

VITA *in* COPPIA

Anno 3° - n° 1
GENNAIO - FEBBRAIO 2011

DIET TUBE

Per migliorare
la propria vita
e perdere, finalmente,
i chili di troppo

VORREI, NON VORREI... MA SE VUOI...

Amore, amicizia
e ambiguità

L'AMORE DIETRO LE SBARRE

Una storia che arriva
dalla Francia e racconta
l'amore tra una detenuta
e il direttore del carcere

**ANCHE CON LA DIETA SI PUÒ
COMBATTERE LA DEPRESSIONE**
Il cibo, oltre a nutrirci, può anche migliorare il nostro
umore. I consigli della nostra dietologa

QUANDO SEI UN SIMBOLO, NON



IL NUOVO JEEP® WRANGLER È IN CITTÀ. ED È TUO A 31.000 EURO CON

È nuovo, ma da sempre è simbolo di autenticità, avventura e libertà. Nasce come fuoristrada, ma sa come mai smesso di evolversi. Oggi si presenta con interni completamente rinnovati, rivestimenti in pelle con sistema multimediale UConnect® e Freedom Top® in tinta con la carrozzeria. **Nuovo Jeep® Wrangler.**

SERVONO TANTE PAROLE.



FREEDOM TOP® IN OFFERTA DI LANCIAMENTO.

ci si muove in città. Nel 1941 ha inventato il 4x4 e da allora non ha sedili riscaldabili*, sistema Stop/Start, climatizzatore automatico, **Quando un'auto diventa leggenda.**

Consumi: da 7,1 a 12,4 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO₂: da 187 a 288 g/km.

Jeep®

Per non dimenticare...



**Luca e Daniela durante
il loro addio al celibato**

Erano sposati solo da quattro mesi. Il sogno di una vita ancora tutta da vivere. I progetti, le speranze, le difficoltà. Una storia, tutto sommato, normale come quella di tanti altri giovani, come quella di tante altre coppie. Quella di Luca e Daniela ha avuto però una diversa continuazione perchè il progetto di una esistenza assieme si è spento il 18 gennaio quando un terrorista che indossava l'uniforme dell'esercito afgano lo ha colpito alla testa. Luca e Daniela non erano ancora andati in viaggio di nozze. Lo avrebbero fatto il prossimo mese di marzo. Un progetto che, purtroppo, non potrà mai essere realizzato. Le disgrazie, anche se difficili da accettare, fanno parte della vita. Ci sono modi diversi per morire. Per una malattia, per un incidente. Quello che ha sempre caratterizzato la morte è il fatto di essere imprevedibile. Si sa che arriva, ma non si sa quando. Che succeda però come è successo al nostro militare più che imprevedibile ci appare incomprensibile. Non è la prima volta. Dall'Afghanistan hanno già fatto rientro 36 bare. Troppe. Tutti giovani ragazzi che ora vengono pianti da madri, mogli, fidanzate. Vite spezzate. Una domanda però dobbiamo farcela. Che cosa ci facevano quei ragazzi in una terra così lontana e, per tanti versi, così ostile. Chi ha deciso che era necessario partecipare a questa missione di "pace"? Il nostro Governo? Difficile crederlo. La politica estera, in Italia, si chiama estera perchè chi la decide non sta nel nostro Paese. Per conoscere il nostro destino bisogna aspettare gli ordini di potentati economici e politici stranieri. Chi comanda sta al di là dell'atlantico. Noi però abbiamo il dovere di opporci culturalmente a queste decisioni. E' un nostro dovere perchè crediamo che ogni popolo debba decidere il suo destino. Non vogliamo, nei prossimi numeri, dover tornare a parlare di giovani coppie spezzate.

REGISTRAZIONE:
TRIBUNALE CIVILE DI ROMA
n.65/2009 del 25 Febbraio 2009

© COPYRIGHT 2009:
Global Medical Service Srl
Tutti i diritti di proprietà letteraria
e artistica riservati.

Casa editrice:
Global Medical Service srl
via Azone, 15/A - 00165 Roma
Tel. 06.66.29.834
Fax 06.66.34.290
gmsroma@libero.it

Hanno collaborato:
Lucio Buratto
Patrizia Casati
Maria Cassano
Valentina Danzi
Tatiana De Santis
Marco Gasparotti
Maria Rosa Madera
Paolo Mossa
John Peter Sloan

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Ribolzi

DIRETTORE SCIENTIFICO
Luigi Cersosimo

ART DIRECTOR
Alessandra Caputo

RICERCA FOTOGRAFICA
Fabio Braghiroli

CASTING E PRODUZIONE
T.M.M.

**Redazione, Amministrazione,
Abbonamenti e Pubblicità:**

Laborweb srl
via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese
Tel. 0332.288.199
Fax 0332.233.047
info@laborweb.it

Redazione Scientifica:
A.GI.CO

Associazione Ginecologi Consultoriali
Sede Nazionale:
Via G. B. Somis, 18 - 00165 Roma
agico@agico.it - www.agico.it

Stampa:

Tipografia Edizioni Grafica Manfredi snc
Via Gaetano Mazzone, 39/A
00166 Roma

Garanzia di riservatezza per abbonati:

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art.7 del D.leg. 196/2003 scrivendo a:
Global Medical Service Srl via Azone,
15/A - 00165 Roma

In questo numero

Anno 3° n°1 mensile Gennaio/Febbraio 2011



abbonamento@vitaincoppia.it



Visita il nostro
sito internet:

www.vitaincoppia.it

€1.50

abbonamento annuale
€7.00

ALIMENTAZIONE

6-7: ANCHE CON LA DIETA SI PUO' COMBATTERE LA DEPRESSIONE

Il cibo, oltre a nutrirci, può anche migliorare il nostro umore. I consigli della nostra dietologa.



7: QUANDO LA DIETA DIVENTA FATALE:

Una donna di trentasei anni è morta per aver sostituito i pasti tradizionali con dei "beveroni" dimagranti.

8-9: SE IL GUSTO PEGGIORA

Durante la gravidanza si può verificare la "disgeusia", cioè, un'alterazione del gusto. Quali cambiamenti comporta?

10-11: NON E' SOLO UN PROBLEMA ESTETICO

Il grasso non danneggia solo la linea ma anche la nostra sessualità. I consigli da seguire.

BELLEZZA

14-15: DIET TUBE

Non è una dieta ma un protocollo da seguire per migliorare la propria vita e perdere, finalmente, i chili di troppo.

16: PROVA CON ULTRASHAPE

E' un macchinario che permette di ridurre le adiposità localizzate. Non è invasivo, non richiede interventi chirurgici, ma utilizza solo degli ultrasuoni.

PSICOLOGIA

20-21: QUANDO ESSERE MAGRA DIVENTA UN'OSSESSIONE

I disturbi del comportamento alimentare sono curabili. Occorre però affrontarli subito.

23: VORREI, NON VORREI...MA SE VUOI... Amore, amicizia e ambiguità

STORIA

24: L'AMORE DIETRO LE SBARRE

La storia arriva dalla Francia. Protagonisti il direttore di un carcere femminile e una giovane detenuta. La relazione però è stata scoperta. Lui ha perso il posto di lavoro. Lei i privilegi di cui godeva.

PEDIATRIA

26-29: IL MUTISMO SELETTIVO

Il Mutismo Selettivo è un disturbo infantile caratterizzato dall'incapacità del bambino di parlare in determinate situazioni sociali. Non è però causato da alcun ritardo mentale, da handicap uditivi o da altri disturbi organici. Ne parliamo con Loredana Pilati, presidente dell'A.I.Mu.Se.

CONSIGLI

30-31: SUGGERIMENTI PER NEOGENITORI

Dare consigli a dei neogenitori può sembrare pretenzioso. Ogni famiglia è un mondo a sé con spazi e regole, talvolta, non dette. I consigli che troverai sono pertanto degli spunti su cui riflettere.

32-33: PAPA' GIOCHIAMO?

Una dozzina di consigli che un padre non dovrebbe trascurare.



PREVENZIONE

34-35: L'ARTE DI PREVENIRE

E' spesso trascurata. La prevenzione è però fondamentale per stroncare, prima che sia troppo tardi, molte patologie.

36: COME FARTI UN AUTOESAME DEL SENO

OCULISTA

38-39: QUANDO LA MIOPIA E' FORTE

Diversamente da quella normale il problema della miopia forte non può essere risolto con il laser. Ecco quali soluzioni adottare.

ORTOPEDIA

41-42: ATTENTI AI PIEDI PIATTI

Spesso il problema viene sottovalutato fino a quando compare il dolore. Solo allora ci occupiamo di loro. Come sempre, però è meglio prevenire.

SOCIETA'

48: QUANDO I NOSTRI RAGAZZI COMPRANO ONLINE

I nostri figli sono nativi digitali. Acquistano su internet senza problemi. Il guaio, però, è che lo fanno a nostra insaputa e con le nostre carte di credito.



50-51: GENERAZIONE INFORMATICA

I bambini nati negli ultimi cinque anni sono già capaci di usare il pc ma non sanno allacciarsi le scarpe. Come devono comportarsi i genitori? Qual è la strada da seguire per educare al meglio il proprio figlio? Ecco i consigli da non trascurare per una corretta educazione.

NOVITA' EDITORIALE

54: INSIDE WIKILEAKS

54: CONTRO GARIBALDI

55: UNA LUNGA INCOMPRESIONE

CINEMA

58-61: INIZIARE IL 2011 AL CINEMA

Questo 2011 ha in serbo per noi circa 800 film in uscita nelle sale italiane. Ecco alcuni dei film che vi aspettano prossimamente al cinema.

CORSO DI INGLESE

62-63: ENGLISH IN USE - AT WORK

RICETTE

66: RICETTE D'INVERNO

RUBRICA

68-71: PERISCOPIO

74-75: IL METEO

76: COME SCEGLIERE IL NOME DEL BIMBO

Una semplice guida per aiutarti nella scelta del nome per il tuo bambino, una scelta molto importante che dura una vita.

77: I NOMI DEL MESE

LE VOSTRE LETTERE

72: I LETTORI SCRIVONO

ASTROLOGIA

78: OROSCOPO

Anche con la dieta si può combattere la depressione



Il cibo, oltre a nutrirci, può anche migliorare il nostro umore. I consigli della nostra dietologa

L'uomo è ciò che mangia scriveva, più di 150 anni fa, il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach. Una conferma arriva da uno studio pubblicato sulla rivista *American Journal of Psychiatry* e realizzato dall'Università australiana di Melbourne.

Il cibo oltre a condizionare il nostro aspetto e la nostra salute fisica può influire anche sul nostro equilibrio psichico. Disturbi tipici dell'umore, come ansia e depressione, possono essere prevenuti e forse anche curati con una dieta ricca di frutta e verdura e con pochi grassi.

Gli studiosi hanno analizzato un primo gruppo di soggetti abituati che sono stati nutriti con una dieta tipica occidentale ricca di alimenti come hamburger, pane bianco, pizza, patatine, zucchero e dolci, bevande al latte aromatizzate, birra e un secondo gruppo che seguiva invece una dieta a base di verdure, frutta, manzo, agnello, pesce oltre a cereali integrali.

Le persone sottoposte a questo regime alimentare, considerato più salutare, hanno mostrato una percentuale del 30 per cento in meno

di essere soggette a fattori depressivi o ansiosi. Lo studio, che aveva come obiettivo di controllare oltre alle abitudini alimentari anche la salute mentale, è stato realizzato con oltre mille donne di età compresa tra i 20 e i 93 anni, ed è durato 10 anni.

Alla dottoressa Maria Cassano, biologa nutrizionista abbiamo chiesto qualche consiglio su come comportarci per seguire una sana dieta

Il solito malumore al cambio di stagione? Un po' di stanchezza mentale? Un eccesso di nervosismo da stress?

Un pull di sostanze (tra cui serotonina, adrenalina, noradrenalina, dopamina ..) agendo sul sistema nervoso in vari modi ci fanno sentire rilassati, scatenano l'aggressività, svegliano i nostri sistemi di allerta e difesa e migliorano la concentrazione.

Che i neurotrasmettitori influiscano sul nostro umore è noto da tempo. Anche con i cibi giusti è possibile ricreare una situazione di equilibrio, qualora fosse carente. "La serotonina", è il neurotrasmettitore che regola il ritmo del sonno, la soglia del

dolore, il senso di sazietà. E' l'interruttore della calma, della serenità e dell'equilibrio.

Quando abbiamo una carenza di serotonina, come avviene per esempio nella depressione stagionale, diventiamo più irritabili, il nostro umore è ballerino, dormiamo male. E spesso abbiamo una voglia incontrollata di dolci.

La serotonina viene prodotta nel cervello quando mangiamo alimenti ricchi di carboidrati come dolci o pasta, riso e tutti i cereali. Cosa avviene? L'assunzione di questi cibi fa aumentare la concentrazione di zuccheri nel sangue. Entra in gioco l'insulina che, oltre a riportare la glicemia alla normalità, favorisce l'ingresso nei neuroni di triptofano (amminoacido presente nei cereali), che è il precursore della serotonina. Ecco perché quando il malumore è innescato da una carenza di serotonina, occorre portare a tavola i carboidrati.

È importante seguire una dieta basata su consumo di grandi quantità di frutta e verdura cruda e carboidrati complessi. Le verdure a foglia verde, come gli spinaci, sono ricche di acido folico, indicato per la depressione, perché aumentano i livelli di serotonina nel cervello.

E' quindi buona abitudine:

1: Limitare i carboidrati al pasto del mezzogiorno, in quanto di sera, diminuendo l'attività fisica, la liberazione dell'insulina porta alla trasformazione in grasso degli zuccheri in eccesso.

2: Scegliere come fonte di carboidrati, cereali integrali in quanto hanno un carico glicemico più basso e sono ricchi di fibre.

Non è permesso nessun peccato di gola?

Sono permessi peccati di gola, ammesso che si limitino ad un pasto a settimana.

Al cibo, spesso. la tradizione popolare associa poteri afrodisiaci. Si tratta di leggende o c'è qualche cosa di vero.

Qualcosa di vero c'è. Potrei citare alcuni cibi tra cui:

Caviale: è un cibo ricco di zinco, essenziale per la formazione dello sperma.

Cacao e cioccolato: contiene caffeina (stimolante), feniletilamina (anti-depressiva) e teobromina (azione stimolante).

Fico: l'albero del fico era sacro a Priapo, dio della fertilità greco e romano, in onore del quale sembra se ne consumassero i prodotti prima di un incontro amoroso.

Miele: la medicina ayurvedica, già 3000 anni fa, considerava il miele come un afrodisiaco. La tradizione vuole che venisse raccomandato ai novelli sposi..da qui "luna di miele"

Ostriche e Molluschi: apprezzati fin da romani per le loro proprietà afrodisiache. Sono inoltre molto ricchi di nutrienti e minerali. Le ostriche contengono inoltre glicogeno, elemento fondamentale per la contrazione muscolare.

Zenzero: in India e nei paesi del Sudest asiatico viene utilizzato come rimedio per curare tosse, mal di schiena, dolori di stomaco, e soprattutto..mal d'amore. E' un buon coadiuvante nella riattivazione della circolazione sanguigna.

Quando la dieta diventa fatale

Una donna di trentasei anni è morta per aver sostituito i pasti tradizionali con dei "beveroni" dimagranti.

Voleva dimagrire. Voleva perdere, ad ogni costo, quei chili di troppo che non sopportava. Per raggiungere il suo obiettivo era disposta praticamente a tutto. Sacrifici a tavola e in palestra. Una dieta fai da te che alla fine, però, le è stata fatale. La donna, una 36enne residente nel Derbyshire in Inghilterra, aveva sostituito i pasti tradizionali con dei "beveroni" dimagranti. I risultati non si sono fatti attendere. In poco più di un mese era riuscita a perdere oltre dieci chili passando da 102,5 a 92 kg. Oltre tredici chili. A calare però non è stato solo il suo peso ma anche i fondamentali valori della pressione e quelli del potassio tutti precipitati, inevitabilmente, al di sotto della norma. Alla fine il suo cuore non ha retto. L'autopsia ha riscontrato, proprio al cuore, un'infiammazione che unita ai bassi valori di potassio ne ha causato il decesso.

Quella della giovane donna inglese è l'ennesimo caso di morte dovuto ad una dieta improvvisata.

Ecco allora qualche importante consiglio da seguire per chi volesse mettersi a dieta...

Quando si parla di Dieta si è portati a pensare ad un'alimentazione restrittiva perché mirata alla perdita di peso; essa va invece intesa come un "regime alimentare" composto di buone regole da adottare affinché l'alimentazione diventi uno strumento di salute. Il paziente dev'essere rieducato verso un corretto comportamento alimentare e di stile di vita affinché i risultati ottenuti non vengano persi nel tempo e diventino una nuova condizione di esistenza a scopo preventivo.



Se il gusto peggiora

Durante la gravidanza si può verificare la "disgeusia", cioè, un'alterazione del gusto. Quali cambiamenti comporta? I suggerimenti da seguire.



La gravidanza può provocare dei cambiamenti del gusto e la percezione che i sapori siano diversi fino a spingerci a rifiutare alcuni alimenti che ci sono sempre piaciuti.

Una maggiore ritenzione idrica diluisce il volume del sangue, causando l'edema delle cellule (ovvero un gonfiore). Questo, assieme all'alto livello di estrogeni e progesterone, giocano un ruolo fondamentale nei cambiamenti anche nelle papille gustative, i piccoli ma complessi organi sensoriali del gusto.

Il termine medico è "disgeusia", e significa proprio un'alterazione nel senso del gusto.

Ogni donna ha le proprie preferenze ma una maggiore sensibilità del gusto amaro all'inizio della gravidanza è molto diffusa.

Le bibite dietetiche, o dolcificanti artificiali e persino l'acqua possono lasciare un retrogusto strano.

La disgeusia non va confusa con le "voglie" da gravidanza, solitamente per cibi come gelato, sottaceti o cioccolata, né con le repulsioni a cibi che un tempo ci piacevano.

A volte una donna incinta può sentire un gusto strano in bocca anche se non sta affatto mangiando.

Sono sempre sensazioni diverse per una stessa causa – un elevato livello ormonale /o di edema, accompagnati da ritenzione idrica.

Alcuni ricercatori hanno notato un concomitante aumento della sensibilità dell'olfatto, che potrebbe contribuire all'effetto.

Altri sostengono che vi sia un istintivo senso di protezione in tali alterazioni, per aiutare la madre a bilanciare e sostituire le sostanze nutritive necessarie al corpo, come il sodio e il calcio.

Suggerimenti per affrontare questi cambiamenti:

- Modifica la dieta per adeguarti ai tuoi nuovi gusti;
- Inizia i pasti con dei cracker per attenuare i sapori più forti;
- Mastica gomme aromatizzate alla menta;
- Prova i cibi speziati, l'effetto di intorpidimento che spesso provocano può aiutare.

Nonostante quanto sopra, le future madri devono stare sempre attente a ciò che mangiano. Una dieta bilanciata e il mantenimento del peso indicato sono indispensabili per una gravidanza e un parto sicuri.

Sapore metallico in bocca

Se sei incinta, durante le prime 5-6 settimane della gravidanza, oltre alla nausea, potrai avvertire un gusto o un sapore metallico in bocca.

Responsabile di questi disturbi è l'ormone lattogeno-placentare che prepara la ghiandola mammaria in vista dell'allattamento e inoltre stimola la crescita fetale deviando verso il feto cospicue scorte di zuccheri e aminoacidi.

Non è solo un problema estetico

Il grasso non danneggia solo la linea ma anche la nostra sessualità. I consigli da seguire.

Il problema non è solo estetico. Il grasso, oltre alla linea, fa male anche alla salute. I medici, spesso, sgranano come un rosario tutte le conseguenze negative della ciccia. L'infarto, il cancro solo per citare i malanni più noti. Poco si sa, invece, delle conseguenze negative sulla nostra sessualità. Eppure secondo una ricerca condotta da un'equipe guidata da un medico austriaco, il Prof Marberger, la causa di molti problemi sessuali non si trova tanto nei valori bassi del testosterone quanto nei chili di troppo presenti nel corpo. Se lo studio fosse confermato la terapia sostitutiva a base di testosterone spesso utilizzata per risolvere le disfunzioni sessuali sarebbe perciò spesso inutile. E' necessario comunque prendere la notizia con le dovute cautele anche perché lo studio, compiuto comunque su un campione significativo di 8000 soggetti, è stato sponsorizzato da un'azienda che produce farmaci anti-diabete per perdere peso.

Per fare chiarezza abbiamo chiesto alla **Dott.ssa Tatiana De Santis** psicologa, psicoterapeuta ed esperta in sessuologia Clinica che cosa bisogna fare quando ci viene consigliata una terapia base di testosterone.



Tatiana De Santis

E' proprio così le terapie basate sull'utilizzo del testosterone potrebbero servire a poco?

I chili in eccesso rappresentano un pericolo effettivo per la nostra salute e anche per l'attività sessuale. Credo che le terapie sostitutive siano un aiuto valido in molte situazioni; ma l'obiettivo dovrebbe essere quello di aiutare la persona in sovrappeso a capire il senso del dimagrire, aiutarlo a far sua una diversa filosofia di vita, dove la salute e il mantenimento di uno stile di vita sano sono la prima cosa da perseguire. A volte un sostegno psicologico si rende necessario perché non è facile accettare e riuscire a perdere i chili in eccesso. Alcune persone utilizzano i loro chili in più proprio per nascondere altri problemi, per farsi una corazza che li difenda dal mondo.

I chili di troppo sono davvero dannosi per la nostra sessualità?

In effetti sì. I chili in eccesso, così come l'eccessiva magrezza, sono controproducenti a una buona vita sessuale. L'immagine corporea che ognuno ha di sé contribuisce alla sensazione di essere più o meno adeguati e quindi desiderabili per l'altro sesso; essere in sovrappeso può provocare un forte imbarazzo (in ambo i sessi) e diminuire di conseguenza le occasioni di incontri sessuali. Inoltre, uomini in sovrappeso hanno molto frequentemente problemi di disfunzione erettile e donne eccessivamente in sovrappeso hanno poche energie da dedicare al sesso.

Come bisogna comportarsi quando si capisce di avere dei problemi legati alla sessualità?

E' consigliabile parlarne sempre con il partner e cercare quindi un aiuto da un professionista. Una vita sessuale sana e felice è un diritto di tutti e non bisognerebbe accontentarsi.

Quali sono i segnali da non trascurare?

La risposta del ciclo sessuale consta di 3 fasi: desiderio, eccitazione e orgasmo.

Possono insorgere disfunzioni in ognuna di queste fasi: mancanza di desiderio (sia maschile che femmi-

nile), problemi di erezione o di lubrificazione (per quanto riguarda la fase dell'eccitazione), eiaculazione precoce o ritardata e anorgasmia (nella fase dell'orgasmo). Nessun disagio o "segnale" andrebbe sottovalutato, in un'ottica di benessere e soddisfazione personale. Ovvio, singoli episodi non rappresentano vere problematiche. Lo stress, le preoccupazioni, alcuni conflitti relazionali possono creare disfunzioni sessuali episodiche. Ma se queste problematiche persistono, è il caso di consultare qualcuno, senza vergogna e paura. Prima si interviene, prima si risolve!

A chi ci si deve rivolgere?

Uno psico-sessuologo è la figura professionale più indicata. L'approccio sessuologico è un approccio integrato, nel senso che si lavora in equipe con altre professioniste (tra cui ginecologo, andrologo, en-

docrinologo...) per avere una diagnosi il più accurata possibile. Nella sessualità gli aspetti organici, psicologici e relazionali sono strettamente interconnessi e non si può valutare l'uno senza l'altro. Quindi, potrebbero essere indicati degli esami medici da effettuare, senza trascurare l'aspetto emotivo che questo comporta.

Quali sono gli errori più frequenti di chi si trova ad affrontare patologie legate alla sessualità?

L'errore più comune a mio avviso è il non lavorare in equipe, quindi assumere una visione assolutamente olistica: c'è chi tende a sottovalutare l'aspetto psichico quando l'origine del disturbo è organica e, viceversa, chi pensa al disturbo solo in termini psicologici quando invece potrebbe esserci all'origine un problema organico.

Perché c'è tanto pudore ad andare dal sessuologo?

La sessualità rappresenta la sfera più intima e privata di una persona; è difficile ammettere, prima a se stessi e poi a un altro, di avere dei problemi in quell'ambito; ci si sente inadeguati, sviliti, imbarazzati, impauriti. Importante deve essere il messaggio che la sessualità è un aspetto naturale della nostra esistenza, è legata al piacere, e non solo alla riproduzione, e quindi è nel nostro interesse viverla nel modo migliore e più sereno possibile. Superato l'imbarazzo iniziale, si aprirà un mondo!

Alimentazione disordinata, eccessi di fine anno?

Dopo i vari cenoni festivi può capitare che il nostro intestino reagisca negativamente ai cambiamenti dell'alimentazione. Scopri i benefici di Benefibra, unita ad una dieta equilibrata e ad uno stile di vita sano.

Pranzo di Natale, cenone di Capodanno e prelibati banchetti possono mettere a dura prova le regolari funzioni intestinali. Durante le Feste di fine anno, infatti, può capitare di non avere un'alimentazione completamente equilibrata. Il nostro intestino può reagire negativamente a tali cambiamenti alimentari, manifestando sintomi quali sensazioni di gonfiore, dolori addominali, stitichezza o diarrea anche alternati. La causa di questi fastidi può anche essere associata alla mancata assunzione della giusta quantità di fibre, importanti componenti dell'alimentazione che contribuiscono a migliorare la funzionalità intestinale.

Come ritrovare la regolarità intestinale perduta durante le Feste?

In queste situazioni, per il buon funzionamento dell'intestino, in aggiunta a una dieta varia ed equilibrata e ad uno stile di vita sano, può essere utile assumere integratori di fibre. Benefibra è l'integratore alimentare di Novartis Consumer Health a base di PHGG*, fibra al 100% di origine vegetale che contribuisce a normalizzare il transito intestinale, contrastando così i principali sintomi dell'intestino "irritabile".

La fibra PHGG* ha proprietà **distintive** ed **innovative** perché è idrosolubile non gelificante: rimane sempre liquida nell'intestino, quindi di norma non presenta i possibili inconvenienti degli integratori di fibre tradizionali, quale ad esempio la crusca. Grazie a queste caratteristiche, i gastroenterologi AIGO (Associazione Italiana Gastroenterologi Ospedalieri) riconoscono il PHGG* come fibra per i principali sintomi dell'intestino "irritabile".

Per venire incontro a chi vuole integrare la propria dieta con le fibre, **Benefibra** è disponibile in farmacia nel pratico formato **Polvere in Barattolo**, formulazione insapore e inodore, perfetta da dosare a seconda delle esigenze e ideale da sciogliere nei cibi o nei liquidi caldi o freddi, mantenendone inalterati il gusto e la consistenza.

Benefibra Polvere granulare: barattolo da 96 g, per 14 giorni di utilizzo. 2 cucchiaini da tavola rasi al giorno, pari a 5g di fibra.

