

VITA *in* COPPIA

Anno 12° n°1 trimestrale Gennaio/Febbraio/Marzo 2020

PSICOLOGIA

IL POTERE

DELLA FANTASIA

NELLA VITA

SESSUALE

Come la tecnologia

può influenzare

il nostro immaginario

erotico

PSICOLOGIA

PONTE TRA SCUOLA E FAMIGLIA

O STRUMENTO DEMONIACO?

Gli effetti su genitori e minori

dell'uso sbagliato

dei nuovi strumenti

di comunicazione come

le chat di classe su Whatsapp

SALUTE

IL TRIPODE DELLA SALUTE

Sana alimentazione, corretta igiene ed equilibrio psichico sono le chiavi del benessere

Vi
AMU



**Camon: l'amore per gli animali,
l'impegno per il loro benessere.**

Dal 1985 abbiamo a cuore gli amici a quattro zampe, con la stessa passione con cui i loro proprietari se ne prendono cura. Grazie a un'offerta illimitata di prodotti per il benessere, il comfort, il divertimento. Per loro, per te, noi ci siamo sempre.



 camon.it

CAMON[®]
We love pets



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

**Anno 12° n°1 trimestrale
Gennaio/Febbraio/Marzo 2020**

IN QUESTO NUMERO

PSICOLOGIA

- Il potere della fantasia* **4**
- Ponte tra scuola e famiglia o strumento demoniaco?* **6**
- I buoni propositi di inizio anno* **10**

MEDICINA

- Ipoglicemia, una condizione da non sottovalutare* **12**
- I turbinati, "depuratori" naturali preziosi* **16**

AMBIENTE

- Scienza ed etica: tu cosa avresti fatto?* **18**

SALUTE

- Il tripode della salute* **20**
- Problemi di sonno?* **24**

STILE DI VITA

- Sono ecologico?* **28**

ESTETICA

- L'inverno e i nostri capelli* **30**

CINEMA

- Tutti al cinema* **32**

MODA

- Le tendenze di questa primavera* **34**

TECNOLOGIA

- 5 novità dal CES 2020* **35**

RUBRICA

- Oroscopo* **36**
- I nomi* **37**

CONSIGLI DI LETTURA

- Le isole della morte* **38**
- Fiori sopra l'inferno* **39**

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

Alessandra Caputo

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 richie-
derne 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
21100 - Varese

Hanno collaborato

Gabriela Alarcon
Elisabetta Belfiore
Michele Canil
Antonio De Palma
Vincenzo Di Donfrancesco
Chiara Gambino
Arman Carlo Mariani
Valerio Ramieri
Patrizio Tatti
Elisa Vignali
Marco Zorzetto

Redazione, Amministrazione, Abbonamenti e Pubblicità:

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

Il potere della fantasia

nella vita sessuale

Come la tecnologia può influenzare il nostro immaginario erotico

di **Gabriela Alarcón**
 Psicologa Clinica,
 Psicoterapeuta
 Consulente sessuale,
 Clinica Urologica
 Ospedale di Cattinara
 (ASUITS - Trieste)

La tecnologia ci ha portato molti confort semplificandoci la vita su diversi fronti. Basta fare un click per poter acquistare online qualsiasi cosa ci venga in mente, fare un corso di lingua nei ritagli di tempo o fare esercizio fisico comodamente da casa guardando un tutorial di qualche personal trainer su Youtube. Dal punto di vista della sessualità, gli usi e costumi hanno subito delle trasformazioni, trovando **nuovi modi di espressione** che una volta erano impensabili. Nuove tendenze - e nuove modalità di godimento - spuntano a partire dal rapporto che le persone hanno con la tecnologia ed è importante tenerne conto se vogliamo essere al passo coi tempi.

È innegabile che la tecnologia ha **facilitato l'accesso a certe informazioni e immagini** sessuali modificando le abitudini delle persone nel modo di approcciarsi al sesso. Con grande facilità ci si può collegare ad un sito "porno" e scegliere dal menù la scena che più si addice ai desideri del momento (c'è una rubrica in continuo ampliamento che punta a coprire tutti i gusti) per riuscire a soddisfare l'autoerotismo. C'è chi preferisce l'interazione e utilizza la telecamera per interagire con qualcuno che ha lo stesso anonimo interesse, scambiando delle foto o mostrando all'altro certe parti del corpo senza rivelare la propria identità. C'è chi trova più eccitante utilizzare i siti di incontri per vivere la propria sessualità dal vivo con partner in carne ed ossa che fanno la stessa ricerca navigando sulla rete.

Ci sarebbero ancora tantissime situazioni con variazione di tema da elencare. Sebbene internet abbia ampliato il ventaglio di possibilità per soddisfare le proprie pulsioni, di entrare a contatto con altri - c'è chi cerca una relazione, c'è chi cerca solo un incontro sessuale - e di avere accesso a modi inediti di vivere la propria sessualità (sia nell'autoerotismo che nella ricerca di situazioni particolari, come lo scambio di coppia o i siti che offrono la prenotazione di stanze con bambole di plastica, ecc.), **quali sono le conseguenze di queste trasformazioni?** In che modo la facilità con cui è possibile accedere alle più remote fantasie sessuali impatta sulla soggettività delle persone e qual è la ricaduta sulla vita di ognuno

di noi? Considerando che ciò che una volta era quasi inconfessabile e si teneva nel più intimo, ora viene offerto apertamente sulla rete e si propone di portarlo alla pratica con modalità del tutto innovative.

Se da una parte queste trasformazioni possono agevolare l'accesso ad una sessualità libera dove ogni adulto sceglie ciò che fa per sé, **si rischia di promuovere legami che si spengono e si accendono con lo schermo**. Se tutto sembra così facilmente raggiungibile, si rischia di avere un desiderio che fatica a sorreggersi, perché



il desiderio ha bisogno del divieto per nascere. Inoltre, il disincanto nei rapporti con l'altro può generare un appiattimento generale che promuove dei vincoli anonimi, basta che si coincida con lo scopo del momento e si va avanti. Inoltre, si produce una **pauperizzazione del mondo della fantasia** visto che la predominanza dell'immagine già pronta nello schermo rende meno necessario attingere al proprio immaginario erotico nella ricerca del piacere.

L'immaginario erotico è la capacità che ogni persona ha di creare dei fantasmi, delle scene (per ognuno sono diverse) che si possono attivare mentalmente nella ricerca dell'eccitazione sessuale. Sono consce ma hanno anche una base inconscia o sono proprio del tutto inconscie: si pensi ai sogni erotici che si producono senza la volontà del sognante.

Il contenuto di queste scene può essere recuperato da un'esperienza vissuta che ha conservato un valore erotico e il suo ricordo può attivare l'eccitazione; può essere "preso in prestito", cioè la scena che eccita prende spunto dalla trama di un film, un libro, un racconto fatto da altri; può trattarsi di una invenzione creata ex novo e mai agita nella realtà; infine può essere una scena modificata, cioè il contenuto è una variazione di una esperienza vissuta modificata con altri elementi che il soggetto inventa o aggiunge.

Le fantasie hanno un valore erotico molto importante nel raggiungimento dell'eccitazione e possono venir attivate sia volontariamente che involontariamente; in questo caso, l'eccitazione si attiva in un momento inatteso, spiazzando la persona che non pensava di eccitarsi con una situazione simile. Le fantasie possono essere anche convergenti - nella rappresentazione coinvolgono il partner reale - o divergenti quando si ricreano coinvolgendo partner diversi. Alcune persone vanno in crisi se nelle loro fantasie compaiono altre persone che non siano il loro partner. Questo di per sé non ha un valore, ovvero non mette a repentaglio il legame affettivo con il proprio partner, né deve essere interpretato come messa in discussione della relazione in essere. Piuttosto accettare l'esistenza di questo tipo di fantasie può permettere alle persone di sperimentare nel sogno volontario cose che portano all'eccitazione e che non necessariamente devono corrispondere nella realtà oppure essere agite. Il potere eccitante delle fantasie non va sottovalutato né confuso con ciò che effettivamente deve accadere.

Nel gioco di coppia, alcune fantasie vengono condivise e portate a compimento nel gioco erotico, altre invece restano ad arricchire il mondo fantasmatico di ciascuno con un grande potere eccitante senza per questo dover essere agite. La rete ha portato grandi novità e molti spunti per la fantasia di ciascuno, ma il nostro immaginario erotico rischia di essere sostituito se affidiamo la nostra sessualità alla mediazione tecnologica e allo schermo. Sarebbe un peccato non usufruire di questo **grande patrimonio della nostra vita psichica**.



09:18



Ponte tra **scuola e famiglia** *o strumento* **DEMONIACO?**



di **Chiara Gambino**
 Psicologa, Psicoterapeuta,
 Mediatrice familiare,
 Istruttrice yoga

Gli effetti su genitori e minori dell'uso sbagliato dei nuovi strumenti di comunicazione come le chat di classe su Whatsapp

Con l'invenzione di Whatsapp nascono anche le chat di classe, create in genere dal rappresentante di classe, con lo scopo di informare i genitori su tutte le questioni relative alla scuola dei propri figli, dalle gite scolastiche ai compiti a casa, dai materiali da acquistare alle comunicazioni da parte degli insegnanti o della scuola. L'obiettivo è quello di tenere sempre al corrente i genitori su ciò che riguarda il mondo scolastico dei propri figli.

La chat di classe, dal nido fino alle scuole superiori, nasce dunque come un utile e rapido strumento di comunicazione che si pone come **ponte tra scuola e famiglia**. Con il tempo e con l'uso sempre più frequente e smodato di Whatsapp, che per molte persone oggi rappresenta una forma vera e propria di dipendenza virtuale, le chat hanno iniziato ad assumere altri connotati degenerando spesso in veri e propri contenitori di lamentele, ansie, manie di controllo, polemiche. Molti genitori si ostinano a scrivere e a controllare ossessivamente la chat, altri silenziano le notifiche che considerano fastidiose poiché ogni tre secondi invadono

marito in chat dichiarando pubblicamente che non è giusto che si faccia carico solo lei di quella mole insopportabile di messaggi ed il marito che risponde pubblicamente che non vuole essere disturbato e la rappresentante di classe chiede a quel punto come si deve regolare e che non ne può più di risolvere questioni di ogni tipo slittando dal lavoro di segretaria a quello di mediatrice familiare. E come funghi sbucano a catena i giudizi di tutti gli altri genitori che prendono le parti dell'uno o dell'altro generandosi a volte vere e proprie faide maschi contro femmine.

Queste dinamiche a volte tanto frammentate e confondenti, rischiano di far crollare quel famoso e prezioso ponte che tra scuola e famiglia dovrebbe invece poggiarsi su solide e chiare fondamenta.

Le acque però dopo il periodo delle elementari, nel quale raggiungono le vette più elevate di messaggi quotidiani e variopinti, sembrano calmarsi man mano che il corso di studi dei propri figli prosegue verso le scuole superiori, periodo in cui i ragazzi e le ragazze divengono più autonomi e molte questioni se le sbrigano da soli. Durante l'adolescenza la chat dei genitori viene spesso oscurata dalla chat di classe creata dagli studenti, che arrivano sempre più spesso a studiare letteralmente su ed attraverso Whatsapp e la loro

chat diviene come una loro appendice corporea di cui non si può più fare a meno. Molti studi e ricerche attestano purtroppo che l'età in cui si inizia ad utilizzare il cellulare in età evolutiva si abbassa sempre di più, con il rischio di sviluppare più facilmente **dipendenza da cellulare** (Addiction disorder) in un'età in cui soprattutto durante l'adolescenza la smania di condividere e di ricercare conferme si rende più intensa.

Bambini e ragazzini con lo sguardo perennemente incollato allo schermo del proprio smartphone, che il più delle volte sono apparecchi costosissimi di ultima generazione acquistati dagli stessi genitori, sempre più incapaci di mettere limiti, dire di no, mettere delle regole ed educare i figli ad un corretto uso del cellulare. Molti genitori **anch'essi schiavi del proprio cellulare** e di tutte le chat che vivono e proliferano all'interno dell'apparecchio, spesso non si rendono conto degli effetti nocivi che l'abuso del cellulare può avere nelle proprie vite ed in quelle dei propri figli. C'è una tendenza generalizzata a sminuire gli effetti e a negare il problema della **dipendenza tecnologica**, fenomeno dilagante che oggi si sviluppa sempre più a macchia d'olio, dove il reale

si confonde con il virtuale e il vero con il falso. Molti studi confermano inoltre quanto l'uso prolungato del cellulare soprattutto in età pediatrica diminuisca e **comprometta molte funzioni del cervello**, come le capacità di attenzione, di concentrazione, di ragionamento, di linguaggio e di memorizzazione. La creatività si atrofizza, il tempo per il sonno e per la vita reale diminuisce, insieme al tempo per lo sport, o per incontrarsi e scambiarsi due chiacchiere di persona. L'ansia e lo stress al contrario aumentano insieme ad un **senso di isolamento sociale** e desolazione emotiva.



Di fronte a questo scenario così variegato e spesso disorganizzato in cui il cellulare vive perennemente lampeggiando tra le nostre mani, sorge spontanea la domanda se le chat di classe siano a questo punto strumenti veramente utili ed indispensabili ai genitori ed agli studenti. In realtà è necessario riflettere non tanto su Whatsapp come strumento digitale, ma dell'uso che se ne fa. Un coltello è utile se usato per tagliare il pane, diventa al contrario deleterio se infilzato nella pancia di qualcuno. Whatsapp è uno strumento molto potente e utile ma al tempo stesso **nasconde molte insidie**, perciò è necessario imparare ad utilizzarlo nel modo più corretto. Se la chat di whatsapp viene utilizzata in modo superficiale e disorganizzato, al di fuori di una chiara struttura con regole precise e con coscienza, rischia di divenire un amplificatore di conflitti, di invidie, di manie di protagonismo, ansie e di controllo esasperato sui figli. Tutte dinamiche che fanno perdere tempo e che generano grandi fraintendimenti, oltre che **deresponsabilizzare gli studenti** grandi e piccini che tendono a loro volta a demandare quasi sempre alle chat le questioni da risolvere, i compiti e gli avvisi di ogni tipo, non curandosi più di tanto di scrivere sul diario le corrette informazioni o evitando di comuni-



care in modo più diretto e chiaro tra di loro. Talvolta sono addirittura i presidi che scoraggiano l'uso delle chat dei genitori e degli studenti nel timore che possano portare a degenerazioni, offese o conflitti difficilmente gestibili, richiamando all'uso tradizionale del diario e del registro di classe e limitando l'uso della mail e delle chat solo tra insegnanti e rappresentante di classe.

