per gestire funzionalmente il proprio senso di vulnerabilità e su questa base rivoluzionare un copione di vita che fa di loro potenziali vittime;

- Accedere a parti nuove di sé, che sono solo in potenza e dar loro respiro;

- Trovare il senso del diritto, finora inibito, a realizzare i propri piani di vita, a sviluppare le risorse e potenzialità sul piano fisico e psicologico.

Un laboratorio innovativo e diverso dai soliti corsi di autodifesa, che si pone come un'occasione utile e preziosa per ogni donna, in quanto lavora sul triplice fronte fisico, psichico ed energetico, e che si articola in quattro moduli di intervento: psicoeducazione sulle dinamiche di vittimizzazione e inferiorizzazione nelle relazioni; esplorazione guidata del funzionamento psicologico basata sul modello della Terapia metacognitiva interpersonale; pratiche yogiche e meditative; apprendimento di tecniche marziali e allenamento attraverso la simulazione di scenari di aggressione reale.

Il lavoro psicologico di comprensione, messa in discussione e modifica dei propri schemi, oltre al potenziamento delle capacità di comunicare in modo assertivo, viene integrato attraverso un lavoro corporeo che si basa su di un duplice allenamento attraverso la sperimentazione di pratiche yogiche e l'apprendimento di tecniche marziali di autodifesa. Queste esperienze fisiche non solo donano più concentrazione, equilibrio e agilità al corpo ed alla mente, allungano e rinforzano i muscoli, migliorano la postura, il portamento ed il coordinamento psicomotorio, ma consentono anche di far vivere alle partecipanti nuove esperienze che danno luce ad un nuovo schema corporeo ed a nuove rappresentazioni di sé, attraverso la presa di contatto con una serie di risorse nascoste e mai utilizzate e con quella forza ed energia primordiale di cui ognuno di noi è dotato.

I risultati finora ottenuti dalle donne che hanno partecipato ai laboratori "**Mai più indifese**" hanno rilevato che:

- Il corpo è stato percepito in modo diverso dall'inizio del laboratorio, vi è una maggiore consapevolezza del proprio schema corporeo, dei suoi limiti e delle sue potenzialità ed un maggiore radicamento.

- Il laboratorio ha aiutato a elaborare la sofferenza emotiva lavorando molto nel profondo poiché ora ci si sente più sicure.

- Il confronto e la condivisione tra donne ha offerto mutuo supporto e coraggio nell'esprimersi e svelarsi.

- La capacità di chiedere aiuto e di reagire tempestivamente nell'immediato di fronte ad aggressioni verbali è aumentata notevolmente, riuscendo a esprimere chiaramente il proprio dissenso o punto di vista, senza offrire alternative e giustificazioni, attraverso anche un tono di voce ed uno sguardo più decisi e sicuri.

All'ottenimento di questi risultati positivi non contribuiscono solo le pratiche e le tecniche di esplorazione, o la competenza e l'affiatamento dei conduttori, ma anche il senso di **coesione e solidarietà reciproca** che si creano nei gruppi. Le storie raccontate dalle partecipanti generano attenzione reciproca e capacità di rispecchiamento. Ciò che spesso le donne riferiscono è anche relativo a come nei loro corpi vi sia un potere interno sconosciuto, capace di aprire la strada all'espressione di nuove parti di sé, per affrontare in modo creativo le sfide della vita e per fronteggiare con maggiore sicurezza interlocutori "scomodi".

La donna deve infatti imparare a riconoscere, dentro di sé e nello spazio che immediatamente la circonda, quali siano **quei limiti che non è più disposta a far travalicare**. Sarà dunque importante poter continuare a lavorare con l'espressione verbale e corporea esplicita ed inequivocabile, sostenuta da atteggiamento, mimica e gestualità coerenti, per imparare a testimoniare convincentemente l'esistenza di quei limiti, ad indicarne l'ubicazione e dichiararli invalicabili.

## RED DELICIOUS VAL VENOSTA, L'Amica della nostra dieta



Impossibile resistere al suo colore rosso scuro e al suo profumo intenso, succosa e molto aromatica è la Red Delicious Val Venosta: l'Amica della nostra dieta.

Gustosa, profumata, naturalmente bella, dalla forma allungata con una finissima polpa color bianco crema dove si concentrano i sapori e i profumi di questo eccezionale territorio, la Val Venosta. In Alto Adige, tra i 500 e i 1.000 metri di altitudine, nasce Red Delicious Val Venosta, la mela frutto del perfetto equilibrio tra Naturalità e Bontà. Natura incontaminata, conformazione geologica, posizione privilegiata e speciale microclima sono fattori che contribuiscono alla produzione di mele di altissima qualità. Dalle caratteristiche eccezionali, si distingue per il suo colore rosso intenso e brillante che la rende inconfondibile. Il calore del sole dona alla Red Delicious Val Venosta un colore rosso acceso e le basse temperature della notte ne rallentano la maturazione e la rendono particolarmente croccante e saporita, dolce, molto



aromatica e poco aspra. Disponibile da ottobre a giugno, è buona sia cotta che cruda, ottima per la preparazione di dessert o di squisiti piatti light come le insalate. La mela è un perfetto spezza fame, salutare e alleata della linea perché ha un alto potere saziante ed è povera di calorie. Al suo interno vi sono tanti preziosi elementi nutritivi come le vitamine, i minerali e oligoelementi facilmente assimilabili dal nostro corpo tra i quali potassio, calcio, magnesio, ferro, rame, zinco, iodio e selenio.

E' impossibile resistere ai colori sgargianti di una Red Delicious Val Venosta... Fatevi tentare dal suo colore rosso: scoprirete che anche il sapore è eccezionale, in più è Amica della nostra dieta!

### RED DELICIOUS VAL VENOSTA IN CUCINA

Questo dolce alle mele ha come base la pasta brisée, un impasto leggero con farina di farro, olio di cocco e zucchero di cocco. **Una torta light, farcita con spicchi di mele Red Delicious Val Venosta e mirtilli.** Per saperne di più sulla ricetta: <http://www.vip.coop/it/ricette-notizie/ricette/bris%C3%A9e-dolce/36-2749.html>



# S.O.S. OCCHI

## ANCHE SUL LAVORO

di A.C.M.

**SPESSE L'AMBIENTE LAVORATIVO PUÒ RIVELARSI DANNOSO PER LA NOSTRA SALUTE, SOPRATTUTTO PER IL BENESSERE OCULARE**

Si chiama "Sindrome dell'edificio malato", detta anche SBS (acronimo della definizione inglese Sick Building Syndrome coniata nel 1983 dall'OMS) e si riferisce ad un'ampia varietà di sintomi che vanno **dall'irritazione della pelle alla cefalea, fino ai disturbi oculari**. Unico elemento in comune: la permanenza in un determinato edificio per diverse ore al giorno. Sebbene i sintomi siano di modesta entità e si risolvono in genere rapidamente, nel corso di qualche ora o di qualche giorno dopo l'uscita dall'edificio, i casi di SBS in ambienti lavorativi possono avere un costo più elevato di alcune malattie gravi, a causa del significativo calo della produttività.

### ATTENZIONE AGLI OCCHI

Tra i disturbi legati all'SBS, i sintomi oculari precedono altri problemi quali asma e allergie: **rappresentano infatti il 27% del totale e comprendono secchezza oculare**, stanchezza visiva, difficoltà di concentrazione. Questo dato trova una spiegazione razionale nella correlazione esistente tra i disturbi oculari e i problemi dell'aria all'interno dell'edificio: perché un sistema di ventilazione non adeguato favorisce l'accumulo di sostanze inquinanti, sia esterne (smog, prodotti di combustione), sia interne (residui di moquette o lana, legno, carta da parati, pesticidi, fotocopiatrici, stampanti, prodotti per l'igiene e muffe), che sommati ad umidità, temperatura ed illuminazione inadeguati, sono responsabili dei sintomi descritti.

"La superficie oculare, composta da diverse strutture (cornea, congiuntiva, palpebre, ghiandole lacrimali e film lacrimale) rappresenta l'interfaccia tra occhio e ambiente. A diretto contatto con l'ambiente si trova il film lacrimale, strato di lacrime che garantisce la protezione dell'occhio e la buona qualità della visione - spiega la **dott.ssa Emilia Cantera** dell'Ospedale Israelitico di Roma - Ed è intuitivo come l'ambiente possa modificare o alterare il film lacrimale e di conseguenza la salute dell'occhio".

Il film lacrimale è in grado di cambiare le sue caratteristiche (qualitative e quantitative) in modo da adattarsi alle condizioni dell'organismo e anche alle condizioni dell'ambiente esterno quali umidità, temperatura e pressione atmosferica. In alcune condizioni ambientali però la lacrima non riesce nel suo intento di adattamento, il film lacrimale viene alterato significativamente e la protezione della superficie oculare viene meno.



"Parliamo in questi casi di disfunzione lacrimale o occhio secco - continua la dottoressa Cantera - I sintomi riferiti dalle persone affette sono vari: irritazioni e bruciori oculari, sensazione di corpo estraneo, congiuntiviti ricorrenti, intolleranza alle lenti a contatto".