Per scoprire utili suggerimenti in cucina e le ricette Benefibra visita il sito www.benefibra.it



BENEFIBRA

Molto più di una comune fibra

Benefibra è un integratore alimentare a base di fibra PHGG (Partially Hydrolyzed Guar Gum) ottenuta dall'idrolisi parziale della gomma di Guar. E' **unica e innovativa** perché idrosolubile non gelificante: rimane sempre liquida nell'intestino, quindi non presenta i tipici inconvenienti degli integratori di fibre tradizionali (quali la formazione di gas e la riduzione dell'assorbimento di micronutrienti).

Grazie alla capacità di legare acqua del PHGG, Benefibra ridona volume all'interno dell'intestino e aiuta a normalizzare il transito intestinale, contribuendo così ad alleviare gli spiacevoli sintomi dell'intestino "irritabile":

- dolore e gonfiore addominale;
- irregolarità intestinale (stitichezza e/o diarrea);

Benefibra è l'aiuto adatto ad alleviare i principali sintomi dell'intestino "irritabile", in tutte le sue varianti, con stitichezza, diarrea e alternanza delle due. In caso di stipsi (transito rallentato), il PHGG cede l'acqua che ha legato nel piccolo intestino alle feci poco idratate mentre, in caso di diarrea (transito accelerato), continua a legarla sottraendola alle feci liquide o semiliquide. Con l'uso, aiuta quindi la normalizzazione dell'attività intestinale e può favorire il corretto sviluppo della flora batterica. Benefibra aiuta così progressivamente l'intestino a muoversi nel modo giusto, riducendone l'eccessiva "reattività" e restituendo la tranquillità: ci si sente di nuovo a proprio agio con se stessi e con gli altri.

Benefibra, è ben tollerata e può essere assunta anche da donne in gravidanza, da anziani e bambini al di sopra dei 3 anni. La sua assunzione non interferisce con l'assorbimento di micronutrienti nell'adulto e non sono note interazioni con farmaci.

Benefibra può favorire, inoltre, la **crescita dei bifidobatteri e dei lactobacilli**, contribuendo così alla ricomposizione della corretta flora batterica (effetto prebiotico), senza di norma provocare meteorismo o distensione addominale fastidiosi.

Benefibra, come dimostrano i risultati delle evidenze cliniche pubblicate, è quindi l'aiuto adatto per i principali sintomi dell'intestino "irritabile".



TIPO DI FIBRA

Fibra di Guar (Cyamopsis tetragonoloba) idrolizzata con un enzima specifico (galattomannanasi).

PHGG: Partially Hydrolyzed Guar Gum.

La versione liquida in bustine è:

- **comoda**: perché predosata e già pronta da bere
- **gradevole**: al sapore di mela verde

La versione polvere:

- **è insapore**: si può sciogliere in tutte le bevande o cibi e non ne altera il sapore
- **si scioglie completamente**
- nel nuovo formato **Stick Pack** è ancora più comoda da assumere e da trasportare

PRESENTAZIONE

- **Liquido bustine**: 12 bustine predosate da 60 ml, per 12 giorni di utilizzo, già pronte da bere, al gradevole sapore di mela verde

- **Polvere granulare**: barattolo da 96 g, per 14 giorni di utilizzo, insapore da aggiungere a bevande o cibi caldi o freddi

- **NOVITA' 2009**

Polvere in bustine Stick Pack predosate: confezione da 14 bustine, per 14 giorni di utilizzo, insapore da aggiungere a bevande o cibi caldi o freddi

DOSE CONSIGLIATA

Liquido bustine: 1 busta al giorno (pari a 5g di fibra).

Polvere: 2 cucchiaini da tavola rasi al giorno, pari a 5g di fibra.

Polvere in bustine predosate: 1 bustina al giorno, pari a 5 g di fibra

E' consigliabile assumere Benefibra ogni giorno, preferibilmente al mattino per almeno 4 settimane.

DIET TUBE

Non è una dieta ma un protocollo da seguire per migliorare la propria vita e perdere, finalmente, i chili di troppo.

di Marco Gasparotti



Prof. Marco Gasparotti

Ci vuole costanza, metodo e sacrificio per perdere chili...e i primi, e gli ultimi, sono sempre i più difficili. Ecco perché molti 'pigri' cominciano una dieta con i migliori propositi, ma cedono presto alla tentazioni di una semplice tartina, di una pizza con gli amici o di un aperitivo che vanificano in un 'boccone' i sacrifici di giorni e giorni di 'rigore alimentare'.

Per chi non ha il tempo di dimagrire con le diete tradizionali, per chi non ha voglia di 'pesare' la fettina di carne o di prepararsi petto di pollo e verdure al vapore, per chi vuole rimettersi in forma velocemente e senza grandi sacrifici, oggi c'è "Diet Tube".

Diet Tube non è una dieta, è un protocollo per riprendere una vita felice, sana, in bellezza, senza fatica.

È l'inizio di un dimagrimento e di una terapia per eliminare la cellulite e le adiposità localizzate, che ti insegnerà a mangiare senza riprendere i chili persi.

Questo protocollo, da seguire sotto stretto controllo medico, prevede un periodo di 10-15 giorni di alimentazione proteica chetogenica attraverso un sottilissimo sondino naso-gastrico collegato ad una mini-pompa che permette una infusione continua di nutrimento nelle

24 ore. Durante il periodo di nutrizione entrale Diet Tube è garantita una perdita di peso che per l'uomo è pari ad una percentuale che va dall'8 al 10% del proprio peso corporeo, per la donna dal 6 all'8%, ma esclusivamente di massa grassa e cellulite, dunque senza intaccare la massa muscolare. Dopo aver tolto il sondino il paziente viene seguito per altre due settimane, durante le quali è prevista un dieta personalizzata bilanciata. Queste due settimane servono ad imparare a 'mangiar sano', con una ulteriore perdita di peso fino al 4%.

Con il protocollo Diet Tube si elimina esclusivamente massa grassa e, nonostante il digiuno, non si avverte fame né stanchezza, grazie ad un processo chiamato chetogenesi.

Vediamo come funziona.

L'organismo, in carenza od assenza di zuccheri, si trova nella necessità di dover utilizzare prevalentemente i grassi per produrre energia.

In questa situazione, nel sangue si verifica l'aumento di particolari sostanze, i corpi chetonici, prodotti appunto dalla combustione dei grassi.

Durante una dieta priva di zuccheri come nel periodo di nutrizione entrale, la formazione di corpi chetonici assume un aspetto positivo, in quanto essi hanno un effetto anoressizzante (tolgono completamente il senso di fame) e allo stesso tempo servono per il catabolismo dei grassi di deposito con conseguente perdita di peso.

I corpi chetonici sono anche fonte di energia per il cervello e gli consentono di funzionare bene anche quando il glucosio non è più disponibile.

Il consumo di massa magra viene inibito dalla somministrazione controllata e personalizzata di adeguate quantità di proteine ad alto valore biologico in grado di compensare quegli aminoacidi che l'organismo andrebbe a prendersi dai muscoli per trasformarli in glucosio.



E qui sta la grossa novità rispetto alle diete tradizionali: i muscoli non solo non vengono intaccati dal dimagrimento, ma vengono addirittura tonificati e la perdita riguarda esclusivamente massa grassa, cellulite ed adiposità localizzate.

Altra importante novità di questo protocollo è infatti quella di poter agire sulle adiposità localizzate, in particolare su quelle di tipo ginoide, portando ad un rimodellamento corporeo d'insieme che è il principale problema di molte donne. Diet Tube dunque come possibile alternativa non chirurgica alla liposcultura. Vediamo come.

Il tessuto adiposo non è un tessuto inerte. In esso si svolgono numerosi processi biochimici di sintesi e di catabolismo influenzati sia dagli estrogeni che dal GH, l'ormone della crescita. La diversa disposizione del tessuto adiposo nell'uomo e nella donna è un carattere sessuale secondario legato proprio all'influenza degli ormoni sessuali.

Ma, mentre gli ormoni sessuali, quelli femminili in particolare, influenzano, assieme all'insulina, la sintesi del tessuto adiposo, il GH, come è stato dimostrato recentemente anche a livello genetico, la inibisce.

Vi è quindi un equilibrio opposto di sintesi e di lisi tra

questi ormoni ed il GH. Far aumentare i livelli di GH nelle donne significa poter ottenere dei risultati di lipolisi, anche localizzata. Ed è quello che avviene, chimicamente, durante la nutrizione entrale aminoacidica chetogenica.

Ripetendo nel tempo i cicli di trattamento Diet Tube, si possono ottenere cali di peso molto significativi in un tempo relativamente molto breve. Il sondino è semplice da inserire e da 'portare...è sottilissimo, non da nessun fastidio e la minipompa con la sacca da portare sempre con se hanno un peso ed un ingombro davvero minimi (un chilo circa), dunque nei 10/15 giorni col sondino si può tranquillamente andare a lavorare, fare vita sociale, fare attività fisica moderata. Diet Tube è un protocollo medico molto efficace, ed è già attivo a Roma e in alcune cliniche e centri medici specializzati di diverse città italiane. Per ottenere risultati ottimali in maniera efficace ed in totale sicurezza è necessario affidarsi a medici specialisti professionisti del settore.

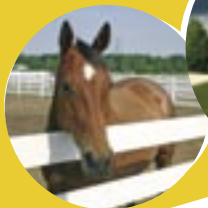
<http://www.laborhotel.com>



Labor Hotel

Il sistema di prenotazione On Line

l'hotel per la vacanza che sogni è qui





Prova con Ultrashape



Prof. Marco Gasparotti

E' un macchinario che permette di ridurre le adiposità localizzate. Non è invasivo, non richiede interventi chirurgici, ma utilizza solo degli ultrasuoni.

“Pancetta” e “maniglie dell'amore” sono il cruccio non solo di molte ragazze e signore, ma anche di noi uomini.

Esiste una metodica basata sulla terapia ultrasuonica molto efficace, sicura e poco invasiva, per chi, non riuscendo a migliorare con dieta ed attività fisica, non vuole comunque ricorrere alla chirurgia, dunque ad una liposcultura ai fianchi o ad una addominoplastica.

L' "Ultrashape" è un macchinario che da risultati molto soddisfacenti, riducendo drasticamente, con due o tre sedute al massimo, le adiposità localizzate a livello di fianchi, cosce, addome.

Attraverso un fascio di ultrasuoni localizzati si eliminano selettivamente le cellule adipose, frantumandole, senza danneggiare i tessuti adiacenti.

Il contenuto delle cellule, composto principalmente da trigliceridi, viene disperso nei fluidi intercellulari e trasportato nel fegato attraverso il sistema vascolare e linfatico.

Il fegato non fa nessuna distinzione tra il grasso proveniente dal trattamento ultrashape e quello originato dal cibo consumato.

Entrambi vengono eliminati attraverso naturali percorsi fisiologici.

Il trattamento può durare dai 20 ai 40 minuti, a seconda delle aree da trattare.

Dopo una attenta visita, il medico procede a “marcare” l'area da trattare.

Dopo una attenta visita, il medico procede a “marcare” l'area da trattare.

Il paziente si sdraia sul lettino ed il medico inizia il trattamento, passando sull'area demarcata un manipolo che emette brevi impulsi di energia ultrasonica, che interessano il grasso sottocutaneo. Una videocamera controlla la posizione del manipolo e del corpo del paziente, mentre il sistema - guida mostra su di un video al plasma l'area trattata ed indica la successiva. Già dalla prima seduta, come dicevo, c'è una riduzione di circonferenza di 3 o 4 cm della zona trattata. Il trattamento va ripetuto per 3 volte, a distanza di 20 giorni una dall'altra.

I costi variano a seconda della ampiezza delle aree da trattare. Il trattamento Ultrashape è assolutamente indolore. E' necessario rivolgersi a strutture specializzate, e che sia un medico ad effettuare il trattamento.



**Per te che credi nella bellezza vera,
non in quella ben confezionata.**

**Che apprezzi le virtù cosmetiche
degli elementi naturali.**

**Che sai riconoscere il giusto valore
alla qualità.**

**Per te, Kallëis è sempre on line.
www.kalleis.com**



218

**Active Whitening
Cream**

Per schiarire in modo naturale le macchie cutanee.
La trovi on line, insieme a tantissime altre
soluzioni Kallëis per il benessere della tua pelle.

Kallëis
naturale ricerca di benessere

Inizia il nuovo anno anche per l'igiene

Una protezione completa per una vita attiva, anche nei Linea Chilly con Antibatterico e Detergente intimo Intima

“Anno nuovo, vita nuova”. Questo, oltre a essere un famoso detto popolare, è anche un pensiero comune che prende piede in molte di noi, non appena inizia l'anno nuovo.

L'inizio dell'anno rappresenta dunque un periodo in cui si è soliti fare grandi riflessioni, sulla vita, sul passato, sul futuro e sui progetti personali. Ma pensare al concetto di vita nuova significa soprattutto stilare la celebre, ma al contempo temuta, **lista dei buoni propositi**.

Nello stilarla, si riflette sulle azioni che vorremmo compiere per migliorare noi stessi e per arricchire la nostra vita: mettersi a **dieta** e riuscire finalmente ad eliminare i chili di troppo accumulati durante le feste natalizie; dedicare più tempo alla propria **famiglia** che, per via del lavoro e dei mille impegni quotidiani, tendiamo sempre a trascurare; e come ultimo, ma non meno importante, svolgere **attività fisica**, almeno un paio di volte alla settimana ... combattendo la pigrizia e il periodo più freddo dell'anno!

Perseguire tutti gli obiettivi che ci si è prefissati, non è cosa semplice, ma con un po' di costanza e di buona volontà ce la si può fare.

Quali i consigli per affrontare al meglio la temuta lista?

Fronte dieta: è consigliabile un **inizio graduale**, senza troppe restrizioni, seguendo un regime di alimentazione corretto, ma bilanciato.

Fronte allenamento: è preferibile iscriversi in palestra o in piscina, fin da **subito**, per evitare che le corte giornate invernali ingriscano anche il nostro entusiasmo ... così prima saremo iscritte, prima inizieremo ad allenarci! Mentre per le amanti della vita all'aria aperta, il consiglio è quello di andare subito a correre al parco, scacciando il malumore dovuto al freddo, alle giornate corte, alla ripresa della frenetica vita cittadina e dei mille impegni quotidiani.

Praticare **sport**, inoltre, è la terapia migliore per mettere in circolo le endorfine e altri “ormoni del buonumore” in grado di donarci una piacevole **sensazione di benessere** e **ridurre così lo stress**.

E', però, di fondamentale importanza riservare particolare **attenzione all'igiene intima** per ottenere i massimi benefici quando si fa **sport**, in particolare se praticato nei **luoghi pubblici** dove è più elevato il **rischio di contatti batterici**. Durante l'attività fisica, inoltre, la sudorazione aumenta e, di conseguenza, gli indumenti a contatto con le parti intime sono spesso umidi, creando pertanto un ambiente favorevole allo sviluppo di batteri, che possono causare eventuali irritazioni da contatto e sfregamento.

Ma è ora disponibile un potente **alleato** per praticare sport con serenità, aiutando ad evitare gli sgradevoli fastidi intimi che potrebbero derivarne: **Chilly** – lo specialista dell'igiene intima femminile – che consiglia la sua linea **Chilly con Antibatterico: detergente intimo e salviettine intime** in formato **pocket**, ideali per le donne attive e dinamiche.



con i buoni propositi... intima

mesi più freddi:
Roberts con Antibatterico naturale

Chilly con Antibatterico Formula Attiva, infatti, è la linea intima ipoallergenica* e non irritante che **protegge** dagli **attacchi batterici esterni rispettando l'equilibrio delle parti intime**.

La formula è arricchita con **estratti di timo e salvia**, dalle riconosciute **proprietà antibatteriche**, ed inoltre permette una detersione **delicata** delle parti intime. La linea Chilly con antibatterico potrà divenire così il tuo alleato nella cura dell'igiene intima, sia in **casa**, grazie al **detergente intimo** con formula a pH5, sia **fuori casa**, dopo aver svolto attività fisica, grazie alle **salviettine intime** in formato **pocket**.

Il detergente intimo e le salviettine intime Chilly con Antibatterico Formula Attiva sono indicati anche per tutte le donne che, durante il periodo mestruale e la gravidanza, ricercano una maggiore **protezione antibatterica**. Test clinici dimostrano elevata gradevolezza e ottima **tollerabilità****.

Si può poi proseguire i buoni propositi passando più tempo con la nostra famiglia, aiutando i propri figli a svolgere i compiti, accompagnandoli in piscina o trascorrendo con loro un paio d'ore ogni giorno per andare al parco e stare nel verde.

Giocare all'aria aperta è per i bambini un'esperienza molto importante, poter trascorrere del tempo senza pareti attorno, immersi nella natura, diventa per i più piccoli un modo di scoprire e assaporare il mondo che li circonda.

Continuando con i nostri consigli sul **fronte famiglia**: è preferibile prestare particolare attenzione

all'igiene dei figli. Trascorrendo infatti più tempo fuori casa e frequen-



tando luoghi pubblici, **i bambini, per la loro vivacità e curiosità sono spesso a rischio di contatti batterici, anche per quanto riguarda le loro parti intime.**

In particolare donne e bambine, per la loro naturale fisiologia, necessitano di una maggiore protezione intima. Per questo è importante scegliere un detergente intimo attivo che aiuti a difendere le parti intime in modo **delicato**.

Per loro, Intima Roberts consiglia **Intima Roberts con Antibatterico naturale**, il detergente intimo che garantisce protezione naturale per le parti intime. La sua formula è arricchita con **estratti di timo**, dalle proprietà **aromatiche ed antibatteriche** che **aiutano a proteggere le parti intime da attacchi batterici in modo naturale e senza aggredirle**.

La sua speciale **formula senza sapone** è **ipoallergenica** perché studiata per ridurre al minimo il rischio di allergie. Facile da risciacquare e **cl clinicamente testata**, mentre deterge delicatamente, **aiuta a mantenere inalterato il naturale pH intimo**.

Intima Roberts con Antibatterico naturale è **testato in Clinica Ginecologica e in Clinica Pediatrica. Rispetta il pH fisiologico delle parti intime** anche di quelle più sensibili, perché ha una **formula extra delicata**, priva di sapone e facile da risciacquare. Ideale per tutte le donne che cercano un prodotto che unisca **delicatezza e protezione** per la propria igiene intima e per quella delle proprie bambine.

Intima Roberts con Antibatterico naturale: protezione delicata e sicura per donne e bambine.

La linea Chilly con Antibatterico è approvata dall'Associazione Ginecologi Consultoriali A.Gi.Co. Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre.
www.chilly.it

* Formulata per ridurre al minimo il rischio di allergie

**Test multicentrico di tolleranza in uso sotto controllo ginecologico e Studio clinico di irritabilità e di ipoallergenicità.



Quando essere magra diventa un'ossessione

I disturbi del comportamento alimentare sono curabili. Occorre però affrontarli subito.

“Specchio, specchio delle mie brame, chi è la più magra del reame?” Se ti sorprendi a rivolgerti questa domanda e a risponderti: “Vorrei esserlo io!”, allora rischi di trovarti invischiata in una gara spietata verso un traguardo tanto sottile da essere invisibile. Negli Stati Uniti, dove la gente diventa sempre più obesa per le cattive abitudini alimentari prevalenti, ben il 5 per cento dei giovani tra i 18 e i 24 anni è addirittura sottopeso. Sono i mezzi di comunicazione di massa a diffondere l'idea che essere molto magri renda più attraenti e desiderabili.

È triste ma è così.

Gli ideali di bellezza che ruotano intorno a un'estrema magrezza sono non solo scorretti ma anche irrealistici. Per rimanere alle statistiche degli Stati Uniti (Paese in cui prestano grandissima attenzione a questo problema), la donna media è alta un metro e 62 e pesa 74 chili! Nella maggioranza dei casi, invece, le modelle da passerella sono alte un metro e 80 o poco meno, e pesano tra i 54 e i 56 chili. Certo, esistono donne magre per natura, ma

moltissimi di quei corpi ultrasottili (se non quasi tutti) sono diventati così passando attraverso diete sfibranti e un'attività fisica svolta in maniera irrefrenabile. Anche tu sei sempre a dieta, ti sottoponi in continuazione a esercizi fisici per potenziare il tuo corpo e non sei mai soddisfatta dei risultati, quali che siano? Ebbene, non sei affatto sola. Secondo alcune stime, qualcosa come il 60 per cento delle adolescenti fa uso di prodotti “poco salutari” per tenere sotto controllo il proprio peso, e addirittura un quinto delle ragazze sotto i vent'anni ricorre a metodi “non salutari”, come i diuretici (le famose water pills), le pillole dietetiche, il vomito autoindotto, i lassativi, oppure salta sistematicamente i pasti.

Pensi che non riuscirai mai a essere magra abbastanza? E il tuo indice di massa corporea dove si colloca? Al di sotto del fatidico 19? Fin dove sei disposta a spingerti nella tua aspirazione alla magrezza? Sei capace di arrestare questo ciclo pericoloso per la tua salute? Se la risposta è no, forse soffri di un disturbo del comportamento alimentare. Questi disturbi (vengono chiamati anche “disordini” o “disfunzioni”) sono così complicati che con ognu-

no di essi si potrebbero riempire interi libri (e molti esperti li riempiono!). Hanno tutti origini emotive, fisiche e ambientali che si combinano tra loro con modalità tanto uniche quanto siamo unici noi. Ogni disturbo presenta i propri sintomi e comporta le proprie conseguenze nel tempo, ma non tutte le persone vivono la malattia allo stesso modo; anche perché molte di loro soffrono di più di un disturbo alla volta, e reagiscono diversamente a cure diverse. Quando si parla di disturbi del comportamento alimentare, è impossibile sia generalizzare che riuscire a trattarli in poche frasi, ma le informazioni che seguono possono aiutarti a dare un nome a un problema che ti assilla.



Anche le diete ingrassano

Le adolescenti che seguono diete per dimagrire hanno TRE VOLTE più probabilità di ritrovarsi sovrappeso a vent'anni. Perché? Le ragioni sono numerose, ma la principale è che mangiare troppo poco per un periodo di tempo prolungato affama il corpo e fa scattare le sue difese per sopravvivere, con il risultato di rovinare il metabolismo. Quando il cibo viene consumato da una persona in salute e con un metabolismo normale, il corpo cerca di usare il massimo di calorie nel minor tempo possibile. Nel caso invece di una persona che non ha mangiato a sufficienza per troppo tempo, il suo metabolismo diventa “timoroso” di non avere abbastanza per sopravvivere, e perciò rallenta il proprio funzionamento nel tentativo di immagazzinare quante più calorie può per il futuro. Purtroppo, anche dopo aver ricominciato a nutrirsi normalmente, il corpo potrebbe non “credere” più di aver superato il pericolo e quindi non tornare più a comportarsi normalmente. La conclusione è che far vivere il corpo nelle privazioni di una dieta può anche far dimagrire oggi, ma a lungo andare le cattive abitudini prese renderanno molto, molto difficile riuscire a mantenere il peso raggiunto.

ANORESSIA

Quel che fanno le anoressiche non è altro che condannarsi a morire di fame; ai loro occhi, infatti, il loro corpo non è mai abbastanza magro. Oltre a essere causa di un'estrema perdita di peso, l'anoressia può provocare l'interruzione del ciclo mestruale, una sensazione ininterrotta di freddo, l'alterazione permanente del metabolismo, e anche far crescere un fine strato di peluria su tutto il corpo e sulla faccia. Chi è malato di anoressia può anche finire all'ospedale con un attacco di cuore o con danni al fegato e ai reni.

Queste e altre complicazioni altrettanto serie, se vengono lasciate troppo a lungo senza l'assistenza di un medico possono uccidere il malato, come è capitato a tante modelle e atlete famose. Circa il 10 per cento delle persone a cui viene diagnosticata l'anoressia muore in conseguenza diretta di essa.

BULIMIA

Le persone bulimiche si abbuffano con quantità enormi di cibo e poi si svuotano il corpo provocandosi il vomito o prendendo lassativi. La malattia non ha alcuna relazione con il fisico di chi ne è affetto: una persona bulimica può essere indifferentemente sottopeso, normopeso o sovrappeso. La bulimia può rendere secche le labbra e la pelle, corrodere i denti (i succhi gastrici attaccano lo smalto), rompere i vasi sanguigni intorno agli occhi, lacerare l'esofago (a causa dei continui sforzi provocati dal vomitare), danneggiare permanentemente il metabolismo, il fegato e i reni, indebolire il cuore e provocare altri danni molto seri, fino alla morte. Non esistono statistiche precise in merito a questa malattia, che per buona parte dei casi si sviluppa quasi interamente tra le mura delle abitazioni e troppo poco spesso vede intervenire i medici. Alcuni studi però hanno avanzato l'ipotesi che almeno il 4 per cento delle diciottenni abbia attraversato un periodo di bulimia, e qualcuno crede che tale percentuale debba essere alzata fino al 18 per cento.

ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA

Chi soffre di questo disturbo (conosciuto anche con il nome di "abbuffata compulsiva") tende ad abbuffarsi con quantità enormi di cibo fino a non poterne più. A volte, dopo cerca di espellerlo (diventando così bulimico), ma sono molti coloro che invece non se ne liberano affatto. A causa della costante assunzione di calorie in eccesso, a meno che non siano fanatiche delle diete estreme o si dedichino irrefrenabilmente alle attività fisiche, molte di queste persone

tendono a essere obese o perlomeno sovrappeso. Si pensa che circa il 3 per cento delle donne soffra di questo disturbo, un dato che lo renderebbe più diffuso dell'anoressia e quasi altrettanto comune della bulimia.

IPERFAGIA COMPULSIVA

Essere affetto da questo disturbo significa essere drogati di cibo. Non c'è quantità di cibo o frequenza dei pasti che sia soddisfacente, perché queste persone non mangiano per sentirsi fisicamente piene. L'esigenza di mangiare in questo modo di solito deriva dal tentativo di soddisfare una fame emotiva. Una persona che soffre di iperfagia compulsiva ha bisogno di mangiare ogni volta che si sente stressata, nervosa, sola, emozionata, annoiata.... Qualsiasi mutamento emotivo può essere una scusa per mangiare. Di solito queste persone sono sovrappeso oppure obese, e per loro smettere di mangiare troppo è tanto difficile quanto per una persona anoressica lo è mangiare abbastanza.

COSA POSSO FARE?

Ti riconosci in una delle descrizioni precedenti, anche soltanto un po'? Se la risposta è sì, per quanto sia duro ammetterlo, devi chiedere IMMEDIATAMENTE aiuto. Se affrontati all'inizio, i disturbi del comportamento alimentare e tutte le complicazioni che ne derivano sono curabili; ma se non ti fai aiutare il più presto possibile, il problema si trasforma in una spirale inarrestabile che può provocare danni permanenti. Oltre a rovinarti il metabolismo, i disturbi trascinati troppo a lungo possono giungere a provocare paralisi, danni alle ossa e alla dentatura, problemi di cuore, perdita di fertilità e perfino la morte. Se hai uno di questi disturbi, NON TE NE DEVI VERGOGNARE. Milioni di giovani donne si trovano nella tua stessa condizione, eppure molte di loro, proprio a causa della vergogna, evitano di chiedere aiuto.