L'utilizzo sbagliato che se ne fa può dipendere dunque dall'assenza di regole chiare, dall'eccessiva tendenza da parte dei genitori a sostituirsi ai figli, ad ingerire frequentemente nella loro vita e nelle loro questioni scolastiche, oltre che dallo scarso grado di educazione e di intelligenza emotiva di chi ne fa uso. In alcuni contesti scolastici, ad esempio, l'uso delle chat è sostituito dalle liste broadcast che non prevedono la creazione e l'interazione di un gruppo, ma consentono il sem-

plice invio di avvisi fondamentali ai singoli nominativi in lista da parte del rappresentante di classe, come se vi fosse una bacheca virtuale pubblica a tutti, ma non ad uso personale. In altri contesti alcuni rappresentanti di classe, appena creano la chat su Whatsapp, ne specificano il regolamento, affinché poi le chat siano scevre da pettegolezzi, questioni personali, giudizi sui figli o sui docenti. Le chat dovrebbero inoltre essere **inclusive di tutti i genitori**, evitando di creare sotto chat segrete, in modo tale che anche i figli a scuola possano sviluppare quel sano senso di appartenenza e di integrazione al gruppo classe.

Le chat che funzionano in modo efficace in genere si basano su di un **sistema cooperativo** in cui tutti i membri, genitori e docenti, collaborano in modo costruttivo al perseguimento di obiettivi comuni per il buon funzionamento della classe,

dove ogni ruolo è ben chiaro, definito e rispettato, ognuno con i propri compiti, funzioni e responsabilità, senza dover prevaricare sull'altro. Sempre più spesso oggi si assiste, al contrario, a genitori che si vogliono sostituire ai docenti o viceversa e studenti che non riconoscono più negli adulti figure autorevoli e rispettabili. Questa generale **confusione di ruoli**, oltre che in alcuni casi vera e propria inversione di ruoli, insieme alla mancata assunzione di responsabilità ed all'uso smodato della comunicazione attraverso le vie digitali, porta a rapporti sempre più vulnerabili ed inconsistenti dove lo schermo fa da protagonista giocando un ruolo apparentemente protettivo delle proprie insicurezze ed amplificando tutti quei tratti di personalità irrisolti che oscillano tra l'evitamento, la dipendenza, l'ossessività e sempre più spesso il narcisismo.



COMUNICATO STAMPA

Selenella®

Selenella

Classica per tutti gli usi

Frutto di anni di ricerca e selezione, Selenella è un prodotto di eccellenza dalle caratteristiche inconfondibili: **Selenella Classica, patata unica nel suo genere**, si distingue per il sapore ricco, di ottima consistenza. **Gustosa e versatile**, si adatta ad ogni stagione per piatti tradizionali o innovativi.

Altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, è ancora più preziosa perché fonte di selenio, un antiossidante alleato della nostra salute.

Buona e di ottima consistenza, Selenella eccelle in ogni campo prestandosi a tutte le preparazioni: lessata, al forno, fritta, per il purè.

Il profilo organolettico delle patate Selenella viene costantemente monitorato e garantito attraverso analisi sensoriali periodiche e da un'accurata selezione varietale che permette la migliore conservazione e versatilità di utilizzo culinario.

Confezione da Kg 1.5 - kg 2.0 - kg 2.5

Prezzo consigliato al pubblico: a partire da € 1,60 al kg



Selenella è reperibile presso la Grande Distribuzione Organizzata e nei negozi di ortofrutta.

Con la consulenza
del Dott. **Michele Canil** >
Psicologo, Psicoterapeuta,
Neuropsicologo,
Ipnosi clinica, EMDR
www.michelecanil.it
www.psicologo-a-treviso.it



I buoni propositi di inizio anno

Cosa sono, perché li facciamo
e come renderli effettivi

Il nuovo anno porta sempre con sé buoni propositi e riflessioni su quanto fatto in precedenza. Quante volte in questo periodo ci siamo ritrovati a fare un bilancio della nostra vita e a desiderare grandi cambiamenti per il nuovo anno?

Bilanci e buoni propositi, perché si concentrano sempre in questo periodo dell'anno?

Sin dalla notte dei tempi per l'essere umano il tempo scandisce non solo la giornata o l'anno ma anche un momento metafisico ed inconscio, quello della sorte, del desiderio di cambiamento, della speranza e della superstizione, delle proiezioni future e del rivivere il passato. Dimensioni spazio tempo che appartengono al mondo di pensieri e desideri.

Così, la storia insegna, le scadenze ed i cambi d'anno in ogni cultura mondiale sono veri e propri riti da un lato, e forieri di buoni propositi e speranze dall'altro.

Che ruolo hanno i buoni propositi?

Sono fondamentalmente obiettivi, se volessimo tradurli. Obiettivo significa letteralmente "oggetto" e "porre davanti". Ciò ci rimanda all'impossibilità della vita senza un "porre davanti", siano essi obiettivi piccoli e quotidiani o alti ed ambiziosi. Pensare di fare meglio su obiettivi troppo distanti, o che abbiamo sempre evitato, spesso rientra nei buoni propositi che verranno poi trascurati. Il cambiamento non è una promessa futura ma dovrebbe essere un impegno fin da subito con noi stessi. In fondo il lobo frontale, dal punto di vista delle neuroscienze, è anche quella parte di noi che ci rende così speciali e capaci di creatività e proiezione del futuro.



È positivo farli?

Penso che valga sempre la pena provare a porsi almeno piccoli e raggiungibili obiettivi, la crescita personale e la curiosità sono ossigeno che alimenta i nostri pensieri.

Quali sono le insidie che possono nascondersi dietro i buoni propositi?

Possiamo riassumerli così:

- buoni propositi troppo elevati espongono a frustrazione;
- rimandare di anno in anno gli stessi, significa che non stiamo parlando apertamente con noi stessi, ma ci stiamo ingannando ed auto-sabotando. Il mito di Sisifo, in altre parole, condannato a trasportare lo stesso masso in salita che ogni volta rotola nuovamente giù;
- non considerare che l'impegno costa anche fatica, non è quindi un augurio da fare a noi stessi ma un rendersi parte attiva se ci crediamo davvero.

Le trappole dei buoni propositi: "tutto o nulla", come evitare questa trappola?

Porsi delle fasi intermedie: non si può certo costruire un buon risultato sul tutto o sul nulla, sul bianco o sul nero. Proporsi fasi più piccole e "maneggevoli". Un salto di due metri non è praticabile ma 20 scalini da 10 centimetri saranno molto più facili.

"Doverizzazioni": perché viviamo nella società del devo?

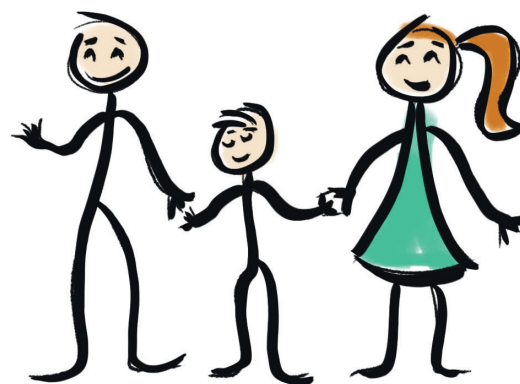
Sono costruzioni di significati che normalmente ereditiamo dai genitori in modo inconsapevole; è necessario individuarli e porli in revisione critica. Se usassimo di più il "potrei" dove possibile, otterremmo molto di più con meno tensioni.

"Focalizzarsi solo sugli aspetti negativi" o sull'impossibilità di compiere il proposito: come evitarlo?

La relazione aiuta e fa evolvere. Nel rapporto con le persone di cui ci fidiamo abbiamo la possibilità di discutere e di confrontarci, oltre che di ricevere un'opinione che può farci riflettere o fungere da spunto per ridimensionare o variare il tipo di proposito.

Esistono dei trucchi da intraprendere per tenere fede ai buoni propositi?

Certo, provare a scriverli tentando di darsi una tempistica concreta nel realizzarli. Inoltre, scrivere a se stessi "come" si vuole realizzarli, ovvero in quale modo fare ciò che si desidera. Via via porsi degli step intermedi e dei punti di controllo per frammentare il risultato finale in tappe intermedie. E ricordiamoci che sperimentare ci permette di evolvere.



IPOGLICEMIA

una condizione da non
sottovalutare

La mancanza di zucchero nel sangue può provocare danni gravi, fino al coma e alla morte. Vediamo perché.

Cos'è l'ipoglicemia? Per comprenderlo bisogna permettere che la presenza di zucchero (glucosio) nel sangue è essenziale per la sopravvivenza. Lo zucchero presente nel sangue passa nelle cellule e produce l'energia (ATP) necessaria per tutte le nostre funzioni vitali. Questo passaggio è regolato dall'insulina in quasi tutte le cellule dell'organismo, con l'eccezione di alcune parti del cervello, che risultano quindi protette anche se l'insulina manca. Questo fenomeno è utile perché il cervello è il maggior utilizzatore di glucosio, e se mancasse per lungo tempo la morte diverrebbe inevitabile. La mancanza di zucchero al cervello può provocare il "**coma ipoglicemico**" (=mancanza di zucchero nel sangue) e nei casi estremi **la morte cerebrale**.

La presenza di zucchero nel sangue, e quindi la disponibilità per il cervello, è talmente importante che in caso il tasso scenda, l'organismo attiva dei meccanismi di sicurezza che provocano "allarme", ovvero dei sintomi che fanno comprendere la situazione drammatica e tendono a rialzare la glicemia.

I meccanismi di sicurezza. È importante conoscere quali sono questi meccanismi di sicurezza, noti anche con il nome "controinsulari" perché si oppongono all'eccessiva presenza di insulina che normalmente viene secreta dalle cellule beta del pancreas. Nel caso del diabete mellito, in cui queste cellule funzionano poco, o sono state del tutto distrutte, questa definizione è impropria, ma si trascina nella letteratura medica. I principali ormoni "controinsulari" sono iglucagone, adrenalina e ormone della crescita. Interviene anche il sistema nervoso simpatico.

Sintomi e segni di ipoglicemia. Quando questi ormoni intervengono rialzano la glicemia ma inducono anche una serie di sintomi che il soggetto stesso avverte ("allarme") e segni che anche altri possono notare. Tra questi, confusione (da mancanza di zucchero al cervello), tremori (da adrenalina), sudorazione (da adrenalina e reazione neu-

rologica), senso di freddo, irritabilità (per mancato controllo corticale sui centri della rabbia), fame, ansietà, cefalea, sino a coma e morte. Attualmente con l'avvento delle tecnologie di monitoraggio della glicemia con allarmi e l'introduzione di cure per il diabete che non causano ipoglicemia, le reazioni gravi non si vedono più, ma chi scrive da giovane laureando ha visto persone di carattere mite aggredire medici od infermieri, anche cercando di colpire il personale con flebo strappate dal proprio braccio. Generalmente i soggetti che vanno in ipoglicemia se ne accorgono, ma se sono impegnati in un'attività che assorbe la loro attenzione, i primi sintomi possono sfuggire.

Una condizione che merita particolare attenzione è la "Hypoglycemia anawareness" o insensibilità alla glicemia. Chi ha questa condizione non percepisce l'ipoglicemia se non a livelli estremamente bassi, e quindi ha poco margine di intervento per evitare il coma. In genere questo fenomeno compare dopo anni di diabete scompensato, e per queste persone è indispensabile inserire un sistema di controllo continuo della glicemia con allarmi. Per fortuna nell'ultimo decennio ne sono comparsi di molto efficienti, ma è ovvio che in passato la situazione era molto pericolosa.

Cosa si intende per ipoglicemia: il livello a cui inizia l'ipoglicemia varia da persona a persona. Dipende dalle caratteristiche dell'individuo, dalle cause del fenomeno, dal momento della giornata e da molti altri fattori che non sono facilmente quantizzabili. Comunque siccome un livello di riferimento ci deve pur essere per agevolare la decisione se intervenire o no, la maggior parte delle Società Scientifiche suggerisce di considerare ipoglicemia un livello glicemico inferiore a 70 mg/dl o 3.9 mmol/mol. Questo livello non è scritto su tavole di pietra. Se si guida un'automobile 71 mg/dl può essere pericoloso, perché è ai limiti, analogamente se si fanno lavori su una scala. Mentre se si legge un libro in poltrona e si scopre un occa-



sionale 65 mg/dl si può star tranquilli e magari prendere solo un biscotto, soprattutto se la glicemia in misurazioni successive tende a restare uguale o meglio a salire (Trend, si veda in seguito).

