

APRILE 2021 - N. 4

TEST
Le birre
alcol free

Ispira il tuo benessere

Starbene

2,00 €

**TU A DIETA,
LA FAMIGLIA NO?
TI RISOLVIAMO
NOI IL PROBLEMA**

**METODO
SAKUMA**
Con 5 facili
esercizi puoi
trasformare
il tuo corpo

MIOPIA
Ci sono lenti
da vista che
la bloccano

Tinta & styling
**LE TENDENZE
E I PRODOTTI
MIGLIORI**

PROTEINE VERDI
Scopri cosa
portare in tavola

**È UNA PRIMAVERA
SPECIALE**

Dopo un anno di Covid, ritrova
l'energia grazie alla luce del sole,
i cibi vitaminici e gli integratori



Stile Italia Edizioni

Mensile - Aprile - anno XLIV - n. 4 - Pesto Italiana SpA - Spec. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria € 4,30 - Germania € 5,10 - Belgio € 5,00 - Francia € 4,70 - Spagna € 4,70 - Lussemburgo € 4,30 - Portogallo (cont.) € 4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 5,20 - Svizzera CHF 5,50 - U.K. £ 4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - IMC, CÖbe d'azur € 4,40

be real be fab



endoSPHÈRES[®]
THERAPY

Il trattamento **TOTAL BODY** completo che contrasta **CELLULITE, ADIPE LOCALIZZATO** e **LASSITÀ**.

Una sola tecnologia. Più azioni combinate. Più risultati.
Il tuo corpo, semplicemente favoloso.

RISULTATI CLINICAMENTE TESTATI - 100% NON INVASIVO

Cerca il tuo centro su www.endspheres.com

GRAZIE, STELLE!

Francesca Pietra
Caporedattore di Starbene

Gli outing sanitari delle celeb sono letteralmente esplosi con il Covid. Quest'anno abbiamo seguito giorno dopo giorno i tweet e i post di decine di contagiati "illustri", per nulla imbarazzati nel mostrarsi col volto paonazzo e lo sguardo stravolto dalla febbre. Lo star system ha ormai definitivamente accolto nel suo firmamento la malattia, polverizzandone con una esplosione cosmica il tabù. I disturbi, non più nascosti, ormai sono esibiti e condivisi, seri o banali che siano. Dalla colite al diabete, ai tumori, alla depressione... Ed è stato un crescendo: si è passati dalle timide ammissioni nelle interviste, agli aggiornamenti quotidiani sui social, ai libri autobiografici. Solo negli ultimi mesi ben tre vip nostrani, il cantante Cesare Cremonini, l'attore e regista Carlo Verdone e la tennista Francesca Schiavone hanno dato alle stampe il racconto delle loro malattie. Che dire? All'origine del fenomeno ci sono tanti fattori (Antonella Paglicci li analizza con puntualità nel suo articolo a pag. 28) ma in ogni caso le star meritano un applauso. Il loro messaggio ha una potenza enorme, che batte qualunque campagna di pubblicità-progresso: non bisogna vergognarsi, parlare di un disturbo aiuta ad averne meno paura, a concentrare le energie nella battaglia per vincerlo. Gli altri non ci giudicano anzi, ci sostengono.

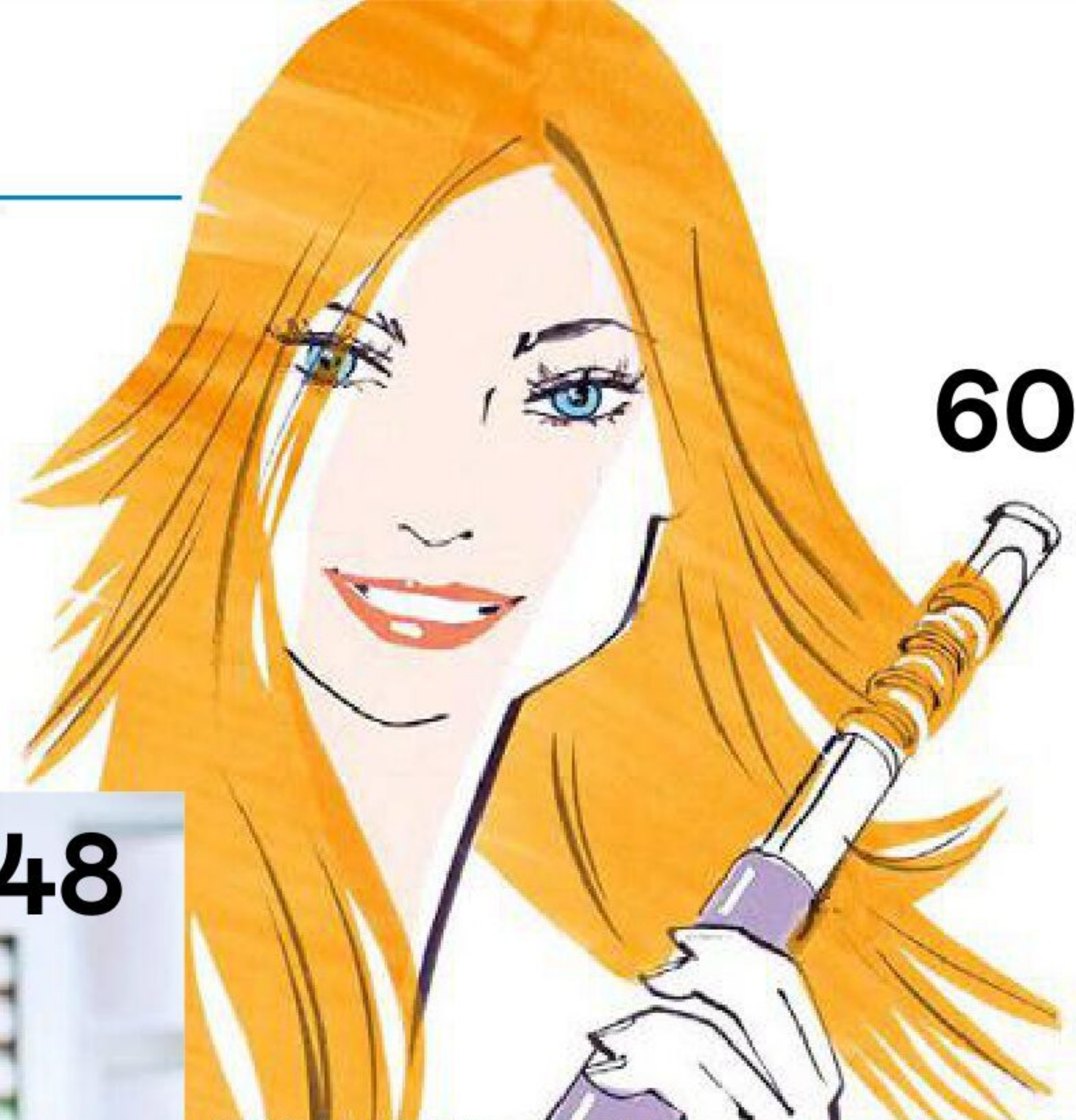
Email francesca.pietra@stileitaliaedizioni.it



Porto il barattolo e lo riempio di tè

Le iniziative delle imprese per ridurre l'impatto ambientale dei packaging sono tantissime ed è sempre un piacere segnalarle. Nei negozi Peter's TeaHouse è stato lanciato il progetto RiutilizzaTÈmi: porti da casa il barattolo per riempirlo del tè o della tisana preferita. Un modo semplice per azzerare l'utilizzo di carta e plastica. Per info: peters-teahouse.it

Aprile



60

3 Editoriale

6 **Salute**

Vivi al top il cambio di stagione

12 **L'intervista**

Francesco Maria Galassi:
vi racconto le epidemie

14 **Salute**

Antonio Gasbarrini: così batto
l'ipersensibilità al glutine

21 **Pensaci ora**

Ragazzi: puoi arrestare
la loro miopia

24 **Salute**

Ginocchio: attenti se...

28 **Psicologia**

E adesso vi dico come sto

32 **Nutrirsi bene**

Michele Riefoli: punta sulle
proteine verdi

36 **#starbeneitalia**

Workation: l'ufficio va in vacanza

43 **Un tema in tre domande**

Combatti l'acne a tutte le età

44 **Psicologia**

Non è tutta colpa della DAD

48 **Alimentazione**

Tu a dieta e loro... no!

52 **Benessere**

Vecchio materasso addio!

56 **Bellezza**

Gambe: è ora di mostrarle (al top)

60 **Haircare**

A casa come dal parrucchiere

67 **Shopping**

Amo la lavanda

68 **Antiage**

Che bel collo!

73 **Fitness**

Quanto sei allenata

76 **Stili di vita**

Carolina Kostner: ho imparato
ad andare piano



48



36

92



81 **Fitness**

Il metodo Sakuma

86 **Salute**

Quattro idee a tutto benessere

89 **#lovetheplanet**

I rubinetti risparmia-acqua

92 **Cucina da manuale**

Il mare facile

97 **Alimentazione**

Pasqua, che festa sia

98 **Sotto la lente**

Birre analcoliche: devono avere
un gusto naturale

101 **I nostri esperti**

Chiedi a Starbene

102 **Animali**

Anche loro vanno dal fisioterapista

105 Diario delle influencer

108 Giochi per la mente

109 Staff

110 I consigli delle stelle

**IL PROSSIMO
NUMERO**

Starbene sarà
di nuovo in edicola
il 13 aprile.



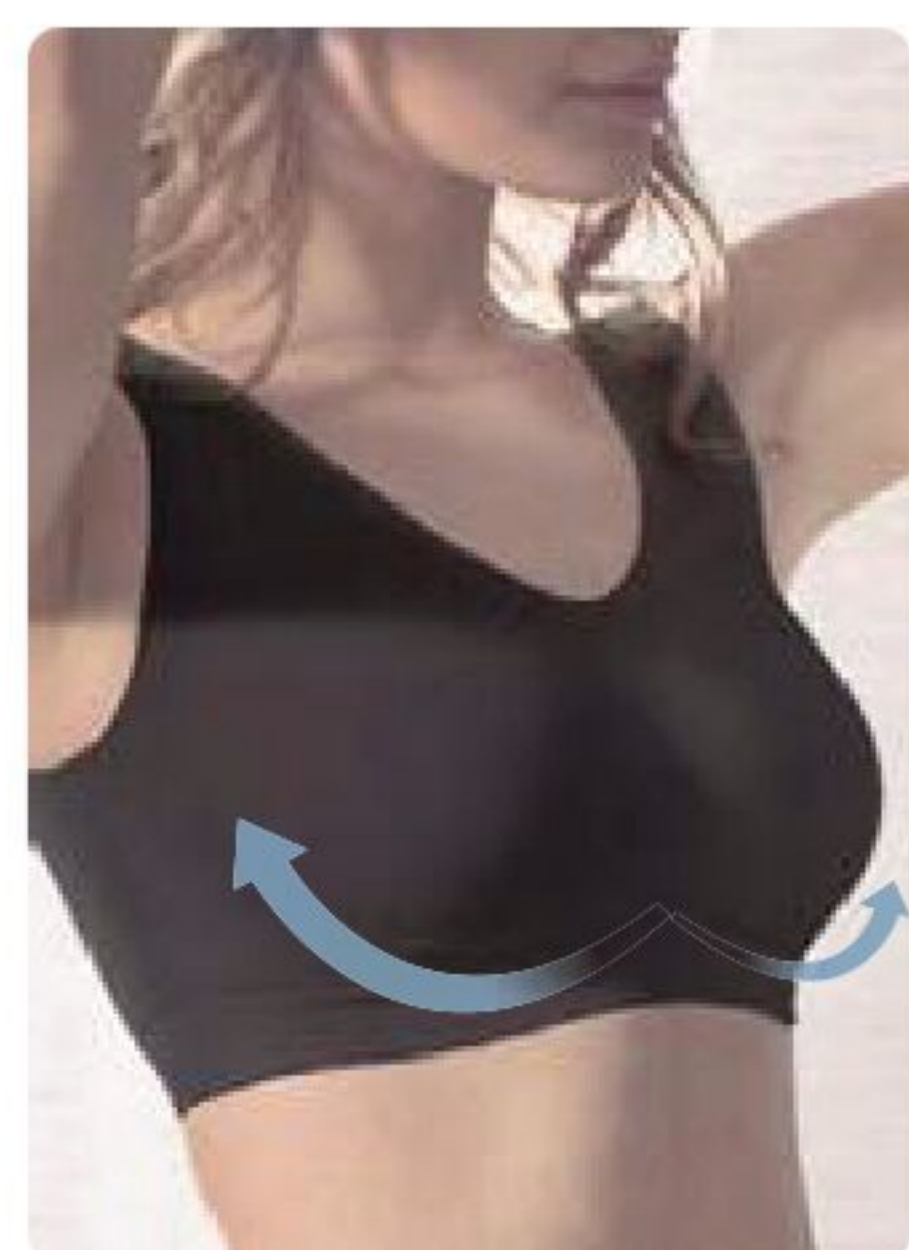
*In copertina foto
di Getty*

P
SYSTEM

SMART BRA

REGGISENO
POSTURALE

SOSTIENE
LA POSTURA,
VALORIZZA
la tua
FEMMINILITÀ.



*Dalla linea Posture Plus System di FGP,
nasce il reggiseno posturale P+ Smart Bra.
Bellezza e benessere da indossare
anche tutto il giorno, in ogni occasione.*

- Azione posturale senza tiranti.
- Si indossa facilmente, come un top, senza cuciture e ganci.
- Grande libertà di movimento.
- Trama traspirante ed effetto freschezza grazie al filo Nilit® Breeze.
- Adatto a ogni taglia per mantenere il seno in posizione corretta.
- Disponibile in cinque taglie e tre colori: bianco, nero, blu.



FGP Orthopedic
& Rehabilitation
Equipment

MADE IN ITALY

COADIUVANTE NELLA CORREZIONE DI VIZI POSTURALI.

Lo trovi esclusivamente nei negozi specializzati. È un dispositivo medico CE

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 15/10/2020.

FGP Srl | Villafranca di Verona | VR-IT www.fgpsrl.it

VIVI AL TOP IL CAMBIO DI STAGIONE

Aria, luce, temperature che salgono... Molti faticano a sincronizzarsi, soprattutto quest'anno, dopo mesi di isolamento a casa. Ecco come resettare l'orologio biologico

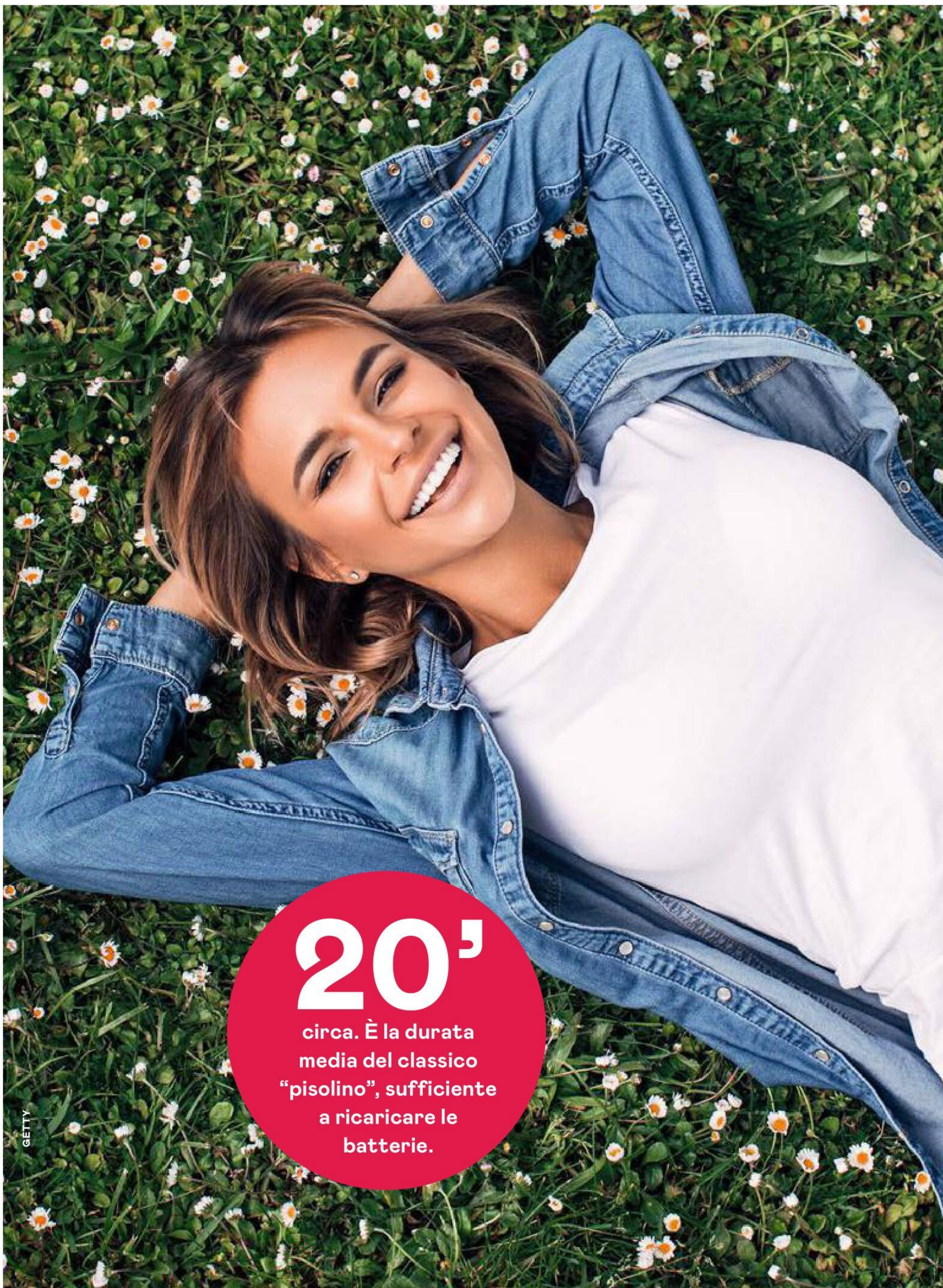
di Rossella Briganti

IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Ascanio Polimeni
*Specialista in psiconeuro-
endocrinoimmunologia*
a Roma e Milano

Aprile dolce dormire, dice un adagio. A riprova che l'arrivo della primavera porta con sé un'indicibile stanchezza. Dovuta in parte allo stress di un inverno "blindato", e in parte al fatto che l'adattamento al cambio di guardia delle stagioni non è sempre automatico. Molte persone impiegano un po' ad acclimatarsi, quando subentra l'ora solare, la temperatura si alza, la luce del giorno si allunga e si fa sempre più intensa, mentre aumentano il caldo, il vento e gli sbalzi termici. «Si chiama SAD (seasonal affective disorder) ed è una sindrome che colpisce il 15-20 % delle persone durante i cambi di stagione. Non soltanto quando arriva l'autunno e le giornate si accorciano ma anche, a sorpresa, quando sbocciano i fiori e occorre scrollarsi di dosso la ruggine dell'inverno», spiega il dottor Ascanio Polimeni, specialista in PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia) e direttore dei Centri per la menopausa e la sindrome premestruale di Roma e Milano. «Variando la luminosità, l'umidità e i gradi registrati dalla colonna di mercurio, il nostro organismo è costretto a fare il "tagliando" di tutte le funzioni regolate dal sistema ner-



20'

circa. È la durata media del classico "pisolino", sufficiente a ricaricare le batterie.