Ammettere di avere un problema del genere può spaventare e provocare imbarazzo, e invece dovresti essere orgogliosa di te stessa, perché in questo modo riprendi il controllo del tuo corpo, della tua mente e della tua salute. Al momento di chiedere aiuto, il tuo medico è un buon punto di partenza e senza dubbio sarà in grado di indirizzarti nel modo migliore. In quasi tutte le regioni esistono centri convenzionati dove personale competente accoglie le persone affette da questi disturbi e le aiuta ad affrontarli e superarli. Ma se ancora non ti senti pronta ad affrontare una terapia che ti faccia guarire, comincia almeno a parlarne con un adulto di cui ti fidi. Le persone disposte ad aiutarti sono tante, e permettere loro di aiutarti è molto più facile di quanto credi.





Crescere
non è solo
un gioco!

Fisher-Price è sinonimo di **qualità, affidabilità e innovazione** e segue il tuo piccolo dalla prima infanzia fino all'età prescolare: sdraiette, seggiolini, altalene, sonaglini ma anche giochi elettronici educativi per permettere ai più grandi di imparare divertendosi.

Da oltre 75 anni Fisher-Price offre la propria esperienza al servizio delle mamme e dei bambini, grazie anche al **Play Laboratory**, il primo laboratorio ludico al mondo, dove i piccoli possono testare personalmente i prototipi dei giocattoli. Professionisti, maestri, ingegneri e designer ricevono preziose informazioni che permettono di perfezionare il loro lavoro e progettare nuovi giocattoli che accompagneranno il bimbo in ogni fase della sua crescita.

Fisher-Price

giocare. ridere. crescere™

www.fisher-price.com/it



Vorrei, non vorrei... ma se vuoi...

PSICOLOGIA

Amore, amicizia e ambiguità

di Maria Rosa Madera*

Quante forme d'amore esistono nella vita di una persona?

Potremmo dire "forme infinite" se per amore intendiamo il sentimento che caratterizza le relazioni profonde. In una relazione, si tratti d'amore o d'amicizia, non sono determinanti la preziosità, la bellezza, l'avenenza, bensì l'attrazione e la vicinanza.

Ma anche le forme più pure e più nobili dell'amore, persino quelle mistiche si dice, sono minacciate da una certa ambiguità.

L'ambiguità deriva da contraddizioni delle quali non sempre siamo consapevoli.

Siamo innamorati, vorremmo essere generosi con la persona che amiamo ma ci pesa ad esempio che questa ogni tanto possa desiderare di trascorrere una serata con gli amici o preferisca a noi una conferenza sul Tibet. O ancora quando l'amica del cuore, dopo che le abbiamo comunicato un nostro impegno, vada al cinema senza di noi mentre ci saremmo aspettati che anche lei vi rinunciaste.

Può allora capitare che il nostro dire sia "Vai pure, mi fa piacere che tu passi una serata rilassante", ma che in realtà ci sentiamo feriti, come se fossimo stati abbandonati.

E può anche succedere che, più o meno consapevolmente adottiamo in seguito dei comportamenti punitivi nei confronti di chi riteniamo ci abbia in qualche modo trascurato. Cadiamo cioè in evidente contraddizione tra il dire e il fare.

L'ambiguità occupa talvolta anche il territorio della comunicazione, in particolare se ci esprimiamo in forma sintetica o ricorriamo a sottintesi.

Enza, durante una seduta di psicoterapia, chiede il mio parere su

un sms inviatole da un amico che non perde occasione per dichiararle la sua simpatia e con il quale intrattiene

anche collaborazioni di lavoro. "Quando vieni a Milano..io ci sono..Un bacio..", dice il messaggio.

Enza ritiene si tratti di richiesta ad incontrarsi fuori dal contesto lavorativo, ma siccome non viene espressamente detto pensa che lui voglia assegnare la decisione a lei.

"Gli risponderai", continua la ragazza : " E se io non avessi più occasione di recarmi a Milano?"

A me piace che l'uomo sia determinato e mi faccia capire cosa desidera. Forse questo è fidanzato e mi vuol far intendere che se fossi io a cercarlo, quasi per caso, passando da Milano, allora si sentirebbe meno in colpa. Io, dottoressa", conclude la ragazza , "non gli rispondo e vediamo se insiste o si fa capire meglio."

Ambiguità spesso chiama ambiguità, ma questa volta il silenzio di Enza, che potrebbe sembrare ambiguo, ha provocato chiarezza nel senso che l'amico non ha più scritto e i due non si sono più incontrati, neppure per lavoro.

Enza ha un altro collaboratore, meno laconico e meno ambiguo. Con lui ha stabilito una bella intesa anche sul piano amicale.

Di tanto in tanto un pò di ambiguità serpeggia, ma la stima reciproca e la voglia di intendersi portano a far chiarezza. Almeno per ora.

In fondo l'ambiguità, quando si limita a un piccolo reato della coscienza, a una rara debolezza comportamentale, potrà esserci perdonata, soprattutto da chi ci apprezza e ci vuole bene.

*Psicologa psicoterapeuta



L'amore dietro le sbarre

La storia arriva dalla Francia. Protagonisti il direttore di un carcere femminile e una giovane detenuta. La relazione però è stata scoperta. Lui ha perso il posto di lavoro. Lei i privilegi di cui godeva.

Per lei ha perso la testa e il lavoro. Succede. Anzi è sempre successo. Magie e drammi dell'amore. La storia di Florent e Emma è però un po' particolare. Lui, prima che ne fosse allontanato, era il direttore del carcere francese di Versailles. Lei ne era una detenuta. Lui ha quarantuno anni. Lei appena ventuno, di cui cinque già passati in carcere. Ci dovrà rimanere ancora per altri quattro, perché il conto con la giustizia non è stato completamente saldato.

Tra i due, le sbarre, hanno fatto sprigionare la scintilla dell'amore. Certamente per lui, che ha perso la testa per quella ragazza giovane, avvenente ma anche molto cinica. In carcere ci è finita con accuse pesanti. Anzi pesantissime. Appena sedicenne aveva adescato un giovane ebreo. Una trappola, organizzata con i suoi amici della banlieue parigina. Il ragazzo, un ventitreenne, era stato prima sequestrato e poi torturato. Agonizzante, l'avevano ritrovato vicino alla stazione di Sainte-Genevieve-des-bois, nell'Essone. La morte è sopraggiunta durante il trasporto in ospedale. Una brutta storia che è costata alla giovane una condanna a nove anni di carcere.

Le ragioni del cuore, però, hanno prevalso. Il direttore ha preferito non guardare al passato ma al presente. Secondo le testimonianze di alcuni agenti di custodia i due erano quasi sempre assieme. I colloqui si prolungavano anche di due o tre ore. Sembra che Florent sperasse di far ottenere a Emma la libertà condizionata. Un obiettivo non impossibile dato che la ragazza aveva già scontato metà della pena. Il sogno era quello di ricominciare assieme una nuova vita.

La liaison è durata, secondo gli accertamenti dell'ispettorato francese, dal dicembre del 2009 fino all'ottobre del 2010. Troppo per passare inosservata. Troppo perché nessuno ne parlasse. Agli ispettori che erano andati in carcere per effettuare dei controlli qualche detenuta, mossa forse dall'invidia per i privilegi di cui Emma godeva, ha raccontato tutto. L'inchiesta ha fatto il resto.

Fu vero amore? Quasi certamente per lui. Lei, probabilmente, ci ha "marciato". Gli ispettori hanno accertato che la giovane avrebbe ricevuto denaro, ricariche telefoniche e altri oggetti che in un penitenziario non si possono tenere.

Ai detenuti non manca il tempo ma lo spazio, quello sì. La giovane, sarebbe però riuscita, nonostante le ristrettezze della prigione a sedurre, oltre al direttore, anche un secondino di trentasei anni. Anche da lui aveva ottenuto regali e piccoli privilegi che certamente hanno indispettito le altre detenute. Anche lui sembra abbia perso la testa.

Alla fine delle indagini interne il bilancio è di una denuncia per ricettazione per lei e l'allontanamento dal posto di lavoro per lui. Al quotidiano transalpino *Le Parisien*, una fonte interna al carcere, ha dichiarato, che il direttore si sarebbe giustificato spiegando agli agenti di essersi innamorato di quella giovane e bella ragazza. Per la Giustizia, però, questo ha poca importanza.

Scriveva il filosofo francese Blaise Pascal che il cuore ha delle ragioni che la ragione non può capire.

Forse non le può capire ma certamente sa come sfruttarne le debolezze.





ASSIM cucina con colonne ante complanari UNOEDUE sistema pensili a giorno *design R&S Euromobil e Roberto Gobbo*
KARA poltrona di Désirée *design Marc Sadler*

Euromobil è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.
Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Numero Verde 800-011019 www.euromobil.com


Euromobil
cucine

Il mutismo selettivo

Il Mutismo Selettivo è un disturbo infantile caratterizzato dall'incapacità del bambino di parlare in determinate situazioni sociali. Non è però causato da alcun ritardo mentale, da handicap uditivi o da altri disturbi organici. Ne parliamo con Loredana Pilati, presidente dell'A.I.Mu.Se.

Il Mutismo Selettivo è un disturbo infantile caratterizzato dall'incapacità del bambino di parlare in determinate situazioni sociali e non è causato però da ritardo mentale, handicap uditivo o altri disturbi organici. Tipicamente il bambino conversa liberamente a casa mentre non proferisce parola a scuola e in altre contesti.

Ne parliamo con Loredana Pilati, presidente dell'A.I.Mu.Se., Associazione Italiana Mutismo Selettivo, proprio per conoscere questa patologia più da vicino.

La nostra associazione - A.I.Mu.Se. Associazione Italiana Mutismo Selettivo - nasce nel giugno del 2009, a Torino, città in cui risiedo, come azione spontanea di un blog che avevamo creato - io e mio marito - un anno prima.

Il blog è stata un'iniziativa che abbiamo pensato di inserire su internet per mettere a disposizione di altri genitori tutte le informazioni che avevamo raccolto dopo quasi un anno di ricerca, nel disperato tentativo di individuare una terapia efficace in grado di curare nostra figlia. Volevamo anche entrare in contatto con altre famiglie che avessero lo stesso problema, per confrontarci, scambiarci informazioni e trovare un reciproco sostegno in chi poteva condividere con noi le stesse difficoltà, soprattutto quelle riferite alla quotidianità, alla vita di tutti i giorni.



www.aimuse.it



Gli scopi che si prefigge l'associazione Aimuse sono quelli, innanzitutto, di diffondere la conoscenza di questo disturbo, di far sapere che esiste e che non lo si deve confondere con un atteggiamento di timidezza. Vogliamo divulgare le teorie sviluppate all'estero e le terapie ritenute efficaci per curare il mutismo selettivo. Inoltre, con questo impegno di diffusione delle informazioni, speriamo di trasmettere e insegnare al mondo adulto l'approccio opportuno da adottare con i bambini che sono affetti da mutismo selettivo, vittime di un profondo stato d'ansia che impedisce loro di relazionarsi col mondo, quando escono dal contesto strettamente familiare.

Mi pare di capire che il Mutismo Selettivo sia legato all'ansia. Come si fa a capire se un bambino ne è affetto? Quali sono i sintomi?

Per capire se un bambino è affetto da mutismo selettivo occorre osservare attentamente il suo comportamento. Senza voler lanciare inutili allarmismi, premetto che spesso il mutismo selettivo tende a essere confuso con un atteggiamento di

timidezza, mentre cela un profondo turbamento interiore del bambino che gli causa il blocco della parola, costituisce l'espressione di un forte stato d'ansia che gli impedisce di comunicare con gli estranei.

Generalmente si tende a suggerire un'osservazione di almeno un mese: se il bambino frequenta un ambiente esterno alla famiglia (scuola primaria, scuola dell'infanzia o altro) senza proferire parola (spesso non emette alcun suono verbale!) per più di un mese, c'è il forte sospetto che possa trattarsi di mutismo selettivo.

Come si fa, al contrario, a capire se invece un bambino è semplicemente timido? Voglio dire, magari un genitore, vedendo che il suo bimbo, di due anni, non parla volentieri in pubblico, potrebbe troppo presto concludere che è affetto da Mutismo Selettivo, no?

Sì, appunto: c'è spesso la tendenza a sottovalutare e a confondere i sintomi. I genitori, soprattutto, spesso non riescono ad accettare che il loro figlio possa avere dei problemi relazionali o psicologici che vanno oltre un semplice atteggiamento di timidezza. L'accettazione da parte dei genitori, infatti, costituisce il primo importante passo per intervenire per tempo e adottare i comportamenti e le terapie adeguate perché non si aggravi la situazione. Anche dalle testimonianze che abbiamo raccolto, emerge come il fattore temporale - il riconoscere e diagnosticare precocemente questo disturbo - costituisca uno dei più importanti requisiti per avviare un incoraggiante percorso di recupero del problema.

Ci sono tanti casi, in Italia, di Mutismo Selettivo?

Ecco, la situazione in Italia, purtroppo, è piuttosto arida di dati statistici, di documentazione, di informazioni,...

di tutto, insomma. Io ricordo che inizialmente, quando parlavo con i miei amici del problema di mia figlia, tutti mi dicevano "contatta l'associazione, fatti seguire e chiedi informazioni a loro". Ma non esisteva alcuna associazione! Loro apparivano increduli di fronte a questa mia risposta. Io lo ero ancora di più. E' difficile poter spiegare il senso di smarrimento e di abbandono che si prova come genitori, quando ci si trova a dover affrontare tutto questo, soli, completamente soli, e a rendersi conto che non esiste alcuna assistenza alle famiglie, nessun aiuto per affrontare questa situazione. Questo è stato uno degli stimoli che ci ha spinto a creare un blog sul mutismo selettivo su internet, nell'agosto del 2008 e successivamente ad avviare un'associazione.

Oggi, comunque, siamo in contatto con alcuni professionisti, docenti universitari, psicologi e con alcune laureande che hanno deciso di presentare una tesi di laurea sul mutismo selettivo: stiamo cercando di costituire una rete di specialisti, capaci e soprattutto motivati a sviluppare delle teorie e delle tecniche di intervento. Anche noi siamo desiderosi di conoscere quanti altri bambini e ragazzi, in Italia, sono affetti da questo disturbo, e anche quanti di questi ne sono usciti.

Come si cura? C'è una qualche tecnica particolare?

Le terapie che finora hanno riscontrato effetti benefici e risolutivi del disturbo fanno riferimento alla Psicologia Cognitivo-Comportamentale, con un tipo di intervento ancora poco sviluppato qui in Italia. Attualmente l'assistenza sanitaria pubblica non contempla questa opportunità. Lo studio sul mutismo

“..Per capire se un bambino è affetto da mutismo selettivo occorre osservare attentamente il suo comportamento..”

selettivo è stato approfondito soprattutto nel mondo anglosassone, dove lo studio, l'analisi e la sperimentazione su questo disturbo è già sviluppato da diversi anni. In America si trova un centro specializzato sul mutismo selettivo, nel Regno Unito opera un'associazione - SMIRA - da più di vent'anni. E si può trovare anche un'ampia scelta di letteratura medica in lingua tedesca.

Avete dei casi di successo?

Il problema della guarigione assilla ogni genitore: io ho vissuto per diverso tempo domandandomi se mia figlia sarebbe mai potuta uscire dal suo silenzio, senza sapere se qualcuno ne fosse mai venuto fuori, e come, con quale terapia, se completamente guarito o con delle ripercussioni sulla vita relazionale da adulto. Oggi, dopo poco più di un anno dalla nascita di Aimuse e dopo qualche anno di ricerca, posso dire che trovare il conforto di testimonianze positive da presentare ai genitori che si scoprono coinvolti da questo problema, costituisce una delle risorse e delle informazioni più importanti che siamo riusciti a raccogliere: nulla può dare così grande sollievo come scoprire la possibilità per nostro figlio o nostra figlia che possa uscirne, che possa diventare un bambino o una bambina come gli altri e vivere una vita relazionale "normale".

Provocazione: se è un disturbo che colpisce i bambini nei primi anni di vita (1-4 anni)... vuol dire che basterebbe però anche solo aspettare? La cosa si potrebbe risolvere spontaneamente con la crescita?

A volte è così, ma spesso non lo è. Ogni caso è a sé: ci sono casi più gravi e casi lievi. L'insorgere del di-

sturbo si determina nei primi anni, ma spesso, se non viene diagnosticato precocemente e non viene avviata una terapia adeguata, perdura per lungo tempo, anche fino all'età adulta. Ma al di là di questo: quanto è giusto sottrarre al bambino, a qualunque bambino, il diritto di trascorrere una fase della sua vita con gioia e serenità? Perché non possiamo sforzarci di alleggerire il grave disagio e il profondo turbamento interiore che inconsapevolmente questi bambini sono costretti a vivere e che provocano in loro una così forte sofferenza? L'infanzia è uno dei primi scalini della vita, un segmento dello sviluppo che pone ogni bambino in contatto con cose nuove, è il tempo della scoperta e della meraviglia di sperimentare in maniera autonoma il mondo circostante: perché dev'essere un'esperienza preclusa ai nostri figli, spaventati dall'affrontare ciò che è a loro sconosciuto e che è esterno alla famiglia?

...Le terapie che finora hanno riscontrato effetti benefici e risolutivi del disturbo fanno riferimento alla Psicologia Cognitivo-Comportamentale, con un tipo di intervento ancora poco sviluppato qui in Italia...

(e arrivare al giorno in cui, nominandolo, ci si senta rispondere "ah, sì, ne ho sentito parlare"), cerchiamo di stimolare lo studio e la ricerca anche qui in Italia, come si è già provveduto a sviluppare da diverso tempo all'estero. Di riflesso, un altro traguardo è quello di vedere tradotta tutta (o, almeno, la più importante) letteratura scientifica straniera pubblicata su questo argomento: l'associazione Aimuse ha curato la traduzione e pubblicazione di un volume uscito pochi mesi fa: "Comprendere il mutismo selettivo" edito da La Meridiana.

Questo testo costituisce il primo libro in italiano interamente dedicato a questo argomento, alla prassi e alle tecniche di comportamento da adottare con bambini affetti da mutismo selettivo. Speriamo che

costituisca un avvio, il primo passo a cui ne possano seguire altri.

Ma il traguardo più ambizioso, per noi, è quello di costruire un domani privo di ragazze e di ragazzi ancora affetti da questo disturbo, far sì che sussistano le condizioni per riconoscere tempestivamente il mutismo selettivo e offrire attraverso il servizio pubblico le terapie adeguate per intervenire efficacemente, restituendo a ogni bambino la possibilità di crescere serenamente e condurre una vita senza paure e piena di gioia.

Il sito dell'associazione:
<http://www.aimuse.it>

Che riscontro avete dal web? Quali sono le domande più frequenti che vi vengono fatte?

Riceviamo sempre più mail di ringraziamento per il lavoro che stiamo svolgendo e per il sostegno che indirettamente riusciamo a fornire, permettendo a genitori di uno stesso contesto territoriale di entrare in contatto tra loro e di trovarsi, scambiandosi opinioni ed esperienze. Ci arrivano molte richieste di aiuto, spesso dal tono disperato: ci chiedono riferimenti di specialisti a cui rivolgersi, delusi dai risultati di terapia suggeriti dall'assistenza sanitaria. Purtroppo, ripeto, lo studio e l'attenzione da parte della comunità accademica e medica sono piuttosto carenti: auspichiamo che con l'attività dell'Associazione Aimuse qualcosa si smuova, che si stimoli l'interesse per approfondire gli studi su questo argomento.

Prossimi traguardi e obiettivi dell'Associazione?

Oltre a perseguire l'intento di diffusione di un sapere e di una cultura del mutismo selettivo



Suggerimenti per neo-genitori

Dare consigli a dei neogenitori può sembrare pretenzioso. Ogni famiglia è un mondo a sé con spazi e regole, talvolta, non dette. I consigli che troverai sono pertanto degli spunti su cui riflettere.

1 Fate in modo che non sia uno solo dei due a occuparsi del bambino, a meno che non sia proprio inevitabile.

Cercate di trascorrere entrambi del tempo da soli con vostro figlio.

2

3 Diventate entrambi competenti e sicuri con lui, imparate ed apprezzate le diverse abilità di ognuno – vostro figlio lo farà.

Mamme: ogni tanto mettetevi al primo posto (papà, permettete loro di farlo). Le mamme che trasformano il figlio nell'unica cosa importante della loro vita trascurando tutto il resto rischiano molto di deprimersi.

4

5 Papà: fate di tutto per ottenere orari flessibili al lavoro, anche solo per avere qualche ora in più con vostro figlio.

Parlate e ascoltate. Non prendetevi semplicemente il ruolo che credete vostro - cercate piuttosto di scoprire se il vostro partner è d'accordo e cosa significhi per lui/lei questa scelta. Si sente sfruttato o messo da parte? Se ne parlate, le cose sembreranno più eque a entrambi e sarete più amorevoli e meno stressati – cosa che gioverà anche alla vostra vita sessuale.

6



7 Prendetevi del tempo per l'altro e fate le cose che facevate prima dell'arrivo del bambino. Un rapporto di coppia felice significa figli più felici.

Non sentitevi in colpa se lavorate – nella storia del genere umano, mamme e papà hanno sempre dovuto lavorare. Cercate di organizzarvi in modo che a turno uno dei due stia con il bambino, il più a lungo possibile.

8

9 Ognuno di voi si offra di fare le cose di casa che l'altro detesta. Se potete permettervelo, assumete qualcuno che vi dia una mano.

Papà giochiamo?

Una dozzina di consigli che un padre non dovrebbe trascurare.

1 Prima e più importante: ama tuo figlio amando tua moglie. Una mamma felice trasmette un atteggiamento di sicurezza a un bambino, quindi amando tua moglie tu ami tuo figlio. Sii un marito e un padre. Ogni uomo può generare un figlio, ma ci vuole qualcosa di speciale per essere padre. Ed essere padre significa anche essere marito o compagno. Ringrazia tua moglie per il fantastico dono di tuo figlio!

2 I bambini amano l'attenzione fisica. Tienilo spesso in braccio, carezzagli la testa e baciagli spesso le guance. Dio le ha fatte morbide e baciabili per una ragione! Tienilo sulle ginocchia e baciagli le guance, facendo rumore. In questo modo il bambino si sente amato e sicuro.

3 Quando il bambino inizia a fare dei rumori, imita i suoi suoni e inizia a introdurne di nuovi. I suoni affinano l'attenzione e la coscienza del bambino. Schiocca le dita quando distoglie lo sguardo in modo che ti senta e si volti verso di te, e poi apprezzalo! Fai i suoni degli animali e... usa la tua immaginazione.

4. Dopo un pò, il bambino inizia a imitare i suoni che fai tu... gioca con lui, cerca di "conversare" con lui nella sua lingua, fai schioccare le labbra, la lingua e parla come i bambini. Che importa se qualcuno ti vede o ti sente? Stai legando con tuo figlio... c'è qualcosa di meglio?

5 Tieni spesso tuo figlio in braccio, dandogli pacche affettuose sulla schiena e sul sedere. Il bambino si sente al sicuro, e il vostro legame aumenta. E' un'occasione perfetta per baciargli le guance. Canticchiagli qualcosa nell'orecchio, e mormora dolci ninne nanne. *Attenzione: se stai portando attivamente a termine il punto #1, noterai che ti sembrerà naturale come sussurrare dolci melodie nell'orecchio di tua moglie... di nuovo...una moglie felice è una mamma felice, e una mamma felice fa un marito felice!



6 Impara a cambiare un pannolino. Tutti i "Papà" sanno come farlo, e non lo sentono come un peso. E' una grande opportunità per giocare e parlare con tuo figlio. Oltretutto, non hai vissuto se non sei stato annaffiato dalla pipì di un bambino.

7 Quando inizia ad essere un pò più reattivo, sdraiati sulla pancia, unisci i piedi e sbattili facendo il verso delle balene. (Ancora... non vergognarti di farlo in pubblico. Che importa se sembri stupido!)

8 D a seduto, tieni il bambino sopra la testa e parlagli... facendo suoni buffi e ridendo... fallo ridere e insegnagli a fidarsi di te. Se hai fatto sentire sicuro il tuo bambino mettendo in pratica i punti precedenti, non avrà paura e comincerà a ridere. Nota: non lanciarlo in aria! E stai attento a non scuoterlo e a non farlo cadere!

9 Quando il bambino inizia a imitare i suoni, prova a insegnarli delle parole vere. Un bimbo mostra molta intelligenza e un gran lavoro del cervello quando dice "Papà"... E' necessario l'uso della lingua per verbalizzare la parola, il che significa che deve effettivamente impiegare il cervello, mostrando una maggiore capacità mentale. Non è richiesto alcuno sforzo per dire "mamma"...un bambino deve solo muovere le labbra ed emettere il suono... quindi insegna al bambino a dire "Papà" e avrai fra le mani un piccolo Einstein. Tutti i miei figli hanno detto "Papà" come prima parola (Mia moglie non è d'accordo su questa affermazione, ma lei cosa ne sa? Dopotutto, io ho una laurea in Comunicazione!)

10 Fai aerobica con tuo figlio (non c'è bisogno che tiri fuori lo step di tua moglie però!). Mettilo sulle ginocchia, e gentilmente tiragli braccia e gambe, allungandogli i muscoli e facendogli fare esercizio. Mentre lo fai, parlagli emettendo suoni buffi. Fai sempre il possibile per farlo ridere! Un bambino felice è un bambino che si sente sicuro.

11 Quando è nervoso (ma non affamato o da cambiare), mettilo sulle ginocchia sdraiato sulla pancia e gentilmente dagli dei buffetti sul sedere e sulla schiena. Oppure fallo appoggiare sulla tua spalla dandogli colpetti su schiena e sedere..puoi farlo da seduto o da in piedi.

12 Vestilo tu di tanto in tanto... i vestiti dei bambini sono una vera sfida per un uomo (per me lo sono!). Non capirò mai perché ci sono così tanti bottoni! Non riesco mai ad allacciarli dritti e devo slacciarli e rifare tutto almeno un paio di volte... ma questo è un ottimo momento per fare aerobica, parlare e ridere col bambino. (Inoltre, il bambino si diverte a vedere il padre frustrato con i bottoni, e di solito si diverte anche la mamma. Se tutti si divertono (papà escluso), tutti sono felici. Se tutti sono felici, tutti si sentono sicuri e amati.

L'arte di prevenire

E' spesso trascurata. La prevenzione è però fondamentale per stroncare, prima che sia troppo tardi, molte patologie.

Il cuore salta un battito, tutta la vita ti scorre davanti in un lampo e il panico ti stringe alla gola. Perché non sono mai riuscita ad andare a Parigi? Perché l'anno scorso non ho voluto assaggiare il sushi? O non ho mai detto a quel ragazzo che avevo perso la testa per lui? Adesso so di avere un nodulo al seno e non avrò mai più l'opportunità di fare nemmeno una di quelle cose. Voglio vivere. VOGLIO VIVERE!