Cosa provoca ipoglicemia? Ci sono cause spontanee e cause da uso incongruo dei farmaci. Discuteremo le più importanti:

- **Malnutrizione.** Va premesso che in caso di drammatica riduzione dello zucchero apportato con la dieta, il fegato ed il rene cominciano a produrre partendo dalle proteine e dai grassi, ma oltre un certo periodo di tempo questo fenomeno diviene insufficiente, ancor più se si fa esercizio fisico che induce forte consumo di zucchero per sostenere l'attività del muscolo. Questo può accadere in condizioni drammatiche come un naufragio, incidenti di montagna quando i soccorsi non siano rapidamente possibili;

- **Ipoglicemia reattiva.** Si può verificare in soggetti che hanno buona capacità di secernere insulina quando mangiano. A distanza di tempo variabile, da 30 minuti a due ore dal pasto, possono sentire sintomi di ipoglicemia, che passano comunque rapidamente se mangiano una caramella o un biscotto. È una condizione fastidiosa ma non grave, più frequente se si fa eserci-

zio fisico e nei soggetti magri. Paradossalmente, per ragioni complesse può comparire in soggetti predisposti al diabete;

- **Deficit funzionale di alcune ghiandole.** In particolare l'Ipofisi (ipopituitarismo), il surrene (iposurrenalismo), la tiroide (ipotiroidismo), l'eccessiva secrezione di insulina dal pancreas (per tumori). Capita che queste persone possano non rendersi conto di essere malate. Reagiscono all'inizio della patologia prendendo una caramella, e poi man mano che la patologia aumenta iniziano a portare zollette di zucchero o addirittura buste di zucchero con 120 grammi o più, o bottiglia di acqua con quantità enormi di zucchero sciolto dentro. La situazione si scopre casualmente quando qualcuno dei parenti lo nota o durante una visita dal medico per altri motivi. La correzione della ipoglicemia con zucchero è particolarmente pericolosa perché da un lato permette un aumento della glicemia, ma dall'altro stimola il pancreas a produrre altra insulina aggravando e perpetuando la situazione;

- **Psicosi.** Alcuni soggetti, per fortuna raramente, possono prendere surrettiziamente farmaci capaci di provocare ipoglicemia, in particolare l'insulina. Di questi si parlerà

più diffusamente a seguire. Purtroppo questa condizione è difficile da diagnosticare. Un film di alcuni anni or sono, "Il Mistero Von Bulow", racconta un famoso caso giudiziario imperniato su questa condizione. I tentativi di suicidio con questi farmaci sono più frequenti nelle persone che lavorano in ambito sanitario sia perché hanno accesso facile ai farmaci, sia perché ne conoscono le caratteristiche;

• **Uso incongruo della terapia insulinica.** Alcuni soggetti diabetici hanno mancanza totale o quasi totale di insulina e quindi debbono iniettarla, o prendere farmaci che ne stimolano la produzione. Il principale farmaco da iniettare, che tutt'ora è essenziale per permettere la sopravvivenza di soggetti che hanno subito la distruzione totale delle cellule pancreatiche (Diabete tipo 1, pancreatiti gravi, tumori destruenti del pancreas) è **l'insuli-**

na. Ovviamente nell'organismo la regolazione della secrezione insulinica avviene secondo per secondo, con una pulsatilità che somiglia a quella delle onde radio, il che è logico perché l'insulina trasmette un messaggio alle cellule e la trasmissione di qualunque messaggio è pulsatoria. Replicare tutto questo è impossibile con i nostri mezzi, anche con i più sofisticati microinfusori. Quindi può accadere che si inietti troppa insulina rispetto alle necessità dell'organismo e si provochi involontariamente una ipoglicemia. Bisogna dire che con la tecnologia molto sofisticata di cui disponiamo, questi eventi sono sempre più rari. Alcune tecnologie usate nella terapia del diabete sono in grado di leggere continuamente la glicemia e sospendere l'erogazione di insulina quando il valore scende sotto un limite prestabilito (in genere 70 mg/dl o 3.9 mmol/mol). In particolare questi strumenti sono in grado di

individuare il rischio in base alla velocità di cambiamento della glicemia e al fatto che stia diminuendo od aumentando (Trend), e lo rappresentano con una freccia che si può vedere sul display del monitor. Anche le insuline moderne hanno ridotto la tendenza a provocare ipoglicemia;

• **Uso di farmaci antiquati.** Quando si ingerisce zucchero il pancreas risponde normalmente secernendo insulina. Le sulfoniluree inducono secrezione di insulina dal pancreas sia autonomamente, sia sensibilizzandolo al glucosio. Da alcuni anni sono cadute in sfavore perché la secrezione non è in rapporto al fabbisogno e può essere eccessiva. Inoltre sono farmaci particolarmente rischiosi perché se si dà zucchero per correggere l'ipoglicemia, le sulfoniluree potenziano la secrezione di insulina innescando un ciclo vizioso.

L'inverno delle mani

istruzioni per l'uso

Per mani sempre idratate e pronte a combattere freddo e vento

Con l'arrivo del freddo invernale, la pelle delle nostre mani spesso si screpola per effetto di pioggia e gelo, che provocano secchezza e disidratazione. Spesso questo rappresenta un fastidio che, se non adeguatamente trattato, può generare secchezza eccessiva e screpolature. Neanche le unghie sono da sottovalutare, poiché con la stagione fredda tendono a indebolirsi.

I prodotti per la cura della pelle con un pH neutro o basico compromettono le naturali funzioni protettive del mantello acido della pelle aumentando il rischio di disidratazione e reazioni cutanee.

E' invece importante prendersi cura di mani e unghie con i prodotti giusti, migliorando e mantenendo la loro salute e la bellezza grazie a un'idratazione bilanciata, e aumentando l'elasticità delle unghie riducendo la loro predisposizione alle rotture.



Oggi, a causa dei tanti impegni quotidiani, spesso ci trascuriamo e dimentichiamo anche i più semplici gesti di bellezza, ma non dobbiamo dimenticare l'importanza delle nostre mani...

Per questo c'è **SEBAMED Crema Idratante Mani e Unghie**, la soluzione pratica per il benessere delle tue mani, chesi assorbe rapidamente e puoi portare sempre con te.

SEBAMED Crema Idratante Mani e Unghie fa parte della linea SEBAMED, brand tedesco da 50 anni specializzato nel prendersi cura della pelle favorendo la corretta detersione e idratazione e rispettando tutti i tipi di pelle, anche quella più sensibile.

COMUNICATO STAMPA

Il prodotto

Crema idratante per mani sensibili per una sensazione di sollievo immediato.

Indicazioni

Idrata e protegge le mani sensibili. Il complesso con allantoina e bisabololo svolge un'azione lenitiva sulla pelle.

La formula con cheratina idrolizzata e pantenolo rinforza le unghie.

Proprietà

- Il complesso idratante contribuisce a mantenere l'idratazione e a proteggere l'elasticità della pelle.
- Il complesso con allantoina e bisabololo svolge un'azione lenitiva sulla pelle
- La formula con cheratina idrolizzata favorisce l'elasticità e la resistenza delle unghie.
- Il pH 5,5 favorisce la naturale funzione barriera del mantello acido della pelle.
- Dermatologicamente e clinicamente testato.
- Non unge e si assorbe rapidamente.

Promozione della salute orale e prevenzione delle patologie orali in età evolutiva

COMUNICATO STAMPA

La placca batterica è la prima causa di gengivite e carie: corrette abitudini e comportamenti adottati sin dall'età pediatrica permetteranno al bambino di maturare le decisioni più idonee per migliorare il proprio stile di vita, tutelando così la propria salute orale.

La gengivite è un'inflammatione reversibile dei tessuti molli indotta da placca batterica che si manifesta con gonfiore e sanguinamento delle gengive. Dati epidemiologici su un campione rappresentativo dei bambini di 12 anni italiani indicano che il 23.8% della popolazione presenta sanguinamento gengivale, mentre il 28.7% ha tartaro. Il 52.5% della popolazione giovane non è, quindi, in uno stato di salute gengivale.

La carie è ancora una delle patologie più diffuse. Uno studio effettuato dall'OMS rivela che la prevalenza di carie nell'anno 2006 si attestava al 21,6% per gli individui di 4 anni, e al 43,1% per gli individui di 12 anni; in entrambi i gruppi la maggior parte presentava più di una carie (lesione cariosa), necessitando, quindi, più una prestazione odontoiatrica.

Questo quadro epidemiologico **rivela la necessità di attuare, nella popolazione pediatrica italiana, idonee misure di prevenzione a carattere educativo, rivolte anche all'apprendimento e all'attuazione di corrette manovre di igiene orale:**

- Le prime metodiche di igiene orale devono essere attuate precocemente con l'eruzione del primo dente deciduo.
- La rimozione dei depositi molli dalle superfici orali è importante per il mantenimento della salute dentale e gengivale.
- Le manovre di igiene orale devono essere effettuate dal genitore, almeno due volte al giorno, attraverso l'ausilio di spazzolini a setole morbide di dimensioni ridotte e supervisionate fino a quando la manualità del bambino sia sufficiente a garantire un valido spazzolamento.
- Le corrette abitudini di igiene orale vanno acquisite durante l'infanzia per poi essere rafforzate durante l'adolescenza.

tau-marin



BABY SMILE tau-marin Special Edition 44 Gatti

tau-marin e i BuffyCats in missione per l'igiene orale dei più piccoli

I BuffyCats, **Lampo, Milady, Pilou e Polpetta** - quattro inseparabili amici con coda e baffi - sono i protagonisti della serie cartoon **44 Gatti** prodotta da **Rainbow**, amata e seguita dai bimbi di tutto il mondo. Sulle note delle canzoni dello **Zecchino d'Oro** affrontano in ogni puntata una nuova sfida con l'obiettivo di trasmettere messaggi educativi, ma senza retorica.

Grazie alla speciale collaborazione tra tau-marin e 44 Gatti, i bambini potranno lavarsi i denti divertendosi. Ogni spazzolino è caratterizzato da uno dei BuffyCats, i quattro protagonisti della serie, rendendo così il rituale quotidiano della pulizia dei denti un momento di puro divertimento.

Qualità, competenza e divertimento

Allegro, vivace, leggero e maneggevole **tau-marin Baby Smile Special Edition** è lo spazzolino ideale per i denti da latte.

Studiato appositamente per facilitare l'approccio dei bambini all'igiene orale quotidiana, tau-marin Baby Smile è **lo spazzolino per bimbi da 2 a 6 anni**, in cui si uniscono qualità e competenza nell'area dell'igiene orale.



Caratteristiche principali

1. Testina PICCOLA

La testina corta con il suo profilo a scalare agevola i movimenti per una maggior pulizia, e consente di raggiungere anche i punti più nascosti.

2. Pulisci lingua

Sul retro della testina sono presenti delle piccole lamelle in gomma per favorire la pulizia della lingua e completare l'igiene orale.

3. Setole arrotondate in tynex, per una durezza nel tempo.

La punta arrotondata con ciuffi densi e ravvicinati garantisce un'azione più efficace. Evita di graffiare lo smalto dei denti ed irritare le gengive.

4. Setole ad elasticità differenziata

Le setole sono alternate a diversa elasticità per rimuovere meglio la placca e favorire al contempo una corretta stimolazione delle gengive.

5. Manico piccolo ed ergonomico

Ricoperto da un rivestimento in gomma antiscivolo di colore rosso, il manico di Baby Smile è anatomicamente studiato per una CORRETTA E SICURA PRESA anche delle mani più piccole.

6. Varianti colore

tau-marin Baby Smile è disponibile in 4 diverse varianti colore, ognuna dedicata ad un protagonista della serie 44 Gatti.

Due per i maschietti:

- **Lampo**: con setole gialle e blu, e manico con decori su fondo blu,
- **Polpetta**: con setole gialle e blu, e manico con decori su fondo giallo.

Due varianti colore anche con personaggi femminili:

- **Milady**: con setole gialle e blu, e manico con decori su fondo viola
- **Pilou**: con setole gialle e blu, e manico con decori su fondo rosa.

Ogni **tau-marin Baby Smile** è corredato da **copritestina**, per proteggere le setole quando non si utilizza lo spazzolino.

In vendita in farmacia al prezzo di €3,90 - www.tau-marin.it

Con la consulenza del
Dott. **Vincenzo
Di Donfrancesco** >
otorinolaringoiatra
specializzato nella cura
dell'ipertrofia dei turbinati
www.turbina-team.it



I turbinati, "depuratori" naturali preziosi

L'ipertrofia dei turbinati,
una patologia comune
a molte persone

I turbinati non sono una patologia o un nemico da combattere cresciuto dentro il nostro naso, ma preziose strutture osteo-mucose **in grado di trattare l'aria che respiriamo**. Scopriamo quanto sia importante preservarne il funzionamento, per una corretta respirazione.

Cosa sono i turbinati nasali?

I turbinati nasali sono delle espansioni ossee circondate da tessuto vascolare il quale è rivestito, a sua volta, da uno strato di mucosa respiratoria. Tali strutture sporgono verso il setto dalle pareti laterali delle fosse nasali e, nell'ambito respiratorio, svolgono importanti funzioni come depurare, riscaldare ed umidificare l'aria inspirata.

Cosa si intende per ipertrofia dei turbinati?

È un disturbo caratterizzato dal rigonfiamento cronico della mucosa respiratoria che riveste queste strutture. Essendo la zona altamente vascolarizzata, se sottoposta ad alcuni fattori tende ad aumentare temporaneamente le proprie dimensioni; quando tale aumento si cronicizza nel tempo, si parla di ipertrofia dei turbinati, con conseguente riduzione dello spazio disponibile per la normale respirazione nasale, che diventa così difficoltosa.

Quali sono nello specifico le cause che possono portare all'ipertrofia?

Sicuramente cause allergiche, ma anche variazioni improvvise di umidità e temperatura, anomalie del sistema nervoso autonomo, inalazioni di vapori irritanti e flogosi provocate da infezioni virali o batteriche sono tra le cause principali che possono comportare un ingrossamento dei turbinati.



Quali sono i sintomi per individuare il problema?

Il soggetto che soffre di ipertrofia dei turbinati può riferire vari sintomi, tra cui naso chiuso con respirazione orale e secchezza delle fauci, fuoriuscita di materiale sieroso (rinorrea), diminuzione dell'olfatto, prurito nasale e tendenza al russamento o alle apnee notturne.

Esistono dei fattori che possono favorire l'insorgere di questa patologia?

Sì, le cause principali che possono favorire l'ipertrofia sono uno stato allergico dovuto alla sensibilizzazione ai più comuni allergeni come peli di animali, acari, pollini oppure a una iperreattività della mucosa nasale non mediata da uno stimolo allergico, ma da altre situazioni scatenanti come le variazioni di posizione, di temperatura, di umidità o dello stato emozionale. Ulteriori fattori di rischio possono essere le infezioni batteriche o virali, la predisposizione familiare e l'inquinamento atmosferico.

Cosa può comportare sottovalutare il problema?

Vista la continuità anatomica del naso con altre strutture, le complicanze più comuni sono rappresentate da sinusite cronica, faringiti ricorrenti, russamento con possibili apnee del sonno, polipi nasali e otite media o siero mucosa ricorrente.

Cosa fare quindi per risolvere?

Se il problema non persiste da molto tempo, è possibile che le terapie locali con prodotti ad azione antiflogistica possano riportare i turbinati ad un corretto funzionamento. A seconda dei casi, per risolvere le forme lievi o moderate di ipertrofia della mucosa, lo specialista può prescrivere dei lavaggi nasali con soluzione salina in associazione all'utilizzo di antistaminici oppure spray nasali a base di cortisone.

A tal proposito è bene non esagerare con l'utilizzo protratto dei vasocostrittori endonasali per i possibili effetti collaterali, tra cui "l'effetto rimbalzo", ovvero un peggioramento dell'ipertrofia stessa.