### LA PREVENZIONE

Per evitare o ridurre la disfunzione lacrimale negli ambienti lavorativi, è quindi importante:

- ▶ porre particolare attenzione alla qualità dell'aria e all'umidificazione degli ambienti;
- ▶ favorire l'illuminazione naturale, soprattutto se si lavora ai videoterminali, evitando i riflessi delle finestre sui monitor;
- ▶ fare pause (15 minuti ogni due ore);
- ▶ bere molto e seguire un'alimentazione ricca di grassi Omega 3 e 6 (pesce azzurro, tonno, salmone, sgombrò, frutti di mare, noci), al fine di favorire la produzione di lacrime.

Per un rapido comfort, può inoltre essere utile l'utilizzo regolare di un collirio idratante e lubrificante. **Thealoz Duo** per esempio, combinando l'azione del **trealosio** (un disaccaride con proprietà protettive, antiossidanti e idratanti) e quella dell'**acido ialuronico** (un polisaccaride con proprietà di ritenzione dell'acqua), è in grado di proteggere, idratare e lubrificare a lungo la superficie oculare, fornendo un prolungato sollievo a chi soffre di disturbi legati all'occhio secco.



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

# MICROALGHE PER FARE GRANDE L'ECONOMIA

Ambiente

**Molti studi si stanno concentrando sulle straordinarie proprietà di alcuni microrganismi utilizzati nella produzione di alimenti, fertilizzanti e biocarburanti**

Come già visto in molti casi, dallo studio della natura, dei suoi meccanismi e degli organismi che ne fanno parte possono concretizzarsi importanti risposte ai problemi dell'uomo.

Ne sono un esempio gli studi su **microalghe e cianobatteri** che, dopo aver svelato le straordinarie potenzialità di questi microrganismi, hanno permesso negli ultimi decenni di utilizzarli in svariati processi industriali come la depurazione delle acque reflue, la produzione di alimenti, mangimi, biofertilizzanti, pigmenti e perfino di biocarburanti.

Sebbene dal punto di vista biologico cianobatteri e microalghe siano classificati in due domini distinti, in gergo ci si riferisce a loro semplicemente col termine di microalghe poiché accomunati dall'essere **microrganismi a singola cellula** che, in presenza di luce, fissano l'anidride carbonica e liberano ossigeno (fotosintesi). In natura le microalghe sono ovunque: si possono trovare in stagni, canali e laghi di acqua dolce così come in ambienti marini e iper-salini.

A livello industriale, esistono diversi metodi che ne permettono la coltivazione su larga scala, distinti in sistemi aperti detti *open ponds* (simili a stagni artificiali a cielo aperto) e in sistemi chiusi detti *fotobioreattori* (contenitori chiusi di forme diverse che permettono l'agitazione e l'irradiazione delle colture microbiche).

Ottimizzare le condizioni di crescita delle microalghe è fondamentale per aumentare le rese produttive: terminata la crescita, le microalghe vengono separate dal mezzo di coltura formando la cosiddetta biomassa algale che viene disidratata ed utilizzata per diversi scopi commerciali. Ad esempio, le specie *Arthrospira* (Spirulina) e *Chlorella* dominano il mercato degli integratori per la dieta umana. Il loro alto contenuto proteico (55-70% di proteine sul totale del peso secco), la presenza di  $\beta$ -carotene, di micronutrienti e di acidi grassi insaturi essenziali, le rendono degli ottimi **additivi alimentari** da vendere sia sotto forma di capsule e barrette sia incorporati in alcuni tipi di pasta, pane e perfino yogurt.

Nell'ottica di preservare la salute umana bisogna ricordare che essendo in grado di produrre potenti tossine, solo alcune microalghe hanno ottenuto l'approvazione ad uso alimentare da parte degli organi preposti.

Per le loro proprietà nutritive, le microalghe vengono inoltre ampiamente utilizzate anche nel **settore dei**

**mangimi**, in particolare in acquacoltura per l'alimentazione di pesci, molluschi e gamberetti.

Le microalghe trovano applicazione anche in campo agricolo come **biofertilizzanti**. Si è infatti dimostrata la loro capacità di trattenere acqua e di rilasciare nel suolo nutrienti per le piante quali fosfati, minerali e composti azotati, riducendo così la dipendenza dai fertilizzanti prodotti per via chimica.

Da questi microrganismi è inoltre possibile estrarre sostanze interessanti dal punto di vista cosmetico e farmaceutico per un giro di affari di 1,25 miliardi di dollari americani annui ogni 5000 tonnellate di microalghe. Infine, esistono impianti che utilizzano le microalghe per la produzione di **biocarburanti ecosostenibili** quali bioetanolo, biodiesel e biogas (metano, idrogeno). Questa tecnologia però non è ancora competitiva rispetto a quella basata sul fossile.

Da questo rapido elenco emergono la grande versatilità e le **enormi potenzialità delle microalghe** in numerosi settori economici, tuttavia la loro presenza sul mercato risente molto delle spinte pubblicitarie e degli incentivi statali ottenuti. Infatti, il principale ostacolo alla loro piena affermazione risiede nella difficoltà di ottimizzare le rese di produzione della biomassa algale. Solo approfondendo gli studi su questi straordinari microrganismi sarà possibile apportare nuove conoscenze e vantaggi legati al loro utilizzo.



# SESSUALITÀ E DISABILITÀ: IL GRANDE TABÙ

UNA QUESTIONE COMPLESSA CHE SI SCONTRA  
CON MOLTI PREGIUDIZI MA SU CUI È IMPORTANTE  
RIFLETTERE

Dott.ssa Gabriela Alarcón

Dott.ssa Giorgia Bobich

Dott.ssa Chiara Perin

Psicologhe presso la

Clinica Urologica -

Ospedale di Cattinara -

(ASUIs - Trieste)

**L**a sessualità è una dimensione essenziale nella vita degli esseri umani. Nonostante questo, la questione diviene complessa quando si scende nello scenario della disabilità. Molto spesso, infatti, la sessualità può venire negata, esclusa o addirittura repressa quando riguarda la vita dei soggetti disabili.

Qualunque sia l'handicap, fisico o psichico, diagnosticato alla nascita oppure causato da improvvisi o inaspettati incidenti di percorso nella fase evolutiva, ci si trova spesso davanti ad una certa difficoltà tra le persone normodotate ad affrontare questa tematica. **Ci sono molti pregiudizi alla base**, che vanno nella direzione di concepire la persona disabile come una sorta di angelo immacolato che, privo di alcune sue facoltà (fisiche, mentali o sociali), non dovrebbe provare desideri legati al suo corpo o alle sue emozioni. Per questo motivo **diventa essenziale parlare del tema**, coinvolgendo educatori e genitori, lavorando sulla propria sessualità per poter aprire la possibilità di

pensare alla sessualità altrui, per dare delle risposte adeguate rispettando la singolarità di ogni soggetto, per contrastare le tendenze repressive che inconsapevolmente si mettono in atto quando si pensa a questa tematica nella disabilità.

È dunque di vitale importanza abilitare percorsi educativi e formativi che tengano conto di questa dimensione nel lavoro con le persone disabili, un lavoro che si possa tradurre non solo nell'accesso **ad un diritto inviolabile** ma che finalmente contempra la dimensione sessuale come parte del progetto di vita della persona disabile e fornisca nuovi strumenti per far fronte ai comportamenti che molte volte sembrano soltanto "problematici", mero ostacolo.

Si rivela fondamentale imparare a codificare i molteplici significati che la sessualità e l'affettività possono avere per una persona disabile, spesso molto lontani dalle nostre idee.

La nostra esperienza di psicologhe cliniche all'interno della Clinica Urologica dell'Ospedale Cattinara ci ha permesso di entrare in contatto con la richiesta dell'associazione di promozione sociale **"Oltre Quella Sedia onlus"**. Per affrontare questo delicato argomento abbiamo avviato un progetto a Trieste, insieme all'Azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste, organizzando tre incontri iniziali, rivolti agli operatori che lavorano con persone disabili.

Il principale obiettivo di questi incontri è stato individuare le modalità frequentemente utilizzate per affrontare **i comportamenti sanciti come "problematici" nella sfera della sessualità** e rivedere le basi sulle quali si fondava l'intervento degli operatori. Ognuno di noi, al di là della propria professionalità, ha un modo di percepire questi comportamenti e, più che in altri ambiti, c'è il rischio di interferenza di elementi della propria vita privata che inconsapevolmente influenzano il nostro operato.



Parlare di queste questioni ha favorito la discussione ed ha portato i partecipanti a rivedere atteggiamenti, pensieri e vissuti propri verso la sessualità: così siamo arrivati a chiederci come mai a volte capiti che alcuni comportamenti vengano definiti "problematici". **Chi li vive come tali?** La problematicità è del soggetto che li presenta oppure coinvolge l'operatore che si trova in difficoltà e senza le giuste risorse per far fronte alla situazione? Gli incontri hanno offerto la possibilità di lavorare su possibili significati e bisogni che questi eventi veicolano, un lavoro necessario per smontare i pregiudizi

e per aprire nuovi scenari possibili. Inoltre, hanno consentito di rivedere "i comportamenti problematici" in un'ottica diversa, non dando niente per scontato e **rimettendo in discussione la loro problematicità.**

L'Associazione che ha ospitato i tre pomeriggi di lavoro si fonda su una logica di inclusione, di partecipazione e di crescita: questi concetti si sono rivelati fondamentali anche nell'ambito da noi esplorato, il quale assume che **la sessualità venga vissuta come parte necessaria** di un progetto educativo e di un progetto di vita.