Fine della scena. Fuori il fazzoletto. Soffiati il naso. Via il fazzoletto. Riapri il libro. Per prima cosa è importante sapere che nelle donne al di sotto dei venticinque anni il tumore al seno è raro; possibile, sì, ma raro. Quell'uno o due gonfiori o noduli che potresti sentirti in una mammella possono dipendere da motivi che non si sognano nemmeno di mettere a rischio la tua vita. Il tessuto mammario è bitorzolato di suo, specialmente subito prima dell'arrivo delle mestruazioni, e così qualcosa che a te sembra strano e innaturale potrebbe essere del tutto naturale per i tuoi seni. A parte i brufoli grattati via e i succhiotti che s'infettano (sì, può succedere anche questo!), ecco qui di seguito tre delle cause più comuni per i noduli al seno, nessuna delle quali c'entra nulla con il tumore.

SENO FIBROCISTICO

È una condizione ricorrente (ma innocua), durante la quale il seno sviluppa noduli e duole. Più della metà delle donne ne soffre almeno una volta nella vita.

FIBROADENOMA

I fibroadenomi sono composti da tessuto solido e si manifestano come bozzi duri e gommosi sotto la pelle. Non solo sono innocui ma anche indolori.

CISTI (SACCHE PIENE DI FLUIDO)

Forse provocate da mutamenti ormonali, si manifestano come bozzi perlopiù morbidi al tatto. Sono sempre innocue, anche se occasionalmente possono provocare dolori, specialmente nel periodo mestruale.

COSA POSSO FARE?

Aspetta che sia trascorsa una settimana dalla fine dell'ultimo ciclo e solo allora fatti un autoesame del seno (alla pagina successiva trovi le istruzioni di come si fa). Nel frattempo, tieni sotto controllo le tue abitudini alimentari. Dato che i cibi grassi e la caffeina possono aggravare la formazione di questi noduli, eliminare il caffè, le bibite gassate e il cibo da fast food potrebbe ridurre di molto l'entità del problema. Se il nodulo è ancora là quando rifai il controllo un mese dopo, vai subito dal medico, soprattutto se si è indurito o ti fa male. È vero che le cisti e i fibroadenomi sono innocui, però alcuni studi li collegano a un maggior rischio di sviluppare un tumore al seno. Perciò, punta alla salute e consulta subito il medico!



il seno, una questione non solo femminile...

Perché i ragazzi hanno i capezzoli ma in loro non si vede traccia di seno?

Nella fase embrionale, entrambi i sessi iniziano a sviluppare i capezzoli e i dotti galattofori.

Alla nascita sia gli uomini che le donne sono dotati di tessuto mammario, ma il testosterone (l'ormone maschile) interrompe la crescita del seno, mentre gli estrogeni (gli ormoni femminili) la stimolano.

Col passare del tempo, le donne sviluppano due distributori di cibo perfettamente funzionanti per nutrire i neonati, mentre la grande maggioranza degli uomini si ritrova con poco o niente sul petto. A causa degli estrogeni prodotti dalla madre, a volte i maschietti nascono con due piccoli seni, che scompaiono appena il testosterone comincia a pompare.

Durante la pubertà, però, i ragazzi possono perdere il loro delicato equilibrio ormonale, sviluppando anche loro i seni (un'ipertrofia che prende il nome di "ginecomastia"). Passata la pubertà, gli ormoni si calmano e quasi sempre il seno maschile se ne va da solo, ma in alcuni uomini si sviluppa un seno così voluminoso da non lasciar loro altra scelta che ridurlo chirurgicamente.

Visto? Anche i ragazzi hanno i loro drammi del corpo!

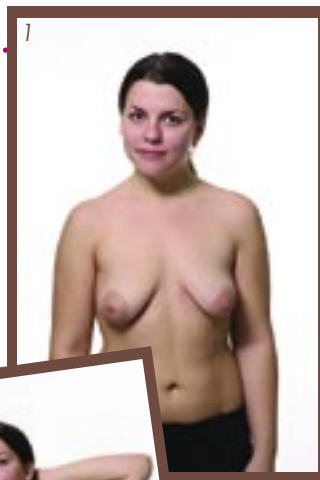
Come farti un autoesame del seno

Ciao, seni! Come state? Eh sì, sono passati un pò di mesi dall'ultima volta che vi ho dato una controllata. Sapete, sono stata molto impegnata, presa com'ero da tutti gli altri drammi del mio corpo e... Come dite? In che senso vi sentite trascurati? Lo so che avevamo programmato di riunirci una volta al mese, ma a dir la verità, ho avuto veramente un sacco da... Eh? Volete farmi vedere un nuovo bozzo che è spuntato un paio di settimane fa? E un piccolo neo qua di lato? Sentite, non vi arrabbiate. D'accordo, d'accordo, adesso vi do un'occhiata. No, lo prometto, il mese prossimo non vi do buca, e se quel bozzo è ancora lì andiamo dal dottore. Tutti insieme. Perché noi siamo una squadra, vero? Ehi, visto che ci siamo, perché non ci prendiamo anche le misure seguendo le istruzioni di pagina 51 e poi ci andiamo a comprare un bel reggiseno comodo comodo? Pace fatta? Ne ero sicura!

Nella vita reale, sta a te mantenere un rapporto sano con il tuo seno, facendoti un autoesame una volta al mese. Sforzati di ritagliarti dieci minuti nella settimana successiva all'inizio di ogni ciclo mestruale, e sottoponiti a questo rapido test: potrebbe salvarti la vita!

Non rinunciare all'autoesame solo perché sei giovane. Per quanto rara sia la possibilità di sviluppare un tumore alla mammella sotto i venticinque anni, cominciare subito a tenerti aggiornata ti darà un bel vantaggio più tardi, quando dovrai sapere cosa va bene e cosa no. Questo vale soprattutto per chi ha avuto casi di tumore al seno in famiglia. Più ti abitui a controllarti tutti i mesi, più facilmente saprai riconoscere se c'è qualcosa che non va e più rapidamente saprai intervenire!

Dopo aver completato l'esame, se trovi qualcosa di diverso per due mesi di fila, vai dal medico. Se invece non trovi niente, avrai dato il tuo piccolo contributo alla lotta per sconfiggere il cancro al seno.



1 Tenendo le braccia dritte lungo i fianchi, osservati molto attentamente i seni nello specchio. Noti qualche cambiamento di forma, dimensione o colore rispetto al mese scorso? Niente lentiggini o nei nuovi?

2 Mettiti le mani dietro la testa e ripeti lo stesso esame del punto precedente.

3 Mettiti le mani sui fianchi e fletti i muscoli del petto per darti un'altra occhiata.

4 Quando sei sotto la doccia o sdraiata sulla schiena (vanno bene entrambe le posizioni), controllati entrambi i seni tastandoli con tutte e tre le tecniche spiegate qui di seguito.

Orologio. Tenendo sempre dietro la testa la mano che non usi, partendo da sotto l'ascella traccia con le dita piccoli cerchi tutt'intorno alla mammella, e fai il giro completo come le lancette di un orologio, avvicinandoti sempre più al capezzolo. Ripeti l'operazione sull'altra mammella con l'altra mano.

Pizza. Adesso parti dal capezzolo e sposta le dita verso i margini della mammella, muovendole come faresti se volessi dividere una pizza in spicchi.

Spugna. Come terzo esame, fai scivolare le dita in su e in giù, proprio come se ti stessi lavando il seno con una spugna, coprendone l'intera superficie.

5 Da ultimo, strizza con delicatezza le areole e i capezzoli e controlla che non vi siano secrezioni.

liberi di respirare



ISOMAR®

Libera il naso di neonati, bambini e adulti

Una soluzione isotonica e sterile di acqua di mare del Parco Marino delle Cinque Terre

ISOMAR® è acqua di mare isotonica non comparabile alle comuni soluzioni "fisiologiche" a base di acqua e sale (sodio cloruro), in quanto la composizione di **ISOMAR®** è simile alla frazione inorganica del plasma umano.

ISOMAR® libera il naso in caso di raffreddori, sinusiti, riniti, allergie respiratorie da polline. Utile per chi russa. I flaconcini sono indicati anche per l'igiene oculare e per l'aerosolterapia.



SPRAY NASO-ORECCHIE
Disp. Med. CE

24 FLACONCINI - NASO-OCCHI

SPRAY NASO-NO GAS


IN FARMACIA

www.euritaliafarma.it

Quando la miopia è forte

di Lucio Buratto*

Diversamente da quella normale il problema della miopia forte non può essere risolto con il laser. Ecco quali soluzioni adottare.

Una persona affetta da miopia, astigmatismo o ipermetropia che non tollera o non vuol portare l'occhiale o la lente a contatto può trovare, quasi certamente, nella correzione con laser ad eccimeri la soluzione al suo problema; ma il miope forte che necessita di una buona visione per ragioni di lavoro, di rapporti sociali, di vita affettiva, di sport o di vita quotidiana in generale, cosa può fare? Può prendere in considerazione l'impianto di un cristallino artificiale per la correzione del proprio difetto!

L'intervento può essere eseguito sia quando il difetto interessa un solo occhio (mentre l'altro è normale) sia quando esiste una significativa differenza fra il difetto di un occhio e quello dell'altro; ma soprattutto è valido per tutti coloro che hanno una miopia superiore a 6-7 diottrie (per cui non trattabile con il laser ad eccimeri) o coloro che pur avendo una miopia non elevata hanno una cornea sottile o irregolare (e quindi non adatta ad essere trattata con il laser ad eccimeri).

E' preferibile impiantare un cristallino quando la miopia è stabile o soggetta a progressione lieve e ci sia intolleranza alle lenti a contatto ed all'occhiale; inoltre, il paziente deve avere un'età superiore ai 20 anni e deve avere caratteristiche idonee.

L'idoneità all'intervento deve essere accertata dal medico oculista esperto in chirurgia refrattiva dopo un'accurata visita oculistica, che comprenda tutti gli esami necessari a fare una completa valutazione dell'occhio. Gli esami clinici sull'occhio devono riscontrare spazi adeguati e condizioni idonee.

Come in ogni chirurgia, occorre che l'operazione sia eseguita da un chirurgo esperto e buon conoscitore della materia.

Dato che il cristallino artificiale va posizionato all'interno dell'occhio, l'intervento è più invasivo rispetto a quello con il laser (che si esegue sulla cornea, cioè all'esterno dell'oc-



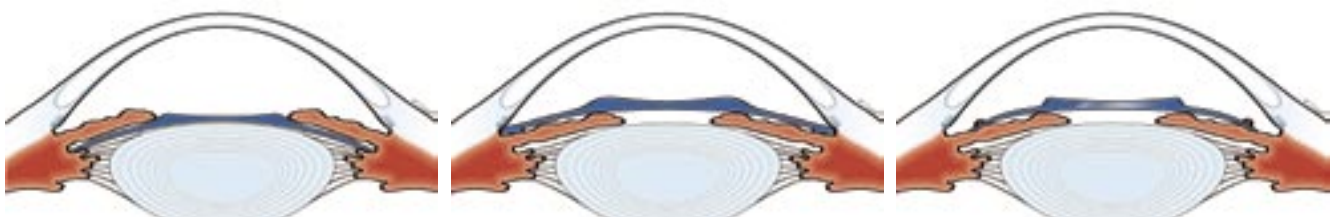
chio); offre tuttavia il vantaggio di poter correggere con precisione miopie anche di 15-20 diottrie, fornendo una qualità visiva molto buona (migliore, a parità di difetto corretto, di quella ottenibile con laser ad eccimeri). Altra caratteristica importante di questo tipo di intervento, infine, è la reversibilità: qualora il paziente non sia soddisfatto della correzione ottenuta, o in caso insorga un problema (un'iniziale opacità del cristallino, un rialzo della pressione intraoculare, o altro), la lentina può essere tolta".

Qualora poi la miopia aumenti successivamente all'impianto di cristallino artificiale, si può utilizzare la tecnica con il laser ad eccimeri per correggere l'eventuale nuovo difetto refrattivo, perché questo, in generale, è di lieve entità.

L'uso della IOL fachica può permettere anche la correzione dei forti difetti astigmatici; in tal caso, si usa una IOL "torica", che naturalmente deve essere posizionata in modo corretto, in relazione all'asse dell'astigmatismo.

Inoltre, esistono in commercio anche IOL fachiche per correggere l'ipermetropia elevata; ma sono di uso limitato; un pò perchè tale difetto è molto più raro della miopia, un pò perchè l'occhio ipermetrope elevato è, spesso, di dimensioni ridotte, non tali da permettere sempre l'inserzione di una IOL fachica.

Rispetto alle tecniche refrattive con laser ad eccimeri il cristallino



L'intervento con il cristallino

L'intervento è eseguibile in anestesia locale, in regime ambulatoriale, dura circa 15'-20' e non comporta dolore; viene fatto in anestesia locale e non richiede bendaggio dell'occhio operato. Viene eseguito prima in un occhio e successivamente nell'altro. Il recupero visivo è rapido e già nelle prime ore postoperatorie si ottiene una buona visione con pochi disturbi.

artificiale per miopia ha una maggiore predittibilità, inoltre la correzione è più efficace e più stabile nel tempo. La maggior predittibilità e stabilità è dovuta al fatto che la correzione ottica è ottenuta con un materiale plastico imm modificabile nel tempo e dal potere ottico molto preciso; con il laser ad eccimeri, invece, la correzione si ottiene modificando i tessuti umani e non tutti rispondono al trattamento laser nella stessa maniera ... per cui talvolta si hanno delle imprecisioni nella correzione del difetto.

Per pazienti di età superiore ai 55 anni, può essere invece preferibile una modalità chirurgica più radicale perché, con il passare degli anni, il cristallino umano tende progressivamente a degradarsi ed in modo naturale va incontro a cataratta (cioè ad una progressiva opacizzazione), conviene perciò asportarlo, sostituendolo con una lente artificiale (cristallino pseudofachico).

Le nuove generazioni di lenti intraoculari hanno ormai bassissime complicazioni ed un'ottima tolleranza. Costituiscono pertanto un'alternativa più che valida per tutte quelle persone la cui

Correzione laser della miopia

La chirurgia refrattiva, che corregge i difetti della vista come miopia, astigmatismo e ipermetropia, ha avuto negli ultimi anni un incremento notevole e una grande popolarità, ottenuta soprattutto grazie alla qualità dei risultati conseguiti in seguito a progressi e perfezionamenti chirurgici e tecnologici. Infatti grazie al laser ad eccimeri di ultima generazione (cioè dotato dei più recenti ritrovati della tecnologia) si correggono con ottima precisione i difetti di vista, soprattutto miopia, ma anche astigmatismo e ipermetropia lievi e moderate. Nonostante l'ampio campo di applicazione di questa chirurgia, con il passare del tempo, se ne sono rilevati alcuni limiti; questi sono dovuti prevalentemente alla struttura della cornea (la parte anteriore dell'occhio): il suo spessore, la curvatura e la forma sono tali da consentire la correzione efficace e sicura solo per i difetti visivi di lievi e media entità; l'alternativa chirurgica per i difetti visivi elevati e per tutti quei casi in cui la chirurgia refrattiva con laser ad eccimeri è controindicata è rappresentata, come detto sopra, dall'utilizzo delle lentine intraoculari o cristallini artificiali fachingici (cioè che si inseriscono senza togliere il cristallino fachingico).

qualità della vita è compromessa da occhiali pesanti e poco funzionali o dall'uso di lenti a contatto poco o mal tollerate. In conclusione, si può quindi affermare che la duttilità e la sicurezza offerte dai cristallini artificiali sono una valida alternativa per tutte quelle persone la cui qualità della vita è compromessa da occhiali pesanti e poco funzionali o dall'uso di lenti a contatto poco o mal tollerate, permettendo, quindi, anche ai miopi elevati, di ritrovare una visione ottimale come qualità, quantità e stabilità.

*Specialista Oculista in Milano





DEFENCE CODEXAGE

IL TUO NUOVO CODICE
DI VITALITÀ
CELLULARE



| | |
|---------------------------|--------|
| RIDUZIONE DELLE RUGHE: | -53%** |
| TURGORE CUTANEO: | +58%** |
| FRAGILITÀ CUTANEA: | -35%** |

SCIENZA E TECNOLOGIA
PER UN INNOVATIVO TRATTAMENTO
GLOBALE ANTI-AGE

**Test in vivo effettuato su trattamento anti-età rigenerante applicato 2 volte al giorno per 2 mesi contro placebo, su 26 donne con pelle fine, secca, fragile con rughe. La riduzione delle rughe si riferisce alla loro densità. Per maggiori informazioni visita il sito www.bionike.it

In farmacia

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

Attenti ai piedi piatti

di Paolo Maraton Mossa*

ORTOPEDIA

Alcune premesse per meglio comprendere: il piede è una struttura complessa che svolge contemporaneamente due funzioni fondamentali nella vita di relazione, funzione statica prevalentemente destinata all'appoggio, funzione dinamica prevalentemente destinata alla cinetica del movimento durante il passo.

Comprendiamo quindi che l'armonia dell'appoggio e del movimento dipenderà dall'armonia di tantissimi elementi ossei, tendinei, legamentosi capsulari... che agendo in sincronia e con perfetti rapporti anatomici contribuiranno a realizzare la perfetta funzione del piede durante il movimento.

E' curioso apprendere che l'elasticità dell'appoggio fisiologico ricalca forme geometriche e formule matematiche prestabilite, in particolare un piede con una volta plantare perfettamente normale si comporta come un'elica, ovvero si carica di energia potenziale per poi scaricarsi con energia cinetica durante il passo.

In presenza di piede piatto questo meccanismo si inceppa a tutto scapito dell'appoggio e della deambulazione.

Il piede piatto è una anomalia molto comune che altera i rapporti anatomici

del piede riducendo la volta plantare ed aumentando di conseguenza la superficie di appoggio del piede.

Al piattismo spesso si associa il valgismo del calcagno (ovvero il calcagno si porta all'esterno) e/o lo scivolamento mediale dell'arco interno (ovvero il piede tende a sci-



Spesso il problema viene sottovalutato fino a quando compare il dolore. Solo allora ci occupiamo di loro. Come sempre, però è meglio prevenire.

volare verso l'interno nella sua parte dorsale e centrale).

Spesso asintomatico il piede piatto viene sottovalutato e diventa oggetto di indagini solo quando compare il dolore, dopo l'adolescenza nelle forme più gravi in età decisamente adulta nelle forme meno importanti.

Abbiamo visto quanti elementi scheletrici e non, contribuiscono a formare la volta plantare pertanto numerose saranno le cause che inducono il piattismo del piede: debolezza muscolare, sovrappeso, malattie neurologiche, errate abitudini posturali, tutte situazioni che dovranno essere accuratamente analizzate e corrette con ottimi risultati, con terapie non chirurgiche, con plantari personalizzati, con fisioterapia od altre terapie fisiche.

Diverso è invece l'atteggiamento di fronte a situazioni dalle quali emerge una ereditarietà genetica del piattismo del piede, queste sono forme molto insidiose, non sempre di facile diagnosi e che spesso richiedono di trattamento chirurgico per evitare che nel tempo possano insorgere fenomeni artrosici dolorosi del piede altamente invalidanti.

E' quindi importantissimo discriminare la forma di piede piatto genetico

evolutivo da quella più banale e meno grave da ricollegare ad elementi non congeniti.

In questo compito ci aiuta l'esperienza, la raccolta accurata della storia del paziente e dei suoi familiari, l'esame clinico del piede e l'indagine radiologica che ad un occhio esperto fornisce elementi diagnostici molto importanti.

Esistono quindi due forme cliniche di piede piatto che sfociano nel tipico piede piatto dell'adulto, quella più comune è da noi chiamata "piede lasso infantile" e dipende dal fatto che l'età biologica del piede non coincide con l'età anagrafica del bambino. È a volte clamorosamente vistosa ma tuttavia la natura spontaneamente provvede nel tempo a ripristinare i normali rapporti anatomici del piede. In questi casi l'utilizzo di plantari personalizzati e la fisioterapia abbreviano i tempi di recupero.

La seconda forma di piede piatto è da noi chiamata "piede piatto genetico evolutivo dell'adulto" è una deformità del piede inesorabilmente evolutiva, subdola nel suo progredire invalidante in età adulta spesso si presenta come un piede cavo contratto, con fascia aponevrotica tesa, calcagno valgo ed astragalo verticalizzato.

In questo caso il trattamento è solamente chirurgico. Esistono numerose tecniche di approccio alla chirurgia del piede piatto.

Attenti ai piedi piatti

Senza entrare nel merito delle singole metodiche possiamo dividere le stesse in tre categorie:

- Interventi di tipo passivo.
- Interventi di tipo attivo.
- Interventi di tipo misto.

Gli interventi di tipo passivo, si ripromettono di correggere la posizione delle ossa del piede indipendentemente dalla funzione dello stesso. Sono interventi di facile esecuzione, poco invasivi, bene accettati dai pazienti che intravedono la risoluzione dei loro problemi con un atto chirurgico semplice. Proprio per questi motivi sono eccessivamente diffusi e spesso affidati a mani poco esperte. L'intervento più comune di questo tipo viene chiamato "calcagno-stop" che altro non è che il posizionamento banale di una vite antiscivolo tra astragalo e calcagno senza considerare la complessità dinamica alterata in un piede piatto ormai stabilizzato.

Gli interventi di tipo attivo, si ripromettono di correggere il piattismo durante la crescita agendo sulle forze muscolari trasmesse allo scheletro, se ne deduce che possono essere utilizzati solamente in giovanissima età o in assenza di rigidità. Sono interventi più complessi dei precedenti, sono di più difficile esecuzione, ove l'indicazione è esatta seguono una logica corretta.

Gli interventi di tipo misto del bambino e dell'adulto attingono il meglio dalle due precedenti metodiche, si ripromettono di correggere nello stesso tempo forme e

funzioni del piede ricostruendo la volta plantare sia dal punto di vista anatomico che dal punto di vista motorio. Sono interventi più invasivi dei precedenti, di difficile esecuzione che richiedono profonde conoscenze e notevole esperienza.

I risultati sono ottimi a tutte le età anche se ovviamente per ogni età esistono protocolli chirurgici differenti.

Spesso in questi casi è necessario utilizzare anche piccole protesi o piccoli innesti di osso prelevato dal bacino per conferire maggiore stabilità alla ricostruzione della volta plantare.

Possiamo concludere che una valutazione globale del piede e dell'andatura è sicuramente consigliabile intorno ai tre-quattro anni; se in famiglia sono presenti altri casi di piede piatto il problema deve essere sentito e valutato con estrema attenzione. È sempre fondamentale comprendere se la forma di piattismo sia primitiva o secondaria ad altre lesioni come spesso accade nelle forme degenerative del tendine fibiale posteriore soprattutto nel piattismo trascurato e quindi in soggetti adulti.

Mi permetto inoltre di dare qualche consiglio pratico: se viene proposto un approccio di tipo chirurgico è necessario chiedere spiegazioni dettagliate su ogni fase dell'intervento diffidando da atti chirurgici che vengono proposti come semplicissimi, miniinvasivi magari in anestesia locale.

*Direttore Centro pilota di Chirurgia del Piede di Milano. Titolare della Cattedra di Ortopedia Università Di Lugano



HRAPharma



RIVOLUZIONE MONDIALE. ARRIVA LA PRIMA BOTTIGLIA VEGETALE.

Lezione Numero 1

Perché Sant'Anna ha scelto
la bottiglia vegetale?

**PER IL FUTURO
DEL TUO BAMBINO.**



Da oggi c'è un motivo in più per scegliere Sant'Anna Bio Bottle come l'acqua minerale per il tuo bambino. Oltre che per le sue qualità naturali, grazie alle quali è stata riconosciuta come acqua minerale indicata per la preparazione degli alimenti per i neonati*, Bio Bottle la scegli per dare un futuro più verde al tuo bambino: perché nasce dai vegetali, senza usare una goccia di petrolio.

*L'allattamento al seno è da preferire, nei casi ove ciò non sia possibile, questa acqua minerale è indicata per la preparazione degli alimenti dei neonati.



between

NUOVO FORMATO DA 1 LITRO!

RESIDUO
FISSO
22,3 mg/l

RESIDUO FISSO 22,3 mg/l
Minimamente mineralizzata,
eccezionalmente leggera.

SODIO
1,9 mg/l

SODIO 1,9 mg/l
Poco sodio per il buon equilibrio del metabolismo
idrico dell'organismo.



SORGENTE A 1.660 METRI
Tra le più alte in assoluto in Italia, nel cuore
delle Alpi piemontesi.



L'allattamento al seno è da preferire, nei casi
ove ciò non sia possibile, quest'acqua minerale
può essere utilizzata per la preparazione
degli alimenti dei neonati.
(Aut. Dec. Min. Salute n° 3726 del 30/01/2007)

100%
IMPRESA
ITALIANA

100% IMPRESA ITALIANA
A tutela del made in Italy e del lavoro in Italia.

Dai vegetali arriva Bio Bottle, la prima bottiglia eco-sostenibile.

Dai vegetali arriva la prima bottiglia eco-sostenibile realizzata senza usare una goccia di petrolio. Dopo il consumo, si biodegrada completamente in 80 giorni nei siti di compostaggio industriale*. E a casa tua la conservi esattamente come le bottiglie di plastica tradizionale.

Può essere conferita nella raccolta differenziata dell'organico. Per maggiori chiarimenti rivolgiti al locale gestore della raccolta rifiuti. Disponibile nei formati da 0,5, 1 e 1,5 litri. *Nel formato 1,5 l biodegradabile in 80 giorni negli appositi siti di compostaggio industriale. **Il tappo in PE deve essere conferito nella raccolta differenziata della plastica.

Sant'Anna Bio Bottle. Bottiglia vegetale INGEOTM al posto del petrolio.
Per maggiori informazioni: www.santanna.it

Premio Capital Sviluppo del Business
2006/2007



Premio Brand Awards
2006/2007/2008/2009



Premio Ernst & Young
L'imprenditore dell'anno 2007
Categoria Communication



Premio Ernst & Young
L'imprenditore dell'anno 2010
Categoria Food&Beverage



Premio Odisseo 2007
Unione industriali di Torino
per la Comunicazione



Superbrand Award 2010



Premio Solidas Social Award 2009
Sant'Anna Bio Bottle
Categoria Innovazione di Prodotto Responsabile



Premio MarketingOggi Award 2009
Sant'Anna Bio Bottle
Categoria Marketing Mix/Miglior Packaging



Proteggi il tuo cuore con gli Omega 3!

Per acquisire Omega 3, oltre ad un'alimentazione adeguata, si può ricorrere all'aiuto di un prodotto naturale come TRIOLIP® di Sofar, un integratore che grazie alla concentrazione particolarmente elevata dei suoi componenti, consente di raggiungere un'adeguata integrazione metabolica di acidi grassi Omega 3 per l'intero organismo.