Se ha gradito questo quotidiano o rivista e se la ha trovati altrove, significa che ci sono stati rubati, vanificando, così, il lavoro dei nostri uploader. La preghiamo di sostenerci venendo a scaricare almeno volta al giorno dove sono stati creati, cioè su:

www.eurekaddl.eu

Senza il suo aiuto, purtroppo, presto potrebbe non trovarli più: loro non avranno più nulla da rubare, e lei più nulla da leggere. Troverà quotidiani, riviste, libri, audiolibri, fumetti, riviste straniere, fumetti e riviste per adulti, tutto gratis, senza registrazioni e prima di tutti gli altri, nel sito più fornito ed aggiornato d'Italia, quello da cui tutti gli altri siti rubano soltanto. Trova inoltre tutte le novità musicali un giorno prima dell'uscita ufficiale in Italia, software, apps, giochi per tutte le console, tutti i film al cinema e migliaia di titoli in DVDRip, e tutte le serie che può desiderare sempre online dalla prima all'ultima puntata.

Trova sempre il nuovo indirizzo sulla nostra pagina Facebook. Cerchi "eurekaddl" su Facebook, oppure clicchi sull'immagine qui sotto.

Grazie da parte di tutto lo staff di eurekaddl.eu



N.B.: se il sito è stato oscurato per l'Italia, trovate sempre il nuovo indirizzo digitando eurekaddl.eu5.org nella barra degli indirizzi di qualsiasi browser, salvatelo nei vostri preferiti! Vi preghiamo di salvare tutti i nostri social, perchè anche qualcuno di essi potrebbe essere chiuso, tutti avranno sempre il nuovo indirizzo sempre aggiornato in tempo reale!

Facebook (EUREKAddl nuovo indirizzo sempre aggiornato)

Instagram (eurekaddlofficial)

Twitter (@eurekaddl)

In alternativa, pagina di Filecrypt con il nuovo indirizzo sempre aggiornato

LA MARCIA IN PIÙ DEL RESVERATROLO

Per recuperare energie e aumentare le difese dagli attacchi virali, punta sul resveratrolo estratto dalle radici del Polygonum Cuspidatum. «Lo studio "Resveratrol, rapamycin and metformin as modulators of antiviral pathways", pubblicato su *Viruses*, dimostra l'azione immunomodulante del resveratrolo», nota il professor Giovanni Scapagnini, ordinario di nutrizione clinica-Università del Molise e vicepresidente Sinut (Società Italiana di Nutraceutica). «I suoi polifenoli regolano, attivandole o attenuandole, le difese immunitarie agendo sulle cellule effettrici e sulle produttrici di anticorpi. In pratica, mantengono una corretta risposta immunitaria e infiammatoria, che gioca un ruolo-chiave nell'infezione da Sars-Cov2». Inoltre, il resveratrolo è una fitoalessina: difende le piante dalle infezioni batteriche, virali e fungine, ed è perciò stato testato per contrastare non solo il Sars-Cov2, ma anche l'Hiv, l'Herpes simplex e l'Enterovirus.

voso, da quello endocrino e da quello immunitario. Ovvero i tre principali apparati, che dialogano tra loro e che devono aggiornarsi in risposta ai nuovi stimoli ambientali. E non sempre questa revisione è immediata. Dopo i 50 anni, ad esempio, il nostro timer biologico fatica a spostare le lancette dell'orologio interiore. Un "orologio" invisibile, che ha sede in due zone del cervello: la ghiandola pineale (o epifisi), che secreta la melatonina atta a regolare i ritmi sonno-veglia, e l'ipotalamo che è il "direttore di orchestra" di tutti gli ormoni (ipofisi, tiroide, ovaie, surrene), oltre a essere la sede del centro di termoregolazione». Rispetto a un bambino, che si adatta subito ai cambiamenti, il cervello delle persone *âgé* ha meno plasticità adattativa. Ecco allora la comparsa di disturbi simili al jet-lag dei lunghi voli: sonnolenza, insonnia, emicrania, disturbi digestivi, stitichezza, dolori muscolari e un'incredibile spossatezza.

L'aiuto dagli integratori

Anche se la fase di adattamento è lenta, vale la pena di correre incontro alla bella stagione, con l'aiuto di qualche integratore in grado di regalarti sprint. «Le persone che soffrono di SAD, in genere, hanno le surrenali un po' pigre», commenta il dottor Polimeni. «Perché sono soprattutto queste ghiandole endocrine che, in risposta agli input dell'ipotalamo, devono produrre quegli ormoni che ci consentono di adattarci al nuovo che avanza: cortisolo e aldosterone, per esempio, giocano un ruolo-chiave nel regolare la pressione arteriosa, ma anche il Dhea, il "superormone" che rappresenta il precursore degli ormoni sessuali (estrogeni e testosterone), fa la sua parte nel favorire il nostro adattamento». Se questa macchina funziona a rilento, possono supplire alcune sostanze naturali, chiamate adattogene proprio perché favoriscono la resistenza allo stress e un



15^{RV}-20%

**Percentuale di
persone colpite dalla sindrome
del cambio di stagione**

più rapido adattamento alle fasi di passaggio. «Tra le piante più valide, troviamo l'eleuterococco, ottimo antistress che stimola il metabolismo, la rodiola rosea che migliora l'umore, la memoria e l'apprendimento, il cordyceps, un fungo orientale che ha un'attività antinfiammatoria, antiossidante e immunomodulante (ideale per chi soffre di allergie ai pollini) nonché l'Ashwagandha (*Withania somnifera*), il ginseng indiano usato nella medicina ayurvedica come un vero e proprio tonico "caricabatterie"», spiega ancora Polimeni. «Grazie ai principi attivi chiamati whitanolodi, combatte l'astenia, migliora la concentrazione e le facoltà cognitive e agisce persino da afrodisiaco naturale».

Fai sport all'aria aperta

Il miglior metodo per combattere il "mal di primavera"? Fare attività fisica all'aria aperta (l'ideale sarebbe per due ore al giorno), per risvegliare i sensi dal letargo invernale. «La retina, la parte dell'occhio collegata al cervello tramite il nervo ottico, è disseminata di fotorecettori che registrano il maggior numero di ore di sole», spiega il professor Salvatore Bardaro, docente di medicina integrata all'università di Siena e Pavia. «A questi stimoli luminosi il cervello reagisce producendo diverse sostanze, tra cui la dopamina, un neuroormone che ha un ruolo importante nei meccanismi di soddisfazione, desiderio sessuale, motivazione →



La dieta antistanchezza

Elimina lo stress ed energizza. È la dieta primaverile che Starbene ti propone per sentirti in forma e in linea con la natura. «Per favorire il risveglio metabolico, devi assicurarti una giusta idratazione, poiché le reazioni chimiche del corpo avvengono in presenza di acqua. Un organismo disidratato è rallentato», spiega la dottoressa Federica Almondo, biologa nutrizionista al Centro di nutrizione clinica e medicina antiaging Cerva 16 di Milano. «Con i primi caldi, quindi, bevi due litri e mezzo di acqua al giorno. E segui per una-due settimane la dieta qui a lato».

LUNEDÌ

COLAZIONE

- Una tazza di tè alla menta con un cucchiaino di miele, più due fette di pane integrale con ricotta.

SPUNTINO

- Sette mandorle

PRANZO

- 70 g di pasta integrale condita con sgombro, pomodorini e un cucchiaino di olio evo

MERENDA

- Un vasetto di yogurt magro più 2 kiwi

CENA

- Frittata fatta con due uova, spinaci, 150 g di patate con un cucchiaino di olio evo, 2 quadratini di cioccolato fondente

MARTEDÌ

COLAZIONE

- Avocado toast con due fettine di salmone affumicato più un bicchiere di spremuta di arancia

SPUNTINO

- Frullato con latte di cocco e 1 banana

PRANZO

- 120 g di straccetti di tacchino cotti con il succo di mezzo limone, radicchio cotto in pentola con un cucchiaino di olio evo, 100 g di pane integrale

MERENDA

- 4 noci, un'arancia

CENA

- Zuppa di verdure con 60 g di orzo e 150 di legumi cotti, con un cucchiaino di olio evo



Magnesio e potassio
indispensabili per l'equilibrio elettrolitico del corpo

Vitamine gruppo B
Le più "antistress" di tutte: producono energia per le funzioni vitali e ti danno la carica

Omega 3
Sono il baluardo contro le infiammazioni

Ferro
Combate la spossatezza primaverile

Infusi
corroboranti, alternativi alla tazzina di caffè

Coenzima 10
serve per convertire il cibo in energia

→ e tono dell'umore. Tant'è che i farmaci che aumentano i livelli di dopamina vengono prescritti come antidepressivi. La primavera, quindi, ci offre una grande opportunità: quella di fare incetta di "buonumore", se al posto di impigrirci e sbadigliare le corriamo incontro con gioia. E se non abbiamo voglia di impegnarci in quelle palestre a cielo aperto che sono i parchi, pensiamo che la dopamina accelera il metabolismo e smorza l'appetito». Una ragione in più per uscire dal guscio della tua casa trasformata in ufficio e vivere il cambio di stagione nel miglior modo possibile. Inoltre,

la luce solare stimola la secrezione di serotonina, il neurotrasmettitore della serenità che viene poi convertito in melatonina quando subentra il buio. Ma c'è un'altra ragione per cui vale la pena di correre, passeggiare, andare in bicicletta al mattino e nel tardo pomeriggio. «La contrazione muscolare rilascia una molecola, ribattezzata irisina (da Iris, messaggera degli dei). Viene prodotta dai muscoli striati scheletrici durante un'attività fisica sostenuta. I suoi effetti? Oltre a favorire la vitalità cellulare (biogenesi mitocondriale) e l'ossidazione dei grassi utile al dimagrimento, l'irisina "dialo-

MERCOLEDÌ**COLAZIONE**

• Un vasetto di yogurt greco magro con semi di sesamo e di zucca

SPUNTINO

• Un'arancia

PRANZO

• 70 g di riso venere condito con salmone affumicato, zucchine e un cucchiaio di olio evo

MERENDA

• Due cubetti di parmigiano

CENA

• Insalata di rucola e pomodorini con un cucchiaio di olio evo, una mozzarella, 80 g di pane integrale

GIOVEDÌ**COLAZIONE**

• Una tazza di latte p/s, 2 fette biscottate integrali con un cucchiaino di miele, un'arancia, 12 mandorle

SPUNTINO

• Quattro noci

PRANZO

• 70 g di pasta integrale condita con peperoni, olive nere e un cucchiaio di olio evo, 2 uova strapazzate con fagiolini lessi

MERENDA

• 10 mandorle più una banana

CENA

• Cavoletti di Bruxelles con olio evo, 120 g di filetto di vitello, 200 g di patate lesse

VENERDÌ**COLAZIONE**

• Porridge con 3 cucchiaini di fiocchi di avena integrale e latte p/s, decorato con 7 mandorle, semi di girasole e frutta fresca

SPUNTINO

• Frullato con 2 kiwi e latte di cocco

PRANZO

• Hummus di ceci condito con un cucchiaio di olio evo, 100 g di pane integrale tostato, insalata di rucola, noci e scaglie di grana

MERENDA

• 1 vasetto di yogurt magro, 1 banana

CENA

• Zuppa di cavolo verza, 100 g di ricotta, spinaci lessi, 80 g di pane integrale

SABATO**COLAZIONE**

• Omelette fatta con uovo intero, 100 ml di albume e latte p/s, tè alla menta o tisana "gingko biloba e rosmarino", 2 fette di pane integrale, una spremuta

SPUNTINO

• Sette mandorle

PRANZO

• 70 g di riso basmati condito con verdure e un cucchiaio di olio evo, 2 uova all'occhio di bue con asparagi

MERENDA

• 4 noci e un'arancia

CENA

• 120 g di pollo al curry, broccoli saltati in padella con un cucchiaio di olio evo, 80 g di pane integrale

DOMENICA**COLAZIONE**

• Un caffè oppure una tisana gingko biloba e rosmarino, 2 fette biscottate integrali con un cucchiaino di miele, 4 noci, un'arancia

SPUNTINO

• Una banana

PRANZO

• 70 g di pasta integrale condita con 150 g di sarde, pomodorini, prezzemolo e un cucchiaio di olio evo

MERENDA

• Due cubetti di parmigiano

CENA

• 60 g di riso integrale con 150 g di fagioli e olio evo, insalata di finocchi, arance e olive

ga" con il cervello per mantenerlo giovane ed efficiente», precisa Bardaro. «Si è visto, infatti, che stimola il BDNF (brain-derived-neurotrophic-factor), il fattore neurotrofico cerebrale utile allo sviluppo e alla differenziazione di nuovi neuroni e sinapsi. Una scoperta che conferma il ruolo positivo svolto dall'esercizio fisico sull'apprendimento, la memoria, la capacità cognitiva e, perché no, la creatività».

Perché soffri di sonnolenza diurna

Le variazioni del ciclo sonno-veglia legate al cambio di stagione possono dare sonnolenza, che si manifesta con

torpore, difficoltà di concentrazione, affaticamento visivo e sbadigli. «I nostri ritmi circadiani prevedono che la sonnolenza, cioè il calo della vigilanza, si manifesti alla sera e, in misura minore, dalle ore 14 alle 16», premette il professor Fabio Cirignotta, neurologo presso la Sleep Clinic (centro di medicina del sonno) della Clinica Villalba di Bologna. «Se la tua attenzione cala anche al di fuori di queste fasce orarie, e hai sonno già al mattino, significa che di notte hai riposato male. Sembrerebbe un assunto banale ma non lo è. Dormire bene è la base per stare svegli e attivi di giorno. Viceversa,

se faticati a prendere sonno o se hai tanti microrisvegli, la giornata partirà con il piede sbagliato e ti trascinerai dietro un debito di sonno fino a sera». In questo senso, il cambio di stagione non gioca a favore: gli studi dimostrano che in primavera e in estate si hanno più risvegli notturni, difficoltà di addormentamento e "alzate" precoci all'alba. Fatto che si riscontra soprattutto nei soggetti sensibili ai cambi di stagione: le variazioni di temperatura, pressione atmosferica e luminosità possono infatti comportare qualche disturbo del sonno, contraltare della sonnolenza diurna. →

5 regole per un sonno ristoratore

Il percorso che ti porta a scivolare tra le braccia di Morfeo ha delle regole precise. Ecco 5 consigli di igiene del sonno per dormire bene e più a lungo.



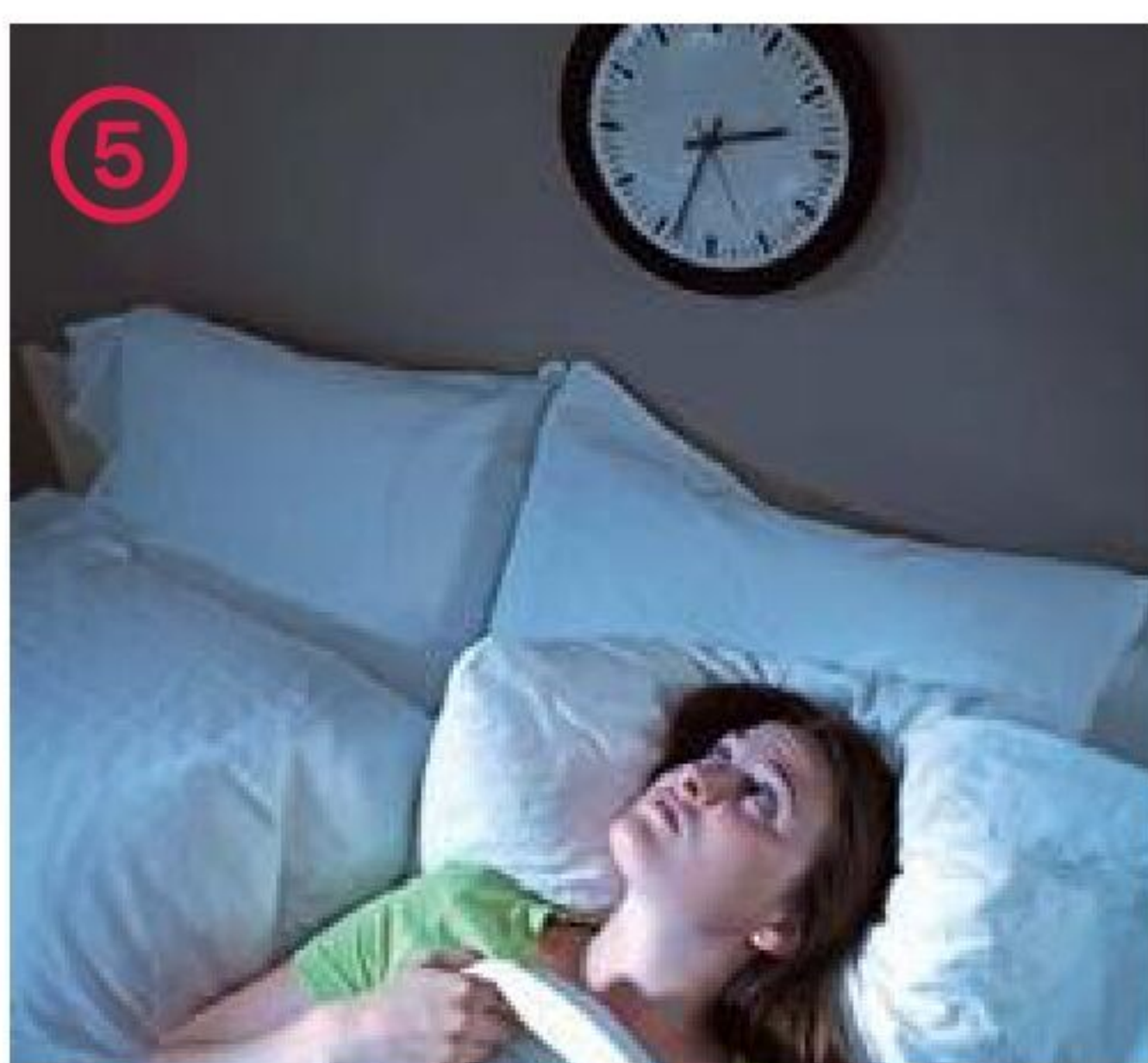
NO A SIGARETTE E CAFFÈ

Non fumare e non bere alcolici, tè, caffè, cioccolata, smart drink e altre bevande eccitanti dopo le sei di sera: sono a rischio di insonnia.