## ARRIVA PREMIUM, IL TAPPETINO CON EFFETTO AUTORISCALDANTE DI CAMON



**C**amon presenta Premium, un originale e utile tappetino con effetto auto-riscaldante pensato per il comfort degli animali domestici, in particolare durante i mesi più freddi.

Ci sono molti modi per prendersi cura del proprio animale domestico. Uno dei più importanti, nelle stagioni più rigide, è quello di aiutarlo a mantenere la propria temperatura corporea per non risentire troppo degli sbalzi termici.

Per questo Camon offre Premium, un innovativo tappetino che, grazie alla sua particolare struttura interna, è perfetto per riscaldare e isolare l'animale dalle superfici più fredde, riflettendo naturalmente il suo calore.

### MULTISTRATO: PER UNA VERA WELLNESS EXPERIENCE!

Premium è un tappetino il cui interno multistrato offre una nuova esperienza di benessere all'animale nelle fredde giornate invernali.

Oltre al rivestimento esterno in morbidissimo tessuto "sherpa", sfoderabile e lavabile a mano o in lavatrice fino a 30°, Premium è costituito internamente da uno strato termoriflettente e da uno strato isolante, i quali consentono un ottimo isolamento dalle superfici fredde, contribuendo a non disperdere il calore prodotto dal corpo dell'animale. Il fondo antiscivolo, infine, garantisce un'ottima stabilità al tappetino durante l'utilizzo.

### FUNZIONALE, COMODO, ADATTO A TUTTI GLI ANIMALI

Il tappetino Premium con effetto auto-riscaldante può essere usato sia da solo che, ad esempio, inserito per migliorare l'isolamento termico della cuccia preferita dall'animale.

Esso è eccellente per cani e gatti anziani ma anche per gattini e piccoli cuccioli o, più in generale, per tutti gli animali più sensibili al freddo. Inoltre può essere molto utile per gli animali affetti da dolori articolari.

Premium è anche amico dell'ambiente e "del portafoglio": non necessita infatti né di alimentazione elettrica né di batterie interne.

### UN COMFORT ECCELLENTE...IN 3 MISURE!

Premium è disponibile in 3 diverse misure (rispettivamente 48x38 cm, 64x49 cm e 90x64 cm), adattandosi perfettamente sia ad animali di piccole dimensioni che di taglia più grande.

Il tappetino riscaldante Premium è acquistabile presso i migliori pet shop.



Segui Camon nel nostro sito web [www.camon.it](http://www.camon.it) e nei nostri profili social Facebook, Twitter, Youtube e Instagram

# Quanto fanno male le merendine? Italia vs USA e Inghilterra

Seppur amatissime da grandi e soprattutto piccini, si è sempre saputo che le merendine, anche se spesso pubblicizzate diversamente, non fossero poi tutta questa botta di salute, in particolar modo se consumate troppo di frequente e in quantità elevate. Tutti gli "allarmismi" in merito al consumo di dolci e zuccheri, così come anche i dati relativi all'obesità infantile, spesso provengono dall'America o dal Regno Unito ma da una recente ricerca sembrerebbe che **le merendine americane e inglesi non sono affatto uguali a quelle che troviamo da noi.**

L'Associazione Industriali Del Dolce e della Pasta Italiani (AIDEDI) ha commissionato un'indagine alla Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare (FO-ODEDU) che ha analizzato e confrontato i prodotti monodose da forno (i 10 tra i più significativi della grande distribuzione), altrimenti detti merendine o snack, dei mercati italiano, americano e britannico.

## IL CONFRONTO

La prima grande scoperta riguarda le dimensioni: **le nostre merendine sono chiamate tali proprio perché di piccole dimensioni** (in media 34 g), ma questo non vale per quelle d'oltremarica che sono quasi il doppio delle nostre (66 g) e quelle d'oltreoceano che sono oltre il doppio (81 g).

Per ogni singola porzione, in Italia abbiamo una media di 5,7 g di grassi, dei quali solo 2,1 grassi saturi, 9 g di zuccheri e un contenuto calorico a porzione pari a 136 kcal. Nel Regno Unito una merendina ha quasi 12 g di grassi, dei quali 5,2 grassi saturi, ma soprattutto 19 g di zuccheri e ben 251 kcal, quasi tutto raddoppiato rispetto alle nostre, pur contando che anche le dimensioni sono raddoppiate. Infine una merendina americana ha in media 16 g di grassi, dei quali quasi 6,6 grassi saturi, circa 26 g di zuccheri e 344 kcal; il tutto 2/3 volte in più rispetto all'Italia.

C'è da dire però che **negli ultimi 10 anni in Italia sono stati fatti grossi passi avanti nel cercare di migliorare gli alimenti quali dolci e merendine.** Grazie a un impegno condiviso con il Ministero della Salute, l'Industria Dolciaria Italiana ha ridotto nelle merendine il contenuto di zuccheri (-30%), grassi saturi (-20%) e contenuto calorico (-21%), togliendo del tutto gli acidi grassi trans e superando addirittura gli obiettivi prefissati. I consumatori oggi sono sempre più attenti all'alimentazione ed infatti le merendine italiane sono decisamente migliorate da un punto di vista nutrizionale rispetto al passato.

	PESO	GRASSI	ZUCCHERI	CONTENUTO CALORICO
ITALIA	34 g	5,7 g	9 g	136 kcal
REGNO UNITO	66 g	12 g	19 g	251 kcal
STATI UNITI	81 g	16 g	26 g	344 kcal

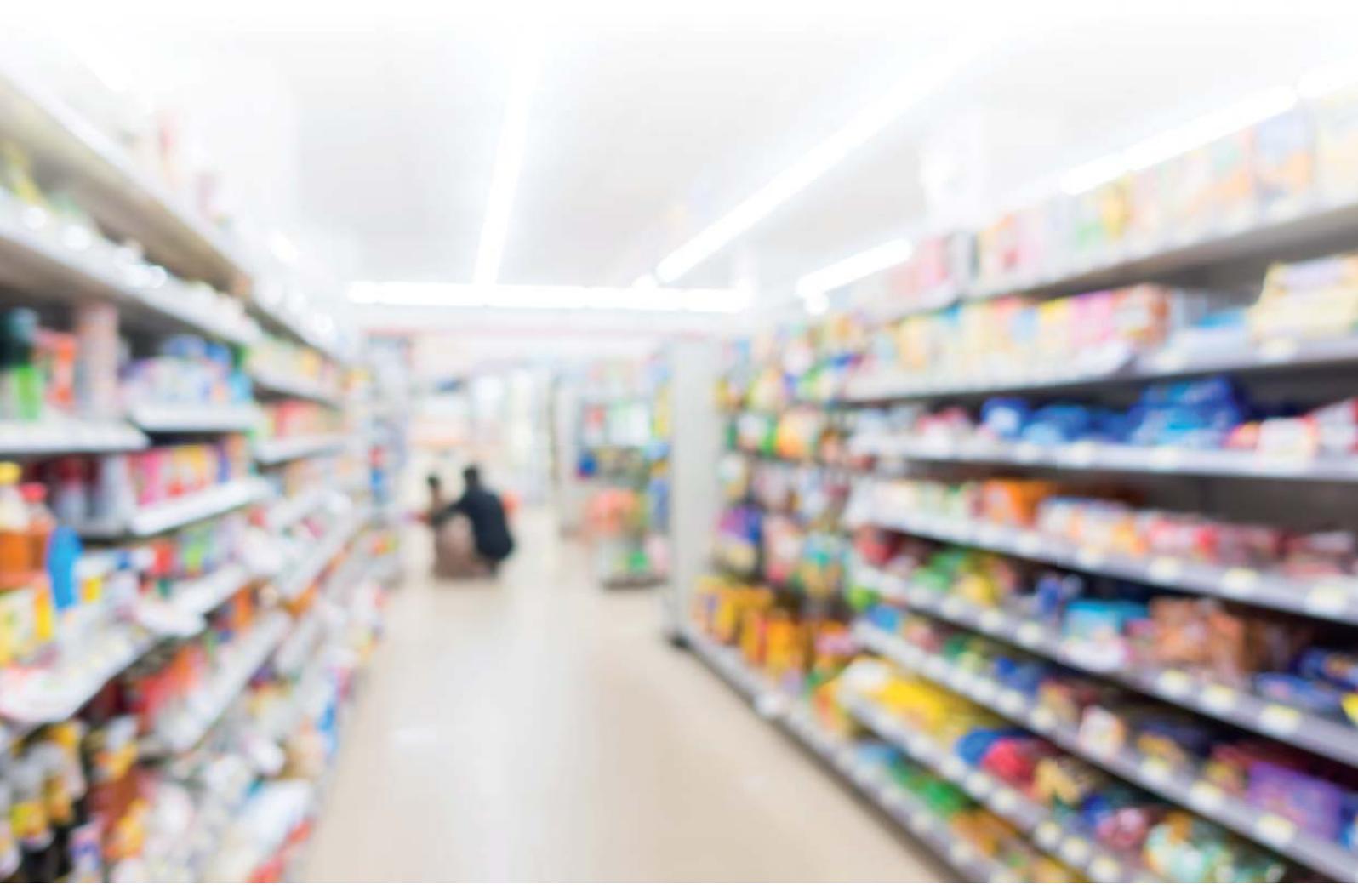
\* Valori in media per merendina

L'indagine effettuata da FOODEDU, oltre che confrontare le merendine dei tre paesi, ha anche studiato la situazione dei consumi in Italia e i dati che ne risultano sono abbastanza sorprendenti: il consumo medio è infatti molto basso, di sole 2 merendine a settimana, e **i maggiori consumatori non sarebbero i bambini come si è soliti pensare, ma gli adulti** per il 61% (21 milioni di Italiani) e il 22% da bambini di età tra 1 e 10 anni.