Poco movimento, una vita sedentaria e un'alimentazione scorretta possono essere causa di livelli elevati di trigliceridi e colesterolo nel sangue, aumentando così il rischio di malattie cardiovascolari come ipertensione, infarto, arteriosclerosi e trombosi. Per proteggere il nostro cuore e l'apparato circolatorio da questi pericoli, è importante assumere quotidianamente la giusta quantità di Omega 3, acidi grassi polinsaturi che si trovano prevalentemente nell'olio di pesce dei mari freddi del nord e che costituiscono un valido aiuto nella prevenzione dei disturbi cardiovascolari. Gli Omega 3, mantenendo fluide le membrane e dando elasticità alle pareti arteriose, consentono, infatti, di controllare la pressione arteriosa. Essi, inoltre, riducono i livelli di trigliceridi plasmatici e, di conseguenza, la possibile formazione di placche aterosclerotiche. È stato, infatti, dimostrato che il trattamento a lungo termine con 1g/ die di Omega 3 in pazienti con pregresso infarto riduce il rischio di mortalità, di re-infarto e di ictus, in percentuali che vanno dal 30% al 50%.

Per raggiungere tali livelli di Omega 3, però, sarebbe necessario che venissero inserite nella propria alimentazione elevate quantità di pesce azzurro (basti considerare che 1g di Omega 3 è contenuto in 194 g di sgombro, 870 g di acciuga e ben 50 kg di merluzzo!); dato che di solito non si assumono giornalmente tali quantità, si può ricorrere all'aiuto di un prodotto naturale come TRIOLIP® di Sofar, un integratore di acidi grassi polinsaturi Omega 3, che grazie alla concentrazione particolarmente elevata dei suoi componenti (EPA e DHA), consente di raggiungere un'adeguata integrazione metabolica di acidi grassi Omega 3 per l'intero organismo.

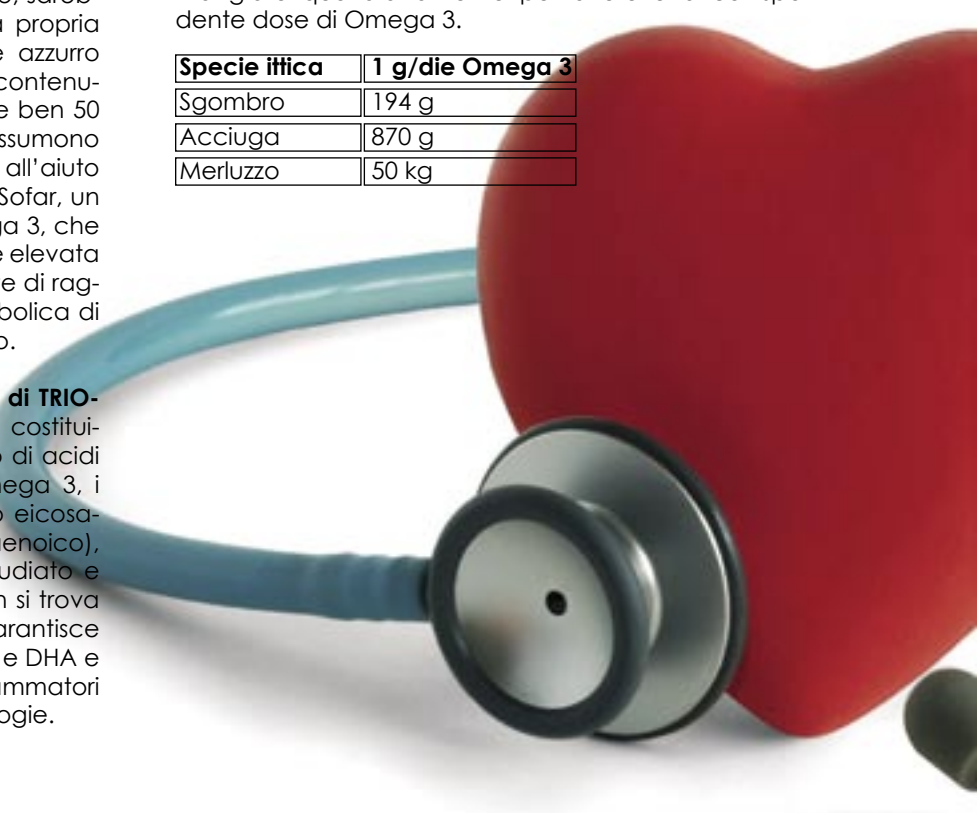
Proteggi il tuo cuore grazie agli Omega 3 di TRIOLIP®! di Sofar è un integratore alimentare costituito da un estratto purificato e concentrato di acidi grassi essenziali polinsaturi della serie Omega 3, i cui principali costituenti sono l'EPA (acido eicosapentaenoico) e il DHA (acido docosaesaenoico), presenti in un rapporto appositamente studiato e bilanciato di 2 a 1. Tale rapporto, che non si trova naturalmente presente negli oli di pesce, garantisce un **sinergismo metabolico ottimale** tra EPA e DHA e la conseguente riduzione dei processi infiammatori che si trovano alla base di molteplici patologie.

Omega 3: preziosi alleati per la nostra salute

Gli acidi grassi polinsaturi Omega 3 sono definiti essenziali per il ruolo metabolico fondamentale svolto a livello delle membrane cellulari dell'organismo umano. Essi sono, infatti, i principali componenti delle membrane cellulari, dove svolgono un ruolo sia funzionale (metabolismo dei lipidi e glucidi, modulazione dei processi infiammatori, trasmissione degli impulsi nervosi), sia di tipo strutturale (fluidità di membrana). L'assunzione di acidi grassi essenziali polisaturi Omega 3 risulta indispensabile in quanto l'organismo non è in grado di produrli, ed una loro carenza potrebbe pregiudicare la corretta funzionalità di importanti organi e apparati, come cuore e sistema circolatorio, fegato e intestino, cervello, pelle, occhi.

Per una migliore salute il dietologo raccomanda un'alimentazione ricca di pesce, da preferirsi alla carne rossa, pratica quotidiana di non facile applicazione per varie ragioni, non ultima quella economica. Ebbene, la tabella qui sotto riportata evidenzia, per esempio, l'importanza di una capsula di TRIOLIP® 1000 (da 1g) al giorno sulla salute, per il suo apporto di acidi grassi essenziali insaturi, in rapporto con la quantità di pesce che bisognerebbe mangiare quotidianamente per avere una corrispondente dose di Omega 3.

| Specie ittica | 1 g/die Omega 3 |
|---------------|-----------------|
| Sgombro | 194 g |
| Acciuga | 870 g |
| Merluzzo | 50 kg |



Elevata concentrazione

TRIOLIP® contiene **concentrazioni particolarmente elevate** dei suoi componenti EPA e DHA, i cui titoli percentuali non sono inferiori rispettivamente al 40 e al 20%; quindi, l'assunzione regolare del prodotto secondo le modalità consigliate, consente di raggiungere una adeguata integrazione metabolica di acidi grassi Omega 3 per l'intero organismo.

Elevata purezza e miglior conservazione

L'impiego di tecnologia avanzata dei processi estrattivi (la distillazione molecolare multipla), che caratterizza la formulazione di TRIOLIP®, garantisce bassissimi tenori di **inquinanti** come diossine, mercurio e metalli pesanti, di norma presenti nell'habitat marino. Inoltre, l'aggiunta di **Vitamina E** in elevata concentrazione consente un'assoluta protezione dei principi attivi dagli agenti perossidativi.

Elevata digeribilità

In TRIOLIP® EPA e DHA sono presenti in forma di trigliceridi, micronutrienti naturalmente riconosciuti dall'organismo, a garanzia della **digeribilità e dell'ottimale assorbimento** da parte della mucosa intestinale. Questo permette di ridurre le somministrazioni giornaliere del prodotto, rispetto agli Omega 3 in forma di esteri etilici.

TRIOLIP rappresenta un efficace **approccio naturale** in caso di:

- **prevenzione del rischio cardiovascolare:** importanti studi clinici hanno evidenziato che gli Omega 3 (EPA e DHA), come quelli contenuti in TRIOLIP®, riducono l'incidenza del rischio cardiovascolare. Il trattamento a lungo termine con 1g/die di Omega 3 in pazienti con pregresso infarto è, infatti, in grado di ridurre il rischio di mortalità, di re-infarto e di ictus, in percentuali che vanno dal 30% al 50%. L'incorporazione degli Omega 3 nei fosfolipidi della membrana cellulare ne aumenta, inoltre, la fluidità, determinando l'incremento della deformabilità dei globuli rossi e riducendo così la viscosità ematica.



- **stress metabolico, adolescenza, attività sportiva, gravidanza e menopausa, età avanzata:** un'integrazione metabolica con acidi grassi essenziali a lunga catena della serie Omega 3 trova utile applicazione in queste casistiche. La letteratura medica internazionale raccomanda, appunto, l'uso degli Omega 3 per salvaguardare la salute della donna in tutte le fasi della vita: durante l'adolescenza è utile per alleviare i fastidi associati alla dismenorrea, in gravidanza aiuta a prevenire il diabete gestazionale, il parto pretermine e la depressione post-partum, e in post-menopausa gli acidi grassi Omega 3 sono importanti nel contrastare l'osteoporosi.

- **patologie allergico-infiammatorie:** l'assunzione regolare di Omega 3 ha mostrato reale efficacia nel ridurre le manifestazioni legate a patologie di natura allergico-infiammatoria in ambito pediatrico, gastroenterologico e dermatologico. L'azione antiinfiammatoria degli Omega 3 si esplica mediante riduzione delle citochine proinfiammatorie, e ciò determina una riduzione significativa del grado di attività dell'asma bronchiale.

- **funzionalità celebrale:** sempre maggiori evidenze indicano che gli Omega 3 sono in grado di proteggere le cellule del cervello da eventi infiammatori, da stress ossidativo e, in ultima analisi, da processi neurodegenerativi legati ai fisiologici processi di invecchiamento, ma che, amplificati, determinano in alcuni casi condizioni patologiche.

Modalità d'uso

Ingerire le capsule di Triolip® intere, con l'ausilio di mezzo bicchiere d'acqua o di altro liquido, preferibilmente prima dei pasti.

Confezione e prezzo:

- **Triolip® 120** Confezione da 60 capsule (uso pediatrico) - EURO 12,00
- **Triolip® 500** Confezione da 30 capsule- EURO 12,00
- **Triolip® 1000** Confezione da 30 capsule- EURO 19,50

Canali di vendita: Farmacia.

Per informazioni e suggerimenti contattare la direzione medica SOFAR

al Numero Verde 800-393346



BIOTHYMUS AF

Per contrastare tutti i problemi di forfora, Rottapharm ha creato un innovativo trattamento dall'efficacia dermatologicamente testata: Biothymus AF (antiforfora).

La forfora è un disturbo del cuoio capelluto causata da un'eccessiva desquamazione del cuoio capelluto. Il ricambio cellulare è un fenomeno naturale, le cellule epiteliali terminano il loro ciclo vitale e vengono sostituite, ma quando il ritmo si fa troppo veloce e la desquamazione aumenta in maniera sproporzionata è bene correre ai ripari.

La forfora si può manifestare in due tipologie. C'è la **forfora secca**: scaglie sottili di colore grigiastro e dall'aspetto secco e farinoso che si presentano uniformemente su tutto il cuoio capelluto e che tendono a cadere.

Esiste poi la **forfora grassa** caratterizzata da squame più grosse, giallastre, untuose e appiccicose, talvolta accompagnate da prurito, localizzata soprattutto dietro le orecchie e sulla sommità della testa.

Tra le cause principali della comparsa della forfora è un lievito che colonizza abitualmente la nostra pelle: si chiama *Malassezia furfur*. Un'eccessiva proliferazione di questo lievito può portare all'antiestetico disturbo della forfora.

Il fenomeno della forfora è legato ad una alterazione della produzione di sebo e ad una infiammazione del cuoio capelluto con conseguente prurito.

Per contrastare tutti i problemi di forfora Rottapharm | Madaus ha creato un innovativo trattamento dall'efficacia dermatologicamente testata: Biothymus AF (antiforfora).

La linea comprende una mousse e due shampoo, uno per forfora grassa e uno per forfora secca.

I **punti di forza** della linea:

- garantisce un'azione efficace perché agisce direttamente sulla *Malassezia furfur*, il fungo responsabile della forfora;
- favorisce il distacco delle squame;
- normalizza la secrezione sebacea;
- svolge un'azione lenitiva sul prurito.

L'efficacia del trattamento è provata clinicamente

BIOTHYMUS AF Mousse:

- agisce direttamente sulla *Malassezia furfur*, grazie alla presenza di Piroctone Olamina
- attività cheratolitica che favorisce l'eliminazione delle squame furfuracee grazie all'acido salicilico;
- riduce il prurito grazie all'azione del Polidocanolo e dei derivati dell'Avena;
- regola la produzione sebacea.

Confezione: 75 ml - Prezzo al pubblico: € 14.50

BIOTHYMUS AF SHAMPOO FORFORA GRASSA:

- agisce direttamente sulla *Malassezia furfur*, grazie alla presenza di Piroctone Olamina
- attività cheratolitica che favorisce l'eliminazione delle squame furfuracee grazie all'Acido Salicilico;
- azione sebonormalizzante grazie a complesso di Vitamine del gruppo B.

Confezione: 150 ml - Prezzo al pubblico: € 13.20

BIOTHYMUS AF SHAMPOO FORFORA SECCA:

- agisce direttamente sulla *Malassezia furfur*, grazie alla presenza di Piroctone Olamina
- azione idratante, ristrutturante e nutriente grazie alle proteine della Soia e a uno specifico complesso vitaminico

Confezione: 150 ml - Prezzo al pubblico: € 13.20



www.biothymus.it



ACQUA MINERALE NATURALE
DAL 1889

SANGEMINI®



Il calcio contenuto in Acqua Sangemini
ha la capacità, certificata, di essere assorbito
senza apporto di calorie e senza colesterolo

Sangemini, Acqua della Vita

Quando i nostri ragazzi comprano online

I nostri figli sono nativi digitali. Acquistano su internet senza problemi. Il guaio, però, è che lo fanno a nostra insaputa e con le nostre carte di credito.

“**m**mm vorrei questo, questo e magari anche questo...bello!!! Ah...ora devo pagare...ecco i numeri della carta del papà sono...sì, Visa, 4908 2433 0562 0141, scadenza 6/12 e codice di controllo...eccolo qua...362. Fatto!!! Yuppy!!! Quasi quasi mi faccio consegnare tutto a scuola...”

Si scherza ma mica troppo. I nostri giovani figli sono nativi digitali. Acquistano su internet senza problemi. Il guaio è che lo fanno, a nostra insaputa, con le nostre carte di credito!

In Inghilterra, ad esempio, i bambini riescono a spendere online la strabiliante cifra di 64 MILIONI DI STERLINE senza che i genitori ne siano a conoscenza.

In una indagine condotta dalla Identity Protection company, CPP, indica che circa il 14% degli acquisti online fatti bambini dai 7 ai 16 anni avviene alle spalle dei loro genitori. La ricerca mostra anche che l'80% degli acquisti dei bambini sono effettuati con le carte di credito dei genitori e conti PayPal.

Forse l'aspetto più preoccupante di tutto questo (a parte l'effetto sul tuo conto in banca) è che la maggior parte dei bambini non sa come controllare che il sito sia sicuro, esponendovi così a possibili frodi successive.

Visto che tanto tuo figlio prima o poi ti fregherà, almeno spiegagli:

- quando devi inserire i numeri di carta di credito, nello schermo in basso a destra deve comparire un piccolo lucchetto chiuso. Significa che la connessione è sicura.

- l'url, mentre immetti i tuoi dati, deve essere in https "I genitori devono educare i loro figli sui possibili rischi dello shopping online", ha detto Sarah Blaney, esperta di frodi su carte di CPP.

- "I genitori devono assicurarsi che i loro figli inseriscano informazioni riservate e sensibili (dati personali, carta di credito, dati bancari) solo in siti che sono crittografati, fidati e sicuri, e insegnare loro quali segni di cercare in un sito per scoprire se sia sicuro o meno".



A different Tablet. A new Experience.



GALAXY Tab 7"

Tutto quello che vuoi, ovunque.

Col suo Touch Screen da 7", Samsung Galaxy Tab ha le dimensioni perfette per una vita sempre in movimento.

HSUPA/HSDPA ° Fotocamera 3 Megapixel ° Memoria espandibile fino a 32GB ° Web Internet con Flash 10.1 ° Navigatore di Google Maps™ ° Piattaforma Android™ ° Android Market™ ° eReaders Hub Video Chiamata ° Chiamata Voce ° Email Client ° Wi-Fi

SAMSUNG
MOVIES

www.samsungmobile.it/galaxytab



©2010 Samsung Electronics Co., Ltd., Google, Google Maps, Android e Android Market sono marchi registrati di Google, Inc., "eAtlas" Maps Data ©2009. Le immagini visualizzate sul display sono simulate.

Generazione informatica

I bambini nati negli ultimi cinque anni sono già capaci di usare il pc ma non sanno allacciarsi le scarpe. Come devono comportarsi i genitori? Qual è la strada da seguire per educare al meglio il proprio figlio? Ecco i consigli da non trascurare per una corretta educazione.

Prima il mouse. Per i bambini del nuovo millennio è così. Almeno per quelli nati tra il 2006 e il 2008. I dati emergono da un'indagine condotta dalla Avg, una azienda con sede nella Repubblica ceca che si occupa di produrre software antivirus e che ha portato avanti un progetto di ricerca per individuare qual è il rapporto tra i bambini e le diverse tecnologie. I dati sono incredibili perché i nostri piccoli, di età compresa tra i due e i cinque anni, imparano prima ad usare il mouse che non ad andare in bicicletta o ad allacciarsi le scarpe. La percentuale dice tutto visto che lo studio ha fatto emergere che il 58% dei bambini sa usare con disinvoltura il mouse e giocare ai videogame mentre solo il 11% fa compiere una operazione semplice come quella di allacciarsi le scarpe.

L'indagine è stata compiuta su di un campione di 2.200 mamme tutte residenti in alcuni dei Paesi più sviluppati da un punto di vista economico e tecnologico, tra cui anche l'Italia. Alle donne, tutte con figli di una età compresa tra 2 e 5 anni è stato sottoposto un questionario sulle abilità dei loro figli. La percentuale più alta, (il 77%...) che li accomuna è quella di saper completare un puzzle. Segue, con il 58%, la capacità di giocare a un videogame di livello base. Il 69% sa muoversi all'interno di un ambiente virtuale, mentre il 63% sa come accendere e spegnere un pc. Si scende invece al 52% quando la capacità richiesta è quella di saper andare in bicicletta e addirittura al 37% quando si tratta di sapere l'indirizzo di casa. La percentuale precipita poi al 20% quando si tratta di nuotare senza l'aiuto di un adulto. Ma come valutare questi comportamenti e soprattutto come bisogna porsi nei confronti di questi baby informatici. Per sapere come orientarsi in questi nuovi comportamenti, sconosciuti alle precedenti generazioni, abbiamo chiesto alla dott.ssa Valentina Danzi, psicologa e psicoterapeuta.

Dottressa come considera i dati emersi dalla ricerca?

I dati emersi rispecchiano l'invasione che l'informatizzazione ha avuto nell'ultimo decennio in ogni campo della nostra vita. Il computer è entrato nelle case ed è divenuto uno strumento insostituibile. I bambini sono nati insieme al computer e oggi i più piccoli prediligono senz'altro lo strumento informatico come compagno di giochi. La digitalizzazione ha riguardato soprattutto le nuove generazioni e il computer ha sicuramente cambiato il modo di vivere l'infanzia.

Come bisogna comportarsi?

È molto importante che il genitore sia presente fisicamente ma anche emotivamente quando il bambino inizia ad utilizzare il pc, in modo da trasformare la familiarizzazione con il pc in un'esperienza di esplorazione condivisa. Il bambino dovrebbe poter interagire anche con il genitore che ha il prezioso compito di rinforzare i risultati ottenuti dal bambino fornendo un feedback positivo e sano.

Il genitore può aiutare il bambino a creare delle connessioni tra l'esperienza virtuale e la vita reale.

Il computer non può in alcun modo però sostituire il mondo reale, i giochi e le attività tradizionali o la compagnia dei coetanei dovrebbero continuare ad essere parte fondamentale della giornata del bambino.

E' consigliabile far utilizzare il pc ad un bambino di soli due anni?

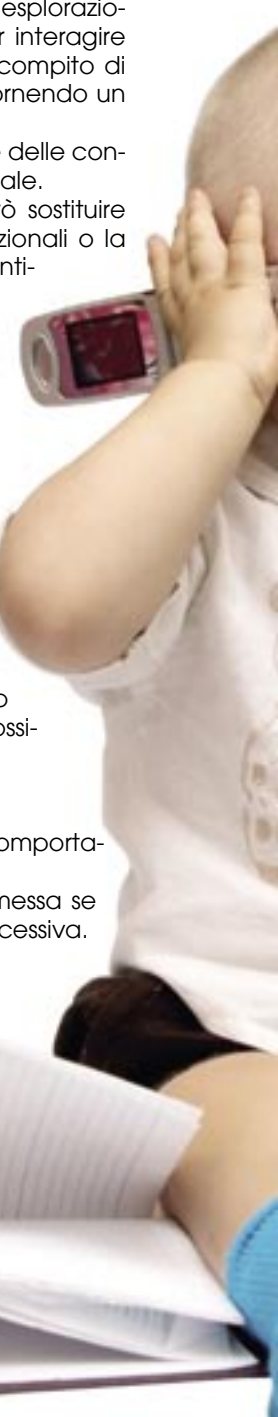
Secondo molti esperti l'età migliore per iniziare a prendere confidenza con il computer è intorno ai due anni. A quest'età i bambini sono molto attirati da immagini, colori e suoni ed hanno la capacità di capire che un loro movimento del mouse determina un'azione sullo schermo.

Dai due anni in su è molto importante che il tempo trascorso dal bambino davanti allo schermo non superi 1 ora al giorno e se possibile non consecutiva.

Quali sono i pericoli?

Un uso eccessivo o sbagliato del pc può comportare rischi fisici e psicologici.

La vista ad esempio può essere compromessa se la permanenza davanti allo schermo è eccessiva.



Possono verificarsi bruciori e irritazioni, anche per questo si consiglia di non utilizzare il computer per più di un'ora al giorno.

È molto importante anche controllare la corretta postura del bambino davanti al pc per evitare problemi futuri alla schiena.

Da un punto di vista psicologico c'è il rischio che il computer si sostituisca ai compagni di gioco. Il computer infatti stimola la fantasia e la creatività e può portare il bambino a prediligere questa fonte di stimoli a qualunque altra attività.

Un uso eccessivo soprattutto senza la presenza di un adulto o di altri amici può portare il bambino all'isolamento e ad un' inferiore capacità di relazionarsi e di interagire adeguatamente con i coetanei.

Inoltre il computer non favorisce lo sviluppo della capacità empatica del bambino, la capacità cioè di mettersi nei panni dell'altro e di comprendere i sentimenti e le emozioni proprie ed altrui, capacità innata ma in alcuni casi persa a causa di un' inadeguata relazione con le prime figure di accudimento (i genitori) e poi con i pari.

Ci sono anche dei vantaggi?

Il computer se ben utilizzato può essere un prezioso strumento ludico ma anche un alleato per lo studio e l'apprendimento.

La scuola ha da diversi anni aperto le

porte alle nuove tecnologie

I bambini davanti al computer possono infatti cambiare il loro modo di pensare, rielaborare il loro sapere, progettare cose nuove. Il pc può diventare un valido alleato per gli insegnanti, capace di generare nel bambino la possibilità di spaziare tra un sapere e l'altro, evitando una strutturazione delle conoscenze "a settori".

Il computer inoltre stimola la curiosità e favorisce la capacità di sperimentazione ed esplorazione del bambino e sicuramente può avvicinare il bambino ad attività ancora sconosciute come cantare, ballare, suonare e disegnare.

E' consigliabile un ritorno a giochi e ad attività motorie come quelle delle generazioni precedenti?

Come già espresso nei punti precedenti è importante che il computer sia affiancato ad attività diverse, come le attività motorie, la compagnia dei coetanei o i giochi tradizionali, quali le costruzioni, i disegni su carta etc.

Il computer è uno strumento prezioso ma è opportuno che non si sostituisca a tutto.





NEWMASCARA **ABSOLUTE HI-TECH**

CON RIVOLUZIONARIO **APPLICATORE EFFETTO 3D**

Deborah Milano presenta il nuovo Mascara Absolute Hi-Tech

La seduzione è un gioco di sguardi in cui le ciglia, lunghissime, piene, perfettamente definite, sono le protagoniste assolute. Segreto irrinunciabile di tutte le donne, il mascara è da sempre il prodotto di make-up più amato dall'universo femminile proprio per la sua capacità di regalare fascino, con un unico e semplice gesto.

Sempre pronta ad interpretare le nuove tendenze e a cogliere nuove sfide, Deborah Milano allarga la sua proposta make-up per il segmento occhi, lanciando un prodotto rivoluzionario, il Mascara Absolute Hi-Tech.

Nel nome sono già racchiuse le sue promesse: una formula hi-tech ed un innovativo applicatore 3D che cattura ogni singola ciglia per un effetto 3D. Absolute Hi-Tech di Deborah Milano volumizza, allunga e al tempo stesso definisce le ciglia, regalando uno sguardo intenso e profondo.

Una formula hi-tech

Realizzata dai Laboratori Deborah Group, la sua formula innovativa a base di 3D DH Complex assicura una performance tridimensionale, regalando ciglia volumizzate, allungate e definite. Arricchito di resine silconiche, il nuovo Mascara Absolute Hi-Tech di Deborah Milano crea, inoltre, un film elastico che avvolge perfettamente le ciglia, rendendole flessibili, morbide e folte. La sua texture morbida e confortevole consente di applicare più volte il prodotto, senza creare antiestetici grumi. Completano la formula il Triple Carbon Black DH Complex, per un colore intenso e puro, e Kerastim, un polipeptide che, favorendo la sintesi di cheratina, rinforza le ciglia.

DEBORAH

MILANO



RIVOLUZIONARIO **APPLICATORE AD ANELLI**
IN ESCLUSIVA PER DEBORAH MILANO
BREVETTO DEPOSITATO



**RISULTATO 3D:
CIGLIA VOLUMIZZATE,
ALLUNGATE E DEFINITE**

**Un applicatore rivoluzionario
in esclusiva per Deborah Milano**

A garantire il top delle performances del nuovo Absolute Hi-Tech di Deborah Milano, non è soltanto la sua formula innovativa, ma anche il suo rivoluzionario applicatore dall'innovativa struttura ad anelli, in esclusiva per Deborah Milano. Il suo segreto? Uno scovolo multi-benefit, costituito da speciali anelli in plastica brevettata in grado di catturare ogni singola ciglia e di garantire un rilascio ottimale del prodotto, dalla radice alla punta.