RITUALI-RELAX

Crea dei piccoli rituali della buona notte, come un bagno caldo, una tisana rilassante, una musica soft, il diffusore di aromi essenziali con le luci cangianti della cromoterapia: lavanda, arancio amaro e ylang ylang sono essenze che rilassano in profondità.

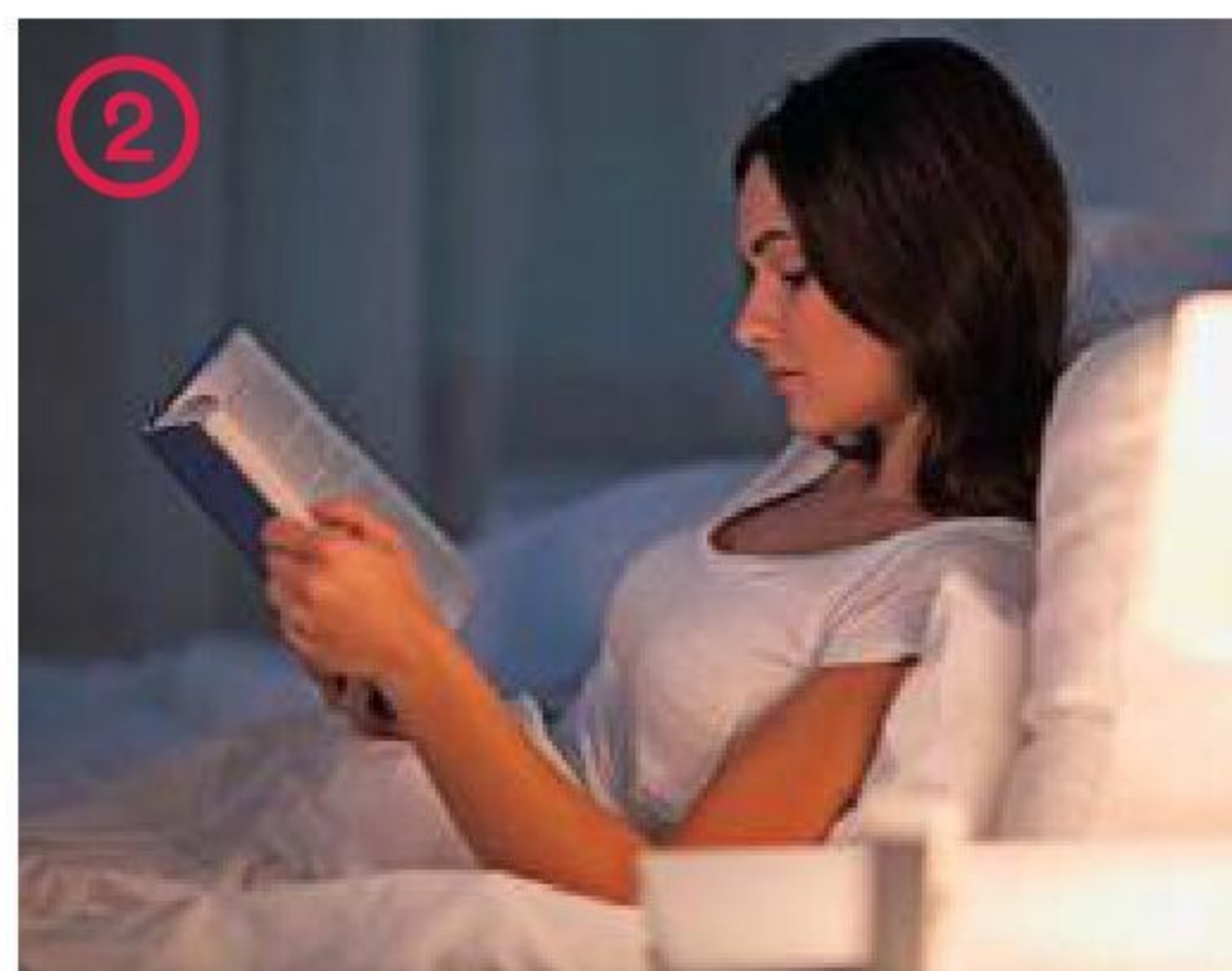


FISSAZIONI DA BANDIRE

Se ti capita di addormentarti tardi o di svegliarti nel cuore della notte non "fissarti" sul fatto che non riesci a dormire. Convincerti di avere un problema è un atteggiamento disfunzionale che, come un cane che si morde la coda, alimenta i tuoi disturbi. Piuttosto alzati e fai due passi.

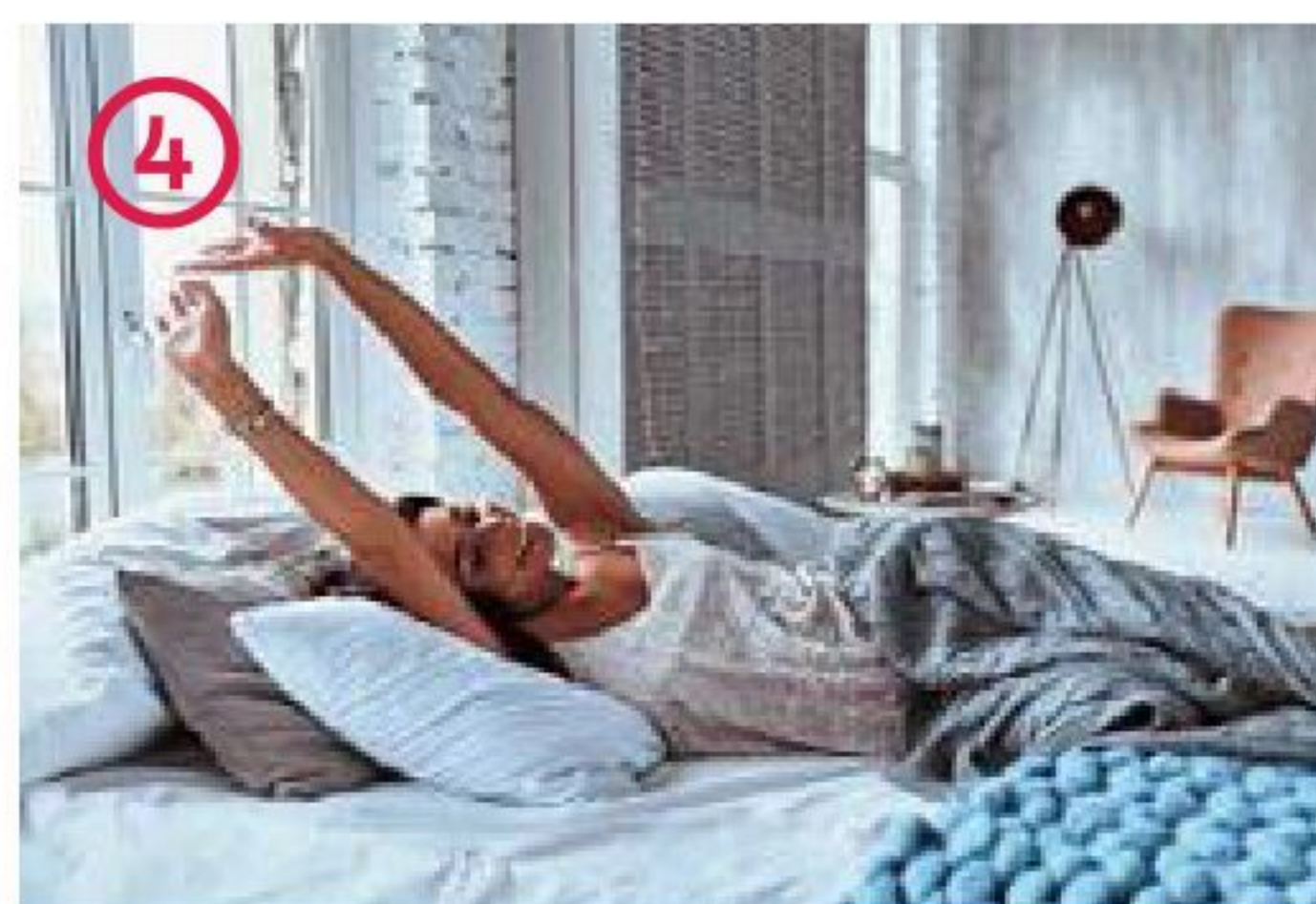
NIENTE ATTIVITÀ STIMOLANTI

Non dedicarti ad attività come la lettura di un thriller o la visione di un acceso dibattito politico, dopo cena. E niente sport prima di andare a dormire.



RITMI REGOLARI

Cerca di mantenere il più possibile delle abitudini regolari, relativi all'ora in cui ti svegli e ti corichi. Anche andando incontro alla stagione estiva.



30'

Oltre la mezz'ora, si parla di difficoltà di addormentamento

→ Consigli antisbadiglio

Che fare, allora? «Aspettare che l'organismo si adatti alla nuova stagione con i propri ritmi», risponde il professor Cirignotta. «In genere, si tratta di disturbi modesti e passeggeri, che si risolvono in poche settimane. Quando compare l'abbiocco, l'ideale è smettere di lavorare e fare quattro passi all'aria aperta, sciacquarsi la faccia o prendere un caffè. Ma se la sonnolenza persiste l'unico rimedio è un breve "pisolino" di 15-20 minuti. Ha una funzione rigenerante, permette di ricaricare le batterie e di tornare al lavoro con la mente fresca e riposata». E se la sonnolenza primaverile compare alla guida? Inutile aprire il finestrino, alzare il volume della radio, muoversi sul sedile, mettersi a cantare o accelerare per accorciare il tempo di viaggio. L'unico modo per evitare il rischio di incidenti è fermarsi alla prima area di sosta e farsi, anche in questo caso, un pisolino». Se, superata la fase di assestamento, la sonnolenza diurna dovesse persistere, rivolgiti al medico di base che, eventualmente, ti indirizzerà a uno specialista o a un centro di medicina del sonno. A titolo indicativo, puoi scaricare dalla rete il questionario di Epworth: rispondendo a otto domande, otterrai un punteggio per capire se la tua tendenza ad addormentarti di giorno è patologica o parafisiologica.

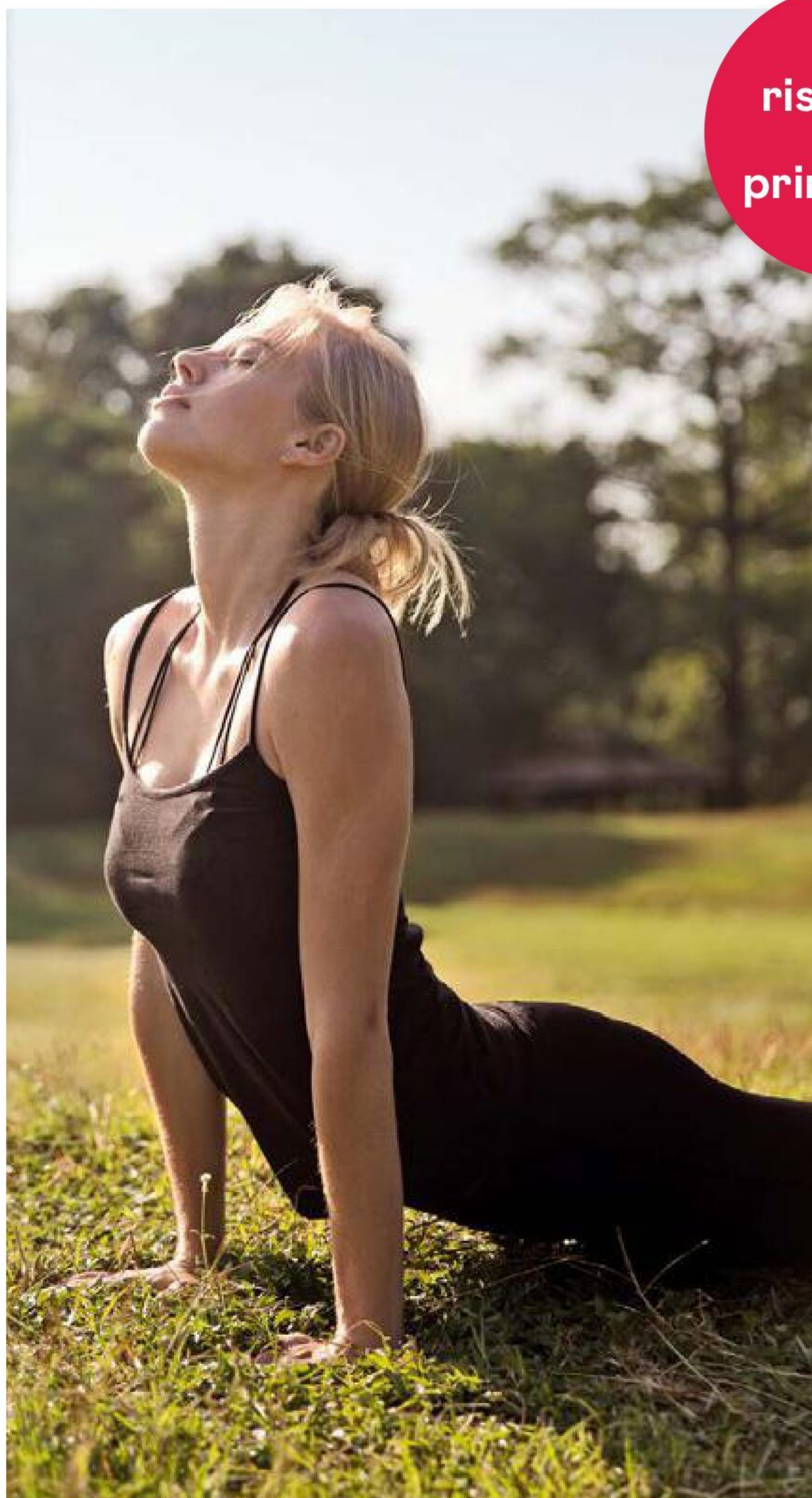
Se soffri di insonnia

Chi si gira nel letto in attesa che il sonno arrivi vive l'arrivo della primavera come un momento critico, in cui i disturbi si accentuano. «La difficoltà di addormentamento è quando il tempo necessario supera i 30 minuti», puntualizza Fabio Cirignotta. «Se il problema persiste e magari è anche accompagnato da risvegli notturni consulta il medico di famiglia. A volte, dietro un disturbo del



Lo yoga che fa primavera

«L'equinozio di primavera, chiamato anche festa degli alberi, celebra l'equilibrio tra gli opposti, le forze maschili e femminili rappresentate dal giorno e dalla notte che, in questo periodo, hanno la stessa durata», spiega Porzia Favale, rappresentante per Roma e per il Lazio della Federazione Italiana Yoga, che da dieci anni porta avanti il Progetto delle Quattro Stagioni, con seminari in diverse zone del Centro Italia. «In questo periodo, infatti, assistiamo al perfetto equilibrio tra luci e tenebre. È il momento di dedicarti ogni giorno alla breve sequenza yoga illustrata a lato, chiamata il risveglio di primavera».



Il risveglio di primavera



DEVABHUTI

In piedi, inspira, solleva le braccia oltre il capo, palmi rivolti verso l'alto, dita distese, pollici incrociati. Espira, inarca il busto all'indietro, contrai i glutei, rivolgi lo sguardo in alto verso le mani.



ANJANA

In ginocchio, inspira, porta avanti il piede sinistro, mani unite al petto. Espira, spingi avanti il ginocchio sinistro senza sollevare il tallone. Porta con l'inspiro le braccia in alto e inarcati, pollici e indici uniti a formare un triangolo.



SUPARNI

In piedi, gambe divaricate, inspira, allarga le braccia come fossero ali e contemporaneamente alzati sulla punta dei piedi. Espira, fletti il busto e porta l'addome sulle cosce. Mantieni l'equilibrio sulle punte, con i palmi al cielo.

sono importante, ci sono tensioni emotive, preoccupazioni, problemi di ansia e depressione che la primavera fa emergere. In questo caso il medico deciderà se prescriverti un farmaco ipnoinducente, cioè un "facilitatore" del sonno che aiuta ad addormentarsi. Dopo un mese, farai un controllo dal medico che deciderà se sospendere la terapia». Il disagio psicologico e la stanchezza accumulata in inverno non sono le uniche cause di un sonno disturbato. A volte, dipende dalle allergie primaverili (rinite allergica, congiuntivite e asma guastano il sonno a chiunque) mentre chi soffre di gastrite sa bene che la primavera

è un momento critico. Ma anche in questo caso, un po' di pazienza e cure adeguate hanno la meglio sul sonno agitato. E che dire della melatonina, l'elisir dei sogni d'oro pubblicizzato a spron battuto? «Può servire, ma non va intesa come un sonnifero, bensì come un sincronizzatore del ritmo sonno-veglia», risponde l'esperto. «Va presa a piccole dosi (1 mg un'ora prima di coricarsi) e agisce sul lungo periodo. Serve soprattutto a riequilibrare il ritmo delle "allodole" (coloro che si svegliano all'alba ma poi crollano davanti al tg) e dei "gufi" che, al contrario, tirano tardi ma odiano la sveglia delle sette». ●



L'intervista

Francesco Maria Galassi VI RACCONTO LE EPIDEMIE

Dalla preistoria al Coronavirus. L'attuale pandemia è l'ultimo, violentissimo attacco sferrato all'uomo dai microbi, esercito multiforme che da millenni lotta per sopraffarci. Un paleopatologo ci descrive i corsi e ricorsi di questa lunga guerra

di Maria Santoro



L'identikit

LO "STORICO" DEI VIRUS

Francesco Maria Galassi, medico e paleopatologo, è docente alla Flinder's University di Adelaide, in Australia. Ha appena dato alle stampe *Uomini e microbi: l'eterna battaglia. Dalla preistoria al coronavirus* (Express Edizioni, 14 €).

1



Quando è cominciata la battaglia tra uomo e microbi?

Circa 12mila anni fa, con la rivoluzione agricola neolitica, cioè quando le comunità nomadi del Paleolitico divennero sedentarie e cominciarono a dedicarsi alla coltivazione e all'allevamento. Segnò l'inizio delle zoonosi (malattie trasmesse all'uomo dagli animali), favorite dalla promiscuità tra uomini e bestiame. Il primo spillover (il salto di specie) della storia risale a circa 4900 anni fa. Grazie a uno studio paleomolecolare sui resti di contadini neolitici in Svezia è stata dimostrata la presenza del batterio *Yersinia pestis*, responsabile di numerose epidemie e trasmesso dal morso della pulce dei ratti.

4



Anche nel passato c'era chi trasgrediva le regole anticontagio?