Per di più le prime scelte per la merenda dei bambini e ragazzi ricadono su prodotti più salutari:

1. Frutta e yogurt (36,4%)
2. Gelato (25,3%)
3. Merendine (23,2%)
4. Dolci preparati in casa (17%)

In definitiva i risultati mostrati da questa indagine sono decisamente ottimisti riguardo la situazione alimentare nel nostro Paese, patria della dieta mediterranea e dove si è attenti sia certamente al gusto ma anche alla qualità di ciò che si mangia, con una cultura dell'alimentazione ben diversa dagli altri due paesi esaminati, cosa che va ad influenzare anche prodotti commerciali della grande distribuzione quali le merendine.



# INVESTIRE SULLA MOBILITÀ ELETTRICA CONVIENE?

di A.C.M.

## Costi, opportunità e sviluppi del mercato dei veicoli elettrici destinati a soppiantare le auto che usiamo oggi

Un tema attualissimo quello della mobilità elettrica, di cui tanto si parla anche per le recenti notizie sull'ecotassa sui veicoli inquinanti deliberata nell'ultima Finanziaria. Partiamo da qualche dato.

Nel 2017 sono state vendute 4.827 auto elettriche (0,24% del totale), ma nel solo primo semestre del 2018 ne sono state immatricolate 4.129, ovvero un +89% (dati E-mobility report 2018, Energy & Strategy Group Politecnico di Milano presentati a Milano in occasione di That's Mobility), segnale di una crescita non indifferente del mercato, "spinta" anche da scelte politiche.

Ad esempio per chi possiede un veicolo diesel, dal 1° ottobre 2018 in 570 Comuni lombardi è interdetta la circolazione degli Euro 3 nei giorni feriali, mentre per gli Euro 4 è prevista una rapida dismissione a partire da ottobre 2019 a Milano, che si estenderà entro ottobre 2020 a tutta la Lombardia. Si prevede, quindi, un ricambio del parco auto molto rapido nel prossimo anno e mezzo.

### E LA GENTE COSA NE PENSA?

Per uno studio commissionato da Unrae al Censis e un sondaggio elaborato da Quintegia, è stato intervistato un gruppo di 1.366 potenziali acquirenti italiani di auto tra i 25 e i 65 anni da cui è emerso che l'elettrico è desiderato dal 50% degli inter-

vistati; meglio ancora l'ibrido (61%), mentre il Gpl conquista il 43%.

Grande novità è contenuta nella Legge di bilancio 2019 in vigore dal 1° gennaio: il comma 1039 della manovra inserisce **la detrazione di imposta pari al 50% delle spese sostenute** dal 1° marzo 2019 al 31 dicembre 2021 per l'acquisto e la posa in opera di infrastrutture di ricarica di veicoli elettrici, inclusi i costi iniziali per la richiesta di potenza addizionale fino ad un massimo di 7 kW, fino a un massimo di 3.000 euro. Detrazione che si applica anche per l'installazione sulle parti comuni degli edifici condominiali.

### I NUMERI DELLA MOBILITÀ ELETTRICA

A livello mondiale, a marzo 2018, sono stati immatricolati 142 mila veicoli elettrici, di cui il 60% erano 100% elettrici: con questi numeri si può affermare che la rivoluzione elettrica è finalmente iniziata.

C'era da aspettarselo, visto che dal 1° gennaio 2021 entreranno in vigore le nuove regole sulle emissioni delle automobili: per le auto di nuova immatricolazione i limiti di emissioni di CO<sub>2</sub>, al momento fissati a 160 g/km, dovranno raggiungere nel 2020 i 95 g/km per arrivare ai 70 g/km nel 2025.

L'addio (progressivo) alle attuali macchine endotermiche è una cosa che le case automobilistiche hanno già messo in conto: Volvo ha azzardato una riconversione all'e-

lettrico già dal 2019; BMW, Mercedes, Opel, Nissan e Renault puntano realisticamente a una quota a doppia cifra già tra qualche anno e anche la FCA sta modificando le strategie pianificate.

Veniamo al nostro Paese. Secondo l'E-Mobility Report del Politecnico di Milano, in Italia nel primo trimestre 2016 si contavano 1.500 veicoli elettrici, assolutamente marginali rispetto ai 25.000 veicoli venduti in Norvegia e ai 16.000 in Germania. Nel 2017 tra auto ibride e full electric si contano 4.613 unità in Italia (0,23% del totale), quindi una buona crescita.

L'autonomia di questi veicoli è aumentata e oggi si possono superare i 300-400 chilometri; inoltre stanno aumentando i punti di ricarica in Italia e in Europa e il progresso tecnologico ha portato ad abbassare i tempi di ricarica.

Lo sviluppo della mobilità elettrica deve andare di pari passo con quello delle reti intelligenti (smart grid), capaci di minimizzare sprechi, picchi, sovraccarichi e variazioni di tensione. Per questo le rinnovabili sono il naturale completamento dell'e-mobility anche nel nostro Paese.

### L'AUTO ELETTRICA CONVIENE?

La barriera non tecnologica alla diffusione dei veicoli elettrici è sicuramente il loro costo, più alto rispetto alle stesse auto benzina, be-fuel o diesel. Ma non sarà così per molto.

Si stima che nel 2026 il prezzo dei veicoli elettrici sarà inferiore a quello delle auto che usiamo oggi, grazie al crollo del costo delle batterie e alla loro aumentata efficienza, che tra l'altro consentirà di superare il limite dell'autonomia.

Il costo della ricarica sarà uno dei



parametri più importanti che l'utente avrà per valutare la convenienza del veicolo elettrico rispetto a quello endotermico.

Se, oggi, parlando di autonomia delle vetture, siamo abituati a pensare in termini di pieno di benzina, presto o tardi dovremo fare i conti con i kWh di ricarica e vedere addebitati i chilometri percorsi in auto nella bolletta della luce. E di sicuro tra qualche anno l'energia elettrica per ricaricare non ce la regaleranno come è usuale fare oggi.

Con l'auto elettrica si dovranno quindi fare i conti con i kWh prelevati per la ricarica che graveranno - molto probabilmente - sulle bollette. Ecco perché la ricerca si sta orientando verso lo sviluppo di batterie che permettano una maggiore autonomia e una ricarica rapida. Oggi gli Electric Vehicle (EV) commerciali possono garantire un'autonomia media di 170 - 300 km a carica, il che non è male.

Vediamo qualche esempio e qualche prezzo (esclusi gli incentivi):

- Citroën dichiara che il modello C-Zero può percorrere fino a 150 km

senza ricarica e ha un prezzo a partire da **30.741 euro**;

- La nuova Nissan Leaf avrà una potenza di 110 kW e grazie al pacco batterie agli ioni di litio da 40 kWh è in grado di percorrere 378 km, otto gli allestimenti disponibili e il prezzo potrà variare da un **minimo di 34.370 euro** sino ad un massimo di **39.790 euro**;

- Smart ForTwo con 55 kW di potenza che garantiscono una autonomia pari a 145 km è al momento **l'auto elettrica più economica** presente sul mercato con il suo prezzo base di **23.920 euro**;

- Renault Zoe, tra le vetture economiche, con prezzi a partire da **26.300 euro**;

- Peugeot iO con un'autonomia di soli 150 km è ideale per la città considerata anche la potenza del motore di 49 kW, prezzi **da 28.151 euro**;

- BMW i3 con batterie da 94 Ah che garantiscono una percorrenza di 220 km con prezzi a partire da **37.050 euro** sino ai 43.250 della versione 94 Ah.

- Il primo SUV elettrico è la Jaguar I-Pace, che ha quasi 500 km di autonomia, grazie ai due motori elettrici che erogano 400 CV in totale e una coppia massima di 696 Nm; i prezzi partono da 37.450 euro e arrivano **ai 66.000 euro**;

- La Tesla Model S può garantire fino a 632 km per carica a 151.000 euro, la Tesla Model 3 con 354 km di autonomia si potrà acquistare a partire **da 59.600 euro**.

Con nessuna di queste auto si può andare da Milano a Bari senza ricaricare, ma andare e tornare dal luogo di lavoro per un paio di giorni sì. Il Piano nazionale infrastrutturale per la ricarica dei veicoli alimentati ad energia elettrica (Pnire), attraverso il recente sblocco degli stanziamenti alle Regioni per interventi cofinanziati fino a 72,2 milioni di euro, consentirà di avviare finalmente progetti veri di infrastrutturazione delle stazioni di servizio autostradali, statali e provinciali, così da potersi godere in tranquillità anche le vacanze con l'auto elettrica.