Quando invece è necessario l'intervento chirurgico?

La terapia chirurgica viene indicata quando gli altri approcci conservativi non permettono di ottenere risultati soddisfacenti e non assicurano il ripristino dei corretti flussi respiratori nasali.

Come avviene l'intervento di turbinoplastica?

Esistono oggi diverse tecniche, da quelle più tradizionali in cui viene asportata una porzione dei turbinati (sia mucosa, che ossea), fino alle recenti tecniche mini-invasive che prevedono l'impiego del laser o di radiofrequenze.

Parliamo della tecnica meno invasiva, la radiofrequenza: come funziona?

La radiofrequenza è utile per la correzione dei turbinati inferiori e viene eseguita in sala operatoria: il medico somministra un anestetico locale e procede a decongestionare le mucose dei turbinati tramite un micromanipolo. Le onde elettromagnetiche ad alta frequenza emesse dal micromanipolo causano una risonanza tra le cellule del tessuto della mucosa. Questo procedimento vaporizza le cellule della mucosa, riducendo il suo volume, sgonfiando i turbinati con il ripristino dei corretti flussi respiratori nasali.

••••• Nuovi snack benessere "Fruits & Choco"

••••• Dall'esperienza de L'Istituto Erboristico L'Angelica, esclusivi snack funzionali a base di preziosi superfood e ingredienti selezionati, ricoperti di cioccolato fondente, per una pausa di gustoso benessere!

••••• L'Istituto Erboristico L'Angelica è sempre attento alle evoluzioni del mercato e all'ascolto delle nuove esigenze dei consumatori. Fra i nuovi trend vi è sicuramente l'interesse nei confronti degli snack salutistici, costituiti da ingredienti che non siano soltanto gustosi, ma anche dei buoni alleati di benessere.

••••• L'unione di gusto, naturalità e benessere, è anche la mission de L'Istituto Erboristico L'Angelica, che oggi presenta un nuovo e originale modo per offrire **Snack gustosi e salutari ...**

••••• ... Arrivano a scaffale gli **snack benessere Fruits & Choco**, a base di preziosi Superfood e altri selezionati ingredienti funzionali, **ricoperti di cioccolato fondente 80%**. Anche questi snack, come tutti i prodotti della gamma superfood Buonissima, sono realizzati con la collaborazione del **Maestro Cioccolatiere Mirco della Vecchia**.

Una novità ideale per una **pausa di gusto**

e di benessere, contando che si tratta di snack, realizzati senza glutine e con cioccolato fondente senza zuccheri aggiunti.

La gamma di snack Fruits & Choco è composta da **2 referenze esclusive:**

1) **Snack Fruits & Choco PAPAYA**
Questo snack nasce dal perfetto connubio fra la **PAPAYA** e una golosa copertura di cioccolato fondente, senza zucchero aggiunto. Il tutto arricchito dagli ingredienti funzionali selezionati con sapienza dai ricercatori de L'Istituto Erboristico L'Angelica: **PAPAYA e ACEROLA**, in supporto alle naturali difese dell'organismo; **CACAO CRIOLLO** pregiata varietà di cacao dalle note aromatiche inconfondibili; **VITAMINA PP**, per un contributo alla riduzione di stanchezza e affaticamento; **VITAMINA A**, con azione di supporto alla funzionalità del sistema immunitario.

Da consumare nel momento della giornata che si preferisce, si consigliano 5 cubetti al giorno, avendo cura di richiudere la busta dopo l'uso. Una dose, pari appunto a 5 cubetti, apporta solo 39 kcal. Lo snack è senza glutine.

2) **Snack Fruits & Choco ZENZERO**

Lo snack prende vita dall'unione dello **ZENZERO**, dal particolare gusto speziato, con la deliziosa copertura di cioccolato fondente senza zucchero aggiunto, e infine con gli ingredienti funzionali selezionati da L'Angelica: **ZENZERO** dalla nota azione digestiva; **GINSENG**, con azione tonica utile a contrastare la stanchezza fisica e mentale; **CACAO CRIOLLO**, pregiata varietà di cacao dalle note aromatiche inconfondibili; **VITAMINE B6 e B12**, per un contributo alla riduzione della stanchezza, che spesso sopraggiunge dopo i pasti. Da consumare nel momento della giornata che si preferisce, si consigliano 4 cubetti al giorno, avendo cura di richiudere la busta dopo l'uso. Una dose, pari appunto a 4 cubetti, apporta solo 46 kcal. Lo snack è senza glutine. Si ricorda che tutti gli snack vanno consumati con moderazione, all'interno di una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.



I prodotti de L'Istituto Erboristico L'Angelica sono reperibili nella GDO e sul sito www.shopcoswell.com www.angelica.it



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

Scienza ed etica: tu cosa avresti fatto?

Alcune riflessioni dopo la condanna dello scienziato cinese He Jiankui

Immaginiamo per pochi attimi di essere uno scienziato di fama internazionale e di avere avuto un'idea. Non un'idea qualsiasi, un banale lampo di genio, ma un'idea sensazionale che potrebbe avere grosse ripercussioni sull'intera medicina moderna. Supponiamo anche che le nostre conoscenze e la tecnologia nel campo della biologia finora raggiunte siano mature per realizzare l'impresa. Improvvisamente nella nostra testa comincerebbe a tormentarci giorno e notte quel pensiero, il quale rafforzerebbe in noi la consapevolezza che se il nostro nome venisse associato a questa straordinaria scoperta, entreremmo nella storia.

Da scienziati, però, siamo altrettanto consapevoli che intraprendendo quel progetto oltrepasseremmo ogni regola dettata dall'etica. Se ci trovassimo di fronte a questa situazione, cosa faremmo? Quali parametri useremmo per scegliere?

He Jiankui, ricercatore dal 2012 presso l'Università di Scienza e Tecnologia (SUSTech, Cina) ha scelto di azzardare, sollevando l'indignazione dell'intera comunità scientifica. Se alla domanda precedente avete risposto "Porterei avanti il mio progetto senza curarmi degli aspetti etici", ora come He Jiankui sareste condannati a tre anni di prigione e a pagare una multa di 3 milioni di yuan cinesi, pari a circa 429 mila dollari.

La sentenza di condanna per He Jiankui e due suoi collaboratori (Zhang Renli e Qin Jinzhou) è stata emessa il 30 dicembre 2019, dopo che alla fine del 2018 lo scienziato aveva annunciato al Summit internazionale "Human Genome Editing" tenutosi ad Hong Kong (Cina), di avere modificato geneticamente alcuni embrioni umani col presunto scopo di rendere i nascituri meno soggetti al rischio di contrarre il virus dell'HIV in età adulta.

Gli scienziati sono stati condannati per avere deliberatamente violato le normative nazionali in materia di ricerca biomedica ed etica medica e per avere applicato in modo avventato la tecnologia di modifica genica alla medicina riproduttiva umana.

Questo triste episodio di cronaca offre la possibilità di riflettere sul fatto che, per quanto è grave che He Jiankui sia riuscito a portare a termine indisturbato il proprio illecito esperimento, non appena la notizia è divenuta pubblica l'intera comunità scientifica mondiale abbia reagito respingendolo e disapprovando il suo operato. Pertanto, l'egoistico comportamento di He Jiankui non deve in alcun modo compromettere quel **rapporto di fiducia che pone la Scienza al pieno servizio della società e del bene comune**.

Infine, ricordiamo quanto serio e diffuso sia il problema dell'HIV nel mondo. Secondo i dati della Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2018, quasi 38 milioni di persone nel mondo sono risultate positive al test contro l'HIV e di queste oltre il 67% vive in Africa.

La ricerca scientifica si batte da anni per trovare nuove strategie per affrontare il problema e per migliorare la qualità della vita dei pazienti. Sempre riferendosi ai dati pubblicati da Oms, 23 milioni di persone (62%) ha avuto accesso nel 2019 alla terapia antiretrovirale, tre volte in più rispetto al 2010 (7.7 milioni), e si stima che possano salire a 30 milioni nel 2020.





Frontis
MEDICINA DEL BENESSERE

Diatrivi

Con il Patrocinio:



REGIONE LAZIO



Università Pontificia Salesiana



ORDINE DELLA PROFESSIONE OSTETRICA DI ROMA E PROVINCIA

XV Convegno di Medicina del Benessere FESTA DELLA DONNA

Obiettivo Benessere



Sabato 7 Marzo 2020
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 - Vicerettore - Prof. Don P. Carlotti
- 9,00 Frontis festeggia i 25 anni: storia e futuro della nostra Mission
- 9,20 Intestino e Microbiota per la medicina antiaging
- 9,30 ProColorDiet System: il marchio della nutrizione antiaging
- 9,40 Micronutrizione; cosa significa scientificamente?
- 9,50 Le intolleranze alimentari al giorno d'oggi: vero e falso
- 10,00 Intossicazioni da metalli pesanti: come valutarli?
- 10,20 New Peel Program per il rinnovamento cutaneo Multifilivello
- 10,30 Nuove tecniche per la cura del profilo: rinofiller, filler rughe, labbra, bioristrutturazione, fili biostimolanti e tanto altro
- 10,40 Domande e discussione
- 11,30 La medicina integrata è utile per i nostri animali familiari?
- 11,45 Novità per la salute dal mondo vegetale: integratori, farmaci vegetali, dispositivi medici. Come orientarsi?
- 12,00 Le cellulite fra estetica e salute: quali trattamenti scegliere?
- 12,15 Tecniche avanzate di chirurgia estetica mininvasiva per blefaroplastica, lifting viso, collo, glutei, adipolisi mininvasiva
- 12,30 Capillari, varici e terapia rigenerativa TRAP: risultati
- 12,45 Il ringiovanimento genitale: cosa scegliere?
- 13,15 Domande e discussione

Attività di consulenze gratuite*

in collaborazione con



Area espositiva*

"Mi vedrei così" * estrazione di premi

"Spazio Nutrizione"

Estrazione Iscrizioni gratuite per personale sanitario

Nutrigusto VI edizione*

*Riservati ai partecipanti al convegno



Moderatori e Relatori:

- Dott.ssa Paola Fiori** - Roma
- Prof.ssa Angiolina Catizone** - Roma
- Prof. Alessandro Ciorba** - Perugia
- Dott.ssa Heide De Togni** - Verona
- Dott. Giuseppe Di Fede** - Milano
- Dott.ssa Domenica Ferrari** - Roma
- Dott. Davide Iozzi** - Milano
- Dott.ssa Cristiana Mangani** - Roma
- Dott. Daniele Vietti** - Milano

INFO E ISCRIZIONE:

Tel. 0688640002 iscrizioni@obroma.it - www.obiettivobenessereroma.it

POSTI LIMITATI

SEGUICI SU   

Si ringraziano per la collaborazione:



Deakos

DRIATEC



AESCULAPIUS
FARMACEUTICI

Laboratori Legren



GUNA
terapie d'avanguardia



LAURETANA
L'acqua più leggera d'Europa



Il TRIPODE della salute

Sana alimentazione, corretta igiene ed equilibrio psichico sono le chiavi del benessere

La salute psicofisica è il bene più prezioso per l'essere umano. Certamente occorre anche avere un minimo di benessere economico di fondo, ma senza la salute non si va da nessuna parte. Qualunque ricchezza o fama si possa raggiungere, la malattia fisica o mentale abbatte queste effimere felicità.

Tuttavia, viviamo in una società che pare disinteressarsi, a volte totalmente, del nostro benessere personale e sociale. Si viene condizionati al conseguimento di mete basate sul successo, sul potere, sull'arricchimento di pochi a scapito dei molti, con il conseguente controllo dei primi sui secondi, grazie anche alla creazione di dipendenze attraverso i supporti tecnologici.

Insomma, si va incredibilmente verso un inquinamento sempre più grave di Madre Terra e del pensiero umano, con il derivante inquinamento dei nostri corpi e delle nostre menti.

Siamo nelle mani di leader politici mondiali incapaci di contrastare quest'onda distruttiva ed anzi spesso al soldo di essa.

Nondimeno, non siamo senza armi di fronte a questo scempio, perché ogni nostra scelta personale, ad esempio sulla nostra salute, si riflette su tutta la società. Basta a volte il cambiamento di pochi per provocare delle vere rivoluzioni nel modo di pensare e di agire degli altri.

Perciò, le scelte che opereremo per mantenerci in piena forma sono la chiave di volta e si basano su quello che chiamo "il tripode della salute" e cioè sana alimentazione, corretta igiene e allineamento psichico.

Alimentazione

Cominciamo col dire che il concetto di **sana alimentazione** è abbastanza vago, in quanto le opinioni che definiscono cosa sia sano e cosa no differiscono anche radicalmente. Dunque, possiamo solo cercare di enunciare quei principi base che in linea di massima si riscontrano nelle varie linee di pensiero.

Prima di tutto va detto che **non bisognerebbe introdurre più calorie del necessario**. Alzarsi da tavola con un pizzico di appetito è senz'altro salutare, così come saltare un pasto se

non si ha appetito o si ha qualche disturbo alimentare. Ancora, eccedere col cibo troppo raffinato o manipolato dall'industria non apporta quelle sostanze nutritive che si trovano in abbondanza negli alimenti allo stato naturale. A tal proposito, anche la cottura, tranne rari casi, comporta una forte perdita di sali minerali, vitamine ed enzimi; per cui, sicuramente, nutrirsi con una buona percentuale giornaliera di **cibo crudo** appare favorevole. Rispetto poi, alle categorie alimentari, la verdura (anche qui con qualche esclusione)



appare il cibo accettato un po' da tutti gli esperti, seguita dalla frutta, assunta però moderatamente.

Tuttavia, quando si passa ad analizzare quali siano le migliori proteine e i migliori grassi tra quelli vegetali e quelli animali, le opinioni cominciano a divergere notevolmente, facendoci optare per un loro uso bilanciato. Sugli zuccheri o carboidrati (pasta, riso, pane, pizza, dolci, legumi, zucchero etc.) il conflitto si acuisce ulteriormente e le posizioni si radicalizzano: alcuni li escludono del tutto, altri li considerano indispensabili. Sicuramente, anche qui, in una persona sana che vuole fare solo prevenzione, si può consigliarne un **uso moderato**, soprattutto restringendo l'uso degli zuccheri semplici (come i dolci) e dei cereali troppo raffinati.