C'erano cittadini che esorcizzavano la paura della morte repentina godendosi la vita tra sollazzi e vizi di ogni sorta, come testimoniano lo storico Tucidide durante la peste di Atene e Giovanni Boccaccio nel Decamerone. Il rifiuto delle restrizioni prescritte ai malati ritorna ne *I Promessi Sposi*, quando Don Rodrigo con i bubboni sul corpo preferisce chiedere al Griso di chiamare un chirurgo che non denunciava gli appestati in cambio di denaro, pur di non essere trasportato al lazzaretto dai monatti.

2



Nelle epidemie ogni volta c'è la ricerca del "capro espiatorio"?

Sì, sempre. Un esempio è l'epidemia di sifilide del 1495, che raggiunse Napoli dalle Americhe. Quando la città passò al potere francese esplose la malattia e la colpa venne attribuita dai francesi alle donne napoletane, elette simbolo della tentazione sessuale e del peccato. I napoletani incolparono invece i francesi ed è per questo che la malattia passò alla storia come mal francese o morbo gallico. Ma cercare gli "untori" e riversare su di essi la nostra frustrazione e disperazione non favorisce la conclusione di una pandemia, serve solo a esacerbare i conflitti tra gli uomini.

3



Le malattie infettive erano sempre oggetto di stigma?

Sempre, ad eccezione della Peste Bianca – la tubercolosi. Nel XIX secolo in Inghilterra essere affetti da questa malattia era un segno distintivo che oggi definiremmo "glamour", poiché gli effetti patologici combaciavano con i canoni di bellezza dell'epoca, ovvero magrezza, pallore, colorito acceso delle labbra. Questa stessa malattia tolse la vita nel 1763 al commediografo Molière al termine della pièce Il malato immaginario. Lui stesso recitava nel ruolo di un ipocondriaco ma collassò al termine dell'interpretazione per i violenti e purtroppo non contraffatti colpi di tosse. Morì poco dopo.

5



Casi di governanti imprudenti durante le pandemie?

Per esempio Giustiniano. La sua gestione è nota per l'inclemenza nei confronti dei cittadini, dai quali pretese la riscossione delle tasse nonostante la carestia, e per l'imprudenza, quando dichiarò conclusa prematuramente l'epidemia attraverso la legge del 23 marzo 543 che proclamava terminato "l'insegnamento di Dio". Molti governanti hanno oscillato tra la priorità di salvare vite umane e l'esigenza di preservare l'economia attribuendosi indebitamente la facoltà di stabilire la fine di un'epidemia nonostante le evidenze scientifiche.

6



Qualche esempio di arroganza accademica tra i medici del passato?

Uno in particolare: Mercuriale. Nel 1576 fu chiamato dalla Serenissima per un consulto sulla situazione sanitaria compromessa. Senza visitare alcun paziente espose la diagnosi di peste e confermò quella di generiche "febbri maligne", sminuendo il fenomeno contagioso e rifiutando le misure preventive della quarantena e dei lazzaretti indicate dai Provveditori della Sanità. Le sue dichiarazioni fecero proseliti. Nonostante il crescente numero di morti, Mercuriale continuò a burlarsi delle misure di distanziamento.

ILLUSTRAZIONE DI MARINA POZZOLI, GETTY (4), ALAMY (2)



L'intervista

Antonio Gasbarrini

COSÌ BATTO L'IPERSENSIBILITÀ AL GLUTINE

RV

Un grande esperto italiano di problemi gastrointestinali ci spiega, in 10 domande, come gestire un disturbo che affligge molti. Senza dover rinunciare sempre all'amato piatto di pasta e imparando a dominare l'ansia (che c'entra)

di **Alessandro Pellizzari**

Esiste un mondo di persone che non tollera una proteina speciale, quella del glutine. Speciale perché è presente in molti alimenti a base di cereali e, in testa fra tutti, la pasta e il pane che, per noi italiani, non sono certo di secondo piano. Si tratta di numeri molto grandi, che si esprimono con le allergie (un italiano su mille), con la celiachia (uno su 100, ovvero circa 600mila pazienti) ma, soprattutto, con l'ipersensibilità al glutine, che colpisce una persona ogni 20, solo nel nostro Paese. «C'è chi reagisce al glutine come se fosse un veleno (è il caso dei celiaci), molti con disturbi vari, che spesso minano la qualità di vita non solo dal punto di vista gastrointestinale, ma anche psicologico», spiega Antonio Gasbarrini, professore ordinario di medicina interna presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore e direttore del Dipartimento di scienze mediche e chirurgiche, della UOC di Medicina interna e gastroenterologia e del Cemad (Centro malattie dell'apparato digerente) della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli IRCCS di Roma. «L'ipersensibilità al glutine, in particolare, rappresenta una

fetta cospicua della grande famiglia dell'intestino irritabile, che coinvolge dieci milioni di italiani». Ma se la celiachia non lascia scampo, e impone la rinuncia incondizionata agli amati spaghetti e a tutto quello che contiene anche solo l'ombra del glutine, per chi è ipersensibile spesso la dieta può non essere stravolta insieme alle abitudini di vita, anche perché, come leggerete, l'ansia ha un ruolo fondamentale anche in questi casi.

1 **Professore, chi sono gli ipersensibili al glutine?**

Si tratta di persone che si rendono conto che quando tolgono tutti gli alimenti a base di grano, cioè che contengono glutine, stanno molto meglio. Si chiama ipersensibilità proprio perché si è visto che se eliminano questa proteina dall'alimentazione i disturbi si riducono o addirittura se ne vanno.

2 **Quali sono i sintomi classici?**

L'ipersensibilità dà disturbi digestivi o extradigestivi e induce, molto spesso, i sintomi del colon irritabile. In pratica, dopo che hai mangiato



L'identikit

PER LUI L'INTESTINO NON HA MISTERI

Antonio Gasbarrini, bolognese, classe 1963, è uno degli scienziati italiani più illustri. Autore di oltre un migliaio di studi scientifici, professore ordinario all'Università Cattolica di Roma, è un pioniere nello studio del microbiota intestinale e del suo ruolo nelle malattie dell'apparato digerente. Ha sviluppato il Centro malattie apparato digerente al Gemelli di Roma.



5%

**Un italiano su 20 soffre di
ipersensibilità al glutine con
sintomi come il mal di pancia**

La prima cosa da fare è la visita gastroenterologica, un controllo da eseguire anche perché molti casi vengono confusi con altre malattie

degli alimenti contenenti glutine senti dolenzia e fastidi addominali, hai meteorismo e un aumentato bisogno di andare in bagno.

3 **E quelli che non hanno a che fare con l'apparato gastrointestinale?**

Li chiamiamo sintomi extradigestivi. Confondono non poco la fase di diagnosi, soprattutto se la deve fare chi non è specialista in gastroenterologia. Per esempio insorgono problemi articolari, che ricordano quelli tipici della fibromialgia. Si tratta di un malessere diffuso, aggravato da dolori muscolari e da un senso di estremità pesanti. E poi i pazienti descrivono anche uno stato di confusione: appena mangiano si sentono come annebbiati. Questa sintomatologia, ovviamente, cambia da persona a persona: c'è chi ha più dolore alle articolazioni e chi si sente più confuso.

4 **Mangi e ti senti confuso: ma è un sintomo psicologico o fisico?**

No, è proprio fisico. Il sintomo psicologico principale connesso all'ipersensibilità al glutine, invece è l'ansia. Molti pazienti di questo tipo sono ansiosi. Perché l'ansia evoca l'infiammazione intestinale. Esiste infatti un cervello alto e un cervello basso: l'intestino è un cervello a tutti gli effetti, con un suo sistema nervoso dotato di suoi neuroni, ed è influenzato dallo stato d'ansia. Quando una persona è ansiosa o depressa, il cervello alto manda dei segnali a livello intestinale, che →

GETTY

Carta d'identità dell'ipersensibile



Chi soffre di ipersensibilità al glutine ha tratti di personalità specifici, simili a quelli di chi soffre di colon irritabile.



È ANSIOSO

I pazienti sono spesso persone molto sensibili e ansiose



USA TANTI FARMACI

Prende antidolorifici, antispastici, tonnellate di probiotici e prebiotici intestinali



FA DIETE ESTREME

Si sottopone inutilmente a diete restrittive, nelle quali si priva di tutto o quasi



FA MOLTI ESAMI

Esegue continuamente colonscopie e gastroscopie, esami del sangue, ecografie

→ è il nostro cervello emotivo. Se sono preoccupato e ansioso l'intestino si infiamma: chi non l'ha provato per esempio sostenendo un esame o una prova importante? Io ho una considerazione enorme dell'ansia, una considerazione enorme dell'ansia, una considerazione enorme dell'ansia. Per me la persona ansiosa è una persona ipersensibile, dove la sensibilità si deve considerare un pregio. Il problema è che va canalizzata, e sono guai, anche fisici, se l'ansioso non riesce a trovare una sua dimensione. L'ansia non è geneticamente trasmessa, ma è una forma di protezione che si sviluppa nei primi 10 anni di vita. È un magnifico meccanismo di difesa dagli eventi della vita e, anche per questo, ogni volta che sviluppo ansia evoco l'attivazione dell'immunità intestinale.

5 Ci sono altri sintomi fisici da valutare?

L'ipersensibilità al glutine ne ha spesso alcuni simili a quelli della celiachia, anche se più sfumati. Nella forma classica la celiachia dà diarrea, calo di peso, meteorismo, e disturbi extradietivi quali osteoporosi, cefalea, anemia, infertilità e persino aborti spontanei. È infatti una malattia del

Mentre per la celiachia l'unica cura è la dieta, per l'ipersensibilità sarà possibile pensare a un vaccino come per le allergie

malassorbimento, e quindi può avere disturbi digestivi ed extradietivi. Attenzione però perché in alcuni casi può esservi un unico sintomo, e questo può rendere molto difficile la diagnosi. Non di rado, infatti, come singolo segno della celiachia vi sono l'osteoporosi, l'anemia sideropenica, l'alopecia o l'emicrania. Certi pazienti, inoltre, diventano di colpo intolleranti al lattosio, ed è l'unico segno che appare. È un sintomo di esordio perché si perdono le lattasi, gli enzimi di superficie che metabolizzano il lattosio, un disaccaride non assorbibile, in due zuccheri semplici a quel punto assorbibili. Quindi occhio alle intolleranze alimentari perché possono essere il primo segno di celiachia. Questa malattia si può rappresentare come un iceberg: la punta è rappresentata dai disturbi classici digestivi, ma sotto l'iceberg hai un'enorme massa di ghiac-

cio che sono tutte le altre manifestazioni. Per ogni celiaco classico ci sono 9 celiaci che hanno segni molto diversi. La grande difficoltà, pertanto, non è diagnosticare la celiachia classica, ma quella atipica.

6 Perché è così importante distinguere una celiachia da un'ipersensibilità al glutine?

Sapere che non si tratta di celiachia è fondamentale. Non puoi parlare di ipersensibilità al glutine se non conosci perfettamente la celiachia e la escludi nella diagnosi. La celiachia viene solo a persone predisposte, portatrici cioè di determinati geni che sono presenti in un italiano su quattro/cinque, quindi circa 10-15 milioni di persone che sono a rischio potenziale di diventare celiache. Ma solo alcuni di loro svilupperanno la malattia: la genetica, infatti, da sola non basta, e servono degli altri fattori per far esplodere la malattia. Allora il sistema immunitario attacca il glutine e chi ci va di mezzo è la barriera intestinale, che è la sua porta di ingresso nel nostro organismo. Questo può succedere a ogni età: si nasce con la predisposizione, poi deve arrivare un evento stressante →

Entra nel **GRANDE** mondo di **TIM UNICA**.

Hai la **FIBRA^F** con il **WiFi** certificato dai nostri tecnici

Se hai anche
il mobile TIM

Giga illimitati per la famiglia

 **TIM**

Negozi TIM | 187 | tim.it



LA TECNOLOGIA FTTH CON FIBRA ^F FINO A CASA È DISPONIBILE IN OLTRE 140 COMUNI. L'OFFERTA PUÒ ESSERE SOGGETTA A LIMITAZIONI TECNICHE DI VELOCITÀ E GEOGRAFICHE. VERIFICA PRIMA SU WWW.TIM.IT/VERIFICA-COPERTURA.

TIM UNICA: PER CLIENTI TIM FISSO E MOBILE. LINEA FISSA DOMICILIATA E LINEE MOBILI CON OFFERTA DATI GIÀ ATTIVA. GIGA ILLIMITATI IN REGALO PER CIASCUNA SIM FINO AD UN MASSIMO DI 6 SIM; 6 GB UTILIZZABILI NEI PAESI UE, AGGIUNTIVI RISPETTO A QUELLI PREVISTI DALL'OFFERTA DATI ATTIVA. TRAFFICO ILLIMITATO SOGGETTO AD USO LECITO E CORRETTO. PAGAMENTO DEGLI IMPORTI DELLE OFFERTE ATTIVE SULLE LINEE MOBILE, ADDEBITATI SULLA FATTURA DELLA LINEA FISSA, MEDIANTE IL SERVIZIO "TIM RICARICA AUTOMATICA" INCLUSO SU TUTTE LE LINEE MOBILI CHE ADERISCONO A TIM UNICA.



→ importante per cui la barriera intestinale viene danneggiata, cosicché quando il glutine vi entra viene di colpo attaccato come un nemico.

7 Come si fa la diagnosi differenziale?

Come detto, escludendo la celiachia per prima cosa. Quella classica si diagnostica con la presenza di certi anticorpi (antitransglutaminasi, antigliadina deamidata). Nel bambino basta la parte sierologica, nell'adulto servono anche le biopsie intestinali. Si praticano delle biopsie multiple del duodeno con la gastroscopia. Solo una volta esclusa la celiachia, si può ipotizzare la presenza di ipersensibilità al glutine, una condizione clinica subdola e difficile da appurare: non disponiamo infatti, ad oggi, dei biomarcatori istologici o individuabili nel sangue.

8 Quindi non esistono test specifici per l'ipersensibilità?

In teoria si potrebbero prendere, sotto controllo ospedaliero, delle compresse contenenti glutine o placebo per poi verificare le reazioni in sicurezza (il

LA RICERCA: MANGIARE LA PASTA SI PUÒ

L'ipersensibilità al glutine vale per tutti i tipi di pasta e di pane o solo per alcuni tipi di farine?

È la domanda che si è posto un innovativo studio scientifico condotto da un'équipe della Fondazione Policlinico Gemelli di Roma e pubblicato sull'autorevole rivista *Nutrients*. «Abbiamo comparato un grano italiano autoctono e particolare con altre paste commerciali di provenienza Ue o extra-Ue», racconta Gasbarrini. «I volontari avevano da tempo eliminato il glutine dalla dieta, che gli è stato reintrodotta per 14 giorni». **Risultato: chi ha consumato il primo tipo di farinaceo, la pasta di grano duro varietà Senatore Cappelli, aveva meno disturbi rispetto agli altri tipi di pasta a confronto. Lo studio è il primo a dimostrare che per gli ipersensibili al glutine le paste non sono tutte uguali. «Quindi, solo negli ipersensibili al glutine, reintrodurre la pasta, in piccole quantità e con le dovute attenzioni, si può», conclude Gasbarrini.**

placebo è importante quanto è importante il fattore ansia in questo campo). Nella realtà però questi test sono molto complessi e vengono utilizzati solo nell'ambito di sperimentazioni cliniche (come nello studio descritto nel box). Un'alternativa più fattibile nella pratica clinica è quella di effettuare un test che prevede un periodo protratto di dieta senza glutine per vedere se il paziente sta meglio.

9 Ma gli ipersensibili possono mangiare la pasta?

Nei celiaci il glutine è un veleno; se invece sei ipersensibile puoi anche solo ridurlo, e non eliminarlo. Se ogni tanto lo mangi non succede nulla. L'ansioso non ha infatti bisogno di mangiare glutine per attivare l'immunità intestinale. Ansia vuol dire pericolo, pericolo vuol dire mi difendo, mi difendo aumentando la permeabilità intestinale e attivando i meccanismi immunitari dell'intestino. Dunque, in alcuni pazienti, correggendo lo stato d'ansia il glutine non dà fastidio, o lo dà molto meno. Allora il gastroenterologo decide in base alla conoscenza del paziente, e può non togliere la pasta o il pane del tutto. Perché l'ipersensibilità non è una malattia bianco-nero come la celiachia, ma è una gamma di grigi legata alla quantità di glutine che prendi. E anche al tipo di pasta: lo dimostra il nostro studio scientifico, unico e primo nel suo genere (vedi box).

10 No ai tagli dei farinacei in automatico e per tutti dunque...

No anche perché rinunciare ai farinacei è una rivoluzione alimentare e di stile di vita che non impatta solo sulle abitudini a tavola, è anche psicologica ed economica. Economica perché occorre inserire nell'alimentazione quotidiana tutta una serie di prodotti che mediamente costano di più di quelli usualmente portati a tavola. L'ipersensibilità al glutine non è infatti riconosciuta dal Ssn, e quindi i prodotti non vengono rimborsati. Per la celiachia invece, che è una malattia autoimmune cronica riconosciuta, esistono codici di esenzione, ed è previsto il rimborso di una certa quantità di prodotti. Ma anche l'ipersensibilità ha un costo enorme in termini di salute, sanità ed economia: pensiamo solo alle tante giornate di lavoro perdute a causa della sua sintomatologia. ●

**IL PRIMO ZAFFERANO
NON SI SCORDA MAI**



**3 CUOCHI UNISCE TRE GENERAZIONI
NEL SEGNO DELLA QUALITÀ
DAL 1935**

LA TV CAMBIA, GUARDIAMO AVANTI.

IL PRIMO PASSAGGIO AVVERRÀ IL 1° SETTEMBRE 2021



Verifica la tecnologia del tuo televisore: se non vedi i canali in HD
dovrai sostituirlo o acquistare un nuovo decoder.

Scopri se hai diritto al **Bonus TV** di **50 euro**.

Per saperne di più



nuovatvdigitale.mise.gov.it



06.87.800.262

BONUS
[TV]



*Ministero dello
Sviluppo Economico*



#GuardiamoAvanti

RAGAZZI: PUOI ARRESTARE LA LORO MIOPIA

Con l'anno nuovo sono arrivate delle lenti per occhiali "intelligenti", in grado di stoppare le diottrie. Un docente universitario ci racconta come funzionano, a che età adottarle e quali sono le altre opzioni

di **Rossella Briganti**



IL NOSTRO ESPERTO



Prof. Paolo Nucci
*Ordinario
di oftalmologia
all'università
di Milano*

Progredisce nel silenzio generale, arruolando tra le sue fila sempre più bambini e ragazzi. È la miopia, il difetto di rifrazione della vista in drammatico aumento. Secondo le proiezioni dell'OMS, si stima che 5 miliardi di persone, cioè quasi metà della popolazione globale, sarà miope entro il 2050. In pratica, un bambino

su due, contro uno su quattro della situazione attuale. Le ragioni di questa "pandemia ottica"? «L'uso smodato di cellulari, computer e tablet anche tra i bambini di prima o seconda elementare», risponde il professor Paolo Nucci, ordinario di oftalmologia all'università di Milano. «Sappiamo che la funzione allena l'organo e che l'evoluzione della specie tende a "premiare" quelle piccole-grandi modifiche adattive che ci permettono di svolgere al meglio le attività in cui ci impegniamo. E poiché la nostra vista, a causa dell'uso massiccio dei dispositivi digitali, è più impegnata nella lettura che nella visione

da lontano, ecco che l'occhio si adatta alle nostre esigenze consentendoci una buona messa a fuoco da vicino a scapito di quella a lunga distanza».