Il tempo di ricarica varia molto, secondo il tipo di batteria e la modalità di accesso alla rete elettrica (presa domestica o colonnina di ricarica) e può variare dalle 4 alle 8 ore, fino ai 15 minuti delle stazioni Very Fast.

#### QUANTO PUÒ COSTARE UNA RICARICA?

Tenendo conto di un consumo medio attorno ai 14,10 kWh/100 km e utilizzando il costo al kWh dell'energia elettrica aggiornato all'ultimo trimestre, il calcolo è semplice: un'auto elettrica costa, solo di componente luce, 0,88 €/100 km (tariffa monoraria di 0,06243 €/kWh) o 0,84 €/100 km (tariffa bioraria fascia F2, F3 per la ricarica notturna). Tali costi presuppongono la piena efficienza della batteria e del sistema di ricarica, senza dispersioni. Un'auto alimentata a benzina ci costa dai 5 ai 10 €/100 Km.

Quindi un bel risparmio, per ora.

### PERCHÉ PARLIAMO DI CONDOMINIO?

Dai dati citati si può intuire che buona parte della popolazione dovrà sostituire la propria vettura e una valida opzione sembra quella dei veicoli ibridi plug-in o full electric. Incrociando questo dato con quello che vede circa il 75% della popolazione italiana – e soprattutto le giovani coppie - vivere in edifici plurifamiliari, si intuisce che entro un biennio chi ha scelto di vivere in condominio dovrà gestire le prime liti tra condòmini per il diritto di ricarica nei parcheggi liberi in spazi comuni, nonché la relativa ripartizione delle spese.

In tema di mobilità e condominio esiste un obbligo imposto dal D.lgs. n. 257 pubblicato in Gazzetta il 13 gennaio 2016 che, andando a modificare il Testo unico dell'edilizia (Dpr 380/2001), stabilisce i requisiti minimi per la costruzione di infrastrutture per i combustibili alternativi, inclusi i punti di ricarica per i veicoli elettrici.

Tutti i Comuni entro il 31 dicembre 2017 avevano l'obbligo di adeguare il regolamento edilizio prevedendo che il conseguimento del titolo abilitativo per i nuovi edifici sia vincolato alla predisposizione di infrastrutture elettriche per la ricarica dei veicoli. L'obbligo riguarda gli edifici di nuova costruzione e grandi ristrutturazioni ad uso diverso da quello residenziale con superficie utile superiore a 500 metri quadrati e gli edifici residenziali di nuova costruzione e grandi ristrutturazioni con almeno 10 unità abitative.

Le infrastrutture elettriche predisposte dovranno permettere la connessione di una vettura da ciascuno spazio a parcheggio coperto o scoperto e da ciascun box per auto, siano essi pertinenziali o no, in

conformità alle disposizioni edilizie di dettaglio fissate nel regolamento stesso e, relativamente ai soli edifici residenziali di nuova costruzione con almeno 10 unità abitative, per un numero di spazi a parcheggio e box auto non inferiore al 20% di quelli totali.

### TECNOLOGIE E COSTI

Un punto di ricarica domestica normalmente ha una taglia di potenza che si attesta dai 3 ai 7 kW, quindi una ricarica lenta tipica dello stazionamento oltre le 4 ore, anche se esistono colonnine a ricarica very fast di soli 12 minuti di stazionamento (in genere queste saranno installate nelle stazioni di servizio autostradali). Nel caso di un condominio, si può ragionevolmente prevedere che nei prossimi due anni ci sarà una richiesta di allaccio al contatore condominiale (con opportuni contabilizzatori) abbastanza contenuta, che non preveda interventi strutturali di grande portata all'impianto esistente, considerando che normalmente i contatori esistenti hanno dei margini di potenza abbastanza ampi.

L'installazione chiavi in mano di una wall box (la stazione di ricarica a parete) per il garage ha costi medi che variano tra i 1.000 e i 2.000 euro.

Se si considera, invece, una stazione da parcheggio esterno condominiale, dotata di un minimo di intelligenza per riconoscere chi sta facendo la ricarica (e quindi autorizzare l'erogazione dell'energia) la spesa si attesta intorno ai 3.000 euro.



## VITA IN CONDOMINIO: come richiedere un punto di ricarica e regolamentarlo

*Intervista ad Annalisa Galante, architetto e docente di Fisica tecnica ambientale e tecnologia dell'architettura al Politecnico di Milano, membro Centro studi Anaci di Lecco.*

### Se si possiede un garage in condominio, cosa è necessario fare per installare una stazione di ricarica?

Il condomino che intende installare una wall box nel suo garage di proprietà privata, lo comunica all'Amministratore che ne prende atto e, attraverso un contabilizzatore a monte dell'impianto, determina le spese relative, compreso l'aggiornamento del Certificato di prevenzione incendi e ogni altro intervento che possa essere richiesto ai fini della sicurezza per i Vigili del fuoco.

### Se invece esiste solo un parcheggio condominiale e si vuole acquistare un'auto elettrica, cosa è necessario fare per installare una stazione di ricarica sulle parti comuni?

Premesso che, non essendoci una legislazione di riferimento precisa occorrerà verificare caso per caso, l'intervento per consentire la ricarica elettrica dei veicoli si deve in-

quadrare tra le innovazioni agevolate dal legislatore grazie al D.lgs. 257/2016. Il problema della loro installazione deve essere affrontato in modo da agevolare la diffusione senza incorrere in meccanismi ostruzionistici che potrebbero bloccarne lo sviluppo sul nascere.

Con le competenze in materia del presidente di Anaci Lecco Marco Bandini e del segretario Marco Torri, abbiamo ipotizzato qualche **caso pratico**.

Può esserci **la richiesta di uno o più condomini di collocare in condominio la stazione di ricarica**, richiesta che va vista alla luce del combinato disposto degli art. 1102 e 1121 del **Codice civile**. Il condomino o i condomini interessati dovranno sottoporre all'Assemblea condominiale la richiesta di installazione della stazione di ricarica. L'assemblea sarà tenuta a deliberare in riferimento alla concessione a loro favore di questa facoltà con la maggioranza prevista dall'art. 1136 Codice civile comma 2 (maggioranza qualificata ovvero 500 millesimi e maggioranza degli intervenuti). Resta inteso che la delibera di autorizzazione implicitamente prevede la facoltà di utiliz-

zo dell'impianto da parte degli altri condomini che vogliono aderire in un secondo tempo, partecipando alla spesa, così come previsto dall'art. 1121 c.c. comma 3. Questo caso prende in considerazione la collocazione della sola stazione di ricarica, senza che si renda necessario regolare o organizzare la sosta del veicolo che deve rifornirsi. In altre parole: i parcheggi presenti in condominio sono sufficienti a soddisfare le esigenze di tutti.

Nel caso in cui, invece, si decidesse in sede collegiale di **realizzare tutte le strutture cioè di destinare una parte dell'area comune per realizzare una vera e propria stazione di eco-rifornimento** (completa magari anche di una tettoia fotovoltaica), si potrebbe rientrare nell'ipotesi di cui all'art. 1117 ter c.c. Questo perché parte dell'area comune precedentemente altrimenti destinata cambierebbe destinazione, assumendo la natura di "stazione di eco-rifornimento condominiale".

Anche in questo caso, comunque, si dovrebbe regolare l'utilizzo attuando un sistema che dia la possibilità a tutti di usufruirne.

# piatto tipico

## CUCINA MOLISANA

### AGNELLO "CASCE E OVA"

#### Ingredienti

Carne d'agnello 1kg  
 Olio d'oliva extravergine 4 cucchiari  
 Lardo di prosciutto 1 fetta  
 Vino bianco secco 1 bicchiere  
 Brodo mezza tazza  
 Cipolla 1  
 Formaggio parmigiano e pecorino grattugiati 200 g  
 Noce moscata a piacere  
 Uova 8  
 Prezzemolo un ciuffo  
 Pepe q.b.  
 Limone 1/2  
 Sale q.b.



#### Preparazione:

Per iniziare mondare e affettare finemente la cipolla e versarla in un tegame precedentemente oleato insieme al battuto di lardo e il prezzemolo. Far andare a fuoco lento finché il tutto non sarà appassito ed aggiungergli poi l'agnello tagliato in piccoli pezzi aumentando l'intensità della fiamma. Sfumare quindi con il vino, farlo evaporare del tutto e aggiungere poi il brodo bollente. Salare e pepare a piacere e lasciare cuocere a fuoco lento con coperchio per circa 35 minuti.

Nel frattempo preparare a parte il condimento per l'agnello ovvero il "casce e ova": in una ciotola sbattere le uova con il formaggio grattugiato ed aggiungergli poi un pizzico di sale, il prezzemolo tritato ed una grattata di noce moscata.