Per quanto riguarda le bevande, l'acqua ne detiene il primato perché è l'essenza stessa della vita, visto che il nostro corpo è per la maggior parte costituito da molecole di acqua. Tuttavia, l'acqua che giunge nelle nostre case è piuttosto inquinata, a causa dello sconosciuto uso del territorio da parte delle varie industrie e andrebbe purificata e vitalizzata con uno **ionizzatore ad osmosi inversa**.

Igiene

La seconda gamba del tripode della salute è costituita dall'igiene. Per igiene s'intende la corretta attenzione verso tutte quelle pratiche che potenziano il nostro sistema immunitario ed evitano di intossicare il nostro corpo.

La prima forma di attenzione riguarda l'aria che respiriamo. Certamente, abitare o lavorare in zone il meno inquinate possibile è una buona idea, anche se non sempre possibile. Altrimenti esistono sistemi di purificazione degli ambienti, anche se ancora un po' costosi e poco in uso.



Inoltre va detto che più abitiamo in altitudine (al limite in montagna) e più l'aria si carica di **ioni negativi** che energizzano tutto il nostro organismo.

C'è poi una fonte di inquinamento dovuto ad alcune **emissioni elettromagnetiche** naturali provenienti dallo stesso nucleo terrestre. Lo studio delle geopatie da esse derivanti ci ha portato a porre attenzione ai luoghi dove soggiorniamo maggiormente: ad esempio, la posizione del nostro letto o della scrivania da lavoro. Molto più pericolose, anche se ancora non ben studiate, sono **le onde cosiddette tecniche**, cioè quelle create dall'uomo stesso attraverso i vari strumenti tecnologici. Si va dalle emissioni di computer e televisori, ai cellulari, alle centrali elettriche, alle antenne radio e Tv, etc. Insomma, veniamo immersi in un vero e proprio mare di emissioni. L'igiene, in tal caso, si attua cercando di evitare di soggiornare, o di avere una distanza insufficiente o addirittura di portare il nostro corpo per troppo tempo a contatto con queste pericolose fonti di onde in naturali.

Passando dallo stato etereo dell'aria a quello liquido dell'acqua, troviamo che anch'essa ha una funzione fondamentale per la nostra sopravvivenza, non solo assunta per

via interna come abbiamo detto, ma anche per mantenere pulito il nostro corpo, eliminando le scorie emesse col sudore e normalizzando la carica batterica della pelle e delle mucose, oltre a tonificare (se fredda) il metabolismo ed il sistema immunitario ed a rilassare mente e corpo (se calda a sufficienza o termale).

Proseguendo nella nostra disamina possiamo evidenziare come l'esposizione ai **raggi solari** abbia una funzione energetica che non è da meno dell'ossigeno che respiriamo. Senza raggi solari non vi sarebbe vita sulla Terra. Essi stimolano la formazione della sempre più studiata vitamina D, quale regolatrice di molte delle più importanti funzioni dell'organismo. I raggi solari regolano il ciclo sonno-veglia e l'umore e molte altre funzioni.

Infine, l'**attività fisica** è un altro aspetto fondamentale per la salute. La sedentarietà è fonte di numerose e gravi malattie. Tutto ciò dovrebbe indurci a fare quasi tutti i giorni un'oretta di movimento, meglio all'aria aperta, dalla camminata veloce, alla bicicletta e dalla corsa, al nuoto, al canottaggio, etc. Quel che importa è non superare di troppo l'ora di esercizio per evitare lo stress e inframmezzare con scatti veloci il ritmo cadenzato di base.

La psiche

Avendo esposto i più importanti aspetti connessi con l'igiene corporea, si può passare alla terza gamba del tripode della salute: la psiche.

Per molto tempo la medicina moderna, legata al metodo scientifico, ha dato meno valore di quanto meritasse all'**equilibrio psichico dell'uomo**, riservando al corpo e alla materia la parte del leone. Tuttavia, non vi è corpo sano se la mente è in disequilibrio. Quello che dovremo raggiungere è il cosiddetto **allineamento psichico**: in pratica non avere conflitti tra ciò che pensa la nostra mente, i sentimenti che proviamo, le nostre emozioni e i nostri istinti. Se tutte queste nostre espressioni psichiche hanno una meta comune e si muovono sincrono verso la sua realizzazione, non si genera stress patologico e la malattia mentale o fisica non si genera. Se inve-

ce vi è conflitto, ad esempio tra ciò che pensa la mente e quello che invece vuole il nostro istinto, siamo nei guai.

Certo, l'essere umano in milioni di anni di evoluzione ha imparato a controllare sentimenti, emozioni ed istinti, ma una cosa è controllare per non arrecare un danno a noi o agli altri, nel rispetto di se e delle regole sociali, ed **un'altra cosa è invece reprimersi**, per poi esplodere in violente manifestazioni emotive, spesso inconscie, o agire impulsivamente senza gli opportuni freni.

Insomma, la **psicosomatica**, cioè la scienza che studia come i nostri conflitti psichici irrisolti siano capaci di trasferirsi nel corpo sotto forma anche di gravi malattie, ha dimostrato come l'uomo si stia allontanando sempre di più dalla saggezza

e sia divenuto succube dei condizionamenti mentali provenienti da una società malata. Le drammatiche conseguenze che ne derivano sono sotto gli occhi di tutti. Perciò, è indispensabile per ognuno di noi (anche tramite il lavoro psicoterapico) operare una profonda analisi dei nostri veri bisogni e desideri, oltre a una disamina accurata dei meccanismi che ci impediscono di essere noi stessi sino in fondo, di essere cioè centrati sull'allineamento delle nostre principali facoltà psichiche.

Per concludere, sia pure avendo fornito un'analisi molto sintetica, è questo tripode che va considerato come la **base per una vita sana e felice** a cui tutti aspiriamo, non solo come individui, ma anche come cittadini di un mondo che vorremo teso verso la pace, il rispetto e la cooperazione reciproca.

COMUNICATO STAMPA



LA FARMACIA DELLE ERBE arricchisce la linea di TISANE

Aloe Vera, Finocchio & Anice, Rabarbaro & Malva, Camomilla & Melissa e Zenzero & Cannella. Nuovi elisir per il benessere quotidiano

Nella stagione fredda, è sufficiente concedersi una piccola pausa con una **tisana calda** fra le mani per sentirsi subito meglio... La tisana non è solo un piacevole momento da dedicare a sé stessi, ma anche un valido aiuto per l'organismo che può trarre vantaggio delle proprietà benefiche delle piante. È un ottimo apporto di liquidi, specie se non si ha la buona abitudine di bere durante il giorno e non contiene caffeina, quindi si può bere durante tutto il giorno, anche prima di addormentarsi per conciliare il sonno...

Dall'esperienza de **LA FARMACIA DELLE ERBE** - che combina l'antica scienza delle piante officinali all'innovazione e alla ricerca scientifica - nascono le

nuove TISANE, il giusto mix di attivi naturali che vanno incontro alle esigenze di benessere di ognuno. Le nuove TISANE de LA FARMACIA DELLE ERBE sono **adatte per un consumo a caldo**.

Il mix di ingredienti attivi della **TISANA ALOE VERA** de LA FARMACIA DELLE ERBE favorisce la **depurazione dell'organismo** regalando equilibrio e benessere fisico.

L'attivo principale è l'**Aloe Vera**, pianta nota da secoli per le sue molteplici proprietà, dalla cui foglia carnosa si ricava un gel ricco di sostanze utili alla depurazione dell'organismo.

GLI ATTIVI

- **ALOE VERA**, per la depurazione dell'organismo e il naturale benessere del sistema digerente.
- **ORTICA E BETULLA**, per un'azione depurativa e drenante.
- **MENTA**, per un gusto fresco e delicato.

TISANA ALOE VERA - Formato: 20 filtri da 1,8 gr (36 gr) - Prezzo: € 3,90





TISANA FINOCCHIO & ANICE

Formato: 20 filtri da 1,8 gr (36 gr)
Prezzo: € 3,90

Il mix di ingredienti attivi della **TISANA RABARBARO & MALVA de LA FARMACIA DELLE ERBE** agevola la **regolarità del transito intestinale**.

La vita sedentaria ed una alimentazione scorretta e povera di fibre possono rallentare il transito intestinale causando gonfiore e senso di malessere.

La **TISANA RABARBARO & MALVA de LA FARMACIA DELLE ERBE** è a base di un mix di piante per andare incontro alle esigenze di benessere.

Il mix di ingredienti attivi della **TISANA FINOCCHIO & ANICE de LA FARMACIA DELLE ERBE** contribuisce a contrastare il **gonfiore addominale**. Stress quotidiano, alimentazione sregolata e frettolosa, e cattiva digestione possono causare la formazione di fastidiosi gas intestinali che determinano un senso di gonfiore e di tensione addominale.

La **TISANA FINOCCHIO & ANICE** è caratterizzata da un mix di

ATTIVI

- **FINOCCHIO, ANICE STELLATO & CARVI**, che contribuiscono all'eliminazione dei gas che si formano nell'intestino e favoriscono la digestione.
- **MENTA**, per un gusto fresco e delicato.



GLI ATTIVI

- **RABARBARO**, che contribuisce alla regolarità del transito intestinale.
- **LIQUIRIZIA**, per favorire la funzionalità del sistema digerente.
- **FINOCCHIO**, che sostiene l'espulsione dei gas intestinali.
- **MALVA**, per un'azione emolliente sul sistema digerente.

TISANA RABARBARO & MALVA

Formato: 20 filtri da 1,8 gr (36 gr)
Prezzo: € 3,90



Il mix di ingredienti attivi della **TISANA CAMOMILLA & MELISSA de LA FARMACIA DELLE ERBE** favorisce la **serenità e il buon sonno**.

Stress e frenesia quotidiana generano un senso di stanchezza e di affaticamento psico-fisico che possono determinare irritabilità e malessere. La **TISANA CAMOMILLA & MELISSA** è a base di un mix di piante per andare incontro alle esigenze di benessere.

GLI ATTIVI

- **CAMOMILLA & PASSIFLORA**, contribuiscono a ritrovare la calma perduta e regalano un piacevole effetto distensivo che favorisce il buon sonno.
- **MELISSA & LAVANDA**, favoriscono l'azione rilassante e regalano alla tisana un gusto unico per un momento di relax e benessere.

TISANA CAMOMILLA & MELISSA

Formato: 20 filtri da 1,8 gr (36 gr)
Prezzo: € 3,90

Il mix di ingredienti attivi della **TISANA ZENZERO & CANNELLA de LA FARMACIA DELLE ERBE** agevola l'azione **digestiva e sgonfiante**.

Calda e avvolgente grazie ai suoi profumi intensi e speziati, La Tisana Zenzero & Cannella è indicata per favorire una buona digestione e l'eliminazione dei gas intestinali.

GLI ATTIVI

- **ZENZERO & CANNELLA**, per favorire un'azione digestiva e sgonfiante.
- **TE' NERO, MELA, CARRUBA E PIMENTO**, regalano un gusto unico ed avvolgente.

TISANA ZENZERO & CANNELLA

Formato: 20 filtri da 1,8 gr (36 gr)
Prezzo: € 3,90



TUTTE LE NUOVE TISANE FARMACIA DELLE ERBE sono in vendita nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie e su www.lafarmaciadelleerbe.it

Problemi di **SONNO?**

Scopri come dormi

Con la polisonnografia si possono capire i disturbi del sonno ed iniziare a trattarli

Il sonno disturbato colpisce molte persone, pregiudicando in alcuni casi la qualità della loro vita e alterando le normali attività fisiologiche del corpo. Spesso succede che un soggetto colpito da questo disturbo non sia in grado di affrontarlo e quindi di risolverlo, protraendo il problema nel tempo e andando incontro a ripercussioni, anche serie, sulla salute generale.

Cosa comporta un cattivo riposo notturno?

La mancanza di sonno o il cattivo riposo possono causare stanchezza cronica, diminuzione dell'attenzione e della concentrazione e irritabilità con conseguenti disturbi dell'umore. Un'insonnia prolungata può anche portare ad effetti dannosi sulla salute.

Quali sono i fattori che influenzano la qualità del sonno?

L'insonnia è il disturbo più frequente ma non è l'unico. Ci possono essere delle cause soggettive come il disturbo dell'umore, la depressione, l'ansia, oppure problematiche come le apnee ostruttive del sonno, che causano delle pause nella respirazione durante il riposo notturno, dovute all'ostruzione parziale o totale delle prime vie aeree. Anche determinate malattie sistemiche come i disturbi alla tiroide, l'ipertensione arteriosa e lo scompenso cardiaco, possono portare all'alterazione del normale ritmo sonno-veglia.

Esiste un esame per conoscere la natura del problema che condiziona il nostro riposo?

Certamente, la **polisonnografia**, un test diagnostico in grado di rilevare tutti i disturbi, anche i più gravi, correlati al sonno. Durante la notte, mentre il paziente dorme, una particolare strumentazione rileva e registra alcuni parametri fisiologici fondamentali, che vengono poi esaminati da un medico specializzato in malattie del sonno per stabilire il disturbo di cui soffre l'individuo sotto esame.



Come funziona l'esame?

È un esame semplice e per nulla invasivo, da effettuarsi comodamente a domicilio. Lo strumento utilizzato per la registrazione dei parametri è un apparecchio computerizzato, chiamato polisonnografo, delle dimensioni di un orologio, che viene posizionato al polso e collegato a due fasce applicate attorno al torace e all'addome e ad una cannula nasale per la valutazione del flusso aereo. L'apparecchio si accende automaticamente all'orario impostato in base alle esigenze del paziente, si spegne automaticamente al termine della registrazione e può essere rimosso agevolmente dal paziente stesso la mattina al risveglio.

Quali sono i parametri rilevati durante l'esame?

I parametri fisiologici registrati dal polisonnografo durante il sonno notturno sono i livelli di ossigeno, il battito cardiaco, la respirazione, i movimenti di torace e addome per valutare lo sforzo respiratorio e, attraverso un microfono, l'eventuale roncopatia (russamento).

Quali altri suggerimenti si possono dare a chi ha problemi di sonno?

Innanzitutto evitare l'autodiagnosi con conseguente terapia "fatta in casa": in presenza di sintomi specifici è preferibile non sottovalutare il problema e rivolgersi ad un centro specializzato con molteplici figure mediche di riferimento. Spesso, soprattutto in caso di apnee del sonno, il cattivo riposo è correlato ad un'ostruzione delle vie aeree ed è quindi opportuna la visita di un otorinolaringoiatra; in altri casi il problema è correlato ad una malocclusione dento-scheletrica e il referente più idoneo può essere il chirurgo maxillo facciale. La polisonnografia è in grado di fornire una diagnosi specifica con relativa terapia correlata al professionista più idoneo.