Le ciglia appaiono perfettamente volumizzate, allungate e definite per un risultato ad alta precisione.

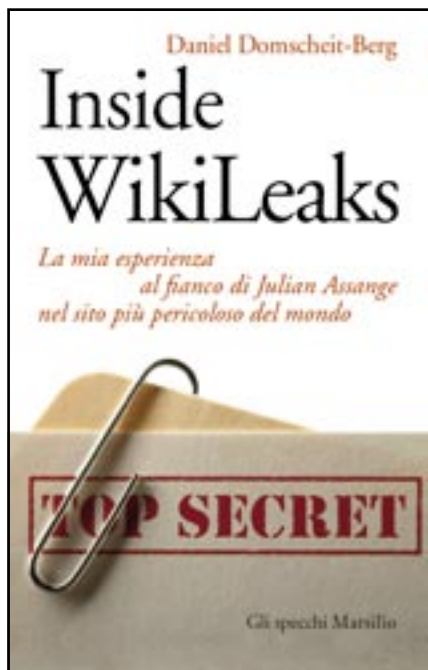
Il packaging

Sintesi di innovazione e tecnologia, il nuovo Mascara Absolute Hi-Tech di Deborah Milano si propone in un packaging di design dalla forma unica e originale, frutto dell'estro creativo dell'architetto Mario Trimarchi: una silhouette sinuosa, slanciata ed ergonomica, studiata per permettere una presa confortevole durante l'applicazione.

Il prezzo: 12,00 euro

Inside WikiLeaks

Il primo libro sul tema più incandescente dell'attualità internazionale. Un esplosivo memoir ricco di rivelazioni e retroscena inediti scritto dal principale collaboratore di Julian Assange e pubblicato contemporaneamente in quattordici paesi.



WikiLeaks negli ultimi tre anni ha letteralmente sconvolto il mondo dell'informazione e le sue regole producendo più scoop del Washington Post negli ultimi trenta, dal video sull'uccisione di civili iracheni da parte di elicotteri Apache americani, alla recente diffusione di una ingente mole di dispacci riservati della diplomazia USA. Tutti documenti che non sarebbero mai venuti alla luce senza WikiLeaks.

Ma cosa c'è dietro questo sito creato nel 2006 dall'hacker australiano Julian Assange, i cui server custodiscono come in una cassaforte inespugnabile i dossier segreti inviati da gole profonde a cui viene garantito il più completo anonimato? Chi vaglia e decide cosa deve essere reso pubblico e cosa no? Quali nuovi scoop si prepara a diffondere?

E chi è Assange, questo enigmatico e controverso Robin Hood dell'informazione, bestia nera del Pentagono e di molti governi e servizi segreti, che predica l'assoluta trasparenza ma la cui vita e attività restano avvolte in una cortina impenetrabile di mistero?

Daniel Domscheit-Berg è la persona più adatta per condurci dietro le quinte di WikiLeaks e svelarci per la prima volta i molti segreti del suo fondatore. L'informatico tedesco infatti è stato per tre anni il numero due dell'organiz-

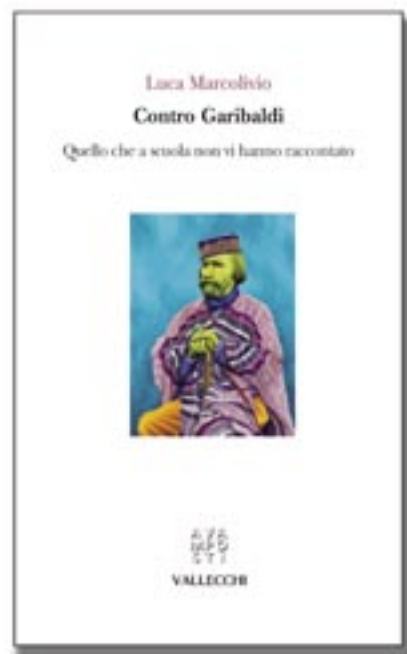
zazione, che ha lasciato nel 2010 per via di contrasti insanabili con Assange, di cui era il braccio destro e che poi ha accusato di una gestione dittatoriale e poco limpida del sito che ne ha tradito la vocazione e lo spirito originari.

Proprio perché continua a credere fermamente nel progetto, Domscheit-Berg ha deciso di raccontare la storia di WikiLeaks come nessuno l'ha mai letta. E vuole essere sicuro che i futuri informatori sappiano in che mani stanno per consegnare i loro segreti.

“Contro Garibaldi”

Quello che a scuola non vi hanno raccontato

Da più di un secolo la figura di Giuseppe Garibaldi è un marchio di fabbrica dell'italianità. Strade, piazze e monumenti a lui dedicati, ritratti ed effigi fanno da cornice alla nostra vita quotidiana. Sin dalla scuola elementare gli italiani, in modo più o meno sottile, vengono indottrinati al culto laico di un uomo che, secondo la vulgata ideologica risorgimentale, rappresenta l'incarnazione dell'eroe e del patriota, colui che lottò in modo disinteressato per la libertà e l'unità del nostro paese. In prossimità dei 150 anni dall'unità d'Italia, il mito di Garibaldi è però più che mai appannato. Quest'opera ha voluto indagare sulla vera vita e sulla vera personalità dell'eroe dei due mondi. Ne è emerso un profilo molto lontano dall'iconografia risorgimentale. Temperamento lunatico e insopportabile, dal narcisismo quasi infantile, Garibaldi è un astuto opportunista, rivoluzionario di indole ma quasi sempre disposto a scendere a compromessi con i poteri forti della sua epoca. Repubblicano e mazziniano in origine, non esiterà a schierarsi al fianco di quei Savoia che per tanti anni l'avrebbero voluto morto. Paladino della libertà di tutti i popoli, non ebbe scrupolo di fare commercio di schiavi. Dal punto di vista storico il suo ruolo è immensamente sopravvalutato, frutto più di un mito costruito a tavolino che non di un effettivo valore militare o di un inarrivabile fiuto politico. L'unico ideale in cui non conosce cedimenti è l'anticlericalismo: megalomane com'è il Generale non ammette altro culto che quello di se stesso.



Una lunga incomprensione

Pasolini fra Destra e Sinistra

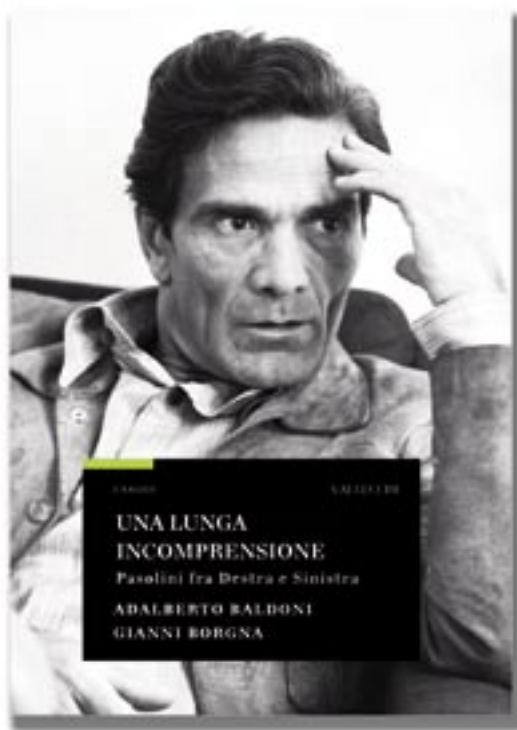
Pier Paolo Pasolini è stato forse l'intellettuale del Novecento che più d'ogni altro ha diviso l'opinione pubblica. C'è chi lo ha amato e chi lo ha avversato senza riserve. La destra lo detestava per le sue idee e soprattutto per la sua dichiarata omosessualità. La sinistra, che pur lo annoverava tra le sue file, non accettava molte delle sue analisi anticipatrici e ancor meno la sua irriducibile autonomia di pensiero. E anche il mondo cattolico, di fronte alle sue opere, si divideva tra estimatori e detrattori. Baldoni e Borgna, che pur da posizioni molto diverse ne riconobbero subito la grandezza artistica e l'originalità, ricostruiscono per la prima volta in questo volume a trentacinque anni dalla morte e che si avvale di molte testimonianze inedite ed è frutto di una meticolosa ricerca, la **"lunga incomprensione"** che caratterizzò i rapporti tra Pasolini e la cultura politica italiana, ma anche l'attenzione con cui molti giovani di tutto il mondo si confrontarono e si confrontano ancora con le sue idee e con il suo lavoro.

Dopo la prefazione di Giacomo Marramao il libro si articola in due parti distinte. Nella prima Gianni Borgna ripercorre le tappe fondamentali della vita di Pier Paolo Pasolini, descrive le sue principali opere letterarie e cinematografiche nonché i suoi rapporti altalenanti, spesso tumultuosi, con il Pci, e specialmente con gli intellettuali di sinistra. Inoltre Borgna racconta i suoi personali frequenti incontri con il poeta, all'epoca in cui rivestiva l'incarico di segretario della Federazione giovanile comunista, insieme a Goffredo Bettini e a Walter Veltroni, da sempre suoi ammiratori e sostenitori. Non poteva mancare un riferimento anche ai recenti avvenimenti, legati alle confessioni del suo assassino, Pino Pelosi, che ha sostenuto che non era solo quella tragica notte del 2 novembre 1975, e al presunto ritrovamento dell'ultimo capitolo del romanzo "Petrolio" dove Pasolini svela i retroscena dell'assassinio di Enrico Mattei. Borgna, inoltre, riporta numerosi documenti pressoché inediti, dalla sua orazione funebre davanti alla salma del poeta alla dichiarazione di voto al Pci che Pasolini fece pochi mesi prima di morire, alla versione originaria apparsa sulla rivista "Nuovi Argomenti" della famosa poesia sul Sessantotto, il cui titolo autentico era "Il Pci ai giovani!!!".

La narrazione è corredata da molte testimonianze di prima mano e da foto inedite, che testimoniano del rapporto personale con il "poeta-corsaro".

Da parte sua Adalberto Baldoni illustra, supportato dai documenti dell'epoca, l'iniziale avversità della destra ufficiale nei confronti di Pasolini, condannato perché comunista e omosessuale. Il Msi di Michelini, Almirante e Romualdi, infatti, era visceralmente anticomunista ed omofobico. Le cronache dei giornali di destra, dal "Secolo d'Italia" al "Borghese", dallo "Specchio" al "Nuovo Meridiano", amplificavano le controversie giudiziarie di Pasolini ed i suoi "incidenti di percorso", giungendo persino ad approvare le aggressioni, anche fisiche, dei giovani missini nei suoi confronti. Un primo, se pur cauto cambiamento di rotta, lo si avvertì nei primi anni Settanta quando Pasolini iniziò a collaborare al "Corriere della Sera". Ma, nonostante i suoi illuminanti "scritti corsari", in cui, ad esempio, il Potere (scritto con la P maiuscola) era accusato da Pasolini di gestire la strategia della tensione, la destra ufficiale mantenne inalterata la sua posizione negativa verso lo scrittore. Salvo rare eccezioni, anche la sua tragica morte venne accompagnata

da una serie di giudizi sfavorevoli. Poi, verso la fine degli anni Ottanta, un dibattito su Pasolini nella sede missina di Acca Larenzia, dove nel 1978 erano stati uccisi tre militanti del Fronte della Gioventù, aprì finalmente una serena, obbiettiva "rivisitazione" del fenomeno Pasolini. Quella di Acca Larenzia fu una bomba mediatica che sconvolse gli ambienti della destra e quelli della sinistra. Per mesi la stampa d'ogni tendenza si interessò dell'evento. Baldoni, infine, cita i suoi fugaci incontri con Pasolini e svela come, quando e perché venivano organizzate (figurava tra i principali promotori) le contestazioni dei ragazzi missini contro lo scrittore. Come pure le sue indagini, su invito della direzione del "Secolo d'Italia" dove lavorava, per raccogliere verità "nascoste" o negligenzemente (scientemente?) trascurate dalla polizia circa la morte di Pasolini. Baldoni che, nella sua introduzione, ricorda di essere nato cronista, ossia di avere iniziato a fare giornalismo sulla strada e non a tavolino, riporta anche le testimonianze di coloro che hanno parlato con Pasolini poche ore prima che facesse salire nella sua auto il ragazzo che potrebbe essere stato utilizzato come esca per l'agguato mortale del 2 novembre 1975.



Le aziende informano



I buoni propositi

Ecco la fotografia degli italiani scattata dalla ricerca internazionale "Energia, vitalità e benessere per vivere al meglio"

Il 61% degli italiani è troppo stanco per fare quello che gli piace e l'81% non ha abbastanza tempo da dedicare alle attività che preferisce. È quanto emerge dalla ricerca "Energia, vitalità e benessere per vivere al meglio" realizzata dal Braun Research Inc. con il supporto di Multicentrum che ha coinvolto 7.260 individui appartenenti a 14 Paesi europei.

Per gli italiani intervistati la prima causa di stanchezza è il lavoro (61%), seguito dalla mancanza di tempo (54%) e dai lavori domestici (come dichiarano il 55% delle donne e il 19% degli uomini). E anche se le donne avrebbero più energia degli uomini il problema della stanchezza riguarda tutti.

Il 90% degli italiani vede il benessere come una priorità per il 2011 e l'86% degli intervistati ha espresso una serie di buoni propositi da realizzare nel corso del nuovo anno. Proprio i buoni propositi sono i protagonisti del concorso promosso da Multicentrum, online sul sito www.2011celapossosfare.it

CONCORSO MULTICENTRUM

Sono proprio i buoni propositi per il nuovo anno ad essere protagonisti del concorso che è stato promosso da Multicentrum, sul sito www.2011celapossosfare.it.

Al primo posto "vincere la pigrizia", ultimo in classifica "imparare a dire ti amo".

È questo quanto emerge da circa 4.110 buoni propositi per il 2011 espressi sino al 26 gennaio. Dopo "Vincere la pigrizia" è l'opzione "Altro" a ricevere il maggior numero di click. E qui i desideri degli italiani si scatenano: c'è chi vorrebbe "smettere di mangiarsi le unghie", chi vorrebbe "piantarla con le parolacce" e c'è anche chi vorrebbe "conquistare il mondo"! Al terzo posto nei pensieri degli italiani c'è il denaro: gli utenti concordano sulla necessità di "riuscire a risparmiare". L'opzione meno cliccata risulta essere "Imparare a dire ti amo".



Multicentrum è un integratore alimentare multivitaminico-multiminerale con Luteina appositamente formulato per incontrare le esigenze nutrizionali di ragazzi e adulti dai 12 ai 50anni. Multicentrum offre ogni giorno una serie di benefici per la salute, come:

- **Energia:** grazie alle Vitamine del gruppo B e al Ferro per trasformare il cibo in energia.
- **Difese naturali:** grazie alle Vitamine C ed E e ai minerali come il Selenio e lo Zinco per rinforzare il sistema immunitario.
- **Salute della pelle:** grazie alla Vitamina A, al Beta-Carotene, alla Vitamina C e alla Biotina per un aspetto e pelle sani.
- **Protezione dagli stress ambientali:** grazie agli antiossidanti per proteggere le cellule dell'organismo dall'effetto dannoso dei radicali liberi causati dall'inquinamento e dall'eccessiva esposizione ai raggi solari.



Multicentrum select 50+ è un integratore alimentare multivitaminico-multiminerale con Luteina appositamente formulato per gli adulti over 50. Con l'età, le esigenze nutrizionali cambiano; ad esempio il fabbisogno giornaliero di Ferro e di Vitamina A decresce mentre quello delle Vitamine B e degli antiossidanti aumenta sia per gli uomini sia per le donne. La formula di Multicentrum Select 50+ aiuta a supportare i bisogni specifici di questa fascia di età:

- **Vitalità:** grazie ad una combinazione bilanciata delle vitamine B e Ferro per migliorare il processo metabolico della produzione di energia.
- **Difese Nutrizionali:** grazie alle Vitamine C ed E e ai minerali come il Selenio e lo Zinco per rinforzare il sistema immunitario.
- **Salute degli occhi:** grazie ad un insieme bilanciato di Luteina e Vitamina A per favorire la salute degli occhi.
- **Salute delle ossa:** grazie al Calcio alle Vitamine D e K per supportare una buona salute delle ossa.

Per informazioni www.multicentrum.it



ZENIT divano *design Edoardo Cherardi* KARA poltrona *design Marc Sadler*
GESTO CONTROLLATO tappeto *liberamente ispirato dall'opera del maestro Pope*

Désirée è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.

Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Gruppo Euromobil Numero Verde 800-011019 www.divani-desiree.com

désirée
divani 

Iniziare il 2011 al cinema

Questo 2011 ha in serbo per noi circa 800 film in uscita nelle sale italiane. Vedremo infatti il giovane Harry Potter nell'ultimo capitolo della celebre saga fantasy; Jack Sparrow pronto a salpare con "Pirati dei Caraibi 4: Oltre i Confini del Mare"; Bella Swan sarà alle prese con il capitolo finale della saga di Twilight. Non mancherà il cinema per i più piccoli con "Kung Fu Panda 2", "I Puffi", "Le Avventure di Tintin: Il Segreto dell'Unicorno". Questi sono solo alcuni dei film che vi aspettano prossimamente al cinema. Buona visione!!



Che bella giornata

dal 5 gennaio 2011

Iniziamo l'anno in compagnia di Checco Zalone, che dopo il successo con "Cado dalle nubi" film del 2009, lo ritroviamo nella nuova commedia "Che bella giornata", diretta da Gennaro Nunziante. Oltre a Checco Zalone fanno parte del cast Tullio Solenghi, Ivano Marescotti, Rocco Papaleo, Nabihah Akkari, Annarita del Piano, Michele Alhaique, Mehdi Mahdloo, Luigi Luciano, Anna Bellato, Bruno Cesare Armando.

Trama

A Milano, Checco Zalone lavora come addetto alla sicurezza nel Duomo di Milano. Diventa ben presto una minaccia al patrimonio artistico italiano. Un giorno incontra Farah, studentessa d'architettura, e se ne innamora. Farah è una ragazza araba, che si finge francese, è a Milano per compiere una vendetta, ma la ragazza non ha calcolato l'animo di Checco che cambierà il destino dei due.



Guarda il trailer del film "Che bella giornata" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 78.

Qualunquemente

dal 21 gennaio 2011

Una commedia italiana di Giulio Manfredonia. Antonio Albanese porta nelle sale d'Italia uno dei suoi personaggi più famosi, Cetto La Qualunque. Insieme ad Albanese troviamo: Sergio Rubini, Salvatore Cantalupo, Lorenza Indovina, Luigi Maria Burrano, Antonio Gerardi e Gianluca Cammisà.

Trama

Cetto La Qualunque torna in Italia, con la sua nuova famiglia, dopo un lungo periodo all'estero. Qui ritrova l'amico Pino e la famiglia di origine. Situazione imbarazzante e invivibile.

Ma un pericoloso personaggio sta per essere eletto sindaco alle prossime elezioni, e Cetto decide di sfidarlo e di "salire in politica" per difendere il suo paese. Come andrà a finire?



Immaturi

dal 21 gennaio 2011

Un film dalla regia di Paolo Genovese. Un cast che farà divertire tutti, con Ambra Angiolini, Luca Bizzarri, Barbora Bobulova, Raoul Bova, Anita Caprioli, Paolo Kessissoglou, Ricky Memphis, Luisa Ranieri, Maurizio Mattioli, Giovanna Ralli, Alessandro Tiberi, Michele La Ginestra, Giulia Michelini.

Trama

Un gruppo di ragazzi, ormai non più così tanto giovani, ex compagni di scuola, si ritroveranno a dover ripere l'esame di maturità, annullato dal Ministero della Pubblica Istruzione. Negli anni la loro amicizia si è frantumata, ma ora che sono di nuovo insieme torneranno a fare gruppo, almeno per qualche giorno, con momenti divertenti e sentimentali, mettendo alla luce sogni e realtà.



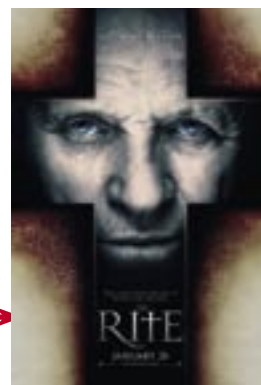
The Green Hornet

dal 28 gennaio 2011

Dall'America è in arrivo un film d'azione di Michel Gondry. In cast è così composto: Seth Rogen, Jay Chou, Cameron Diaz, Christoph Waltz, Edward Furlong, James Olmos, Tom Wilkinson, Analeigh Tipton, Chad Coleman, David Harbour, Eddie Rouse, Sterling Cooper, Robert Clotworthy, Carl Ciarfallo, Sarah Skeeters, Michael Holden, Torin Sixx, Adam Dubowsky, Lu Parker, Gary Anderson, Emily Hahn, Jamie Harris, Marvin Gay.

Trama

Con la morte del padre, Britt Reid cambia vita perchè ottiene tutta l'eredità. Stringe amicizia con Kato, un impiegato del padre, e insieme decidono di combattere i criminali della strada. Per fare ciò, devono diventare per prima cosa criminali e per proteggere la legge, devono infrangerla. Riusciranno a controllare la malavita di Los Angeles?



Il rito

4 febbraio 2011

Un Thriller americano di Mikael Hafström con Anthony Hopkins, Colin O'Donoghue, Alice Braga, Ciarán Hinds, Toby Jones, Rutger Hauer, Chris Marquette, Franco Nero, Torrey DeVitto, Maria Grazia Cucinotta, Marta Gastini, Rosa Pianeta, Nico Toffoli, Ben Cheetham, Arianna Veronesi. Titolo originale The Rite.

Trama

"Il Rito" è un thriller basato su fatti realmente accaduti. Narra infatti di un giovane esorcista americano che frequenta una scuola in Vaticano e che trova la sua fede attraverso l'incontro con demoni. Il film è tratto dal romanzo di Matt Baglio.

Febbre da fieno

28 gennaio 2011

Un film della Walt Disney, commedia italiana a cura di Laura Luchetti. Con Andrea Bosca, Diane Fleri, Giulia Michelini, Giuseppe Gandini, Camilla Filippi, Cecilia Cinardi.

Trama

Estate. Roma. La storia gira tutta attorno ad un negozio vintage. I due protagonisti Matteo e Camilla sono innamorati ma la loro

storia si stà per snodare. Lui è ancora innamorato perdutamente della sua ex, Giovanna, la quale lasciò Matteo per una donna. Il vero romantico insegue l'amore ideale finendo col perdere di vista la realtà.



Femmine contro maschi

4 febbraio 2011

Dopo il successo di Maschi contro femmine, arriva al cinema Femmine contro maschi, una commedia italiana di Fausto Brizzi. Nel cast troviamo Claudio Bisio, Francesca Inaudi, Nancy Brilli, Luciana Littizzetto, Emilio Solfrizzi, Giorgia Wurth, Chiara Francini, Serena Autieri, Salvatore Ficarra,

Fabrizio Rizzolo, Valentino Picone, Matteo Urzia, Wilma De Angelis, Lorenzo Cesari

Trama

Come nella prima puntata, anche in Femmine contro maschi, Brizzi si concentra sui contrasti tra i due sessi. Due episodi. Bisio e Brilli nella prima storia sono due divorziati che fingono di stare ancora insieme; mentre nel secondo episodio Ficarra e Picone suonano in una cover band dei Beatles, si sentono ancora molto giovani e per questo le loro mogli sono contro e cercano di ostacolarli.



Guarda il trailer del film "Femmine contro maschi" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 78.



Gianni e le donne

4 febbraio 2011



Una commedia italiana dalla regia di Gianni Di Gregorio e che vede lo stesso Gianni Di Gregorio protagonista.

Trama

Gianni, sessant'anni conduce una vita normale e monotona, con una moglie, una figlia e una madre. Tutto tranquillo. Un giorno l'amico gli apre gli occhi sulla realtà. Gli fa notare che tutti i suoi amici, uomini anche di una certa età, hanno l'amante. Un pò sconvolto dalla notizia Gianni tenta di far qualcosa. Ci sono Gabriella, Valeria, Cristina, il primo amore, la badante della madre, la vicina di casa... molte sono le donne raggiungibili. Gianni cambia e si dà alla pazzia gioia, o almeno ci prova.



I am number four Sono il Numero Quattro

18 febbraio 2011

Un film di fantascienza Usa dalla regia di D.J. Caruso. Nel cast Alex Pettyfer, Dianna Agron, Timothy Olyphant, Kevin Durand, Teresa Palmer, Jake Abel, Callan McAuliffe, Beau Mirchoff, Emily Wickersham, Patrick Sebes, Cody Johns, Jeff Hochendoner, James Werley, Peter Mazingo, Jon Braver, Brian Howe, Darren Kendrick, Sean P. McCarthy, Andy Owen, Jason Sheppard.

Trama

Dal romanzo "I Am Number Four" scritto da James Frey e Jobie Hughes, il film racconta di un giovane alieno sopravvissuto all'attacco dei Mogadore che si rifugia sulla Terra. Il giovane John deve sopravvivere alla caccia da parte di coloro che vogliono ucciderlo e sterminare la sua specie. John non ha un passato sul nostro pianeta ma lo vedremo in eventi che gli cambieranno la vita.

Unknown

25 febbraio 2011

Un film drammatico diretto da Jaume Collet-Serra. Lo staff: Liam Neeson, January Jones, Diane Kruger, Frank Langella, Aidan Quinn, Bruno Ganz, Sebastian Koch, Karl Markovics, Sanny Van Heteren, Mido Hamada, Stipe Erceg, Clint Dyer, Michael Baral, Olivier Schneider, Adnan Maral, Wolfgang Stegemann, Petra Hartung, Eva Löbau, Rainer Sellien, Torsten Michaelis, Charlie Gardner, Herbert Olschok, Oskar Schieferstein, Oliver Stolz, Helen Wiebensohn, Sebastian Stielke.

Trama

Dopo un incidente in auto a Berlino il dottor Martin scopre che misteriosamente un altro uomo si è impossessato della sua identità.

Anche la moglie non lo riconosce. Nessuno gli crede. Si ritrova da solo e perseguitato da assassini. Grazie ad un aiuto, Martin entra in questo mistero mortale, a tal punto da porsi domande sulla propria sanità mentale e fino a cosa è disposto per scoprire la verità.



Guarda il trailer del film "Unknown" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 78.

Prossimamente:

Marzo

- Da venerdì 4 marzo 2011
- **Rango** di Gore Verbinski
- **Una cella in due** di Nicola Barnaba
- **La vita facile** di Lucio Pellegrini

- Da sabato 12 marzo 2011
- **Baciato dalla fortuna** di Paolo Costella

- Da venerdì 18 marzo 2011
- **Parlo o non parlo?** di Ron Howard

- Da venerdì 25 marzo 2011
- **Sucker Punch** di Zack Snyder

Aprile

- Da venerdì 1 aprile 2011
- **Mia moglie per finta** di Dennis Dugan
- **Hop** di Tim Hill

- Da venerdì 8 aprile 2011
- **Libera uscita** di Bobby Farrelly

- Da venerdì 15 aprile 2011
- **Tre moschettieri in 3D** di Paul Anderson
- **Gnomeo e Giulietta** di Kelly Asbury
- **Rio** di Carlos Saldanha
- **Amici, amanti e...** di Ivan Reitman.