Compare già in prima elementare

Le conseguenze dell'era digitale? La miopia si instaura già a 6-7 anni invece che in quinta elementare e, poiché tende a progredire fino ai 19 anni (età in cui si stabilizza), va da sé che, iniziando prima, evolverà verso forme più gravi di riduzione della capacità visiva. Ed è un peccato perché, al di là della noia di portare occhiali con lenti spesse, una miopia superiore a →



CON LO SGUARDO ALL'ORIZZONTE

Tutte le ricerche dimostrano che l'aumento del tempo trascorso in attività da vicino (pensiamo ai videogame) è associato allo sviluppo della miopia. La visione da lontano, in pratica, viene penalizzata a tutto vantaggio di quella da vicino. Come rilassare gli occhi e cercare di invertire la rotta? «Dicendo ai propri figli di «scollare» le pupille da tablet e smartphone e allenarli a fissare un punto lontano», suggerisce il professor Paolo Nucci. «Al mare, al lago, in campagna o in montagna, ad esempio, bisognerebbe insegnare loro a guardare l'orizzonte, fin dove lo sguardo riesce a spingersi. È un esercizio semplice ma molto importante per la rieducazione visiva. Non solo i muscoli oculari, non impegnati nello sforzo di accomodazione da vicino, si rilassano. Ma viene stimolata anche la produzione di dopamina, il neurotrasmettitore che tiene a freno l'elasticità dell'occhio, impedendogli di allungarsi come una palla da rugby».

→ 6-7 diottrie è soggetta a complicanze, quali il distacco della retina. Per questa ragione è importante che i genitori monitorino la vista del proprio figlio, senza aspettare che sia lui a riferire di non vedere bene la Lim. Il primo controllo scatta già a tre anni, quando l'oculista rileva quella leggera ipermetropia che precede un precoce instaurarsi della miopia. Il secondo controllo, invece, coincide con l'inizio della scuola elementare: è importante verificare che il bambino ci veda bene perché una cattiva visione compromette l'apprendimento e il rendimento scolastico. «Per facilitare la visita, l'oculista instilla delle gocce ciclopatiche: dilatando la pupilla, consentono di fare un'accurata ispezione anche se il bambino non collabora», prosegue Nucci. «Se si riscontra una miopia di poche diottrie, si prescrive una terapia farmacologica con gocce di atropina a basso dosaggio, da instillare tutte le sere per 3-4 anni. L'atropina stimola la produzione di cellule amacrine della retina e di dopamina, in grado di bloccare le metalloproteasi che rendono l'occhio più elastico. Così il bulbo ocu-

lare non si allunga nella classica forma ovoidale, invece che a sfera, dei miopi». Il collirio all'atropina funziona nel 60 % dei casi. Non sempre, infatti, riesce a bloccare la progressiva miopizzazione del bambino.

Le nuove lenti a doppio focus

In caso di difetti di rifrazione più importanti, c'è però una grossa novità. Sono, infatti, disponibili dal 2021 delle lenti per occhiali "intelligenti", messe a punto dalla ricerca Hoya, azienda

leader nel campo delle lenti oftalmologiche. Sono basate sulla nuova tecnologia D.I.M.S (Defocus incorporated multiple segments, o segmenti multipli defocus incorporati). Significa che presentano un doppio focus, sia centrale come per tutte le lenti correttive, sia laterale per consentire una perfetta messa a fuoco delle immagini anche da parte della retina periferica. Così si "inganna" il cervello facendogli credere che l'occhio del bambino è già cresciuto e si blocca, di conseguenza, l'allungamento del bulbo oculare». Uno studio della Polytechnic University di Hong Kong, pubblicato a fine 2020 sul *British Medical Journal of Ophthalmology*, dimostra che la miopia viene arrestata, nella sua progressione, in circa il 70 % dei casi. Ed è un ottimo risultato, considerando che più avanzano le diottrie più aumentano i rischi per la salute degli occhi.

Pro e contro delle lenti a contatto

Crescendo, il ragazzo o la ragazza che fa sport e non sopporta gli occhiali, ha una terza carta da giocare per arrestare la miopia: indossare di notte delle lenti a contatto ortocheratologiche, rigide o gas permeabili, definite "a geometria inversa" perché nel sonno comprimono la cornea per modificarne la superficie. «Non tutti gli adolescenti le tollerano», nota il professor Nucci. «Oltre a provocare secchezza oculare e sensazione di corpo estraneo, impedendo una buona ossigenazione della cornea possono creare delle piccole ulcere o abrasioni». Se però il ragazzo le sopporta bene, con l'ausilio di lacrime artificiali da usare prima di andare a dormire, l'effetto di stabilizzazione della miopia è valido». Insomma, le soluzioni per alleggerire la vita, e la vista, dei nostri scolari non mancano. Spetta all'oculista indirizzarli verso la scelta migliore, in base al grado di miopia, alla morfologia degli occhi e alla presenza di altri difetti refrattivi, come l'astigmatismo. ●



IL ROSSO TI È VICINO IN OGNI SITUAZIONE

Nella gestione della tua attività,
puoi sempre contare sui nostri Agenti.
Contatta l'agenzia a te più vicina.
Scopri di più su generali.it



PARTNER DI VITA

GINOCCHIO ATTENTI SE...

È gonfio, ti fa male, fatichi a camminare, scricchiola. Le cause possono essere diverse e per ognuna c'è una cura ad hoc

di Gerardo Antonelli

I problemi al ginocchio se ne infischiano dell'età: colpiscono indifferentemente i giovani e i meno giovani. «Questa articolazione tiene unite ossa lunghe, come femore e tibia, e sottopone i legamenti a un forte stress rendendoli più vulnerabili», spiega Luca Bertini, specialista in ortopedia e traumatologia ed esperto di medicina naturale a Pisa. «A volte traumi e lesioni si possono risolvere solo con il bisturi, ma in molti altri casi si può recuperare efficacemente con il riposo e le terapie», **interviene** Federico Della Rocca, caposezione della chirurgia dell'anca e del ginocchio all'Istituto Clinico Humanitas a Rozzano (MI). Vediamo allora come affrontare i problemi più comuni.

Fa male

«Le cause più frequenti: la lesione dei legamenti (in particolare il crociato), conseguenza di un trauma sportivo, e quella dei menischi, che possono rompersi facilmente sia per colpa della torsione dell'articolazione durante l'attività fisica sia a causa dell'invecchiamento, perché col tempo tendono a degenerarsi», spiega Federico Della Rocca. La soluzione? «Intervento chirurgico per chi ha indicativamente meno di 50 anni. No al bisturi, invece, per le persone più avanti con l'età. Vengono suggeriti riposo (3 settimane in caso di lesione dei legamenti, 2 per quella dei menischi), magnetoterapia o tecarterapia per disinfiammare il ginocchio ed esercizi di rinforzo muscolare. Tra



GLI SPORT PIÙ PERICOLOSI...

«Sono quelli che causano continue sollecitazioni sul ginocchio, come corsa prolungata e sollevamento pesi, ma anche le discipline che espongono a un rischio di traumi, tipo lo sci», spiega il dottor Federico Della Rocca.

Sofia Goggia, 28 anni. Per lei un Campionato del Mondo da spettatrice



UNA ZONA A RISCHIO ANCHE PER I CAMPIONI

«È stata vittima della sfortuna»: commenta così Herbert Schoenhuber, presidente onorario della Commissione Medica della Federazione italiana sport invernali e ortopedico alla Casa di Cura La Madonnina di Milano (Gruppo San Donato), l'ultimo infortunio che ha colpito la stella dello sci Sofia Goggia. «A Garmisch-Partenkirchen (Germania), la gara di supergigante cui Sofia doveva partecipare lo scorso gennaio è stata annullata a causa del cattivo tempo. Gli organizzatori hanno deciso di fare scendere gli atleti lungo la pista dedicata ai turisti, che però non era stata battuta. Così la campionessa, complice la

nebbia, non ha visto una cunetta di neve ed è caduta, riportando un trauma distorsivo del ginocchio con frattura composta del piatto tibiale destro», spiega l'esperto. Niente intervento chirurgico né gesso. «Goggia ha portato un tutore per i primi 15 giorni circa e ora utilizza un paio di stampelle, in modo da evitare di caricare completamente l'articolazione. Si sta sottoponendo a cicli di magnetoterapia per velocizzare la guarigione della frattura, fisioterapia sia in palestra sia in acqua, elettrostimolazione, esercizi di mantenimento muscolare e propriocettivi. Ma fa anche molto stretching in tensione del ginocchio e tanto lavoro eccentrico con gli elastici», continua Schoenhuber. E per i tempi di rientro? «Se i risultati dell'esame clinico e di quelli strumentali (tac, risonanza magnetica) lo permettono, si auspica un ritorno in pista a brevissimo».

Il dolore può anche essere dovuto all'artrosi, l'usura delle cartilagini che avviene nel corso del tempo

i più efficaci ci sono il ponte e l'half squat, durante il quale le ginocchia non vanno piegate completamente ma solo a 20-30°. Da eseguire entrambi 10 volte», continua l'esperto. «Importante anche lo stretching, per allungare muscoli e tendini». Due esempi: in piedi, piegare la gamba destra portando il tallone al gluteo e afferrare il piede. Mantenere la posizione per 20", rilassare e poi ripetere sul lato opposto. Quindi, seduti a terra con le gambe allungate, flettere il busto in avanti fino a raggiungere con le mani la punta dei piedi (se possibile, altrimenti ci si può fermare prima) e rimanere in questa posizione, sempre per 20": entrambi gli esercizi vanno fatti 3-5 volte. «A questi movimenti occorre aggiungere 20-30' di camminata o cyclette con la sella alta: per evitare di piegare molto l'articolazione», precisa Federico Della Rocca. «Il dolore può pure essere dovuto all'artrosi, l'usura delle cartilagini che avviene nel corso del tempo», aggiunge il dottor Lorenzo Virelli, fisiatra all'Istituto Clinico Humanitas a Rozzano (Milano). «A rischio soprattutto chi conduce una vita sedentaria, fa lavori manuali faticosi o è in sovrappeso. Inoltre, le donne sembra- ➔



... E LE ATTIVITÀ CONSIGLIATE

«Discipline in acqua, pilates e camminate (come il nordic walking) aiutano a rinforzare la muscolatura senza caricare in modo eccessivo l'articolazione, favorendo il nutrimento della cartilagine», suggerisce il dottor Federico Della Rocca.

L'articolazione è molto gonfia? Applica degli impacchi di argilla. Se non passa dovrai fare aspirare il liquido dal medico

→ «rebbbero più colpite rispetto agli uomini», continua il dottor Federico Della Rocca. «Per intervenire, nelle fasi acute di dolore si può applicare del ghiaccio avvolto in un panno, per 15-20', 2-3 volte al giorno. Fondamentale, però, dimagrire e praticare sport come camminare, fare yoga, pilates o attività in acqua. Per chi pratica walking meglio muoversi in piano, evitando scale, salite e discese che possono mettere in crisi il ginocchio, mentre nel nuoto no allo stile "a rana". Bastano da 30 a 60' per 2-3 volte a settimana, ma se il dolore continua occorre affidarsi allo specialista», avverte Federico Della Rocca.

È gonfio

«È un sintomo strettamente associato al dolore», puntualizza Virelli. «Può essere dovuto a un versamento di sangue causato dalla lesione di un legamento o dall'accumulo di liquido sinoviale», continua Bertini. «Se il gonfiore è contenuto e non è causato da un trauma, possono essere d'aiuto degli impacchi di argilla. Si acquista in erboristeria e occorre miscelarla con un po' d'acqua tiepida, fino a ottenere una morbida pastella, che va stesa sull'articolazione, avvolta con uno strato di pellicola e lasciata agire per tutta la notte. Il trattamento può essere seguito per una settimana ma, se non ci sono miglioramenti, meglio rivolgersi al medico», continua Bertini. «Quando il gonfiore è molto evidente, l'esperto può eseguire un'artrocentesi: in ambulatorio, tramite un ago, aspira il liquido in eccesso: dura circa 2-3 minuti e se l'articolazione

IN CASO DI SCRICCHIOLIO PREOCCUPATI SOLO SE SENTI DOLORE

«Lo scricchiolio è un fenomeno benigno che non segnala alcun problema», chiarisce il dottor Lorenzo Virelli, fisiatra.

«È semplicemente legato alla presenza all'interno dell'articolazione di microbolle d'aria che durante il movimento scoppiano, provocando il rumore. Se questo però si associa al dolore, il più delle volte può essere la spia dell'usura della cartilagine, quindi di un'artrosi», mette in guardia il dottor Federico Della Rocca, chirurgo ortopedico.



è molto infiammata può essere associata a un'infiltrazione di cortisone», precisa Federico Della Rocca.

È rigido

«Potrebbe trattarsi di un blocco antalgico. Il paziente ha molto dolore, perciò non piega né estende il ginocchio. In questo caso si interviene con 2-3 settimane di riposo e analgesici come il paracetamolo, da assumere anche un paio di volte al giorno per 7-10 giorni», spiega Federico Della Rocca. Il problema, però, potrebbe essere anche legato all'artrosi: «Questa malattia provoca la crescita nell'articolazione di escrescenze ossee, chiamate oste-

ofiti, che ne riducono il movimento. Se il ginocchio è poco bloccato, ok a esercizi di stretching, movimenti per il rinforzo muscolare e a 3 infiltrazioni di acido ialuronico, da ripetere una volta ogni 1-2 anni. In alternativa, si a fattori di crescita (come il Prp, un concentrato di piastrine ottenuto dal prelievo del proprio sangue), che vengono iniettati nell'articolazione sempre una volta ogni 1-2 anni», continua l'esperto. La rigidità può anche essere legata a dei blocchi meniscali: «In seguito a un trauma il menisco si rompe e si sposta dalla sua sede, bloccando il ginocchio. L'unica soluzione è l'intervento chirurgico», conclude Della Rocca. ●

Gli esercizi per la prevenzione

Se vuoi mantenere in salute le tue ginocchia esegui tutti giorni il programma ideato per Starbene dal dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Pisa e Lucca: «È utile per tonificare sia i muscoli che stabilizzano e muovono l'articolazione sia quelli coinvolti nella camminata. Inoltre, aiuta a sviluppare equilibrio e propriocezione».



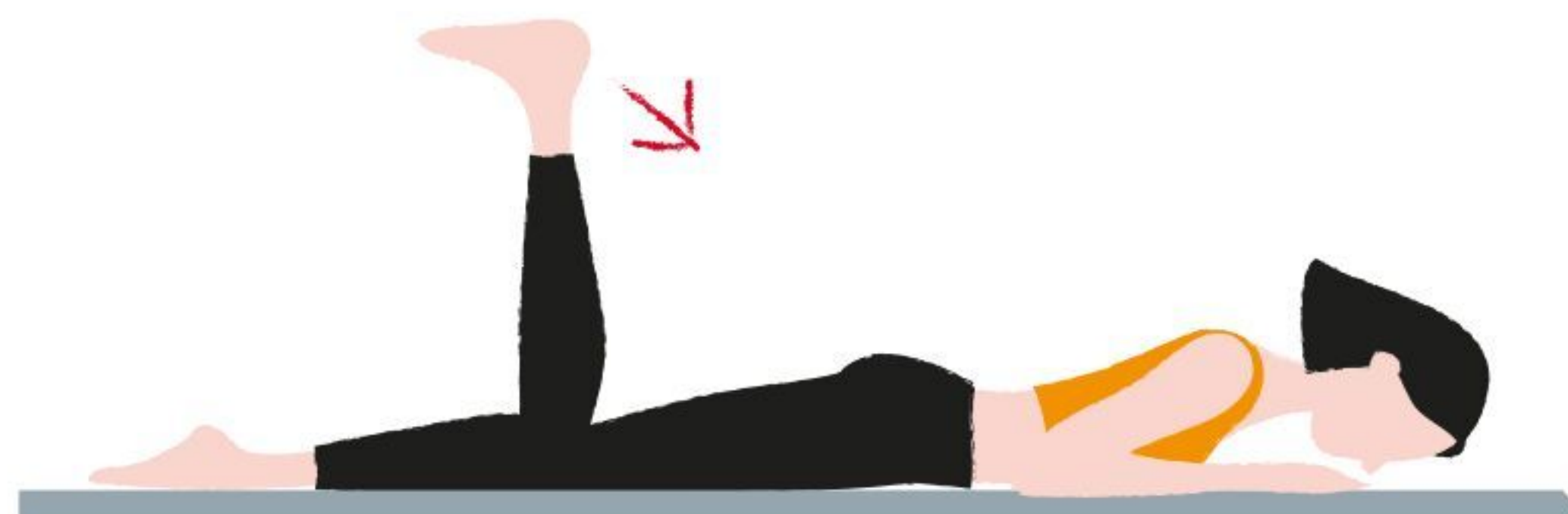
1 ESTENSIONI CONTRO RESISTENZA

Seduta su una sedia, appoggia la caviglia destra sopra quella sinistra ed estendi completamente la gamba sinistra, mentre quella opposta fa una leggera resistenza. Mantieni per 5-6", torna nella posizione di partenza e riprova. Fai 10 ripetizioni per lato.



4 RINFORZO DEGLI ADDUTTORI

Seduta su una sedia, sistema fra le ginocchia una palla che non sia troppo morbida. Ora, stringi la sfera tra le gambe e conta fino a 10. Quindi rilascia e riprova, per 10 volte.



2 FLESSIONI DEL GINOCCHIO

Sdraiata a pancia in giù su un tappetino, con le gambe distese, fletti lentamente il ginocchio sinistro e avvicina il più possibile il tallone al gluteo. Quindi, mantieni per 10". Poi, abbassa la gamba e riprova. Fai 10 ripetizioni per lato.



5 CONCHIGLIA

Sdraiati sul fianco destro con le gambe flesse, sovrapposte e i talloni uniti. Ora, mantenendo i piedi in contatto fra loro, solleva la gamba sinistra facendola ruotare, come se dovessi rivolgere il ginocchio verso il soffitto. Mantieni per 5-6", quindi ritorna nella posizione di partenza. Ripeti per 10 volte, poi cambia fianco ed esegui l'esercizio alzando la gamba destra.