Con la consulenza del
Dott. **Valerio Ramieri** >
chirurgo maxillo facciale.
www.ortognaticaroma.it

SONNO: I PROBLEMI PIÙ COMUNI

Sindrome delle apnee notturne: provoca durante il sonno delle interruzioni temporanee della respirazione.

Disturbi del movimento correlati al sonno: l'individuo affetto da tali problemi è protagonista di movimenti involontari, solitamente con gli arti inferiori. Due esempi tipici di disturbi del movimento correlati al sonno sono: la sindrome delle gambe senza riposo (RLS) e i movimenti periodici degli arti inferiori.

Narcolessia. È una malattia neurologica che causa ripetuti attacchi di sonno e una continua sensazione di sonnolenza diurna. Chi ne soffre si addormenta più volte nell'arco dell'intera giornata, anche quando è occupato in attività coinvolgenti.

Disturbi del comportamento durante la fase REM. Soffrono di tali disturbi le persone che "vivono" fisicamente i propri sogni, con gesti di gambe o braccia, imprecazioni, agitazione ecc.

Disturbi del comportamento durante la fase NON-REM (o disturbi comportamentali notturni della fase NON-REM). Appartengono a questa categoria una serie di diversi problemi, come per esempio il sonnambulismo e il risveglio confusionale.

Insonnia cronica. È l'incapacità di dare continuità al sonno notturno. Certe persone ne sono affette in modo cronico.

SOLI D'INVERNO

ad alta quota o in paradisi tropicali,
sempre protetto ovunque tu sia

Nel pieno della stagione invernale, è inevitabile, la nostra mente comincia a viaggiare... C'è chi si immagina in riva al mare, a sorseggiare un succo di frutta fresca all'ombra di una palma, comodamente sdraiato su un lettino contemplando una bianca spiaggia tropicale e l'acqua cristallina. Altri preferiscono immaginarsi sugli sci o su una tavola da snowboard, mentre scendono sulle piste sorvegliando, tra una risalita e l'altra, qualcosa di caldo e rigenerante. Qualunque sia la fantasia di evasione dalla grigia routine invernale della città, non dobbiamo dimenticarci del sole. Anzi dei soli...

Se infatti vi è una cosa che accomuna le vacanze ad alta quota con quelle in paradisi tropicali è l'incidenza dei raggi solari sulla nostra pelle, il cui effetto è accentuato dal riverbero della luce sulla neve o sulla superficie dell'acqua.

Una protezione a schermo elevato diventa dunque imprescindibile per far scudo alle radiazioni nocive e per esporsi al sole sfuggendo a eritemi e scottature. Come? Affidandosi all'esperienza dei prodotti **DERMASOL Dermoprotezione Attiva Con complesso ISO-B3 Crema Viso, Crema Corpo, Spray Corpo e Latte Corpo**.

La linea

La linea **DERMASOL Dermoprotezione Attiva Con complesso ISO-B3**, per una protezione media/alta/molto alta ad ampio spettro UVB-UVA, è formulata per la protezione solare di soggetti



con fototipi cutanei di tipo I e tipo II (pelle più chiara) e III e IV (pelle più scura), anche in caso di esposizione solare in **alta montagna o zone tropicali**.

La sua formulazione è specifica per proteggere la cute dai danni causati dai raggi ultravioletti e contrastare l'invecchiamento fotoindotto.

Perché funziona:

Esplica una protezione della pelle dai danni diretti e indiretti dovuti alla foto-esposizione grazie a tre componenti fondamentali:

- **Sistema filtrante di ultima generazione**, fotostabile e ad ampio spettro UVA-UVB. Il sistema di filtri solari scelti garantisce una protezione efficace, permettendo ai soggetti con pelle sensibile di esporsi al sole secondo le indicazioni, riducendo il rischio di scottature.
- **Complesso ISO-B3** a base di isoflavoni di soia e vitamina B3 che aiuta a proteggere la pelle anche dai danni indiretti causati dall'esposizione al sole.
- **Sostanze specifiche che contrastano il fotoinvecchiamento precoce**.

E' bene sapere che è

- resistente all'acqua;
- profumato con estratto di fiori di Arancio senza alcool;

COMUNICATO STAMPA



- con una texture non grassa e di facile stendibilità.

Quando è utile?

Durante l'esposizione al sole.

Come utilizzarlo

Applicare uniformemente un'abbondante strato di crema sulla cute prima dell'esposizione al sole.

Ripetere l'applicazione con frequenza per mantenere la protezione, soprattutto dopo aver sudato o dopo essersi bagnati o asciugati. Evitare l'esposizione durante le ore centrali della giornata.

Tenere i bambini e neonati lontano dalla luce diretta del sole. Evitare il contatto con gli occhi.

Formati e prezzi

DERMASOL Dermoprotezione Attiva Con complesso ISO-B3 Crema Viso, Protezione Media/Alta/Molto alta

Confezione: tubo da 50 ml
Prezzo al pubblico: € 18,00

Spray Corpo, Protezione Media/Alta/Molto alta

Confezione: flacone da 200 ml
Prezzo al pubblico: € 22,00

Latte Corpo, Protezione Media/Alta/Molto alta

Confezione: flacone da 150 ml
Prezzo al pubblico: € 18,90

Crema Corpo, Protezione Media/Alta/Molto alta

Confezione: tubo da 100 ml
Prezzo al pubblico: € 22,00

DERMASOL è un brand MYLAN



MADE IN ITALY

Light Style

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



Stile di vita

Sono ECOLOGICI CO?



Con MCE Lab
sfatiamo un po'
di false credenze sui
nostri comportamenti
eco-sostenibili

MCCE Lab, l'osservatorio sul vivere sostenibile promosso da MCE - MOSTRA CONVEGNO EXPOCOMFORT e dedicato ai temi dell'innovazione, dell'efficienza energetica, della sostenibilità ambientale, delle energie rinnovabili, della climatizzazione e del design, ha realizzato un agile prontuario per correggere alcune false informazioni e consentire a tutti di modificare i gesti quotidiani nella convinzione di agire per il bene ambientale.

Secondo una recente ricerca di Emg Acqua, infatti, solo un italiano su quattro conosce le fonti rinnovabili, il 20,2% dei possessori di un impianto fotovoltaico non sa di poter immettere in rete l'energia prodotta in surplus, per il 63,4% il fattore determinante per l'adozione di un impianto domestico è la chiarezza delle informazioni.

Ecco 10 convinzioni già sentite, alcune sbagliate in parte, altre totalmente, e i veri atteggiamenti ecologicamente sostenibili.

1. Con le nuove lampadine posso lasciare la luce accesa anche per ore, tanto consumano poco

È vero solo se le lampadine sono a LED, ma lasciare la luce accesa per niente è comunque uno spreco, se poi invece le lampade sono alogene il consumo è 80 volte superiore a parità di Lumen: un risparmio quotidiano di €2 significa oltre €700 all'anno!

2. Faccio la doccia anziché il bagno, così sono ecologico

È vero solo se non facciamo scorrere l'acqua per oltre 5 minuti, se no consumiamo inutilmente 12 litri d'acqua al minuto oltre all'energia necessaria al suo riscaldamento.

3. Adesso che ho la lavastoviglie consumo meno acqua e risparmio

È vero solo se si puliscono un po' preventivamente piatti e stoviglie in modo che si possa usare un programma che lava a bassa temperatura: consumerà meno acqua e meno energia. E soprattutto usiamola sempre a pieno carico.

4. Per fare la spesa uso solo sacchetti riciclabili, così non inquinano

È vero solo in parte, perché comunque si deve considerare l'uso dell'energia usata per produrli e per smaltirli. Se si vuole essere rispettosi dell'ambiente è molto meglio usare quelle di stoffa, più resistenti e utilizzabili un numero maggiore di volte, di cui esistono anche le versioni impermeabili per essere utilizzate in ogni stagione. Sono ripiegabili, comode e si infilano facilmente in borsa.

5. Ho impostato la temperatura dell'acqua della mia caldaia per il riscaldamento a 70°, così la casa si scalda più in fretta e consumo meno

Sbagliatissimo: per consumare meno è importante sfruttare il meno possibile le prestazioni della caldaia, utilizzare i termostati ambientali cercando di mantenere una temperatura dei locali il più possibile uniforme fra i 18° e i 20° (senza grandi escursioni termiche nelle differenti ore del giorno).

6. Ho impostato la temperatura dell'acqua calda sanitaria a 60° così ce l'ho bella calda e al massimo la miscolo con quella fredda

Sbagliatissimo: è inutile scaldare l'acqua ad una temperatura eccessiva, non ci guadagna il comfort né il portafoglio né l'ambiente, ma solo le aziende fornitrici di gas ed elettricità. E la caldaia dura anche meno.

7. Adesso che ho installato le valvole termostatiche ai caloriferi le regolo frequentemente per modificare la temperatura desiderata e così risparmio

Sbagliatissimo: le valvole termostatiche permettono di avere un maggior grado di comfort e risparmiare proprio perché si autoregolano in funzione della temperatura desiderata in ogni singolo locale. L'uso ottimale viene fatto guardando la temperatura in ogni locale e regolando le valvole per avere la temperatura desiderata: la temperatura del calorifero non è importante, si autoregola in funzione delle condizioni climatiche interne ed esterne. Più la temperatura è mantenuta costante e più si risparmia.

8. Ho coperto i caloriferi con strutture in legno, che è un prodotto naturale

Sbagliatissimo: qualsiasi copertura dei caloriferi limita il moto convettivo degli stessi rendendo molto più difficile il riscaldamento degli ambienti e aumentando significativamente i consumi.

9. Lascio gli elettrodomestici accesi anche quando non li uso per molto tempo perché tanto in modalità stand-by non consumano

Sbagliatissimo: in base ad una ricerca Avvenia si può arrivare a sprecare ogni anno 80 euro semplicemente non staccando mai la spina di un piccolo impianto stereo o 120 euro lasciando il pc sempre collegato. Un tipico computer acceso circa nove ore al giorno può arrivare a consumare fino a 175 kWh in un anno. Impostando l'opzione di risparmio energetico il consumo scende del 37%. E si evitano circa 49 kg di CO2.

10. Lavo tutto a 60° così viene più pulito, tanto la lavatrice in classe A consuma poco

Sbagliatissimo: a parte che alcuni tessuti si possono rovinare, con le lavatrici moderne e i detersivi ecologici non è la temperatura che permette il miglior risultato, ma i cicli di lavaggio, e per quanto le lavatrici in classe A consumino meno, l'energia usata per scaldare l'acqua oltre i 30° è comunque uno spreco.

Di **Elisabetta Belfiore** >
 tricopigmentista ed esperta di
 problemi al cuoio capelluto
 Editing – Marco Zorzetto
 www.elisabettabelfiore.it



L'inverno e i nostri capelli

Tutti i segreti per evitare la caduta

Se pensiamo che la perdita dei capelli sia un fenomeno che si esaurisce in autunno e primavera, ci sbagliamo di grosso: da metà novembre a marzo, il freddo e il clima rigido rappresentano una vera minaccia per la bellezza dei nostri capelli, che sono sensibili alle escursioni termiche che possono agevolare una caduta importante.

Anche in inverno quindi è possibile assistere ad un aumento della perdita di capelli che si manifesta a volte in concomitanza con una maggiore difficoltà a districarli: l'effetto crespo è tipico del periodo freddo e ri-

guarda indistintamente sia uomini che donne. Quando la capigliatura diviene difficilmente districabile, la cuticola diventa più debole, si squama e spesso i capelli tendono a spezzarsi e a cadere. La cuticola esterna è il rivestimento protettivo dei capelli ed è normalmente formata da cellule lisce e lucide, rinforzate dalla cheratina. Quando i legami tra le cellule si spezzano e queste si sollevano, è più facile che gli agenti esterni vadano a penetrare all'interno del fusto aggredendolo e minandone l'integrità.

Se siamo poi già soggetti ad **alopecia androgenetica** maschile e femminile, alopecia areata, alopecia seborroica e **calvizie**, proteggerli con accorgimenti e trattamenti specifici è fondamentale per rafforzare il **cuoio capelluto**, stimolare la ricrescita e difendere i capelli dagli agenti atmosferici.

Idratare dall'interno e dall'esterno

L'idratazione è la regola di base per mantenere i nostri capelli sani e lucenti: se sei disidratato dall'interno, emergerà anche all'esterno, quindi accertati di bere molta acqua per contribuire a mantenere idratati i capelli e il cuoio capelluto.

In aggiunta, è importante puntare anche sul **nutrimento del capello**, usando prodotti concepiti ad hoc per preservarne la struttura e il film idrolipidico. Durante i mesi freddi i capelli risultano più secchi ed è dunque consigliabile scegliere uno shampoo nutritivo ad azione riparatrice ed idratante, ricco di oli vegetali che deterga per affinità.

L'**olio d'oliva** e **quello di jojoba**, per esempio, sono ottimi per nutrire a fondo il fusto del capello e intensificare l'idratazione di tutta la chioma. Altre sostanze naturali dalle proprietà idratanti e nutrienti sono l'olio di avocado e il fieno greco, che rendono i capelli particolarmente morbidi e pettinabili.

Durante il lavaggio si può avere la tentazione di alzare la temperatura dell'acqua, ma è meglio evitarlo: usa acqua tiepida o fredda per evitare di sensibilizzare ulteriormente il cuoio capelluto, già sottoposto agli sbalzi di temperatura prima indicati.

Dopo la detersione si può applicare una maschera nutriente, sia sulle radici che sulle punte, per chiudere



le squame del fusto. Per dei risultati ottimali lasciar agire la maschera **per almeno 15 minuti**, magari coprendo la testa con una pellicola. Successivamente, passare alla fase del risciacquo, sempre con acqua tiepida.

Un'altra cosa da non fare nella stagione fredda è **uscire con i capelli bagnati**.

Nonostante sia consigliabile limitare l'utilizzo di strumenti come phon e piastre poiché il calore può seccare eccessivamente i capelli, bisogna assolutamente evitare di uscire di casa con i capelli bagnati: con il freddo la chioma potrebbe gelarsi rischiando la rottura.