- Da mercoledì 20 aprile 2011
- **Winnie The Pooh** di Stephen Anderson

- Da venerdì 22 aprile 2011
- **World Invasion: Battle Los Angeles** di Jonathan Liebesman
- **Red Riding Hood** di Catherine Hardwicke
- **Water for Elephants** di Francis Lawrence

- Da venerdì 29 aprile 2011
- **Thor** di Kenneth Branagh
- **The Roommate** di Christian E. Christiansen

manuale d'amore 3

Manuale d'amore 3

25 febbraio 2011

Dopo il grande successo di "Manuale d'amore 2, capitoli successivi", torna al cinema Giovanni Veronesi con nuovi capitoli, per far capire come l'amore può variare da età a età.

Un cast ricco con: Riccardo Scamarcio, Valeria Solarino, Laura Chiatti, Carlo Verdone, Donatella Finocchiaro, Robert de Niro, Monica Bellucci, Michele Placido, Emanuele Propizio.

Trama

Il film è suddiviso in tre capitoli. Nel primo episodio "Giovinezza", con Riccardo Scamarcio e Valeria Solarino, si racconta la storia di un giovane avvocato prossimo alle nozze con Sara, e del suo incontro con Micol, interpretata da Laura Chiatti. Con lei proverà emozioni mai provate prima.

Segue "Maturità" con Carlo Verdone e Donatella Finocchiaro. Un matrimonio sereno che dura da 25 anni, viene travolto da un incontro fatale. Infatti il fedelissimo Fabio si troverà alle prese con la sua prima scappatella molto accattivante, ma dovrà liberarsene perchè troppo accattivante.

Ultimo episodio del film è "Oltre" con Robert de Niro e Monica Bellucci. Un riservato professore americano vive a Roma da anni dopo la morte della moglie. Un giorno incontra Viola, figlia del portinaio con la quale avrà un intenso rapporto che lo porterà a vivere sensazioni che da tempo non provava e nuove emozioni, mai provate fin a quel momento.

Tre storie che raccontano l'amore in diverse fasce d'età, dalla più giovane alla più matura, per spiegare che l'amore non ha età.



Sopra: Locandine dei primi capitoli di "Manuale d'amore" diretti da Giovanni Veronesi.

Il primo "Manuale d'Amore", del 2005, affronta quattro storie differenti circa l'amore: Innamoramento, Crisi, Tradimento, Abbandono.

Segue "Manuale d'Amore 2, capitoli successivi" film del 2007, tratta altri argomenti, tra cui l'Eros, la Maternità, Il Matrimonio, L'Amore Estremo.



Guarda il trailer del film "Manuale d'amore 3" sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 78.



Tra i protagonisti del film "Manuale d'Amore 3", Robert de Niro e la bellissima Monica Bellucci, sono protagonisti dell'episodio "Oltre".

ENGLISH IN USE AT WORK

Lesson number one

RECEIVING SOMEONE

Quando ricevi un collega dall'esterno è molto importante essere sciolto e amichevole.

Non pensare che devi essere serio e professionale: puoi essere così quando si comincia a lavorare, ma ricordati che il collega che ospiti è ugualmente stressato per la situazione e sarà molto più contento di avere di fronte una persona sorridente e allegra, che lo metta a suo agio.

Vediamo una scena tipica:

Arriva il visitor (non intendo una lucertola che striscia attraverso i corridoi, ma un ospite: se vedi, invece, una lucertola, stai lavorando troppo!).

Offrigli la mano e salutalo:

"Hello, Mr. Grant, I'm Roberto and I'm very pleased to meet you."

(Salve, sig. Grant, sono Roberto e sono molto lieto di conoscerla).

Oppure, se l'hai già conosciuto o incontrato prima:

"Hello, Mr. Grant, I'm very pleased to see you again"

(Salve, sig. Grant, sono molto contento di rivederla).

A questo punto, sento spesso dire "follow me" (seguimi). Questa espressione va bene se fai il poliziotto di mestiere e hai arrestato un criminale, ma al lavoro è meglio:

"If you'd like to come this way, I'll show you to my office/Mr. Rossi's office..."

(Se vuole venire da questa parte, le mostro il mio ufficio/l'ufficio del sig. Rossi...).

PLEASE?

Se c'è da prendere l'ascensore, NON DIRE please per dire "prego" quando giustamente fai entrare una persona prima di te. Si dice, invece, **after you!**

Se dici please il tuo ospite si aspetterà che tu gli faccia una domanda e chiederà "please what?"...Prima che capisca cosa stai intendendo con "prego", l'ascensore si sarà già aperto, richiuso e sarà andato...



John Peter Sloan è autore, attore e insegnante.

Ha creato un nuovo metodo per insegnare inglese, un metodo divertente e mirato pensato per gli italiani. I suoi corsi da subito molto affollati diventano ben presto veri e propri spettacoli. In questo contesto è nato il progetto Zelig in English, di cui John è attore principale, autore e regista. Sta lavorando al suo nuovo spettacolo Instant English (The show) con un testo comico basato sul metodo che puoi scoprire nel suo libro.



SMALL TALK

Ovvero, le chiacchiere...

Mentre tu e il tuo ospite camminate insieme, prova a sdrammatizzare la situazione con un po' di small talk. Vediamo qualche esempio:

"So, how was your flight?"

(Allora, come è andato il volo?).

"Have you been to Milan before?"

(E' già stato a Milano?).

"I love London/Berlin/Kabul, I would like to spend more time there".

(Io adoro Londra/Berlino/Kabul, mi piacerebbe passare più tempo lì).

"Mr. Rossi won't be long now."

(Il sig. Rossi non ci metterà molto ora.)

"Mr. Rossi will be with you in a moment."

(Il sig. Rossi sarà da lei tra breve.)

"Can I get you anything?"

(Posso offrirle qualcosa?)

YOU

Ricordati che, se anche in italiano si dà del lei, in inglese la forma di cortesia non esiste e si usa sempre you.

ICE BREAKERS

Queste sono delle frasi "rompighiaccio" che contengono un pizzico di umorismo, per aiutare a sdrammatizzare la situazione. Mostra anche simpatia e sicurezza mentre le pronunci

"Don't worry, Mr. Rossi speaks better English than me!"

(Non si preoccupi, il sig. Rossi parla un inglese migliore del mio!)

"You should visit the Duomo, it took 500 years to build. Like my new garage!"

(Dovrebbe visitare il Duomo, ci sono voluti 500 anni per costruirlo. Come il mio nuovo garage!)

"I would advise you to take a taxi in Milan: there is a terrible one way system. Some people have been trapped in it for weeks. Our HR manager is still in there somewhere."

(Le consiglierei di prendere un taxi a Milano, c'è un terribile sistema di sensi unici. Alcune persone ci sono rimaste intrappolate per settimane. Il nostro responsabile HR è ancora lì da qualche parte).

Se offri qualcosa da bere:

"Sorry, we have only tea, coffee or water; someone finished the whisky after Inter won the cup."

(Mi dispiace abbiamo solo tè, caffè o acqua; qualcuno ha finito il whisky dopo che l'Inter ha vinto la coppa.)

"Something to drink, maybe?"

(Qualcosa da bere, magari?).

"We have tea, coffee...or water."

(Abbiamo tè, caffè...o acqua.)

"Certainly. A glass of water. Still or sparkling?"

(Certamente. Un bicchiere d'acqua Naturale o gasata?)

"Certainly. A cup of tea/coffee. Sugar? Milk?"

(Certamente. Una tazza di tè/caffè. Zucchero? Latte?)



Guarda il video della prima lezione di termini comuni inglese sul tuo telefono cellulare. Segui le istruzioni a pagina 78.



HOW TO SAY GOODBYE

Se è giunta l'ora dei saluti, ecco come puoi congedarti dal tuo ospite.

"It was a pleasure meeting you. (again se non è la prima volta) **and I hope you enjoy your stay in our city."** (E' stato un piacere incontrarla [di nuovo] e spero che la sua sosta nella nostra città sia stata piacevole).

"Have a nice week, Mr. Grant."

(Passi una buona settimana, sig. Grant).

"Would you like me to call you a taxi?"

(Desidera che le chiami un taxi?).

"Let me take you back to the entrance, this way..."

(Lasci che la accompagni all'uscita, da questa parte...).

BYE

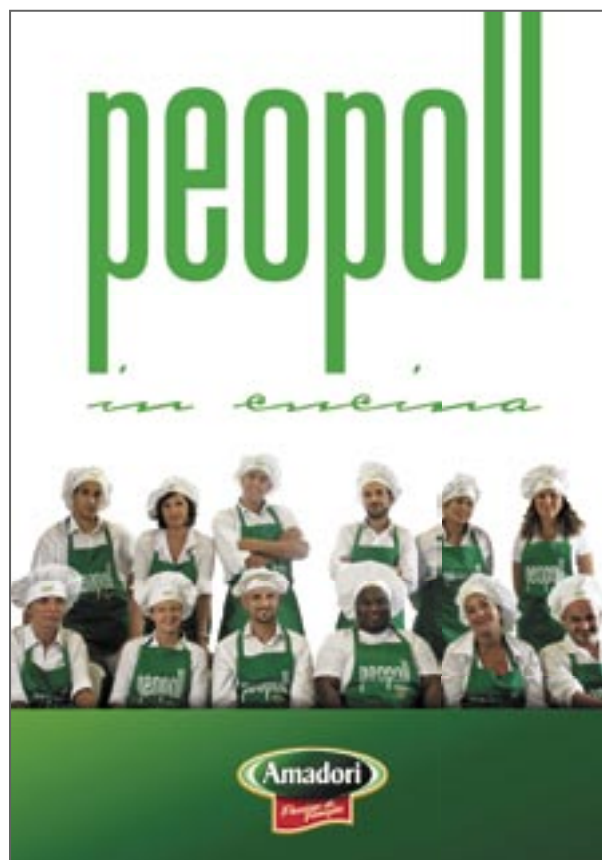
NON bye bye, che è da bambini, e nemmeno goodbye, che sarebbe la fine di una storia sentimentale importante (addio, Mr. Grant).



Le aziende informano

“PEOPOLL... IN CUCINA”, il ricettario dei dipendenti Amadori

Le 12 ricette finaliste del concorso di cucina “Amadori premia la tua ricetta”, rivolto ai dipendenti del Gruppo, hanno dato vita ad un ricettario



Dipendenti Amadori o allievi di Pellegrino Artusi? Il Gruppo Amadori ha appena stampato il ricettario **Peopoll... in cucina**, che racchiude le 12 ricette finaliste del concorso di cucina “Amadori premia la tua ricetta” giunto quest’anno alla terza edizione, le cui finali si sono svolte qualche mese fa a Casa Artusi a Forlimpopoli (FC).

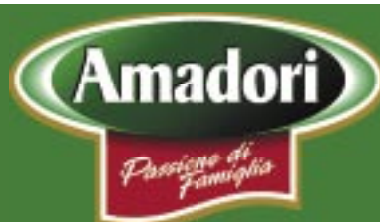
Peopoll... in cucina è un libro di cucina di 36 pagine, ben rilegato e rifinito, che non ha niente da invidiare ai ricettari così in voga in questo periodo: le ricette sono originali e creative, le descrizioni semplici e chiare, le illustrazioni bellissime, così come i volti sorridenti dei dipendenti, chef per un giorno, con l’originale grembiule “peopoll”.

Dal “Rotolo di crespelle di grano saraceno con spuma di pollo e tartufo” (primo classificato) ai sapori peruviani delle “Aji de pollo”, dal tradizionale “Pollo al cuore di polenta” all’originale “Petto di pollo al pistacchio di Bronte”, le 12 ricette testimoniano la grande versatilità delle carni bianche, che consente di uti-

lizzarle in modo creativo e imprevedibile dall’antipasto al secondo, andando ben oltre la semplice cotoletta o il tradizionale pollo arrosto.

“Il ricettario Peopoll... in cucina è frutto di uno dei tanti eventi di comunicazione interna che organizziamo regolarmente per rafforzare lo spirito di appartenenza all’azienda e che permettono ai colleghi di lavoro di conoscersi meglio mettendosi in gioco in situazioni completamente diverse da quelle professionali – commenta Francesca Amadori, Responsabile Corporate Communication. – In questo caso i partecipanti al concorso di cucina ci hanno davvero stupito: utilizzando i prodotti Amadori hanno realizzato piatti davvero innovativi e di grande qualità!”.

Peopoll... in cucina, stampato in 10.000 copie, è stato distribuito in occasione del Natale ad amici, collaboratori e dipendenti del Gruppo Amadori (circa 7.000 in tutta Italia). Per informazioni: tel. 0547 343569.



Gruppo Amadori

Amadori è uno dei principali leader nel settore agroalimentare italiano, azienda innovativa e punto di riferimento per i piatti a base di carne, con un fatturato 2010 di oltre 1 miliardo di euro. Fondato a San Vittore di Cesena quarant’anni fa, il Gruppo è presente oggi sul territorio nazionale con stabilimenti industriali, filiali e agenzie, contando sulla collaborazione di oltre 6500 lavoratori. Alla base del successo di Amadori c’è la decisione del Gruppo di gestire direttamente l’intera filiera integrata. Questa scelta consente un controllo approfondito e certificato di tutte le fasi produttive: selezione

delle materie prime, allevamenti, incubatoi, mangimifici, trasformazione, confezionamento e distribuzione. Tradizione e innovazione sono i due elementi che contraddistinguono il Gruppo sul mercato: una squadra di professionisti che, con passione ed esperienza, propone soluzioni gastronomiche innovative e lavora per garantire ai consumatori, ogni giorno, prodotti buoni, freschi e sicuri.



LINK SYSTEM libreria sospesa **MONOPOLI** pensili *design R&S Zalf e Roberto Gobbo*
BULL letto *design Andrea Lucatello* **BOOG** scrittoio *design Edoardo Gherardi*

Zalf è sponsor principale delle mostre:
Parigi. Gli anni meravigliosi. Impressionismo contro Salon
e Caravaggio e altri pittori del Seicento.
Dal 23/10/2010 al 27/03/2011. Rimini, Castel Sismondo.
Gruppo Euromobil Numero Verde 800-011019 www.zalf.com

 **Zalf**
mobili

Ricette per i più piccoli

Maccheroncini gratinati

INGREDIENTI

300-350 grammi di maccheroncini
50 grammi di burro
2 cucchiaini di farina
1 bicchiere abbondante di latte
4 cucchiaini di parmigiano o gruviera
2 tuorli d'uovo
un poco di noce moscata
sale

PROCEDIMENTO

Prendi i maccheroncini e gettali in acqua bollente e salata. Un pò prima che abbiano finito di cuocere, con 30 grammi di burro, la farina, il latte necessario, prepara una besciamella morbida. Insaporiscila magari con una punta di estratto di carne. Condiscila quindi con sale e noce moscata; amalgama, mescolando bene, i tuorli d'uovo.

Con la besciamella e 20 grammi di burro, condisci i maccheroni scolati alquanto al dente.

Imburra una pirofila che possa andare nel forno: versaci dentro i maccheroni. Passa in forno già ben caldo (220 gradi), sforna dopo una decina di minuti o quando alla superficie si è formata una crostina color oro scuro.

Polpettine di melanzane alla griglia

INGREDIENTI

una melanzana di circa 150g
60/70g di mozzarella ben sgocciolata
30g di formaggio pecorino
foglie di basilico
sale; farina; pangrattato
un uovo per impanare
olio per friggere

PROCEDIMENTO

Cuocete la melanzana alla griglia, una volta cotta, tagliatela grossolanamente, aggiungete al composto il basilico, il formaggio e la mozzarella stracciata bene, salate per insaporire.

Formate con le mani delle piccole polpettine, passatele nella farina prima, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato facendo una leggera pressione per compattarle bene.

Io queste polpettine le ho fritte in olio di oliva abbondante per alcuni minuti, potete anche, schiacciandole leggermente, cuocerle in padella con un filo di olio oppure metterle nel forno in una teglia leggermente unta girandole almeno una volta. Sono ottime anche fredde!

Focaccine al pesto

INGREDIENTI

500 gr di farina 00; 30 gr di fiocchi di patate per purè
25 gr di lievito di birra; 1/2 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di sale; 6 cucchiaini di olio extravergine
100 gr di pesto pronto; 150 gr di acqua tiepida
qualche gheriglio di noce intero

PROCEDIMENTO

Sciogliere il lievito in poca acqua appena tiepida unendo 1/2 cucchiaino di zucchero. Mescolare con cura fino a scioglimento completo. Versare nel bicchiere del mixer la farina, i fiocchi di patate, il sale ed azionare il robot per pochi istanti.

Mentre l'elettrodomestico è in funzione versare il lievito sciolto a cui sono addizionati i 6 cucchiaini di olio. Sciogliere il pesto in 150 gr di acqua tiepida (un bicchiere) e unire all'impasto, sempre con mixer in funzione, fino ad ottenere un composto omogeneo. Estrarlo, lavorarlo per qualche minuto, conferirgli la forma tondeggiate, porlo in una capace scodella, incidere a croce, pennellarlo con poco olio, sigillare la scodella con pellicola trasparente e porre in forno con la sola luce di cortesia accesa fino al raddoppiamento del volume.

Passato questo tempo sgonfiare la pasta a pugno chiuso, rilavorare brevemente, staccare delle porzioni tutte della stessa dimensione, appiattirle, ungerle con poco olio e sistemare al centro mezza noce.

Sistemare ogni focaccina, ben distanziata su più teglie ricoperte da carta da forno e far lievitare di nuovo per almeno 15'/20'. Infornare in forno preriscaldato e ventilato a 180° per 15' circa.

Crêpes Banana e Noci

INGREDIENTI

2 tazze di farina
2 cucchiaini di zucchero granulato
4 cucchiaini di lievito per dolci
1-1/2 tazza di latte
2 uova; olio vegetale
2 banane medie schiacciate
1/2 tazza di noci tostate e tritate grossolanamente
olio vegetale per cuocere
Sciroppo d'acero per condire

PROCEDIMENTO

In una terrina media, mescola insieme farina, zucchero e lievito.

In un'altra terrina, mescola latte, uova e 1/4 tazza di olio vegetale. Versa il composto di latte nel composto di farina, mescolando fino a quando la farina scompare. Aggiungi le banane schiacciate e le noci.

Ungi leggermente una padella o una piastra e scaldarla a fuoco medio. Versa circa 1/4 tazza del contenuto per ogni crêpe e cuoci fino a quando non sarà dorata da entrambi i lati, girandola una sola volta.

Decora il piatto con altri fondoni di banana spruzzati magari da un velo di zucchero a velo.



COTONELLA®

Cotonella, 24 ore su 24: l'intima abitudine al benessere.

Cotonella investe da sempre nella ricerca e nella innovazione per offrirti la più **ALTA QUALITÀ** e tutto il benessere di un intimo sicuro, che rispetta la tua pelle.

In particolare **L'ESCLUSIVO tassello antibatterico in puro cotone AB100 Cotonella**, dagli effetti antimicrobici che perdurano per 100 e più lavaggi, risponde al desiderio di protezione e sicurezza di ogni donna, adulta e bambina. La sua presenza assicura la più profonda difesa dalla proliferazione dei batteri e la massima igiene e freschezza, per tutta la giornata.

Un'innovazione frutto di quell'amore per la qualità che con Cotonella diventa **ECCELLENZA NELL' INTIMO DI COTONE.**

Con Cotonella la fibra più amata e diffusa al mondo, perché naturale, idrofila, igienica, di facile manutenzione e lunga durata, diventa protagonista di performance straordinarie per vestibilità, comfort e benessere.

Come dimostra la nuova ed innovativa linea, di prossima uscita, in jersey di cotone **"Finezza 36"**.

Realizzata con un filato pregiato, extrafine, traspirante e leggero come una seconda pelle, conquisterà chiunque.

Facile innamorarsene!



4 OPEN

Cristina Chiabotto

Hai bevuto? L'auto non parte

Ci vorrà ancora del tempo. Il progetto, però, è già in una fase avanzata. Per chi ha bevuto troppo il rischio potrebbe non essere più quello di incappare in un controllo della Polizia ma quello di rimanere a piedi. Verranno infatti installati sulle auto dei dispositivi sensoriali di serie capaci di bloccare il mezzo quando il respiro del conducente segnala una presenza di tasso alcolico oltre a quelli che sono i limiti previsti dalla legge. L'idea è nata grazie ad una tecnologia che era stata sviluppata nel decennio scorso e che serviva a scoprire gli ordigni esplosivi. Il principio è semplice «Se riescono a scovare le sostanze esplosive attraverso una rapida analisi delle sostanze molecolari» spiega Richard Bloom, esperto di antiterrorismo a capo del Consiglio di sicurezza dell'aviazione civile - perché non si dovrebbe essere capaci di rilevare la presenza di altre sostanze, tra cui alcol e droghe?». Perciò si è deciso di riadattare ciò che è servito per scopi militari anche per quelli civili e dare così un prezioso aiuto per combattere la dolorosa piaga degli incidenti stradali causati da chi guida dopo aver alzato il gomito più del dovuto. Negli ultimi venti anni sulle strade americane hanno perso la vita oltre 268.000 persone per colpa dell'alcol. Il 10% degli automobilisti statunitensi ha dichiarato di aver guidato, almeno una volta nell'ultimo anno, dopo aver bevuto. Un trend negativo che alcune case automobilistiche e gli enti federali americani hanno deciso di combattere finanziando questo importante



progetto per migliorare la sicurezza stradale. Attualmente sono già sul mercato veicoli dotati di etilometro anti-avviamento. Questa tecnologia è però considerata poco efficace perché funziona appunto come un normale etilometro. Basta infatti far soffiare nell'apparecchio di controllo ad una persona che non ha assunto alcuna bevanda alcolica e il gioco è fatto. Come sempre fatta la legge trovato l'inganno. I sensori di ultima generazione, però, sono stati progettati anche contro i furbetti. Installati direttamente nell'autovettura dovrebbero essere infallibili. Bastano una ventina di secondi per sapere se è possibile tornare a casa con la propria auto o se sarà necessario attendere che i parametri rientrino nella normalità. La durata dei dispositivi è valutata in almeno dieci anni e dovrebbe perciò seguire gran parte della vita delle nostre auto. Per vederli ci vorranno però ancora tra i cinque ed i sette anni.



La **Paletta di Biella Franchi** è una specialità gastronomica di sicura qualità e grande effetto della tradizione locale biellese. Per la sua produzione vengono scelte le parti più pregiate della spalla di maiale piemontese che, seguendo fedelmente l'antica ricetta, viene insaporita e aromatizzata con erbe, bacche e aromi. Successivamente viene bollita a lungo in abbondante acqua non salata. Deliziosa se abbinata alle patate o alla polenta. Con una toma biellese, è ottima anche per preparare un semplice toast con i sapori locali, un'omelette o una sfiziosa crêpe.



Niente Natale nell'asilo multietnico

Nessun festeggiamento natalizio per i bambini della scuola materna comunale di via Forze Armate a Milano. A deciderlo il collegio dei docenti dell'istituto che ha ritenuto inopportuna la scelta di festeggiare la tradizionale ricorrenza Cristiana a causa della presenza di molti bambini con genitori appartenenti ad altri culti religiosi. Ai bambini non saranno inoltre insegnate canzoni che parlano di Gesù e di Betlemme, ma solo quelle che hanno come argomento le renne e Babbo Natale. La decisione ha naturalmente sollevato la protesta di molti genitori italiani che hanno contestato il provvedimento.

La direzione si è difesa spiegando con una lettera che la scelta era inevitabile "data la presenza di un'alta percentuale di bambini appartenenti ad altre culture e religioni e di stranieri appena ammessi alla frequenza, che non parlano neppure italiano". Il caso è rimbalzato anche nel mondo politico milanese. Pronta, anche in questo caso, la replica della responsabile della scuola, Angela Airaghi che ha inviato una relazione a Palazzo Marino per difendere la scelta del collegio dei docenti dell'istituto «È logico - ha spiegato la direttrice - che i figli di testimoni di Geova, ebrei o musulmani non debbano imparare canzoncine cristiane».

Evira il fidanzato della figlia

Lei 17 anni, lui quaranta in più. Tanti, troppi. Almeno per il padre della ragazza. L'uomo, un cittadino quarantasettenne di Bielefeld, una cittadina con poco più di trecento mila abitanti nel nord della Germania, ha deciso, a suo modo, di mettere fine alla indesiderata relazione. Assieme a due complici, forse due colleghi di lavoro, si è presentato a casa della vittima costringendola a togliersi i pantaloni. Poi, dopo aver legato l'uomo di dieci anni più anziano, ha estratto dalla tasca un coltello da cucina e lo ha evirato. Subito dopo, l'aggressore e i suoi complici, hanno quindi lasciato l'abitazione portandosi però via, come un trofeo di guerra, gli organi amputati. La vittima, nonostante le ferite e la notevole perdita di sangue, è comunque riuscita ad avvisare i soccorsi

che sono fortunatamente arrivati prima che fosse troppo tardi. L'aggressore è invece stato rintracciato ed arrestato dalla Polizia. Agli agenti ha spiegato che più volte avrebbe tentato di interrompere la relazione sentimentale, da lui considerata innaturale a causa della notevole differenza di età tra l'uomo e la propria figlia, senza però riuscirci. La legge tedesca non considera infatti illegale un rapporto di questo tipo quando avviene in modo consenziente e gratuito. I fatti risalgono all'inizio del mese di novembre dello scorso anno anche se la notizia, a causa della delicatezza della vicenda che vede coinvolta anche se indirettamente una minorenni, è stata resa nota con oltre un mese di ritardo.

Pc e salute

Ai tanti danni, presunti o reali, causati dal computer se ne aggiunge ora uno nuovo. I medici lo hanno definito "sindrome da tostapane". Tutto nasce dall'abitudine, sbagliata, di trasformare le proprie gambe in un tavolino per appoggiarci il pc. Una soluzione spesso dettata da necessità estemporanee o da abitudini sbagliate. Il pericolo è quello di procurarsi delle permanenti e antiestetiche macchie proprio sulle gambe. La base di un pc può raggiungere addirittura i 52°. Una temperatura elevata anche se non insopportabile che può però causare, poco alla volta, danni estetici visibili. Oltre al computer, naturalmente, anche altre fonti di calore, come ad esempio le borse dell'acqua calda, possono causare lo stesso problema. I casi, anche se non numerosi, purtroppo, non mancano. La comunità scientifica ne ha finora registrati una decina. Un pericolo da non sottovalutare che può procurare oltre ai danni estetici anche malattie decisamente gravi come il cancro.



Oltre 100.000 euro per il bagno del Prefetto

105.564,17 euro. Tutto sommato un bel gruzoletto. In molte città italiane ci si può comperare un monolocale. C'è però chi li ha spesi per ristrutturarsi il bagno. Niente di nuovo perché si sa, i Vip, hanno i loro capricci e quando fanno acquisti non badano a spese. L'elenco, di come vengono buttati i propri denari, è sterminato. Del resto, del proprio tempo e delle proprie ricchezze, ciascuno fa ciò che vuole.