Trascorso il tempo di cottura, l'agnello, che rimarrà umido con del sughetto, sarà da versare in una teglia e ricoprirlo uniformemente con il composto di uova. Infornare quindi a 150° per circa 20 minuti, fino a quando sulla superficie si sarà formata una crosticina dorata. Secondo la tradizione molisana aggiungere infine un po' di mollica di pane casereccio rafferma, così come si faceva un tempo.

# VINI E VITICOLTURA MOLISANI



Con una superficie complessiva di 4.438 Km<sup>2</sup>, il Molise è una piccola regione con territorio per metà collinare e metà montano, dove si inseriscono le coltivazioni di vite con un'estensione di appena 7 mila ettari. Sebbene la viticoltura in questa regione iniziò a svilupparsi con il popolo Romano e ancora prima con i Sanniti, oggi la produzione di vino molisano non ha ancora raggiunto il suo massimo, senza contare che a causa della separazione "recente" dall'Abruzzo, deve ancora sviluppare una propria identità individuale.

Le zone di riferimento per la coltivazione della vite sono due: la più grande lungo la valle del fiume Trigno e la valle del Biferno, l'altra, più piccola, si colloca invece all'interno, attorno ad Isernia. Le coltivazioni locali risentono molto dell'influenza delle regioni confinanti (Campania, Puglia e Abruzzo) ed infatti il Molise ospita un solo vitigno autoctono, il Tintilia, che è a bacca scura ed è utilizzato per produrre molti vini rossi, i quali rappresentano la parte interessante della produzione regionale. Altri vitigni presenti sul territorio sono appunto tipici dei territori confinanti: Montepulciano e Aglianico i più importanti a bacca nera, Falanghina, Trebbiano, Greco, Bombino bianco e Malvasia per i bianchi e per gli internazionali, Chardonnay, Cabernet sauvignon, Merlot e Syrah.

In Molise troviamo quattro DOC: la Biferno DOC istituita nel 1983, prende il nome dal più importante fiume regionale e il cui territorio abbraccia 22

comuni nella provincia di Campobasso; la Pentro o Pentro d'Isernia DOC, anch'essa del 1983, prende il nome dall'antica popolazione dei Pentri, la più importante tra la stirpe dei Sanniti, e la cui zona di produzione si estende su 16 comuni della provincia di Isernia; la Molise DOC istituita nel 1998 e che si estende su gran parte del territorio molisano, con un grande numero di tipologie e di vitigni utilizzabili; la Tintilia del Molise DOC che prima del 2011 era inserita come tipologia nella DOC Molise, abbraccia molti comuni del Basso Molise, della Valle del Biferno, della zona del Fortore e del Trigno, del Molise Centrale, dell'Alto Molise e della Valle del Volturno.

## TINTILIA DEL MOLISE ROSSO DOC:

Vino dal colore rosso rubino intenso, con riflessi violacei, ha un odore vinoso, intenso e gradevole e un sapore secco, armonico e morbido. È consigliato l'abbinamento con piatti della cucina tradizionale regionale e carne come il castrato e il capretto.

## MOLISE PINOT BIANCO DOC:

Vino bianco paglierino con riflessi verdolini, ha un odore fresco e fruttato e un sapore delicato ed armonico, a volte leggermente vivace. Si consiglia con piatti a base di pesce e con gli antipasti: bagnet verd (accughe dissalate in salsa verde), accughe sotto sale, dissalate e poste sott'olio e pasta d'accughe.

## BIFERNO ROSSO DOC:

Vino rosso rubino più o meno intenso, ha un profumo gradevole e caratteristico, e un sapore asciutto, armonico, vellutato e giustamente tannico. È particolarmente indicato per accompagnare carni bianche al forno, carni rosse alla griglia, pecorino stagionato, soppresata, piatti di polenta al ragù o paste elaborate.

21-3 / 20-4



## ARIETE

Il mese passato non è stato facile, in particolare per quanto riguarda la vita sentimentale, tanto che qualcuno è arrivato ad una rottura. Chi è riuscito a superare la difficoltà ora ricomincia più forte di prima, mentre le single avranno l'opportunità di prendersi cura di loro stesse.

21-4 / 21-5



## TORO

In questo mese sono previsti importanti cambiamenti, probabilmente già avviati nei mesi precedenti ma che si concluderanno solo ora. Che sia nel lavoro, nella vita sentimentale o che riguardi un aspetto pratico e materiale della tua vita, ci saranno novità profonde e durature.

22-5 / 21-6



## GEMELLI

Si avvicina un periodo di stanchezza sia fisico che mentale che, se accumulato troppo a lungo, ti porterà a sbottare magari contro qualcuno. Il consiglio per impedire che ciò accada è quello di concederti dei momenti di relax per scaricare lo stress ed evitare così litigi e discussioni.

22-6 / 22-7



## CANCRO

Finalmente un po' di serenità in ambito sentimentale dopo gli ultimi tempi: il nuovo mese porterà delle ricuciture oppure per le single la nascita di un nuovo amore. Il periodo è caratterizzato anche da tanta grinta ed energia!

23-7 / 22-8



## LEONE

Due sentimenti opposti in due ambiti diversi ti causeranno alti e bassi per tutto il mese: da un lato ti sentirai felice e spensierata con amici e colleghi, dall'altro ci sarà tensione in famiglia; segno questo che qualcosa va risolto, anche se ci potrebbe volere del tempo.

23-8 / 22-9



## VERGINE

L'idillio e la serenità che hai vissuto nella tua vita di coppia durante le feste natalizie purtroppo viene interrotto da alcuni problemi e incomprensioni che verranno a galla. Per fortuna potrai risollevarti con una buona notizia in ambito lavorativo che arriverà nella seconda metà del mese.

23-9 / 22-10



## BILANCIA

Mese decisamente no dal punto di vista dell'umore e dell'energia: ti sentirai infatti spesso stanca e senza forze. Oltre che aspettare che il periodo passi, potrai contare su una persona davvero speciale che ti starà vicina.

23-10 / 22-11



## SCORPIONE

Il mese passato sei stata irresistibile e in grado di fare strage di cuori. Questa situazione si protrarrà anche per l'inizio di questo mese, quindi se vuoi fare colpo su qualcuno non aspettare troppo a lungo.

23-11 / 21-12



## SAGITTARIO

L'anno nuovo sembra iniziare alla grande: l'amore con la A maiuscola si presenterà alla tua porta ma dovrai essere tu a riconoscerlo e saperlo accogliere. Anche per chi è già in una coppia non mancheranno le emozioni, infatti potreste prendere una decisione molto importante.

22-12 / 21-1



## CAPRICORNO

Sebbene molto impegnativo e stancante, questo mese ti saprà dare grandi soddisfazioni: ti si presenteranno tante belle opportunità, soprattutto in ambito lavorativo, e con il giusto impegno riuscirai a raggiungere i tuoi obiettivi.

22-1 / 19-2



## ACQUARIO

Inizierai l'anno nuovo con i giusti sentimenti e prospettive per i mesi a venire: positività, fiducia in te stessa e voglia di cambiare ciò che non ti fa stare bene. Anche fisicamente ti sentirai super carica e con grinta da vendere!

20-2 / 20-3



## PESCI

L'inizio del mese si trascina le difficoltà in ambito professionale avute nel mese precedente ma vedrai che con il passare dell'anno andranno sempre meglio. L'amore sarà sereno a meno che non scaricherai sul partner le tensioni lavorative.

# I NOMI *del mese*

Curiosità sul loro significato

Rubrica

## GENNAIO

### RAFFAELLA

Onomastico: **6 Gennaio**  
Colore: **Giallo** | Pietra: **Topazio**

Nome di origine ebraica che significa "Dio risana", è presente anche nelle varianti Raffaella e Rafaela. L'onomastico viene festeggiato in ricordo della beata Raffaella Maria, fondatrice delle ancelle del Sacro Cuore di Gesù, morta nel 1925.

### MARIAPIA

Onomastico: **19 Gennaio**  
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Nome composto da Maria, ossia "signora, padrona" e Pia che vuol dire "devota"; nella sua versione graficamente unita ha quindi il significato di "signora devota ai doveri morali e religiosi". L'onomastico è in onore di santa Pia, martire in Numidia.

### CARLOTTA

Onomastico: **18 Gennaio**  
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Variante di Carla e Carola, questo nome deriva dal tedesco kart e significa "persona libera". La forma maschile fu molto utilizzata nell'antichità da re e imperatori per poi diffondersi nella forma femminile Charlotte, poi italianizzata in Carlotta. L'onomastico è in ricordo della beata Charlotte Lucas, una dei Martiri di Angers.

### IOLE

Onomastico: **17 Gennaio**  
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Nome molto diffuso in Italia anche nelle versioni Yole e Jole che ha il significato di "viola". La sua origine risale al periodo rinascimentale e in ambito mitologico si ricorda la figlia di Eurito, re di Acalia. L'onomastico può essere festeggiato in memoria della vergine figlia del re Bela IV.

## FEBBRAIO

### SEVERO

Onomastico: **1 Febbraio**  
Colore: **Arancio** | Pietra: **Berillo**

Nome che deriva dal latino Severus con il significato di "austero, rigido nel contegno". L'onomastico è festeggiato in ricordo di san Severo di Ravenna, morto nel 389 e patrono dei tessitori in lana e cappellai.