3 AFFONDI FRONTALI

In piedi, afferra due manubri da 1 kg. Ora, braccia lungo i fianchi, schiena dritta e addominali contratti, fai un ampio passo in avanti con la gamba destra e poi piegala finché le ginocchia non formano un angolo di 90°. La gamba sinistra si flette di conseguenza. Ma attenta: occorre che l'articolazione anteriore sia in linea con il piede; non deve superare la punta delle dita. Ora mantieni per 3", quindi ritorna lentamente nella posizione di partenza e ripeti. Esegui 5 volte per lato. Se preferisci puoi anche fare a meno dei manubri e tenere le mani alla vita.



6 CICOGNA

In piedi, porta le mani ai fianchi, solleva il piede destro e appoggia la pianta sulla parte interna della coscia oppure sul polpaccio della gamba sinistra, che deve essere leggermente piegata. Rimani in questa posizione per 30", poi riporta il piede a terra e ripeti. Esegui 5 volte per lato.

E ADESSO VI DICO COME STO

La pandemia ha solo amplificato le dimensioni del fenomeno, ma di fatto sono anni che i vip non nascondono più i loro problemi di salute. Un fenomeno che racconta la fine del tabù sulla malattia

di Antonella Paglicci

A parte la lista infinita di chi ha comunicato al mondo intero positività, negatività, quarantena o ricovero causa Coronavirus, alle celebrità non dispiace per niente rivelare i loro incidenti sul fronte salute. Solo per rimanere a casa nostra, negli ultimi mesi: dalla schizofrenia "controllata" con chilometriche camminate del cantante Cesare Cremonini e raccontata nella sua autobiografia *Let Them Talk* (Mondadori) all'operazione alle anche dell'attore e regista Carlo Verdone, che ha messo fine a sette anni di atroce dolore, fino alla difficile partita contro il linfoma di Hodgkin della campionessa di tennis Francesca Schiavone. Mentre lo star system hollywoodiano fa i conti con la displasia renale dell'attrice Sarah Hyland, la sclerosi multipla di Jamie-Lynn Sigler o il dolore cronico di George Clooney dopo un incidente, e tanto altro. Insomma, nel firmamento delle stelle ce ne sono diverse "affievolite" nel corpo e nella mente. E che ammettono urbi et orbi che la malattia esiste, può colpire chiunque

ed essere pericolosa, ma anche gestibile. Fa parte degli alti e bassi della vita, di fatto non è più un tabù.

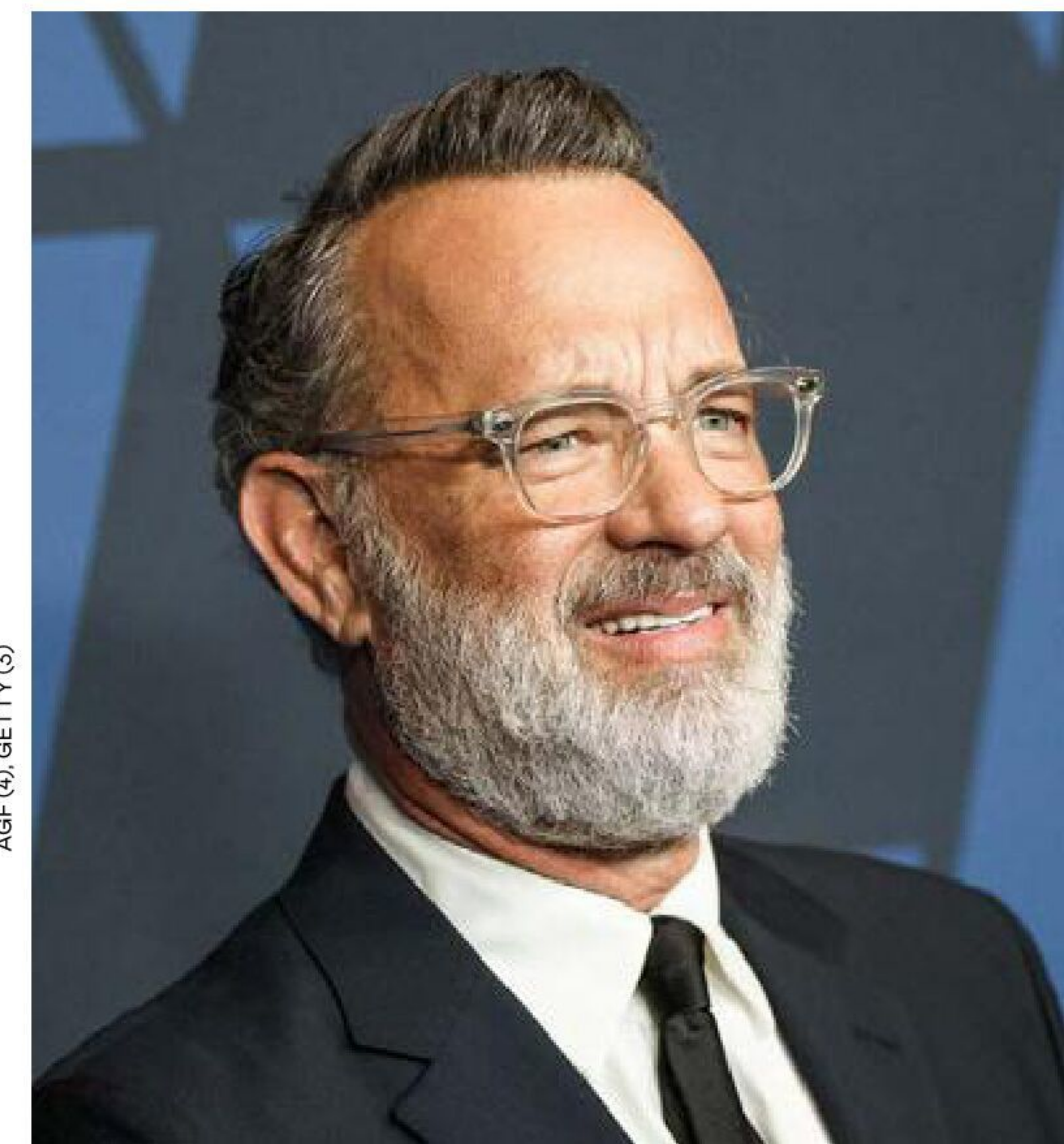
Effetto emulazione

Una cosa è certa: a qualsiasi livello di fama, le celebrities sono maghi del marketing e fanno filtrare solo notizie cattura consensi. Ma nell'effetto notorietà rientra anche la categoria "disturbi psicofisici"? «Dietro a questa condivisione social ci sono più spinte», spiega lo psicoanalista Fabio Galimberti. «La testimonianza del reduce, tipica di chi è uscito da un incubo e vuole comunicare al mondo la gioia di avercela fatta. Ma anche la volontà di diventare un testimonial per la gente, la prova vivente che si può sempre superare un brutto problema». Lo dice chiaro e tondo Lady Gaga, colpita da fibromialgia, nel suo outing del 2017: "Voglio contribuire a sensibilizzare l'opinione pubblica su questa malattia e a mettere in contatto le persone che ne soffrono". «Su qualsiasi intento, però, prevale il simbolo della rinascita: per un personaggio pubblico confessarsi



Emma Marrone

Ad annunciarlo è stata lei stessa: "Sono uscita definitivamente dalla malattia (tumore alle ovaie e all'utero). In quell'istante sono morta e risorta".



AGF (4), GETTY (3)

Avril Lavigne

La malattia di Lyme, una patologia debilitante trasmessa col morso di una zecca, ha costretto la cantante a stare a letto due anni. I primi "oscuri" sintomi durante un tour nel 2014, come ha scritto lei stessa sui social.



Justin Bieber

In un post su Instagram la pop star canadese Justin Bieber, 27 anni, ha confidato di essere stato male e in pessima forma per colpa dell'infezione cronica trasmessa dalle zecche.

Pink

La cantante americana vende milioni di dischi nel mondo. Eppure, ha precisato di avere l'asma dai 2 anni e di essere nata con un polmone collassato.

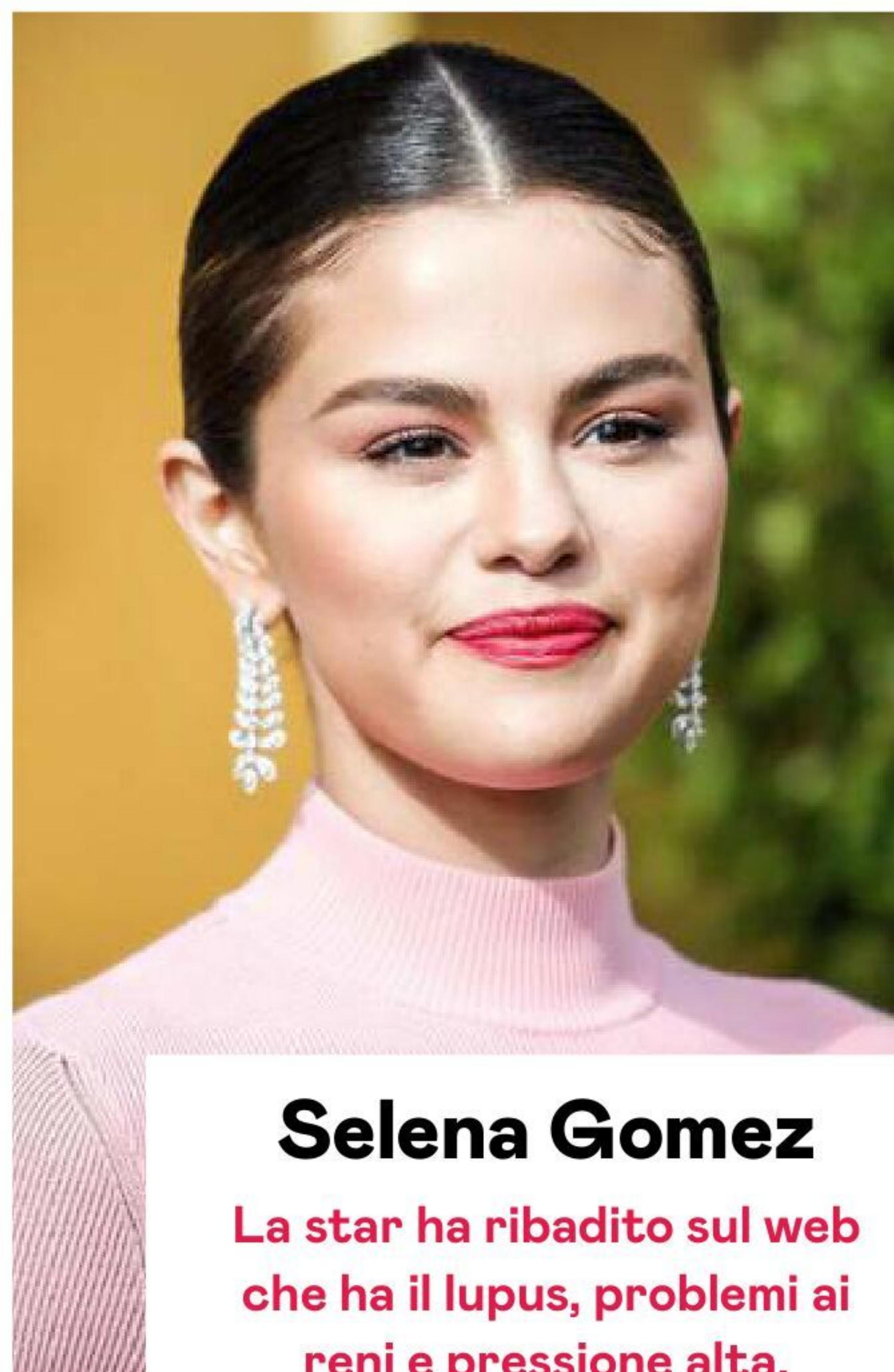


Lady Gaga

Nel 2017, Lady Gaga ha twittato ai suoi fan che annullava un tour "per occuparsi del suo corpo" colpito dalla fibromialgia.

Tom Hanks

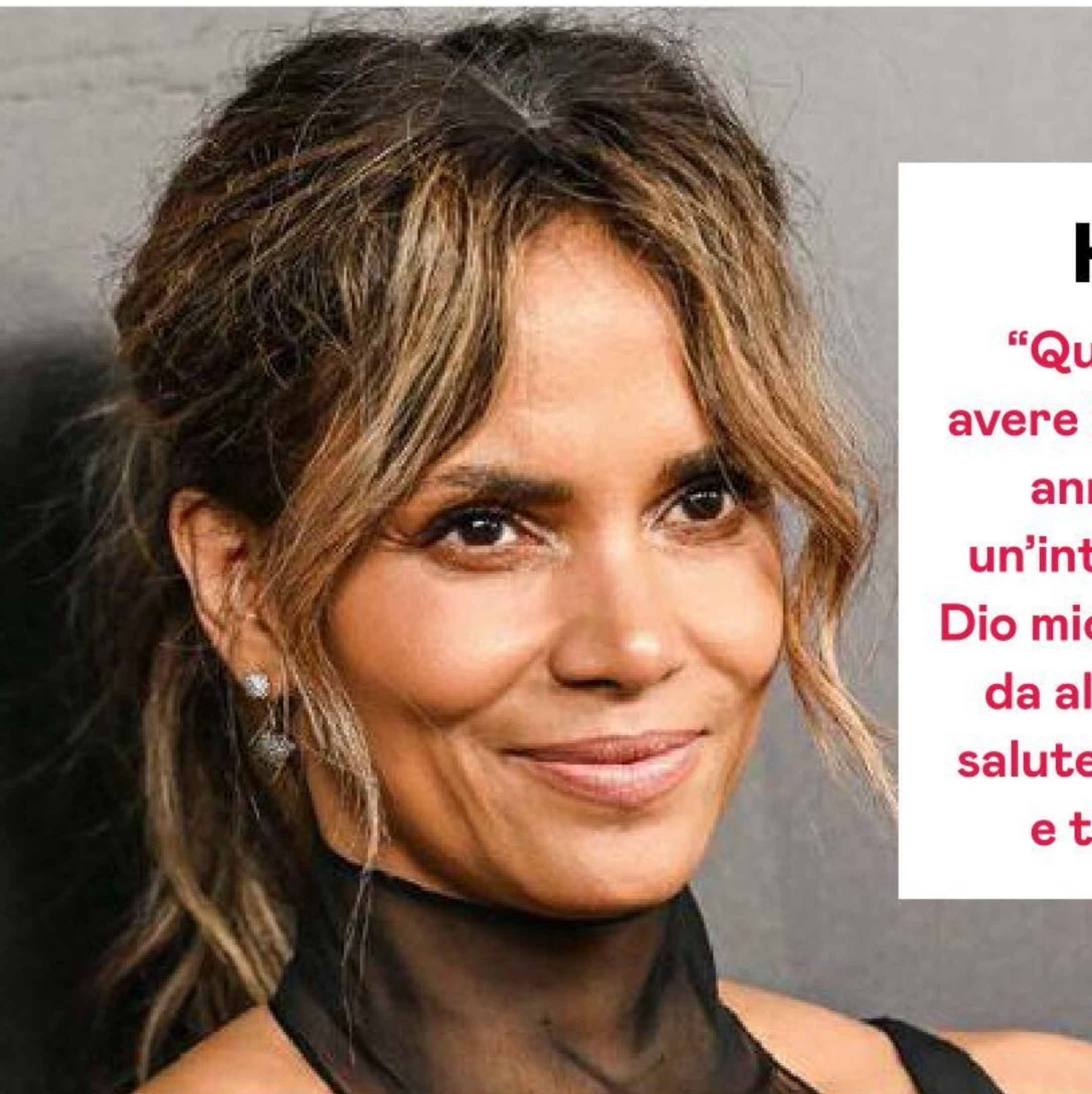
Ai microfoni di Radio Times, l'attore premio Oscar non ha avuto segreti: "Sono stato un totale idiota, quando ero giovane ho mangiato in modo poco sano e perciò ora devo combattere il diabete di tipo II».



Selena Gomez

La star ha ribadito sul web che ha il lupus, problemi ai reni e pressione alta. E che deve prendere farmaci, che influiscono sul suo peso. Altalenante.

equivale a un nuovo debutto», continua lo psicoanalista. «Guarire è come nascere una seconda volta. Anche perché dopo una malattia non si è più quelli di prima, nel corpo e nell'anima. E dichiararlo permette di essere assolti dal pubblico per il cambiamento. In fondo, la gente vuole sempre lo stesso personaggio, eterno, immortale e infrangibile. Mentre i malanni dimostrano che anche un "mito" è un essere umano». È un'operazione-verità, giustificata da Ambra Angiolini nel racconto autobiografico *InFame* in cui parla dei suoi trascorsi da bulimica: "Ci si deforma. Poi mi dicevano rifattona, in realtà non ero rifatta, ero piena di succhi gastrici impazziti". Alla stregua della top model Gigi Hadid che, colpita da una malattia cronica della tiroide, ha cinguettato su Twitter: "Per quelli di voi determinati a capire perché il mio fisico sia cambiato nel tempo, potreste non sapere che quando ho iniziato, a 17 anni, non mi era ancora stato diagnosticato il morbo di Hashimoto". →



Halle Berry

“Quando ho scoperto di avere il diabete di tipo 2, a 19 anni” - dice l’attrice in un’intervista - “ho pensato: Dio mio, sono malata. In realtà da allora sono molto più in salute!”. Con pochi zuccheri e tanta attività fisica.



Jovanotti

Dalla sua pagina Instagram: “Oggi la mia Teresa (la figlia, 22 anni) ha voluto raccontare la sua storia degli ultimi sette mesi. Ieri gli esami hanno detto che la malattia (linfoma di Hodgkin) se n’è andata, oggi per noi è un giorno bellissimo, lei è stata pazzesca”.

→ Non c’è più un disturbo da nascondere

«Poco importa la motivazione, fosse solo anche una mossa pubblicitaria. Di fatto, i big sono dei role model, che rendono più semplice ai loro fan il coraggio d’emularli e di raccontare come effettivamente stanno», conviene Stefania Ortensi, psicologa del benessere (*centrostudipsicologiadellosport.it*). «L’evoluzione socio-culturale, sostenuta da campagne di conoscenza e approfondimento sui media, ha portato informazione tra la gente. E la consapevolezza di poter prevenire, curare o convivere con patologie anche importanti ha creato una via d’uscita da quel senso di vergogna, omertà e omissione che regnava intorno alla malattia. Ormai, siamo arrivati a parlarne liberamente». Dal notificato disturbo bipolare della cantante Mariah Carey, i segreti non hanno più senso d’esistere: “Vivevo nella paura costante che qualcuno portasse alla luce il mio problema”, ha detto. “Era un peso troppo pesante da portare, e non potevo più farlo. Mi sono curata, e sono tornata a fare ciò che amo, la musica”. «Il vero pregiudizio che si sta abbattendo riguarda la salute psicologica: si è entrati nella logica che non c’è benessere fisico senza quello mentale e non si va dallo psicologo o



Melanie Griffith

Alla Women’s Brain Health Initiative ha preso la parola: “Ho avuto due attacchi gravi di epilessia in vacanza a Cannes”.

psiciatra perché si è matti, deboli o fragili ma solo per superare momenti difficili che tutti nella vita abbiamo e che la depressione o l’ansia sono malesseri come qualsiasi altri, che si possono curare con farmaci», chiosa Ortensi. Tra tanti testimoni, l’attore Alessandro Gassmann, che ha parlato più volte della sua forte ansia. “Anche se con il tempo sta migliorando, ho dovuto farmi aiutare perché il disagio si era evoluto, era diventato troppo grande: attacchi di panico. Spiegarli non è facile. Chi ne soffre pensa: ‘Od-

dio, sono matto’. Ma vi assicuro è una cosa da cui si può guarire!”.