Niente di nuovo se non fosse che a staccare l'assegno per pagare il conto del bagno in questione non è stato un ricco milionario ma il Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti. Cioè, tutti noi. Considerata la crisi internazionale, la disoccupazione in crescita e tutti gli altri problemi che il nostro Paese sta affrontando in questo momento i soldi spesi per la ristrutturazione del bagno del Prefetto di Genova appaiono come un insulto per le tante persone che, a fatica, riescono appena ad arrivare alla fine del mese. Lo stesso Prefetto, interpellato, ha precisato di non sapere che la ristrutturazione fosse così onerosa. Come finirà? Come sempre "chi ha dato ha dato chi ha avuto ha avuto". Dalle istituzioni però dovrebbero arrivare segnali migliori.



Volpe "spara" ad un cacciatore

In molti manuali di giornalismo per spiegare che cosa è una notizia si ricorda che se un cane morde un uomo non è una notizia mentre lo è se succede il contrario.

Seguendo il ragionamento, ineccepibile, possiamo allo stesso modo dire che se un cacciatore spara ad una volpe non è una notizia mentre lo è se succede il contrario.

Che una volpe spari ad un cacciatore, però, non si è mai sentito. Eppure, questa volta, il fatto è successo per davvero. Nella step-pa Bielorussa, della regione di Grondo, un cacciatore è infatti stato colpito da un proiettile che una volpe, senza volerlo, ha fatto esplodere.

I fatti risalgono all'inizio della seconda decade di gennaio. Un cacciatore dopo aver colpito con un proiettile una volpe si è avvicinato alla preda per immobilizzarla. L'animale, che si era finto morto, non appena l'uomo la stava prendendo ha però avuto una reazione improvvisa. Nella colluttazione, la volpe, con una zampa è riuscita ad azionare accidentalmente il grilletto del fucile facendo partire un colpo che ha colpito ad una gamba il cacciatore. E' stato lo stesso uomo, costretto ad un ricovero in ospedale per farsi togliere il proiettile dalla gamba, a raccontare l'episodio. . La volpe, anche se ferita, è invece riuscita a fuggire.

Cresce il debito pubblico

Chi pensa che l'Italia non sia in crescita si sbaglia.

Il debito pubblico, ad esempio, è aumentato. Nel mese di ottobre ha raggiunto i 1.867,398 miliardi di euro contro i 1.844 miliardi del mese di settembre. La notizia, che avremmo preferito non avere, è apparsa sul supplemento del Bollettino di Finanza Pubblica di Bankitalia. A diminuire, invece, sono le entrate tributarie che nei primi dieci mesi dello scorso anno hanno fatto segnare una flessione dello 0,3%. Il dato non è comunque preoccupante, spiega in una nota il Dipartimento delle Finanze, che lo considera in linea con le previsioni.



Doping

Non ci sono solo i professionisti. Anche tra chi la bicicletta la usa per passione e non per mestiere è molto diffusa la malsana abitudine di migliorare le proprie prestazioni agonistiche grazie all'utilizzo illegale di sostanze illecite. A lanciare l'allarme il ministro della Salute, Ferruccio Fazio, che nel corso della cerimonia di premiazione "Giro d'Onore 2010" organizzata al Salone d'Onore del Coni dalla Federazione ciclistica italiana ha fatto il punto della situazione. Il fenomeno del doping, ha spiegato il ministro, sta conoscendo "picchi preoccupanti nel ciclismo amatoriale: su 500 controlli totali nel primo semestre 2010, sono stati riscontrati casi di positività nel 15,9% dei soggetti analizzati nel settore maschile".

Meno del 47% legge almeno un libro

In Italia «nell'arco di un anno meno del 47% degli italiani legge almeno un libro nel tempo libero». Il dato emerge dal rapporto dell'Istat 'Noi Italia. Le cose vanno meglio, si fa per dire, per i quotidiani. Sempre l'Istituto di statistica, ci fa sapere che «poco più di un italiano su due, il 55% per la precisione, legge un quotidiano almeno una volta a settimana. La percentuale di chi legge quotidiani, riviste o comunque sceglie di informarsi on-line è di poco superiore al 20%.



Record del freddo in Italia

-48,3 gradi. Non siamo in Siberia e nemmeno in zone simili. Siamo in Italia, nella provincia di Belluno dove il termometro, lo scorso 27 dicembre, alle 4,30 del mattino, ha fatto segnare appunto la cifra record di 48,3 gradi sottozero. Mai in Italia gli strumenti meteorologici erano scesi tanto in basso. La zona in cui è stata rilevata la temperatura è quella della Busa Fradusta, una dolina a 2.606 metri di altitudine, nelle Dolomiti bellunesi. La temperatura, precisa il Centro valanghe di Arabba- Arpa Veneto che gestisce la stazione meteo automatica, è stata registrata al fondo della dolina che ha una profondità di 28 metri. Non si riferisce pertanto alle condizioni medie dell'ambiente circostante

Aceto Balsamico di Modena IGP Ponti Etichetta Rossa

È un balsamico di qualità superiore, che nasce dalla sapiente acetificazione di pregiato aceto di vino e mosto concentrato e cotto, proveniente dalle uve di 7 vitigni selezionati nel disciplinare di produzione (Sangiovese, Lambrusco, Trebbiano, Albana, Ancellotta, Fortana e Montuni).

La maturazione in botti di rovere conferisce a questo aceto un colore bruno scuro lucente, elevata densità, un bouquet complesso e armonioso, un gusto equilibrato, acidità poco aggressiva, agrodolce. È un condimento leggero dal gusto insenso e pieno.

L'**Aceto Balsamico di Modena IGP Ponti Etichetta Rossa** dona il meglio di sé con le insalate di verdure cotte e crude, carni crude e in cottura, formaggi freschi e di media stagionatura. Due gocce nella macedonia di fragole ne esaltano la fragranza. Nuovi sorprendenti abbinamenti sono tutti da inventare: con poche gocce di **Aceto Balsamico di Modena Igp Ponti Etichetta Rossa** si può dare vita a invitanti unioni di sapori con i più svariati ingredienti, dall'antipasto al dessert.



I lettori scrivono

“Sono sposata da quindici anni e ho la sensazione che il mio matrimonio si sia arenato. Con mio marito non c'è mai un litigio ma siamo, ormai da tempo, come due estranei. Tra noi manca quella complicità che aveva invece caratterizzato la nostra relazione negli anni del fidanzamento e in quelli iniziali del matrimonio. Abbiamo un figlio di quattordici anni a cui entrambi teniamo tantissimo. Che cosa dobbiamo fare? Continuare su questa strada per amore del nostro ragazzo oppure ritiene che sia meglio guardare in faccia alla realtà e fare il passo doloroso della separazione?”

Federica

Risponde

Dott.ssa Tatiana De Santis
Psicologa - Esperta in
Sessuologia Clinica - Roma

Il matrimonio dovrebbe rappresentare il punto di partenza, e non di arrivo, di una coppia.

Questa relazione profonda necessita di cure quotidiane e di messe in discussione, senza dare nulla per scontato anche quando gli anni, il tempo, le abitudini prendono il sopravvento.

Dalle poche righe che lei scrive, sembrerebbe che dopo tanti anni qualcosa nella vostra coppia si sia spento. Questo accade a molte persone, soprattutto quando, con la nascita dei figli, si viene totalmente assorbiti dal ruolo di genitori e ci si dimentica di essere anche, e ancora, una coppia.

I suoi dubbi sono legittimi, e se assalgono anche suo marito credo che una consulenza di coppia possa essere molto utile. Bisogna trovare la forza di guardarsi negli

occhi e avere il coraggio di darsi delle risposte. La terapia può aiutarvi a ritrovare quegli stimoli di condivisione, a riconoscervi e a proseguire in maniera più proficua e positiva gli anni che verranno. Oppure vi condurrà, dolcemente, verso la consapevolezza di un'inevitabile separazione, con l'obiettivo primario del benessere di ciascuno di voi. A mio avviso, è meglio avere genitori separati che vivere con genitori infelici e frustrati.

Sono al settimo mese della mia prima gravidanza. Confesso che vivo con un pò di paura quello che sarà il momento del parto. Che cosa devo fare per ridurre l'angoscia che mi sta colpendo? Devo forse andare da uno psicologo o ritiene che il mio problema sia del tutto normale vista la mia giovane età?

Sara 89

Risponde

Dott.ssa Patrizia Casati
Dirigente Medico Unità Operativa di Ostetricia e Ginecologia
Ospedale Luigi Sacco Milano

Cara Sara, è del tutto normale avere paura del parto in questa fase della gravidanza e quindi non consulterei nessuno psicologo. Piuttosto parla con il tuo ginecologo, facendoti spiegare con tranquillità quali sono le varie situazioni fisiologiche che possono precedere il parto. Per il resto verrà tutto in modo naturale e si può avviare al dolore mediante un'anestesia cosiddetta peridurale. Auguri!



Dalla tradizione mediterranea... LA ZUPPA DI PESCE Surgelata APPETAIS

La tradizione più saporita a portata di frigorifero!

All'interno dell'ampia gamma di prodotti **Appetais Italia**, il progetto Ready Meals (piatti pronti), sorge dalla volontà di coniugare le nuove esigenze di consumo dettate dai moderni stili di vita con la tradizione culinaria mediterranea.

Da questo binomio nasce un nuovo piatto tipico, la **ZUPPA DI PESCE SURGELATA** **Appetais Italia**, realizzata senza l'impiego di conservanti, utilizzando solo materie prime garantite e prive di OGM, pronta in padella in pochi minuti.

Fedele alla sua mission, quella di progettare e creare prodotti che coniughino le migliori tecniche produttive alla tradizione italiana, **Appetais Italia** offre alla sua clientela la **ZUPPA DI PESCE SURGELATA**, che porta nelle case tutto il gusto della tradizione in soli 8 minuti.

Per **Appetais** la surgelazione ha da sempre costituito la miglior tecnica di conservazione dei cibi. Ovviamente, occorre surgelare prodotti di elevata qualità!

È proprio questa la filosofia alla base dello sviluppo dei prodotti **Appetais**.

Merluzzo, molluschi e crostacei, sapientemente miscelati in passata di pomodoro unita al profumo dell'olio d'oliva extravergine e dei semplici sapori dalla tradizione che regalano il vero gusto al piatto, come acciughe, vino bianco, aglio, pepe, prezzemolo e peperoncino. Ecco pronta la **ZUPPA DI PESCE SURGELATA** **Appetais**, che può essere preparata in soli 8 minuti anche da chi per ritmi di vita frenetici, altrimenti non se la potrebbe permettere!

Selezionando le materie prime in base alla loro qualità e sovrintendendo l'intero ciclo del prodotto, dalla sua concezione alla messa a punto

delle ricette, fino al monitoraggio del prodotto finito, risulta chiarissimo come per **Appetais Italia** la Qualità e la Ricerca non siano valori astratti ma una realtà verificabile.

Ne deriva un prodotto semplice ma di alto livello, con l'obiettivo di garantire al consumatore la massima sicurezza alimentare, l'eccellenza nella qualità ed un elevato grado di servizio.



Il **CARCIOFO** è un ortaggio ricco di proprietà benefiche, depura l'organismo e aiuta la digestione, è anche un alleato in cucina per la sua versatilità e per il gusto pieno e la consistenza corposa. Per un utilizzo rapido in cucina, Ponti, storica azienda dell'aceto e delle conserve di verdura, lo propone due versioni:

- **Carcioghiotto Peperlizia Ponti**: è un goloso contorno di carciofi interi in olio di semi di girasole confezionati dal fresco aromatizzati con rosmarino ed un pizzico di aglio e peperoncino rosso. E' perfetto come contorno anche in cottura per insaporire arrosti e pesce. Ottimi da mangiare anche da soli!

- **Carciofi tagliati aromatizzati alle erbe Ponti**: sono lavorati dal fresco, tagliati e aromatizzati con aglio, prezzemolo

e basilico, un mix che esalta il sapore di questo ortaggio e lo rende davvero unico. Teneri e saporiti, appena colti sono messi in vaso per conservarne tutta la freschezza e le caratteristiche, seguendo la filosofia di un trattamento tradizionale. Già tagliati, sono semplici e pratici da utilizzare in cucina.

I carciofi Ponti e Peperlizia Ponti sono pratici e veloci, già puliti e pronti da utilizzare, per risparmiare tempo e fatica, con la qualità garantita dall'esperienza Ponti dal 1867. Sono perfetti nel risotto, nella pasta, sulla pizza, come contorno, per insaporire bruschette o insalate, insomma davvero un jolly che non può mancare in cucina e sulla tavola!



Per informazioni e gustose ricette: www.acetoponti.it

Il meteo ne

Da questo numero, Vita in Coppia propone le previsioni meteo della tua città sul tuo telefono cellulare sempre aggiornate

VITA IN COPPIA E' MULTIMEDIALE



Esempio di codice

Questo codice vi segnala la presenza di contenuti aggiuntivi legati alla pagina che state leggendo in quel momento, contenuti multimediali quindi filmati o pagine internet che potrete vedere direttamente sul vostro telefono cellulare. Questo codice interagisce con tutti i cellulari recenti dotati di

fotocamera e collegamento a internet. Vi basterà verificare se il vostro cellulare è dotato del software adatto. In caso contrario potete inviare un sms al numero

+44.77.97.88.23.25 per ricevere un messaggio contenente il link da cui scaricare il software oppure potete collegarvi da cellulare a questo indirizzo internet <http://get.quarkode.mobi>

Automaticamente verrà scaricato il software adatto al vostro cellulare, seguite le semplici istruzioni e avviate il software appena scaricato. A questo punto dovete semplicemente inquadrare il codice col cellulare e automaticamente il vostro cellulare scaricherà direttamente un filmato o una pagina internet collegato alla pagina della rivista che state leggendo in quel momento.

COME FARE?



Ricerca sul tuo telefono cellulare il programma reader per leggere il codice



Centra il codice all'interno degli indicatori del programma e automaticamente il programma leggerà il codice da te scelto.



Accesso a Internet

ella tua città

Trieste



Trento



Torino



Milano



Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



Come scegliere il nome del bambino

Una semplice guida per aiutarti nella scelta del nome per il tuo bambino, una scelta molto importante che dura una vita.

La scelta del nome del bambino è sempre un momento importante. Alcune coppie si trovano subito d'accordo, altre impiegano mesi per arrivare ad una scelta che metta d'accordo entrambi.

Hai mai conosciuto però qualcuno con un nome assurdo pensando "A cosa pensavano i suoi genitori?". Bè, forse non stavano proprio pensando.

Tuo figlio dovrà tenersi il nome che gli dai per tutta la vita ed è per questo che abbiamo redatto questa semplice guida, per provare ad aiutarti a scegliere.

Prova a mettere insieme due nomi

Prova ad abbinare il nome che ti piace con il cognome. Se il cognome è corto, puoi scegliere un nome più lungo, e viceversa. Ma ricorda che consonanti ripetute in entrambi, come Luigi Girotti o Luca Maluca non si digeriscono bene. E, ovviamente, evita combinazioni sfortunate come Margherita Pizza o Guido Laratro.

Errori di spelling

Spelling insoliti sono molto comuni, ma attenti a voler essere originali aggiungendo una lettera o due; potreste condannare vostro figlio a una vita di errori e infinite ripetizioni di frasi come "Sì, esatto, con la H fra la R e la A" (pensa anche al classico Sarah).

Iniziali

Una volta scelto il nome, controllate bene che le iniziali vicine non siano "pericolose". Immaginate lo stress mentale se senza volerlo chiamate vostro figlio Antonio Neri Orsini.

Classici

Usare un nome di famiglia dà un senso di eredità e tradizione, ma rischia di suonare molto vecchio, quindi pensa anche a un altro nome, usando quello di famiglia come secondo nome. Anche se i classici sono molto popolari oggi, tuo figlio Demetrio o tua figlia Clorinda potrebbero non essere molto d'accordo quando saranno adolescenti.

Soprannomi

Pensa a come è possibile accorciare o storpiare il nome che hai scelto. Anche il nome più bello, se abbreviato male diventa poco carino.

Come ti suona?

Se ti è difficile ricordare la pronuncia insolita del suo nome (Maria Elia si pronuncia Maria Élia e non Maria Elía), pensa a come sarà difficile per gli estranei.

Eccentrico

Se vuoi un nome piuttosto eccentrico, pensa che se adesso sembra cool, fra 20 anni potrebbe suonare datato e persino ridicolo (Chanel?).

Schemi ripetitivi

Evita di far rientrare i nomi dei tuoi figli in uno schema - Giacomo, Giovanni e Giorgio non saranno felici di scoprire che nessuno li può distinguere dalle loro iniziali specialmente se andranno alla stessa scuola.



I nomi del mese

Curiosità sul loro significato

ANTONIO/A

- **Onomastico:** 17 Gennaio
- **Colore:** Giallo
- **Pietra:** Rubino
- Molto diffuso in tutta Italia anche nelle varianti Antuono, Antonello, Antonico, Tonio, Toni, Totò, Tonino e i femminili Antonella, Antonietta, Tonia, Tonina. La sua derivazione è incerta e significa "colui che resiste, combatte". Si ricordano s. Antonio abate, fondatore delle comunità di eremiti; s. Antonio da Padova protettore dei poveri e degli oggetti smarriti. Chi porta questo nome ha molta forza, tenacia, coraggio e vitalità. E' nato per lottare. Ama molto le donne.

MARTINA/O

- **Onomastico:** 30 Gennaio
- **Colore:** Giallo
- **Pietra:** Diamante
- Diffuso specialmente al nord Italia, deriva da Mars, quindi "sacro a Marte" dio della guerra. La diffusione del nome è avvenuta in ambienti cristiani, per il culto di s. Martino di Tours, soldato della guardia imperiale divenuto vescovo, molto popolare per la generosità verso un povero infreddolito cui diede metà del suo mantello. Pacifico, sensibile, intuitivo, sognatore. Un adulto un pò all'antica, soprattutto con i figli.

AGATA

- **Onomastico:** 5 Febbraio
- **Colore:** Viola
- **Pietra:** Ametista
- Diffuso soprattutto in Sicilia nella provincia di Catania, anche nelle varianti Agatella e Agatina. Deriva dal greco, "buona e vistosa". La sua presenza è determinata dal culto riservato in queste terre a s. Agata della Vergine, atrocemente mutilata dei seni prima di essere arsa viva nel 251 a Catania; s. Agata è in effetti venerata come patrona di Catania e protettrice delle donne cattoliche ed è invocata contro le eruzioni dell'Etna, contro gli incendi e i terremoti. Da bambina frenetica mai sazia di perchè, Agata diventa una donna curiosa, intraprendente, in costante movimento.

FRANCESCO/A

- **Onomastico:** 24 Gennaio
- **Colore:** Blu
- **Pietra:** Zaffiro
- Al sesto posto tra i nomi al maschile più usati in Italia e all'undicesimo nel femminile. Usato molto anche per i nomi doppi, specialmente al sud, come Francesco Paolo, Francesco Saverio e Francesca Maria. Di origine germanica significa "appartenenza al popolo Franco" successivamente prende il significato di "francese". La sua diffusione è dovuta per molti santi, ricordiamo s. Francesco d'Assisi che rinunciò a tutti i suoi beni per vivere in assoluta povertà e che è divenuto compatrono d'Italia insieme con santa Caterina da Siena. Tra i personaggi storici ricordiamo il re di Francia Francesco I oppure l'imperatore d'Austria Francesco Giuseppe, marito della bellissima Sissi. Per Francesco la libertà è un'esigenza, una necessità, non è un capriccio. E' una persona forte, energico e stratega. In qualità di innamorato è fedele alla sua compagna del momento, ma sempre teso a nuove conquiste.

ADELE

- **Onomastico:** 24 Febbraio
- **Colore:** Blu
- **Pietra:** Zaffiro
- Di origine germanica, Adele è un nome diffuso in tutta Italia grazie ad alcuni nobili personaggi storici, per questo ha il significato "di nobile aspetto, nobili modi,..". Adele di Alsazia, moglie del re d'Italia Lotario II e dell'imperatore Ottone I; Adele regina di Francia nel XII secolo e infine una principessa di Baviera del seicento, Adele Enrichetta. Diffuso anche come Adelia, Adelio. Chi porta questo nome è sempre alla ricerca di avventura e di novità.

COSTANZO/A

- **Onomastico:** 18 Febbraio
- **Colore:** Verde **Pietra:** Smeraldo
- Nome latino che significa "persona ferma, salda, costante" insieme ai nomi derivati Costantino e Costanzo, usati anche al femminile. Ricordiamo per il culto di s. Costantino martire a Perugia nel II secolo e per s. Costanza, martire nel I secolo. Costanzo è nato per una vita all'aria aperta, in mezzo alla natura, Costantino fugge dalla vita reale, dagli onori, dal successo. E' una persona umile.



Oroscopo del mese

ARIETE 21/3 - 20/4

Arrivate da un anno ricco di lavoro. E' giunto il momento di concedervi una pausa e un pò di relax per iniziare al meglio questo 2011. Nuovi incontri e conoscenze sono importanti per l'inizio di nuove amicizie e di storie importanti. Rilassatevi ed eliminate tutto lo stress accumulato nello scorso anno.

TORO 21/4 - 21/5

Gennaio è il vostro mese. Dedicatevi a riscoprire e a riagganciare i rapporti con le amicizie del passato, senza però trascurare le persone che vi sono accanto. Valutate ciò che conta veramente. Il vostro motto: "pochi, ma buoni". Non trascurate la salute e dedicatevi di più all'attività fisica.

GEMELLI 22/5 - 21/6

Questo 2011 inizia per voi in modo favorevole. Tutti sono dalla vostra parte. Approfittate di questo momento per iniziare nuovi progetti e collaborazioni. Godetevi tutte le attenzioni che gli amici vi dedicano in questi mesi. La linea durante le feste ve la siete dimenticata: è il momento di darci un taglio almeno ai dolci e salati.

CANCRO 22/6 - 22/7

Partite con piede giusto! Sarà per voi un buon inizio di 2011!! Approfittatene di questo momento per fare nuove conoscenze, potrebbero essere utili sia nel campo affettivo sia in quello lavorativo. Siete in ottima forma ma rilassatevi di più.

LEONE 23/7 - 22/8

E' iniziato un nuovo anno. Fermatevi e pensate a tutto ciò che avete iniziato e che volete portare veramente a termine. Il tempo passa e dovete pianificare tutto. Forza e coraggio. Valutate anche se le persone al vostro fianco sono giuste per il percorso che state per affrontare.

VERGINE 23/8 - 22/9

Per voi del segno della vergine è un inizio 2011 sfavorevole. Ve ne accorgete subito durante i primi giorni di gennaio. Cercate di esporvi maggiormente per capire questo declino. Anche la salute è da tenere sotto controllo. Avete un pò esagerato con i cenoni e le feste. Eliminate i fritti e valorizzate frutta e verdura.

BILANCIA 23/9 - 22/10

Avete lavorato sodo nel 2010, è ora di raccogliere i frutti di tanto sacrificio. Avete ritrovato vecchie amicizie del passato e rafforzato i rapporti con le persone a voi più care. Siete stanchi e anche un pò stressati quindi prendete dei giorni per voi stessi e per rilassarvi.

SCORPIONE 23/10 - 21/11

Per voi un inizio anno pieno di incertezze.. ma non perdetevi la fiducia nelle persone care al vostro fianco. Avete in progetto molti piani, tante sono le idee e le iniziative per questo 2011..fermatevi e pensate con calma a tutto ciò che si può e non si può fare...

SAGITTARIO 22/11 - 21/12

Siete sempre molto attivi e dinamici con tutti, non rinunciate proprio a nulla, ma attenzione a non trascurare chi vi ha aiutato nei momenti difficili e chi vi aiuta nella vita di tutti i giorni. In programma grandi viaggi si benessere e relax, ideali per dedicare un pò di tempo anche a voi stessi.

CAPRICORNO 22/12 - 21/1

Iniziate l'anno con alcuni pensieri negativi circa il 2010, ma dimenticate il passato e vivete di più il presente. Non siate troppo premurosi sui fatti e sulla realtà, ma siate più razionali. Fermatevi a guardare la vostra vita da più punti di vista per capire se c'è qualcosa che non va... Ottima la salute, ma attenzione al freddo.

ACQUARIO 22/1 - 19/2

Iniziate l'anno con una grande forza ed energia. Ideale per riallacciare i rapporti che si sono allentati e definire quelli con le persone che vi circondano. Avete bisogno di molte persone attorno a voi e quindi gennaio è il mese perfetto per capire con chi stare e chi lasciare sulla propria strada.

PESCI 20/2 - 20/3

Avete iniziato l'anno col piede giusto, infatti avete capito i vostri sbagli e siete riusciti a chiarire le situazioni difficili con amici e familiari. Un ottimo periodo per nuovi incontri, soprattutto in ambito lavorativo. Siete in perfetta forma per continuare ad affrontare il freddo inverno.

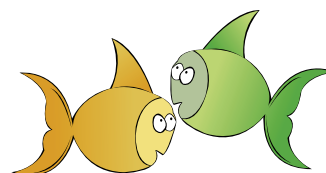


Baby Acquario 21 gen - 19 feb

L'anno vecchio se ne va e arriva quello nuovo con la nascita di un piccolo acquario! A lui/lei tutte le attenzioni, non ama restare in disparte. Ama le coccole, ama essere viziato. Raccontate favole e storie ai piccoli acquario per tenerli tranquilli e per aver più serenità attorno a loro.

Baby Pesci 20 feb - 20 mar

Timido e riservato è il bambino nato sotto il segno dei pesci. Un vero romanticone. Ma quando c'è da farsi sentire non si tira indietro.



Sono molto sensibili e spirituali. I pesci sono altruisti, grande onestà e molti dubbi.



Eveet®

SHOES

w.laboratori.concept.it

SHOW ROOM
VIALE PAPINIANO, 31 - MILANO

W.EVEET.IT
3E

LONDRA
PARIGI
NIZZA
ATENE
MALTA

QUANDO SEI UN SIMBOLO, NON SERVONO TANTE PAROLE.



**IL NUOVO JEEP® WRANGLER È IN CITTÀ.
ED È TUO A 31.000 EURO CON FREEDOM TOP® IN OFFERTA DI LANCIO.**

È nuovo, ma da sempre è simbolo di autenticità, avventura e libertà. Nasce come fuoristrada, ma sa come ci si muove in città. Nel 1941 ha inventato il 4x4 e da allora non ha mai smesso di evolversi. Oggi si presenta con interni completamente rinnovati, rivestimenti in pelle con sedili riscaldabili*, sistema Stop/Start, climatizzatore automatico, sistema multimediale UConnect® e Freedom Top® in tinta con la carrozzeria. **Nuovo Jeep® Wrangler. Quando un'auto diventa leggenda.**

Jeep®