Sì all'utilizzo di cappelli per proteggere la chioma

Per evitare i problemi appena descritti, il primo consiglio è quello di proteggere sempre la testa indossando un copricapo in caso di temperature basse, pioggia, neve e vento. Sia l'umidità che il freddo vanno infatti ad agire non solo a livello dei capelli ma anche sul cuoio capelluto. È preferibile l'utilizzo di un cappello non troppo stretto, per non limitare la circolazione nel cuoio capelluto.

Per la salute dei capelli è importante anche **seguire un'alimentazione equilibrata**. Gli acidi grassi essenziali, in particolare gli Omega 3 di cui sono buone fonti il pesce, come quello azzurro (sgombro, alici, aringa, ecc.), la frutta secca a guscio, per esempio le noci e i semi oleosi, e gli Omega 9 di cui è ricco l'olio extra vergine d'oliva, sono sostanze lipidiche simili a quelle contenute nel capello. Lo nutrono dall'interno, donandogli vigore e resistenza e lo proteggono dallo stress causato dagli agenti esterni.

Proteine, vitamine e minerali sono indispensabili per la sintesi della cheratina, la sostanza di cui è fatto il capello e che ne irrobustisce il fusto. In particolare, le proteine di buona qualità contenute nella carne (magra), nel pesce e nelle uova sono complete di tutti gli otto aminoacidi essenziali, indispensabili per dare vigore alla chioma.

Per concludere, le vitamine B, C ed E, insieme ai minerali zinco e selenio sono indispensabili per il benessere dei capelli.

Le buone abitudini appena elencate potrebbero non essere sufficienti laddove vi sia una problematica più seria: come accorgersi se qualcosa non va? Semplicemente monitorando se la caduta dei nostri capelli non si arresta e se si iniziano a notare zone sfoltite o diradate: in questi casi è opportuno indagare le ragioni di questo cambiamento, rivolgendosi ad un esperto che potrà indicarci il percorso migliore per ristabilire la salute della nostra chioma.

Le Zuppe Pronte Cirio

Bontà, tradizione e naturalità nelle nuove Zuppe Pronte Cirio

Cirio dal 1856 è una marca che porta sulla tavola prodotti d'alta qualità, dove la materia prima è l'ingrediente distintivo che esalta il gusto e la tradizione della buona cucina made in Italy, amata in tutto il mondo.

Con particolare attenzione alle esigenze di **gusto e praticità** del consumatore di oggi, dalla expertise Cirio nascono le **Zuppe Pronte**, una gamma di zuppe **in vetro** a base di legumi ed erbe aromatiche fresche.

Tradizione, innovazione e qualità.

Le Zuppe Pronte Cirio esaltano la bontà e la tipicità di una lavorazione casalinga e artigianale: preparate con la stessa passione di una volta, utilizzano una **ricetta semplice**, gustosa e genuina. Gli ingredienti sono altamente selezionati e di elevata qualità; ai **migliori legumi** viene abbinato un leggero soffritto impreziosito da **erbe aromatiche fresche e profumate** caratteristiche di un "sapore casalingo". Pomodoro ed olio evo aggiungono quel tocco di mediterraneità, segreto della grande cucina italiana...



Subito pronte, le Zuppe Pronte Cirio si possono scaldare a fuoco lento **in padella per pochi minuti** prima di servirle in tavola. **Gamma e confezioni.**

Le Zuppe Pronte Cirio sono disponibili in 3 referenze:

- **Zuppa di borlotti**, con i migliori borlotti cucinati in un delicato soffritto, un tocco di rosmarino, pepe nero ed olio extravergine di oliva.

- **Zuppa di lenticchie** gustose e saporite cucinate in un leggero soffritto di pomodoro con un pizzico di prezzemolo ed olio extravergine di oliva.

- **Zuppa di ceci** cotti lentamente come da tradizione in un saporito soffritto, con prezzemolo, semi di finocchio ed olio extravergine di oliva.

Vaso in vetro da 350 grammi al prezzo consigliato di 1,99 euro.

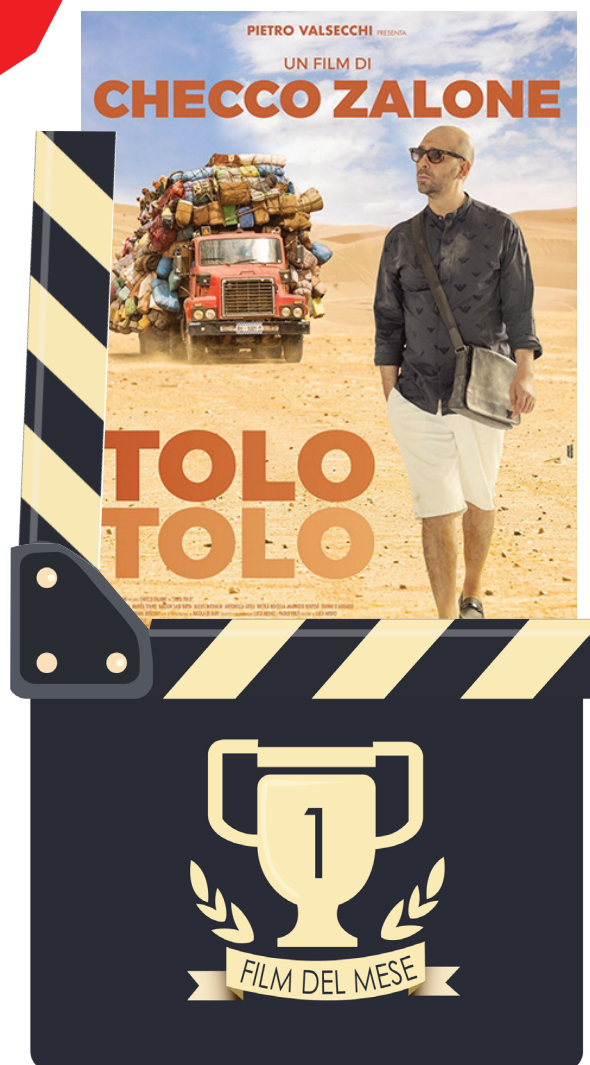
Le Zuppe Pronte Cirio sono disponibili nei punti vendita della Grande Distribuzione e della Distribuzione Organizzata.

Tutti al **CINEMA**

I FILM PIU' VISTI



TOLO TOLO



TRAMA

Rifiutatosi di percepire il reddito di cittadinanza, Checco decide di aprire un sushi restaurant nel suo paesino nel cuore delle Murge pugliesi, progetto che dura ben poco e lo porta a fuggire, pieno di debiti, in Africa. Qui si ritroverà a fare il cameriere in un resort africano fino al momento in cui scoppia la guerra civile che lo costringerà a intraprendere un viaggio da clandestino, insieme al collega Oumar e alla bella Idjaba, verso l'Europa e in particolare l'Italia, dove Checco non vuole assolutamente tornare.



**JUMANJI
THE NEXT LEVEL**



PINOCCHIO



LA DEA FORTUNA



**STAR WARS
L'ASCESA DI
SKYWALKER**

Alcuni dei film in uscita prossimamente nei cinema

MARZO



5 Marzo

ONWARD – OLTRE LA MAGIA

Gli elfi Ian e Barley Lightfoot sono due fratelli adolescenti che, compiuti entrambi 16 anni, ricevono in dono dalla madre un bastone appartenuto al padre, defunto quando loro erano molto piccoli. Ad accompagnarlo c'è un messaggio che incarica i due giovani elfi di una missione: trovare l'incantesimo che riporterà in vita il padre per un solo giorno. Ian e Barley partono quindi per un'avventura nel loro mondo popolato da draghi, troll, unicorni e altre creature dell'immaginario fantasy, per scoprire se ancora esiste della magia, ormai scomparsa da anni.

MARZO

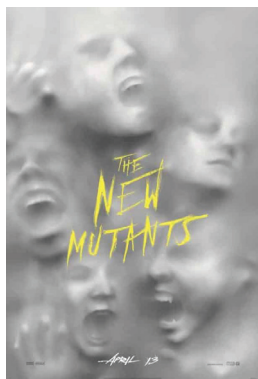


26 Marzo

MULAN

Quando gli invasori del Nord attaccano la Cina e l'imperatore decreta che un uomo per ogni famiglia dovrà servire l'esercito, la giovane Hua Mulan decide di sostituire il padre malato e andare in guerra al suo posto. La ragazza si travestirà da uomo e, arruolata nell'esercito con il nome di Hua Jun, si sottoporrà all'addestramento militare imparando le arti marziali e l'utilizzo delle armi, dimostrando di essere una valida guerriera.

APRILE

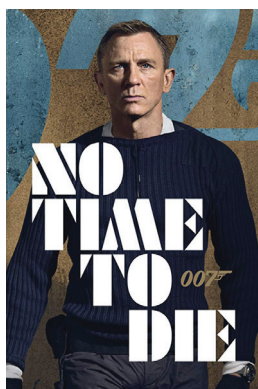


2 Aprile

NEW MUTANTS

All'interno di una struttura segreta sono tenuti contro la loro volontà cinque ragazzi mutanti, ognuno con differenti poteri: Magik può teletrasportarsi, Wolfsbane può diventare un lupo mannaro, Cannonball può volare. Sunspot può manipolare l'energia solare e Mirage può leggere nella mente degli altri dando origine a illusioni a partire dalle loro paure e i loro desideri. I cinque giovani collaboreranno insieme, utilizzando i loro poteri, per riuscire a fuggire dal loro passato e salvare se stessi.

APRILE



9 Aprile

NO TIME TO DIE

L'agente 007 James Bond è ormai fuori servizio e conduce una tranquilla vita in Giamaica, fino a quando il suo amico ed ex collega della CIA Felix Leiter si mette in contatto con lui dopo che uno scienziato è stato rapito. Bond inizia così una missione di salvataggio che si rivela essere più complicata del previsto quando l'agente si imbatte in Safin, un misterioso criminale in possesso di una tecnologia molto pericolosa che potrebbe mettere a rischio l'intero pianeta.

Le tendenze di questa PRIMAVERA

L'inverno si avvia verso la conclusione e finalmente possiamo toglierci piumini, giacconi e sciarpe e sfoggiare outfit più allegri e colorati. Ma cosa andrà di moda in questa primavera 2020 e su quali must have dobbiamo puntare quando facciamo shopping? Vediamo insieme quali sono le tendenze rivelate dalle sfilate lo scorso autunno.



MODELLI

Dalla prossima stagione e fino all'estate si vedranno nei negozi moltissime **jumpsuit**, sia corte che lunghe, e tornerà il **pantalone bermuda**, sia come alternativa al classico pantalone da tailleur e sia come pezzo singolo da abbinare e interpretare come più ci piace. Grande ritorno anche per le **bretelline sottilissime**, sia per i top che per i vestiti, e, nonostante non siano mai passati di moda, confermati anche dalle passerelle gli **shorts di jeans** e non solo.



TRAME E COLORI

Oltre al colore dell'anno decretato da Pantone, ovvero il **Classic Blue**, la prossima primavera saranno di tendenza l'**arancione**, in tutte le sue sfumature, l'ultravioletto e i viola in generale, e i colori **nude**. Le trame predominanti, per quanto riguarda abiti e top, saranno invece i **classici pois** (bianchi e neri più di tutti), il floreale ma in versione micro, e la stampa tropicale/jungle.



PANTONE
Classic Blue

ARANCIONE
in tutte le sue sfumature

Colori **NUDE**

ACCESSORI

Per gli accessori si va di nostalgia anni '90 con le borse a tracolla che fanno il loro grande ritorno, e le **borse a secchiello**. Un altro modello di bag visto in passerella sono le **micro borse/portamonete**, da portare in una mano o addirittura da legare al polso come un mini marsupio. Altre tendenze per la prossima primavera sono i **gioielli macro** e molto vistosi, come i bracciali a spirale, anche questi di ispirazione anni '90, e le lenti, sia da sole che da vista, **oversize** e stile anni '70.



5 NOVITÀ DAL CES 2020

Tecnologia

Si è tenuto ad inizio Gennaio, come ogni anno, l'**International Consumer Electronics Show (CES)**, la fiera dedicata all'elettronica di consumo allestita al Las Vegas Convention Center. Come sempre sono state tantissime le novità presentate dalle varie aziende, sia famose e affermate che startup, ma noi ci soffermeremo su alcune tra le più interessanti e particolari.

UNO



L'azienda Olive Healthcare ha presentato **Bello**, uno scanner portatile che in 3 secondi è in grado di misurare la massa grassa sugli addominali, che può rappresentare una minaccia per l'organismo portando ad obesità e malattie cardiovascolari. Il dispositivo utilizza una tecnologia ad infrarossi per fornire un'analisi dello stato di salute, offrendo poi, tramite app, consigli personalizzati su alimentazione e attività fisica nel caso il responso non sia positivo. Bello ha un costo di 170 euro e in pochi giorni è stato acquistato da centinaia di persone.

DUE



Dedicato invece agli amici animali è il dispositivo di una start up tutta italiana, in particolare nata all'interno dell'Università Mediterranea di Reggio Calabria. Parliamo di **SmartOsso**, un osso dotato di sensori e chip studiato per tenere sotto controllo la salute del cane in maniera facile e divertente per lui. Questo device permette di misurare il ph salivare avvisando quando è il momento dell'igiene orale, controllare la temperatura e la frequenza cardiaca, parametri che potrebbero indicare patologie infiammatorie, scompensi o problemi cardiovascolari.

TRE



Un altro progetto italiano, che nasce in un periodo in cui se ne parla molto, è **Tata**, un dispositivo antiabbandono dei bambini in automobile. Come funziona? Tramite bluetooth, quando il genitore si allontana di pochi metri dall'auto, il dispositivo avvisa tramite smartphone della presenza del bambino; se l'avviso non viene disattivato si riceve una chiamata d'emergenza dal centralino virtuale; se non si risponde alla chiamata parte una notifica sonora che dura un minuto, dopodiché vengono mandati sms di allerta, contenenti la posizione Gps, ai numeri di telefono preimpostati. Il costo del dispositivo è di 59,90 euro.