Più capacità di controllo

Di fatto, la nostra società ormai è tutto meno che riservata in fatto di salute e dintorni. «È cambiato il paradigma della vergogna», chiarisce Galimberti: «La malattia non è più un complesso, semmai lo è l’insuccesso personale». In ogni caso, star o anonimo cittadino del mondo, le due parole “sono malato” riverberano lo stesso ventaglio emotivo: bisogno d’attenzione, necessità di sfogarsi, richiesta d’aiuto e comprensione. «Raccontare cosa si sta vivendo dà anche un senso di controllo sul male», riprende la psicologa. «Se lo dico sto ammettendo a me stesso che non lo temo, sto ricordandomi che sono più forte di lui. Al punto tale di parlarne tranquillamente». Un’auto assicurazione descritta dall’attrice Kasia Smutniak: due anni fa la rivelazione di soffrire di vitiligine, una malattia della pelle che, all’inizio,



Carol Smith

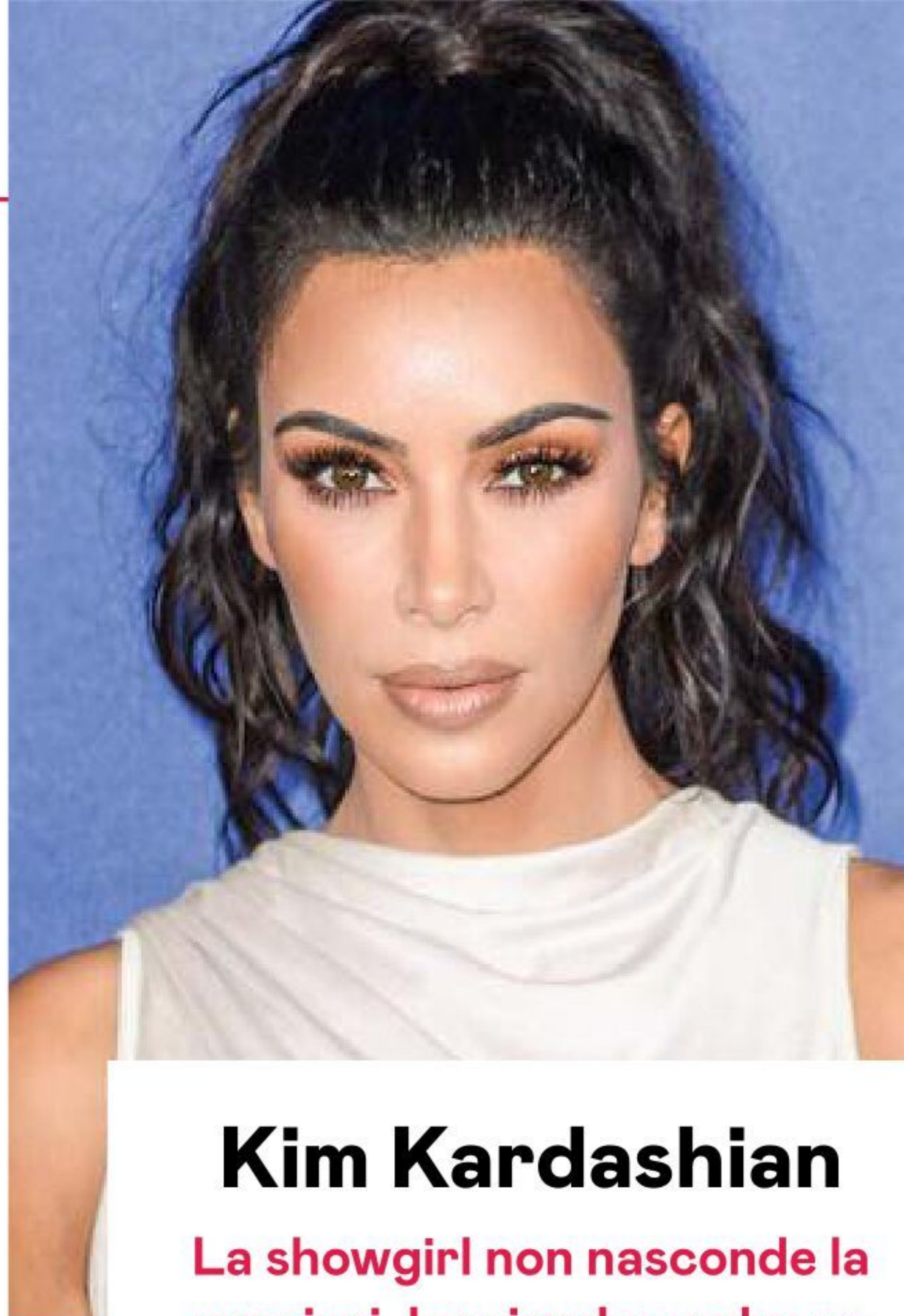
Dal 2015 condivide col pubblico il suo tumore al seno. È andata in tv durante la chemio e ha scritto il libro *Ho ballato con uno sconosciuto*.



Giulio Berruti

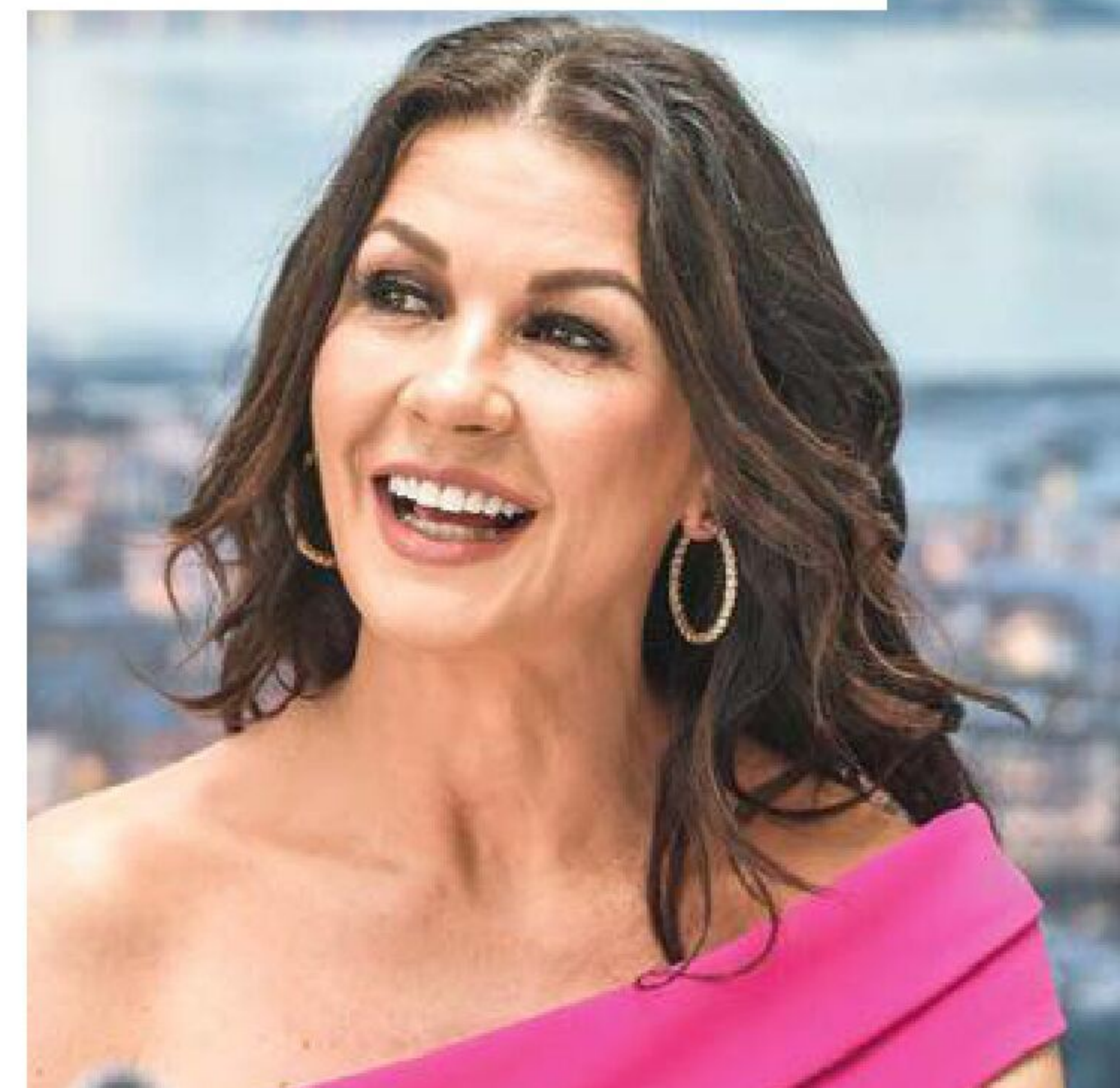
L'ha svelato in tivù: "Soffro di fibromialgia. L'ho scoperta nel 2017, e per i forti dolori non ho lavorato per oltre un anno".

le aveva provocato molta sofferenza. Dopo aver provato in tutti i modi a curarsi, ha imparato ad accettarsi. "Anche perché quando ne ho parlato ho smesso di vedere le macchie", ha confessato Kasia. "Sai che ci sono, ma non ci fai più caso. E, dopo averle mostrate, non è successo niente. Di eclatante, almeno". L'outing è catartico, insomma. Non si rinnega la propria imperfezione ma nemmeno ci si sente vittime di infernali sventure. È quell'esperienza introiettata che prova la sceneggiatrice e regista Simona



Kim Kardashian

La showgirl non nasconde la psoriasi, lanciando anche un appello via Twitter, per chiedere ai follower consigli di trattamenti realmente efficaci.



Catherine Zeta Jones

Ha affidato al suo portavoce l'outing sul suo disturbo bipolare, che ha richiesto anche un ricovero in clinica per cure più adeguate.

lizzo con il suo bipolarismo: riferisce che ha imparato a conoscersi bene e a scendere a compromessi con i momenti bui, senza nascondersi.

Dalle parole, forza e serenità

Ammettere di non stare bene è una reazione psicologica importante, che concorre al buon esito della cura. «Significa che si è bypassato, infatti, quel conflitto interiore che logora e consuma», spiega Ortensi. «E allora si riesce a dedicare le nostre risorse alle cure vere e proprie o a gestire bene il tempo libero. Con un bel guadagno in resilienza verso l'infermità: guarigione più veloce, meno patimento degli effetti collaterali delle terapie, più equilibrio durante la guarigione (se prevista) o serenità e forza se si deve convivere con la malattia». La parola a Siniša Mihajlović, allenatore del Bologna, un trapianto per leucemia: "Sono sempre stato un uomo difficile, che si esaltava negli scontri. Ma con certi avversari la battaglia è più dura", scrive nel suo libro *La partita della vita* (Solferino).

IL PUBBLICO VA SCELTO, PERÒ

"Tutti noi speriamo in qualcosa. Ma il malato spera più di ogni altro. E sono le parole il mezzo più importante per infondere speranza: parole empatiche, di conforto, fiducia, motivazione". È il pensiero di Fabrizio Benedetti, studioso dell'effetto placebo, in *La speranza è un farmaco. Come le parole possono vincere la malattia* (Mondadori). Da quest'angolazione diventa importante scegliere consapevolmente a chi parlare di una cosa intima come una malattia. «I feedback degli altri sono risorse fondamentali nel percorso di cura», spiega Ortensi. «Meglio, quindi, tacere con le persone toglie-energie: ansiosi, egocentrici, indifferenti».

L'intervista

Michele Riefoli PUNTA SULLE PROTEINE VERDI

Il mondo vegetale ne è ricco e se le introduci nella dieta in modo corretto fai bene alla tua salute e all'ambiente.

Un biologo nutrizionista esperto in alimentazione "green" ci spiega come organizzarsi

di **Lorenza Guidotti**

L'anno del Covid-19 ha visto un boom di prodotti vegani e vegetariani (+14%, fonte Everli, piattaforma di spesa online). Negli italiani cresce ogni giorno di più la voglia di un'alimentazione sana ed ecosostenibile, che sceglie di diminuire il consumo di proteine animali in favore di quelle vegetali. Per questo abbiamo chiesto a Michele Riefoli, biologo nutrizionista e membro del comitato scientifico di Assovegan (Associazione Vegani Italiani), di spiegarci come introdurre le proteine verdi in una dieta bilanciata.

Dove si trovano?

«Le proteine vegetali si trovano nei legumi secchi (fagioli, ceci, lenticchie, cicerchie ecc.) in una proporzione del 23% (carne e pesce hanno un contenuto proteico che va dal 17 al 20%), mentre la soia ne apporta il 36%. Nei cereali integrali (grano, riso, farro, orzo, avena, segale, miglio) se ne trova mediamente il 12-15%. Infine nella frutta secca: noci, mandorle, semi di

sesamo e di girasole ne hanno circa il 10%». Rispetto alle fonti proteiche animali hanno il vantaggio di contenere meno grassi, ma non possiedono tutti gli aminoacidi essenziali. Come fare? Basta "mixarle" abbinando per esempio cereali e legumi, per soddisfare l'intero fabbisogno aminoacidico del nostro organismo.

Quante proteine mangiare?

«Il fabbisogno proteico di ognuno di noi viene calcolato in funzione dell'età, del sesso e delle condizioni fisiopatologiche. In Europa i Larn (livelli di assunzione raccomandata dei nutrienti) indicano che in una popolazione adulta e sana (sopra i 18 anni, anziani inclusi) il fabbisogno è compreso tra 0,66 e 0,83 grammi per chilo di peso corporeo. È importante non eccedere nell'assunzione di proteine perché questo comporta un maggior impegno

di fegato e reni per smaltire l'ammoniaca e l'urea prodotte dal catabolismo degli aminoacidi. In termini di calorie non devono superare il 10%. Facciamo un esempio: un adulto che pesa 70 chili e segue un regime alimentare di 2000 calorie al giorno, non dovrà assumere più di 50 g di proteine (il 10% di 2000 è 200, e poiché 1 g di proteine corrisponde a 4 calorie, 200:4 è uguale a 50 g)».

E in quali proporzioni?

«Secondo la dieta mediterranea, le percentuali caloriche di un regime

RICETTE
DA
PROVARE



Il benessere spiegato attraverso l'alimentazione, il movimento e la consapevolezza, Michele Riefoli, *La rivoluzione integrale*, Mondadori, 22 €.

Crema di ceci

PER 2 PERSONE

8 cucchiai di ceci già ammollati o germogliati, **½** spicchio d'aglio fresco (o cipolla, porro, scalogno), **10-15** olive nere desalate e snocciolate, **1** rametto di rosmarino (o di origano fresco o secco), **1** pomodorino secco, **1** cucchiaio d'olio

Dopo aver cotto i ceci, si passano al tritatutto insieme al rosmarino, l'aglio, il pomodorino secco e le olive nere. Aggiungi un po' d'acqua, e copri con un filo d'olio extravergine d'oliva. Riponi la crema di ceci in frigorifero per 1 ora prima di consumarla. Si usa per condire cereali germogliati o cotti, pasta, bruschette, tartine o come salsina per panini vegetariani o ancora per ripieni di verdure. Si conserva in frigorifero per 3 giorni.

Lenticchie al sedano

PER 2 PERSONE

6 cucchiai di lenticchie ammollate o germogliate, **½** carota, **1** gambo di sedano con le foglie, **½** zucchina, **1** pomodoro, **½** pomodorino secco, aglio, prezzemolo, olio extravergine d'oliva

Metti in pentola le lenticchie ammollate, la carota, il gambo di sedano con le foglie, la zucchina a pezzettini, il pomodoro maturo tagliato a dadini e **½** pomodorino secco tagliato a strisciole sottili. Aggiungi l'acqua per un volume triplo rispetto alla parte solida. Porta a ebollizione, poi cuoci a fuoco lento coperto per 20 minuti. Spegni e aggiungi 2-3 fettine sottili di aglio, un ciuffo di prezzemolo tritato e 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva. Servi con crostini di pane integrale. Ottimo secondo piatto, sono perfette abbinate a un cereale integrale cotto (riso, orzo, farro o pasta).

alimentare corretto sono 55-65% di carboidrati, 20-30% di grassi e 10-15% di proteine. Io penso che si possano variare le percentuali a 70, 20 e 10. Attenzione però: il 70% di carboidrati non significa abbuffarsi di pane, pizze, focacce (tanto meno prodotte con farina 00), patate, dolci e merendine. È necessario privilegiare, oltre a frutta e verdura, i cereali integrali in chicco per quello che riguarda i carboidrati, la frutta secca, i semi oleosi e l'olio extravergine per quello che riguarda i grassi e i legumi per la quota proteica». →



L'identikit

UN RIVOLUZIONARIO INTEGRALE

È biologo nutrizionista con laurea in Scienze della nutrizione umana e chinesiologo posturale con laurea in Scienze motorie. È direttore e docente del Master professionale in Nutrizione vegetale integrale della VegAnic Academy ed è membro del comitato scientifico di Assovegan (Associazione Vegani Italiani-onlus).

Cosa comprare al super

Se ti hanno incuriosito le proteine vegetali ma non hai molto tempo per cucinare, il tecnologo alimentare Giorgio Donegani ha selezionato per te una serie di prodotti da inserire direttamente nel carrello della spesa

I sostitutivi del latte

L'offerta è ampia. Le varie bevande differiscono molto come contenuto di proteine e di zuccheri. Alcune, inoltre, hanno un gusto vagamente simile a quello del latte di mucca, altre se ne discostano completamente. Ecco le principali



SOIA

Questa bevanda ha un contenuto proteico quasi equivalente al latte vaccino: 3 g di proteine la prima contro i 3,3 g (per 100 g) del secondo; è ideale per chi è allergico o intollerante al lattosio e cerca un sostituto dalle proprietà equivalenti.



RISO

Rispetto alla soia, questo prodotto ha un gusto meno deciso e mostra una quantità decisamente inferiore di proteine (0,1 g per 100 g), ma ha il vantaggio di non contenere glutine: è quindi perfetto per chi soffre di celiachia.