### GUGLIELMO

Onomastico: **10 Febbraio**  
Colore: **Arancio** | Pietra: **Ametista**

Nome che deriva dal germanico Wilihelm e significa "elmo della volontà". L'onomastico si festeggia in memoria di San Guglielmo, morto nel 1157, che fu eremita a Malavalle nei pressi di Siena.

## MARZO

### LUCREZIA

Onomastico: **15 Marzo**  
Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

L'origine del nome deriva dal monte Lucretilis della Sabina e dall'appellativo Lucretius con cui ne venivano chiamati gli abitanti. L'onomastico viene festeggiato in onore di Santa Lucrezia, martire spagnola, uccisa a Córdoba nell'anno 859 dai saraceni.



# Tutti al CINEMA

## I FILM PIU' VISTI



# RALPH SPACCA INTERNET



### TRAMA

Dopo che Ralph e Vanellope sono diventati grandi amici, alla sala giochi di Litwak tutto va per il meglio, senza grossi problemi. Questo però fino a quando, nel videogioco Sugar Rush, un volante di un'automobile si rompe e non è possibile sostituirlo. I due amici, per evitare che Vanellope e i suoi sudditi perdano il lavoro, sono quindi intenzionati ad acquistare un volante di ricambio su Ebay. Tra improvvisi pop-up, diete miracolose e tantissimi gatini, Ralph e la sua compagna si troveranno immersi nel vastissimo mondo di internet, dove faranno anche la conoscenza di alcune famose principesse.



AQUAMAN



LA BEFANA VIEN DI NOTTE



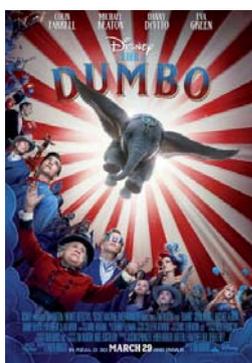
BOHEMIAN RHAPSODY



MOSCHETTIERI DEL RE

*Alcuni dei film in uscita prossimamente nei cinema*

MARZO

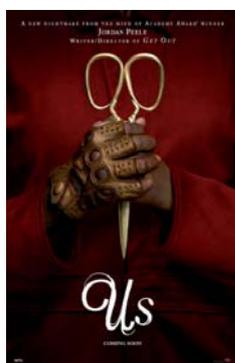


28 Marzo

**DUMBO**

Tornato dalla guerra, l'ex star circense Holt Farrier viene assunto dal proprietario del circo, Max Medici, per accudire un elefante nato da poco e con delle particolarissime orecchie giganti che lo rendono lo zimbello di un circo già in difficoltà. Quando però si scoprirà che il piccolo Dumbo è in grado di volare proprio grazie alle sue orecchie, verrà fatto di tutto perché diventi la nuova stella del circo.

MARZO

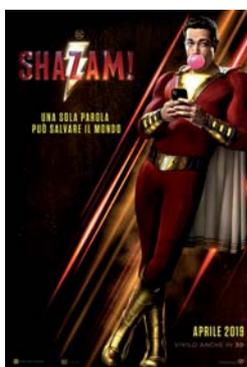


28 Marzo

**NOI**

La famiglia Wilson decide di trascorrere le vacanze estive nella casa Californiana dove è cresciuta Adelaide quando era piccola. Qui, dopo un'intensa giornata trascorsa al mare con degli amici, la donna sente tornare a galla un trauma di quando era bambina, sfociando in paranoia quando assisterà a delle strane coincidenze. Quella sera sul vialetto di casa vedranno quattro sagome nel buio che si tengono per mano, per poi scoprire che sono delle copie di loro stessi.

APRILE



11 Aprile

**SHAZAM!**

Prescelto dall'anziano mago Shazam, il giovane quindicenne Billy Batson scopre che può diventare un adulto con poteri sovranaturali solo pronunciando "SHAZAM!". Saggezza, forza, resistenza, potere, coraggio e velocità, Billy si diventerà a scoprire i suoi nuovi poteri, grazie anche all'amico Freddy, e utilizzarli per sconfiggere il perfido dottor Sivana.

APRILE



24 Aprile

**AVENGERS: ENDGAME**

Il crudele Thanos ha fatto ciò che aveva annunciato: far scomparire metà dell'umanità in maniera casuale. Tony Stark vaga disperso nello spazio, attendendo la morte, mentre sulla Terra Capitan America e la Vedova Nera cercano di andare avanti dopo aver perso tutti i loro cari. Riusciranno a trovare un modo per far tornare tutto com'era un tempo?



Villeroy & Boch  
1748



# COME VESTIRSI SULLE PISTE DA SCI



**P**er chi è grande fan della stagione fredda, inverno vuol dire gite in montagna, sulla neve e sulle piste da sci, il che implica che si indossi un particolare tipo di abbigliamento che ci tenga al caldo e all'asciutto. I veri appassionati di questo sport sanno già bene tutti i trucchetti per vestirsi al meglio ma chi è alle prime armi con le gite sulla neve può ritrovarsi impreparato e dunque, quali sono **le regole d'oro da seguire per l'abbigliamento sulle piste da sci per non prendere freddo e possibilmente essere al tempo stesso stilose?** La parola chiave è **"termico"** perché fidatevi, l'abbigliamento termico sarà il vostro migliore amico!

**IL PRIMO STRATO DI VESTITI**, quello a diretto contatto con la nostra pelle, infatti sarà meglio sceglierlo in questo materiale che ha proprietà di isolamento termico, traspirazione, confort sulla pelle e leggerezza: quindi via libera a canottiera, maglia a maniche lunghe e leggings. Anche per il secondo strato è consigliabile optare per lo stesso tipo di materiale, quindi preferire un maglione in pile piuttosto che di lana, che rischia di inzupparsi più facilmente. Tutti gli strati termici culmineranno con il vero e proprio abbigliamento da sci che è impermeabile e, in base alle proprie preferenze, può essere uno **spezzato o una tuta**.

Quest'ultima ha il vantaggio di proteggere maggiormente da spifferi di aria e/o neve ma può limitare nei movimenti mentre si scia ed essere scomoda quando si ha caldo e si vogliono togliere degli strati o anche semplicemente per andare in bagno.

## QUALE COLORE SCEGLIERE?

Sicuramente sconsigliate le tonalità chiare e il total white se vogliamo evitare di mimetizzarci con l'ambiente circostante, non essere viste e rischiare di scontrarci sulle piste da sci. Si invece a colori sgargianti e accesi come i fluo.

Per quanto riguarda gli **ACCESSORI** invece, scaldacollo, guanti e passamontagna devono, oltre che tenere al caldo, essere anche impermeabili, mentre per la scelta del cappello potrete orientarvi anche su qualcosa di modaiolo tipo i cappelli in lana con il pon-pon singolo o doppio in cima. Altri accessori che possono fare comodo? Una visiera, sostituibile anche con un paio di **occhiali da sole**, un **paraorecchie** e un paio di **doposci**.

# TUTTI PAZZI PER LE MASCHERE!!

## *Una mini guida alle maschere viso*

In polvere, in crema, in tessuto, in hydrogel: le diverse formulazioni delle creme viso al giorno d'oggi vengono incontro alle preferenze ed esigenze di tutti, per non parlare degli ingredienti utilizzati e dei principi attivi, ognuno con i suoi benefici e ognuno più o meno adatto alle diverse tipologie di pelle. Nella skincare le maschere viso sono amate o odiate: c'è chi le fa diligentemente ogni settimana e chi le salta a piè pari, ma senza dubbio sono uno step indispensabile per chi vuole prendersi cura della propria pelle.

### *Maschere in tessuto hydrogel*

Negli ultimi anni stanno spopolando grazie all'influenza della skincare coreana, Paese nel quale hanno avuto origine, e grazie anche alla loro praticità di utilizzo. Si tratta di maschere preformate fatte di cellulosa oppure di hydrogel, con appositi fori per gli occhi, il naso e la bocca; il tessuto è imbevuto di sostanze liquide o cremose e sono monouso. Questa tipologia di maschera ha la peculiarità di essere quasi sempre idratante, grazie alla componente liquida, anche se è presente con diverse funzioni: tonificante, elasticizzante, nutriente, purificante, etc. Per questo motivo le maschere in tessuto e hydrogel sono perfette per il periodo invernale nel quale anche le pelli più grasse necessitano di idratazione; l'hydrogel è anche perfetto nel periodo estivo per il suo effetto rinfrescante sulla pelle e la possibilità di essere messo in frigorifero. Questa categoria di maschere solitamente hanno indicato come tempo di applicazione dai 15 ai 30 minuti, tempo necessario a permettere che gran parte del siero presente nella maschera venga assorbito dalla pelle. È consigliabile, una volta terminato il tempo di applicazione, massaggiare bene su viso, collo e décolleté il prodotto rimasto e far assorbire senza risciacquare.

Volendo è possibile considerare una sottocategoria composta dai patch occhi e labbra, ovvero "ritagli" in tessuto o hydrogel con forma e dimensioni adatti ad essere utilizzati sul contorno occhi e sulla labbra e generalmente con funzione idratante.