QUATTRO



Un dispositivo davvero strambo e innovativo è **Bzigo**, gadget israeliano che, al prezzo di 150 euro (in uscita l'anno prossimo), è in grado di individuare la posizione delle zanzare tramite un sistema ad infrarossi. Un'intelligenza artificiale gli permette di scovare anche le zanzare molto piccole, tramite i pattern dei loro spostamenti. Quando l'insetto atterra su di una superficie, un laser disegnerà una sorta di quadrato per poterlo così individuare con grande facilità. Sarà poi una scelta individuale quella di catturarla e farla uscire oppure di ucciderla.

CINQUE



Infine **Prinker**, dell'omonima azienda coreana, è una stampante per tatuaggi temporanei a getto d'inchiostro. Al costo di 269 dollari, questo dispositivo permette di stampare tatuaggi larghi 2,2 cm e lunghi fino ad 1 metro, sia bianchi e neri che a colori. In pochissimi secondi è possibile imprimere sulla propria pelle uno dei disegni offerti dall'azienda o creati dagli utenti stessi, e poi successivamente rimuoverlo semplicemente con acqua e sapone.

Oroscopo

21-3 / 20-4



ARIETE

Il nuovo anno inizia al meglio sul fronte sentimentale, dove serenità e fortuna caratterizzeranno le tue relazioni; anche dal punto di vista della salute sarai favorita e nel pieno delle tue energie. Un po' meno positivo il profilo professionale: attenta a qualche ostacolo!

21-4 / 21-5



TORO

Questo inizio anno porterà con sé un po' di stanchezza dal 2019, ma andrà sempre un po' meglio fino a sparire. Infatti non devi preoccuparti perché nel 2020 il tuo è uno dei segni favoriti, aspettati dunque grandi cose!

22-5 / 21-6



GEMELLI

Il vostro buon umore e le vostre energie sono alle stelle, il che vi assicurerà un'intensa vita sociale e nuove conoscenze. Il vostro umore è così contagioso che potrebbe anche aiutarvi a risolvere alcune incomprensioni e tensioni familiari.

22-6 / 22-7



CANCRO

Purtroppo questo 2020 non sarà uno dei migliori ed infatti non inizierà diversamente... Se cercavi il momento per fare cambiamenti, conviene aspettare un momento migliore. Consolati però perché almeno avrai al tuo fianco una persona che saprà starti vicino.

23-7 / 22-8



LEONE

In questo periodo sei molto battagliera, con la conseguenza che potrebbero crearsi parecchie tensioni, sia con il tuo partner che sul lavoro. Occhio quindi a quello che dici, forse a volte è meglio mordersi la lingua!

23-8 / 22-9



VERGINE

Il 2020 sarà per te un anno di recupero e le cose andranno decisamente meglio di quello precedente. I primi mesi però iniziano con un po' di stanchezza e nervosismo, anche se non mancheranno gli incontri interessanti.

23-9 / 22-10



BILANCIA

Nonostante i buoni propositi per il futuro, in ambito professionale quest'anno potresti avere difficoltà a raggiungere il tuo obiettivo. Le risposte che aspettavi potrebbero infatti tardare o non essere come speravi.

23-10 / 22-11



SCORPIONE

Il 2020 sarà per te un anno di realizzazioni e raggiungimento degli obiettivi, potrebbe però volerci un po' di tempo; non demordere quindi se nei primi mesi non vedi cambiamenti. Ad inizio mese inoltre potresti interrogarti sulla tua relazione sentimentale.

23-11 / 21-12



SAGITTARIO

In questo inizio anno ti senti super carica e ricca di energie, prontissima a realizzare tutti i buoni propositi che ti sei prefissata! Il 2020 infatti si preannuncia pieno di belle prospettive: anche se ci sarà qualche intoppo di tanto in tanto, ti aspetta un anno positivo.

22-12 / 21-1



CAPRICORNO

L'anno nuovo porterà con sé molte novità, alcune delle quali molto importanti. Questa cosa potrebbe suscitare esitazione, incertezza e paura, ma le stelle ti stanno guidando verso una nuova strada e i cambiamenti saranno necessari a progredire.

22-1 / 19-2



ACQUARIO

L'anno inizia alla grande sul fronte sentimentale: per chi è in coppia ci saranno conferme durature, per chi è single invece sono previsti nuovi interessanti incontri, con la possibilità anche che ci sia qualcosa di serio.

20-2 / 20-3



PESCI

Dopo un 2019 che non è stato decisamente dei migliori, questo nuovo anno sarà molto più positivo, e questo a partire dai sentimenti: già nei primi mesi riuscirai finalmente a trovare l'amore che aspettavi da molto tempo.

I NOMI *del mese*

Curiosità sul loro significato

Rubrica

A

ANTONIETTA

Onomastico: **28 Febbraio** | Colore: **Giallo** | Pietra: **Rubino**

Nome che significa "inestimabile", è la forma in diminutivo del nome Antonia, molto diffuso nel Sud Italia. Le origini sono però Romane, in particolare dalla gens Antonius, di probabile origine etrusca ed un nome gentilizio. L'onomastico è in onore della beata Antonietta d'Orleans.

BRIGITTA

Onomastico: **1 Febbraio** | Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Questo nome è una variante del nome femminile Brigida, deriva dal celtico "brig" e significa "alta, forte". L'onomastico si festeggia in ricordo di Santa Brigida, vergine di Fiesole.

B

G

GRETA

Onomastico: **22 Febbraio** | Colore: **Verde** | Pietra: **Smeraldo**

Ipcoristico del nome "Margherita", la sua ampia diffusione l'ha reso un nome a sé. Le origine derivano dal greco "margaites", ossia "perla", passato poi al latino del Medioevo a "margarita", ad indicare il fiore. L'onomastico è festeggiato in onore di Santa Margherita di Cortona, morta nel 1297.

LINDA

Onomastico: **22 Gennaio** | Colore: **Verde** | Pietra: **Smeraldo**

Nome usato soprattutto a partire dal XIX secolo che rappresenta la forma abbreviata di svariati altri nomi che terminano in -linda, la maggioranza dei quali di origine germanica. L'onomastico viene festeggiato in ricordo di Santa Linda che subì il martirio con Santa Nilde.

LEA

Onomastico: **22 Marzo** | Colore: **Rosso** | Pietra: **Rubino**

Nome che ha origini greche e, come la sua variante maschile Leo, significa "leonessa". L'onomastico è festeggiato in memoria di Santa Lea, vedova romana morta nel 384, patrona delle vedove.

MARIANGELA

Onomastico: **27 Gennaio** | Colore: **Azzurro** | Pietra: **Acquamarina**

Nome composto da Maria, ossia "signora, padrona" e Angela che vuol dire "messenger" ed è legato agli angeli e alle figure spirituali. Il suo significato diventa quindi "principessa messenger". L'onomastico è in onore di sant'Angela Merici, fondatrice della congregazione delle suore Orsoline.

P

PINO

Onomastico: **19 Marzo** | Colore: **Rosso** | Pietra: **Ametista**

È una variante del nome Giuseppe e deriva dall'ebraico Josef che significa "accreciuto da Dio". L'onomastico viene festeggiato in onore di San Giuseppe, sposo di Maria e padre putativo di Gesù.



*Un antico impero sommerso, un mistero sepolto nella giungla,
il ritorno del Maestro dell'avventura più venduto al mondo*

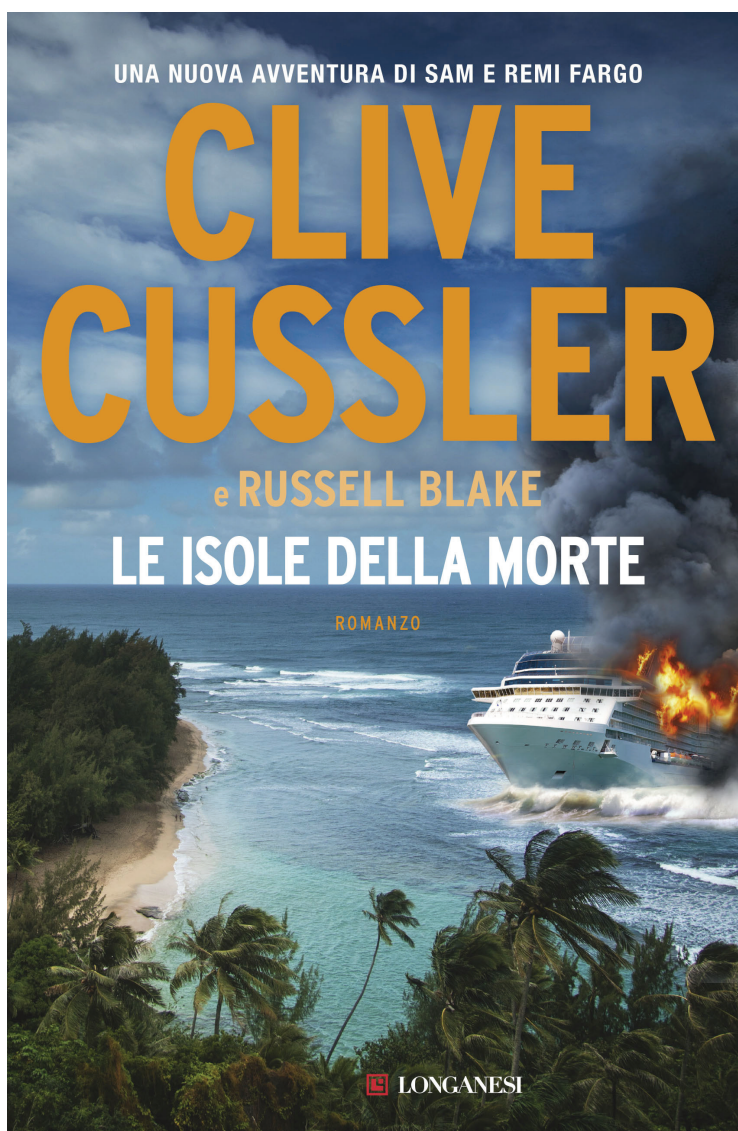
Le isole della morte

di CLIVE CUSSLER e RUSSELL BLAKE

I coniugi Sam e Remi Fargo tornano protagonisti di un'avventura nata dalla penna di Clive Cussler, *Le isole della morte*. Ancora una volta la vita dell'autore, fondatore della National Underwater and Marine Agency, che si occupa di recuperare navi scomparse in modo misterioso, si intreccia indissolubilmente con le avventure narrate nei suoi romanzi.

I coniugi Fargo, instancabili cacciatori di tesori, vengono ingaggiati da un collega per un progetto di archeologia subacquea a Guadalcanal, nelle isole Salomone.

Un antico complesso sommerso è stato rinvenuto al largo della costa, ma la scoperta delle rovine porta con sé più domande che risposte. Apparentemente, in quella zona non sarebbe mai esistita alcuna civiltà evoluta. Inoltre, sembra che qualcuno in passato abbia già scoperto il sito e trafugato diversi oggetti preziosi. Una pista porterebbe alle truppe giapponesi che hanno occupato l'isola durante la Seconda guerra mondiale. Sam e Remi iniziano a indagare sulla scomparsa dell'oro e delle gemme; le loro ricerche, però, sembrano infastidire un gruppo di ribelli, che tenta di porre fine ai lavori di scavo e di uccidere chiunque possa avere qualche informazione. Come se non bastasse, Sam e Remi devono anche fare i conti con una leggenda secondo la quale l'area attorno alle rovine sarebbe dannata e con le misteriose sparizioni di isolani.



CLIVE CUSSLER

(Aurora, Illinois, 1931), ispirandosi alle sue imprese e alla sua esperienza di cacciatore di emozioni è diventato un "Maestro dell'avventura", i cui numerosi romanzi sono tutti bestseller mondiali. Longanesi pubblica tutti i suoi romanzi, tra cui la serie di Dirk Pitt, quella delle Fargo Adventures, quella dei Numa Files, quella degli Oregon Files e le indagini di Isaac Bell nell'America dei primi del Novecento. *Le isole della morte* è il settimo romanzo della serie Fargo Adventures.

La nuova voce femminile del thriller italiano.

Le indagini di una detective dalla straordinaria umanità.

Fiori sopra l'inferno

di ILARIA TUTI



Fiori sopra l'inferno è un doppio esordio al femminile: una nuova voce del thriller italiano, Ilaria Tuti, e una protagonista originale e fuori dagli schemi, il commissario Teresa Battaglia. Tra i maggiori successi alla Fiera del Libro di Francoforte 2017, Fiori sopra l'inferno verrà pubblicato in Francia, Germania, Spagna e altri dieci Paesi. In Inghilterra sono già stati acquistati i diritti mondiali per le traduzioni in lingua inglese.

Una narrazione incalzante, con descrizioni paesaggistiche che introducono in modo ipnotico e suggestivo uno scenario ostile dalla bellezza primitiva. L'autrice, originaria di Gemona del Friuli, tramanda le sue radici mentre tratteggia uno sfondo così intenso da imporsi come protagonista. L'immaginario Traveni è infatti un piccolo paese delle sue Dolomiti friulane, la cui tranquillità viene improvvisamente sconvolta da una serie di delitti efferati. Una presenza sconvolge gli abitanti con aggressioni feroci e la foresta, complice, la nasconde.

Le indagini vengono affidate a Teresa Battaglia, eroina atipica ed empatica, capace di emozionare il lettore con la sua umanità. Quasi sessantenne, nasconde fragilità fisiche ed emotive con un atteggiamento riservato al limite dell'ostilità. Sola di fronte alla follia omicida, affronterà una personalità sconvolta da un passato controverso. Teresa dovrà combattere mentre una malattia inconfessabile rischia di privarla dell'arma più potente per una profiler: la sua lucidità. Il commissario dovrà cercare faticosamente un nuovo equilibrio per comprendere appieno la psicologia del killer e riuscire a proteggere la prossima potenziale vittima.

ILARIA TUTI vive a Gemona del Friuli, tra montagne silenziose quasi quanto lei. Ha studiato economia, ma da sempre è appassionata di fotografia e pittura. Ha lavorato come illustratrice per una piccola casa editrice. Si considera una raccontatrice, scrive ogni giorno e, se non sta scrivendo, sta pensando a qualche storia da mettere su carta. Ma la scrittura non è la sua sola passione: ama gli animali, il buon cibo e ha l'abitudine di acquistare libri in maniera compulsiva.

Fiori sopra l'inferno conferma la finezza narrativa già riconosciuta con i premi "Gran Giallo Città di Cattolica 2014", "Carabinieri in Giallo 7" e "Delitti in Giallo".



AMORE PER I BAMBINI

www.coccode.com