### *Maschere in crema*

La formulazione più comune di maschera viso è quella in crema, più o meno densa, da stendere sul viso con le mani o con un pennello. Le maschere purificanti e idratanti sono le più comuni ed utilizzate: le prime generalmente a base di argilla, utili per chi vuole seccare brufolotti o pelle grassa, e che tendono ad asciugarsi sul viso per poi essere risciacquate, le seconde molto simili ad una classica crema idratante vanno lasciate agire sul viso fino ad assorbimento o risciacquate dopo un po', in base a come indicato sulla confezione. Ultimamente stanno avendo successo anche le maschere peeling in crema che contengono agenti chimici esfolianti in grado di eliminare gli strati di cellule morte della pelle; vanno lasciate agire pochi minuti per poi essere risciacquate.



*Maschere in polvere* Questo tipo di maschere, dal momento che sono vendute sotto forma di polvere, prevedono una preparazione dell'impasto da stendere sul viso, tramite miscelazione di una sostanza liquida alla polvere contenente i principi attivi. Le più famose sono le maschere all'argilla da mischiare con della semplice acqua, o in alternativa con idrolati, fino ad ottenere un composto semi liquido. In commercio però è possibile trovare altri preparati già pronti come l'amlà, il neem ed altri estratti di piante con tante proprietà per la nostra pelle.

*Maschere peel off* Si possono considerare come una sottocategoria delle maschere in crema in quanto il punto di partenza è lo stesso, ovvero una sostanza cremosa già pronta ad essere applicata sul viso. La differenza sta nel metodo di rimozione perché le maschere peel off, se stese uniformemente sul viso, una volta asciugate creeranno una pellicola da sollevare e tirare via. Questo tipo di maschere hanno generalmente funzione purificante e di rimozione dei punti neri dove la più famosa di tutte è sicuramente la black mask a base di carbone, ormai declinata in molte varianti.

### *Ad ogni tipo di pelle i suoi principi attivi*

#### **PELLE GRASSA:**

Argilla verde, Tea tree, Hamamelis, Limone, Salvia, Acido salicilico

#### **PELLE SECCA:**

Argilla rosa, Camomilla, Acqua di Rose, Acido ialuronico, Aloe vera, Calendula, Miele, Bava di lumaca

Tecnologia

# CES<sup>®</sup>

## 2019

Come ogni anno la città di Las Vegas ha ospitato, anche questo Gennaio, la fiera più grande e importante per il settore tecnologico. Con oltre 4 mila produttori presenti all'evento con il proprio stand, tra cui ben un migliaio di startup, il Ces è la sede di presentazione di tantissime novità, sia da parte dei grandi colossi del settore, sia da parte di piccolissime realtà che vogliono lanciare sul mercato le loro innovazioni. Ma vediamo dunque alcune interessanti novità proposte quest'anno:

### Go Cordless

Dalla startup Volo arriva il primo phon senza fili ma che funziona a batterie, con una durata media di 24 minuti. Il Go utilizza anche il calore ad infrarossi per asciugare i capelli, promettendo un risultato meno crespo della maggior parte degli altri phon in circolazione. Prezzo: 400 dollari.



### Smart Belt

Il dispositivo pensato per chi vuole rimettersi in forma, presentato dall'azienda Welt, Smart Belt è una cintura intelligente e discreta connessa allo smartphone che calcola il numero di passi, le ore che si passano seduti e perfino la circonferenza del girovita. L'applicazione fa una stima del proprio stile di vita incoraggiando a fare di meglio se serve. Prezzo: 200 dollari.

### June Oven

Un modernissimo forno con 7 funzioni diverse: tradizionale, a cottura lenta, tostapane, friggitrice ad aria, broiler grill, disidratatore, scaldavivande. Può anche essere collegato alla sua app, è in grado di riconoscere automaticamente i cibi inseriti ed è dotato di uno schermo touch esterno per controllarlo. Prezzo: 600 dollari.



### My Skin Track ph

Un mini dispositivo progettato da L'Oreal da applicare sulla pelle e che è in grado di misurarne il livello di acidità tramite microgocce di sudore. Collegato alla sua applicazione saprà poi darti consigli sui prodotti del brand adatti alla tua pelle in base al Ph misurato.

## Smart Video Doorbell

Questo campanello/citofono smart dell'azienda Netatmo invia in tempo reale allo smartphone le immagini della videocamera integrata ed è in grado di rilevare automaticamente i volti umani ignorando gli altri oggetti e funzionare anche come dispositivo di allarme.



## Mookkie

Sviluppato in Italia dalla Volta, è un dispenser di cibo per animali. Ciò che ha di speciale è che è integrato con una telecamera dotata di riconoscimento facciale grazie alla quale elargirà crocchette solamente al legittimo destinatario. Prezzo: 189 dollari.

## HomeBrew

Un gadget di LG ispirato alle macchinette del caffè a cialde, presenta delle unità monouso che contengono lievito, olio di luppolo, malto e aromi a scelta, ognuna delle quali, se inserita nel dispositivo, produce... una birra!



## IONIQ

Ideato da Wagner Group, Ioniq è il dispenser di crema solare che permette una stesura omogenea della protezione solare evitando il comunissimo problema di ritrovarsi con l'abbronzatura a macchie. Il dispositivo carica elettricamente la pelle di modo che attiri uniformemente ogni particella di prodotto spruzzato.

# SPERANDO CHE IL MONDO MI CHIAMI

Mariafrancesca Venturo



**R**oma, anni Ottanta. Marco, dieci anni, è innamorato cotto. Daniela è la bambina più bella del cortile e lui se la guarda tutti i giorni dal balcone. L'amore non corrisposto lo sta consumando, ma in casa c'è qualcuno molto più irritato di lui. Sergio, suo padre, non crede ai propri occhi: il suo figlio maggiore, rimbambito appresso a una femmina? Poi un pomeriggio, imbambolato dall'apparizione di Daniela sul terrazzo di fronte, Marco si lascia sfuggire una biglia che precipita per sette piani, centrando il parabrezza della macchina della signora Lelle. Sergio esce, guarda di sotto e finalmente urla contro il figlio il suo inappellabile Primo Comandamento: «Lo vedi a innamorasse che succede?... solo guai! Lascia stà le donne, so' solo 'na perdita de tempo».

Roma, estate 2000. Marco, ventotto anni, fa l'attore, guida una decappottabile inglese e non si innamora più da un pezzo. Poi una mattina un telefono squilla in una stanza buia e cambia tutto. Sergio ha avuto un infarto, è in coma e potrebbe non risvegliarsi.

La storia di Marco e di suo padre inizia da qui, dall'attimo in cui sfiorano la fine. L'infarto non uccide il corpo di Sergio ma resetta il suo cervello: al risveglio il vecchio Sergio, l'uomo tutto d'un pezzo che non sapeva fare una carezza ai suoi figli o dire ti amo a sua moglie (la quale, non a caso, l'ha lasciato), non c'è più. Al suo posto è arrivato un alieno, imprevedibile, folle e delizioso come un neonato che deve imparare da capo tutto del mondo degli uomini. Il nuovo Sergio non sa

leggere né scrivere, ma balla, ride e sa quando fare una carezza o una dichiarazione d'amore. Sergio sa essere finalmente felice e sa insegnarlo agli altri. Marco è ancora in tempo per apprendere la nuova lezione?

# QUANDO MENO TE LO ASPETTI

R. Brun



La vecchiaia comincia davvero quando non ci si innamora più: di un'idea, di un'opera d'arte, o di una persona. Massimo Ammaniti Un libro-inchiesta racconta l'amore degli over sessantacinque nell'Italia di oggi. Il sorprendente ritratto di un Paese che sa invecchiare senza avvertirne il peso. È confermato: la vecchiaia non esiste più. Gli over sessantacinque oggi fanno yoga, pilates e jogging, si iscrivono a corsi di ceramica e tango, viaggiano per il mondo, navigano in rete, chatta-no sui social, e soprattutto si innamorano. Di nuovo. Quando non se lo aspettavano più. È un fenomeno travolgente che riguarda sempre più da vicino anche il nostro Paese: negli ultimi cinque anni i matrimoni tra over sessantacinque sono in costante aumento in Italia, con un picco tra gli over settantacinque. Cosa ci raccontano, questi numeri? Che fotografia ci restituiscono di noi stessi e della storia del nostro Paese?

Se lo sono chiesto gli autori di questo libro, ideatori della fortunata trasmissione Rai Non ho l'età. Per trovare risposta hanno attraversato l'Italia in lungo e in largo, parlando con uomini e donne alle prese con il più inatteso e sconvolgente degli eventi: l'innamoramento in tarda età. Raccolti in un appassionante libro-inchiesta, i loro racconti delineano un mosaico in grado di raccontare il passato e il presente del nostro Paese, un racconto corale che testimonia una vera rivoluzione in atto: nell'epoca della longevità, la "terza età" non è più il tempo del solitario decadimento ma una fase di vita intensa e matura, in cui si scopre di poter amare in modo nuovo e diverso.

Le coppie che incontrerete in queste pagine sono sorprendenti, energiche, libere da pregiudizi. Il libro parla di loro, quei fantastici ragazzi che, più anticonformisti dei propri nipoti, hanno interiorizzato il detto che non conta quanti anni hai ma quanti te ne senti e così, senza clamore, stanno cambiando il nostro mondo.

giannini

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