NOCCIOLA E MANDORLE

Le preparazioni alla nocciola (0,7 di proteine) e alla mandorla (0,8 di proteine) sono praticamente equivalenti in termini proteici (valori per 100 g). È più che altro un fatto di gusto: sono più dolci delle altre bevande.



AVENA

Come gli altri sostituti, la bevanda estratta da questo cereale contiene meno proteine del latte vaccino (0,2 per 100 g) ma è priva di colesterolo. Per ottenere un gusto più morbido viene addizionata con olio di girasole. Mantiene però un apporto calorico inferiore a quello del latte di mucca intero (40 contro 62 calorie).



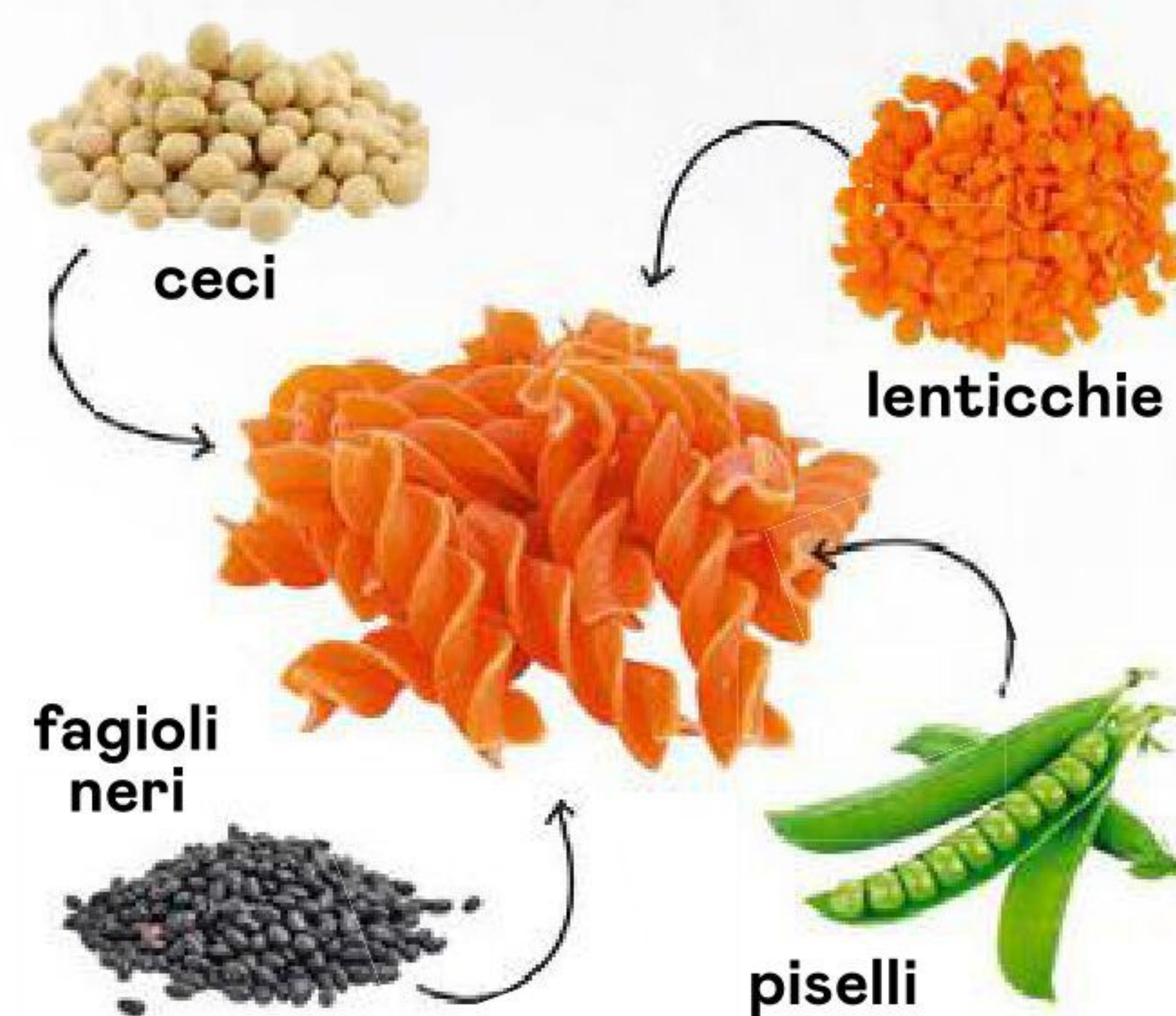
COCCO

Il latte va distinto dall'acqua di cocco, che è il liquido di vegetazione contenuto nel frutto. Il primo, ricavato dalla polpa del frutto, ha un discreto apporto proteico (2,2 g), un contenuto calorico importante (200 calorie) ed è ricco di grassi: va assunto con parsimonia. L'acqua di cocco invece ha 20 calorie per 100 g, 0,1 g di proteine e un basso contenuto di grassi. Per la colazione o un uso frequente è consigliabile quindi la seconda opzione.



Le paste

L'alimento più amato dagli italiani esiste anche in versione a base di farina di legumi al 100%. Ricca di sapore, ha una minor tenuta in cottura.



I burger

L'ultima generazione dei green burger sfrigolano, sono succulenti e hanno il classico sapore ferroso della carne.

a cura di **Giorgio Donegani**



È un vero e proprio boom: i nuovi burger vegetali stanno

conquistando le simpatie degli italiani. Il motivo? Somigliano incredibilmente ai cugini di carne: sprigionano l'inconfondibile profumo dell'hamburger alla piastra, e in bocca sono saporiti e succulenti. Ma cosa c'è in questi nuovi burger vegetali? Soia, piselli, lenticchie... sono tutti prodotti a base di legumi, i più ricchi di proteine. In genere, non contengono né conservanti né coloranti, al più della lecitina di soia come emulsionante, degli estratti di lievito per "ritoccare" il sapore, estratti di barbabietola per dare colore e fibre vegetali per migliorare la consistenza. Inoltre, le proteine dei legumi vengono trattate (in termini tecnici "filate") per renderle fibrose: si parla di proteine "ristrutturate". Sono sicure (approvate anche dalla Fda, cioè la Food and Drug Administration americana) e hanno una composizione in aminoacidi uguale alle proteine di partenza. Anzi, nel caso della soia, la lavorazione che

subisce elimina gran parte dei fitoestrogeni presenti. Quanto al contenuto di "sangue vegetale", come viene definito dagli esperti, si chiama leghemoglobina ed è una proteina vegetale ottenuta dalle rape e da altre radici che ricorda molto da vicino l'emoglobina del nostro sangue e la mioglobina dei muscoli. Oltre a rendere più realistico il colore e l'aspetto dei burger, dà loro il tipico sapore un po' ferroso della carne. Gustosi, "cruelty free", sostenibili per l'ambiente... via libera al consumo sfrenato? No: la moderazione, anche in questo caso, è d'obbligo: sono in genere decisamente ricchi di grassi (se poi contengono olio di cocco, sono in gran parte saturi) e forniscono quantità piuttosto elevate di sale. Per quanto buoni, non devono far passare in secondo piano altre alternative alla carne, più tradizionali e decisamente naturali: le classiche polpette di lenticchie, fagioli, ceci e lupini, e anche il seitan, ricavato dal frumento che non a caso è conosciuto come "muscolo di grano".

Oggi trovi sul mercato pasta prodotta al 100% con farina di legumi: l'offerta è ampia (fagioli, lenticchie, piselli, ceci...) e puoi scegliere in base al tuo gusto personale. La quota proteica di questa categoria di pasta va dai 25 g del tipo alle lenticchie, ai 20 g di quella ai fagioli ai 18 g della versione ai piselli (sempre per 100 g). Non contenendo glutine, la pasta ha una consistenza meno elastica e una minor tenuta in cottura rispetto alla pasta

tradizionale. Rappresenta un modo alternativo di consumare i legumi, che può risultare gradito anche a chi non ama particolarmente questi vegetali. Come scegliere i prodotti migliori? Dai un'occhiata alla confezione: preferisci la pasta che non contiene briciole e pezzi rotti. Dopo la cottura, inoltre, non deve sfaldarsi troppo e impastare la bocca. Qui a fianco trovi i contenuti medi della pasta 100% di legumi (fonte: *sorgentenatura.it*).

Contenuti nutrizionali



fibre	9,5-15 g
calorie (per 100 g)	350
proteine (per 100 g)	20-22 g
grassi	5-6,5 g



WORKATION L'UFFICIO VA IN VACANZA

Quando finiranno le limitazioni agli spostamenti, una fuga al mare o in montagna per respirare un po' di libertà non ce la toglie nessuno! Anche a costo di portarsi dietro il lavoro

di **Fabiana Salsi**

Il sogno del momento è trasferirsi a lavorare in una località di vacanza: si chiama «workation». Acronimo di «work» (lavorare) e «vacation» (vacanza), l'Oxford Dictionary l'ha persino inserito tra le nuove parole del 2020 di fianco a novità come «infodemic» e «covidiot». È un trend che si è consolidato per via della pandemia: ora che lo smartworking è così diffuso - con oltre 5 milioni di persone in Italia (dati Osservatorio Smart Working Politecnico di Milano) destinate a lavorare da remoto anche nel futuro della «nuova normalità»

- sono tanti a progettare di mettere il computer nella valigia per rimanere in contatto con l'ufficio lontano dalla propria casa, in un posto nuovo che consenta di fare scoperte e magari coltivare nuove passioni. *Booking.com* conferma che le workation sono in cima ai desideri dei viaggiatori per il 2021: racconta che oltre un terzo degli intervistati per il suo studio annuale sui trend di viaggio (20 mila persone in 28 paesi) ha già pensato di organizzarle. Le mete preferite? I player del settore concordano: sono i piccoli borghi perché

Se ha gradito questo quotidiano o rivista e se li ha trovati altrove, significa che sono stati rubati, vanificando, così, il lavoro dei nostri uploader. La preghiamo di sostenerci venendo a scaricare almeno volta al giorno dove sono stati creati, cioè su:

www.eurekaddl.eu

Senza il suo aiuto, purtroppo, presto potrebbe non trovarli più: loro non avranno più nulla da rubare, e lei più nulla da leggere. Troverà quotidiani, riviste, libri, audiolibri, fumetti, riviste straniere, fumetti e riviste per adulti, tutto gratis, senza registrazioni e prima di tutti gli altri, nel sito più fornito ed aggiornato d'Italia, quello da cui tutti gli altri siti rubano soltanto. Trova inoltre tutte le novità musicali un giorno prima dell'uscita ufficiale in Italia, software, apps, giochi per tutte le console, tutti i film al cinema e migliaia di titoli in DVDRip, e tutte le serie che può desiderare sempre online dalla prima all'ultima puntata.

Trova sempre il nuovo indirizzo sulla nostra pagina Facebook. Cerchi "eurekaddl" su Facebook, oppure clicchi sull'immagine qui sotto.

Grazie da parte di tutto lo staff di eurekaddl.eu



N.B.: se il sito è stato oscurato per l'Italia, trovate sempre il nuovo indirizzo digitando eurekaddl.eu5.org nella barra degli indirizzi di qualsiasi browser, salvatelo nei vostri preferiti! Vi preghiamo di salvare tutti i nostri social, perchè anche qualcuno di essi potrebbe essere chiuso, tutti avranno sempre il nuovo indirizzo sempre aggiornato in tempo reale!

Facebook (EUREKAddl nuovo indirizzo sempre aggiornato)

Instagram (eurekaddlofficial)

Twitter (@eurekaddl)

In alternativa, pagina di Filecrypt con il nuovo indirizzo sempre aggiornato

Sul mare del Salento

MARINA DI GUARDIOLA (LECCE)



INFO

Da 1.000 €
a settimana,
<https://bit.ly/2KCnw7K>

Un periodo di workation può essere un'ottima occasione per riscoprire la penisola salentina fuori stagione. Per chi cerca

zone molto appartate la Marina di Guardiola, nel comune di Corsano, è anche tra le più suggestive: nel cuore del Parco naturale regionale Costa Otranto - Santa Maria di Leuca e Bosco di Tricase, è in un tratto costiero dalla bellezza selvaggia dove il blu del mare fa il paio con il bianco delle rocce carsiche e le tonalità del verde della macchia mediterranea. Qui, tra le proposte di perledipuglia.it, portale che offre case di charme in tutta la regione, c'è Villa Scarnera: su due piani (8 posti letto), ha un giardino con patio affacciato sul mare, connessione internet e anche bici a disposizione degli ospiti per

esplorare il litorale. Imprescindibile una visita alla vicina Leuca per vedere il faro e il Santuario di Santa Maria de Finibus Terrae, che sorgono esattamente nel punto più a sud d'Italia. Ami i borghi? Tra quelli da non perdere nei dintorni c'è Specchia: piccolo gioiello di impianto medioevale, ha chiese barocche e bizantine che valgono il viaggio ed è celebre anche per i suoi frantoi ipogei.

COME E DOVE CERCARE

Alcuni siti da consultare:
vrbo.com, holidu.it,
casevacanza.it

Su Airbnb.it si possono inserire diverse combinazioni: dal filtro «viaggi per lavoro» a «spazio di lavoro dedicato»

Discover amavido.it è un portale che promuove l'offerta ricettiva e culturale in borghi e piccoli paesi

Su agriturismo.it si trovano appartamenti nel verde e tra i filtri per la ricerca quello perfetto è «soggiorni di lavoro»

danno l'opportunità di vivere in una dimensione più raccolta rispetto alle grandi città (in cui poi si concentrano le aziende che propongono il lavoro agile), e in generale zone immerse nella natura che offrono spazi all'aperto ideali anche per mantenere più facilmente le distanze. Luoghi slow perfetti per dimenticare la dura routine casalinga in tempi di Covid, sentirsi più sereni e, di conseguenza, migliorare le performance professionali. Ecco allora cinque idee per partire, rilassarsi e lavorare, dall'Alto Adige al Salento. ●

MEWA

PRENDITI CURA
DELLA TUA PELLE
OVUNQUE TU SIA



2 ZONE DI
PULIZIA



PURO SILICONE
SOFT-TOUCH



RICARICABILE
TRAMITE
CAVO USB



IPX7
WATERPROOF

DOPPIA MODALITÀ D'USO
Pulizia Viso o Massaggio Levigante

3 LIVELLI
di intensità di vibrazione

CUSTODIA RIGIDA DA VIAGGIO
per un trasporto semplice e sicuro

DISPOSITIVO SONIC **SOFT-TOUCH SPAZZOLA PER LA PULIZIA DEL VISO**

MEWA la spazzola in puro silicone soft-touch per una delicata e profonda detersione del viso. In appena **2 minuti**, grazie alla tecnologia a vibrazioni, **deterge** il viso rimuovendo impurità e trucco e svolge un'azione **levigante** rendendo la pelle morbida e luminosa. Puoi usarla da sola o con il detergente per la tua beauty routine quotidiana.

da Difar Consumer Care
Scopri le promozioni online o chiedi alla tua farmacia di fiducia

www.mewash.it

  @MEWA_mewash

libellule
BEAUTY CARE



In un borgo sull'Appennino

CASTEL DEL GIUDICE (ISERNIA)

Per chi cerca destinazioni slow il Molise è una splendida sorpresa: sta rinascendo all'insegna della sostenibilità valorizzando anche i suoi borghi. Castel del Giudice ne è un simbolo: piccolo paese dell'Appennino centrale, nel suo cuore storico c'è l'albergo diffuso Borgotufi, ricavato da case e stalle antiche. Ci sono 33 abitazioni indipendenti di varie misure, tutte costruite in pietra locale e legno, con angolo cottura, wi-fi, talvolta persino il camino, ideali per lavorare con vista sulle montagne godendosi il silenzio. Spento il computer, ci si rilassa in un centro benessere affacciato sui boschi, nel ristorante del borgo che propone menu in grado di esaltare prodotti locali come i formaggi e i tartufi, facendo lunghe passeggiate. Per esempio tra i 40 ettari del meleto biologico Melise, intorno a Borgotufi, dove si coltivano varietà antiche, o nei borghi vicini come Capracotta, il comune molisano più ad alta quota, celebre anche per i suoi percorsi di trekking.

Sui colli tortonesi

PADERNA (ALESSANDRIA)

A un'ora e mezza di auto da Torino e Milano c'è Paderna (Alessandria), delizioso borgo sui colli tortonesi: le terre di Fausto Coppi, note anche per i vigneti da dove nascono vini doc e le piantagioni di frutti prelibati. Nel cuore del paese, in una proprietà del 1600, c'è un appartamento accogliente perfetto per lavorare e rilassarsi: due camere (4 posti letto), soggiorno con cucina, un terrazzino affacciato su un giardino con piscina, wi-fi, stampante e scanner. L'abitazione è di un'azienda agricola bio che produce squisitezze (come il brodo di giuggiole preparato secondo l'antica ricetta), e offre ospitalità gratuita in cambio di un assaggio. Questa esperienza, infatti, è una delle proposte di Borgo Office:



INFO

Un cesto da un chilo di prodotti per una notte costa 100 €, 3 chili per un weekend 200 €, 10 chili per una settimana 400 €, borgo-office.it/borgo_paderna-aziendaagricola1/

neonata piattaforma che offre pacchetti per trascorrere periodi di lavoro (e svago) in borghi caratteristici, alloggiando in agriturismi con tutti i comfort e ricambiando acquistandone i prodotti.



INFO

Pernottamento e colazione da 85 € a notte per due persone, borgotufi.it



All'Alpe di Siusi

CASTELROTTO (BOLZANO)



INFO

Da 67 € per una notte,
trieferhof.com/it/

Per i cacciatori di tranquillità e bellezza l'Alto Adige resta una garanzia, e per entrare in contatto con la genuina cultura montana

un soggiorno in uno dei masi Gallo Rosso (gallorosso.it), il marchio che promuove l'ospitalità rurale di qualità, è un'esperienza da fare. Tra questi, a Castelrotto (Alpe di Siusi), c'è il Triefer Hof: maso con appartamenti in stile alpine chic costruiti con materiali naturali. Sono di varie grandezze e hanno tutti i comfort, dalla cucina completamente accessoriata al wi-fi, perfino i balconi

panoramici. Qui la giornata comincia con una colazione genuina a base dei prodotti del maso come yogurt e uova freschissime. Quindi, dopo il lavoro, si sperimentano tecniche di rilassamento. La proprietaria Verena, istruttrice esperta, sui prati o in una sala interna offre sedute individuali di Qi Gong (l'antica disciplina proveniente dalla Cina che consente di distendere mente e corpo), campane tibetane o training autogeno. Poi c'è tutto il fascino da scoprire fuori dal maso: il centro di Castelrotto, uno dei Borghi più belli d'Italia per le sue case affrescate e chiese nel centro storico, e le tante attività alla scoperta della natura dell'Alpe di Siusi, l'altopiano più esteso d'Europa.



INFO

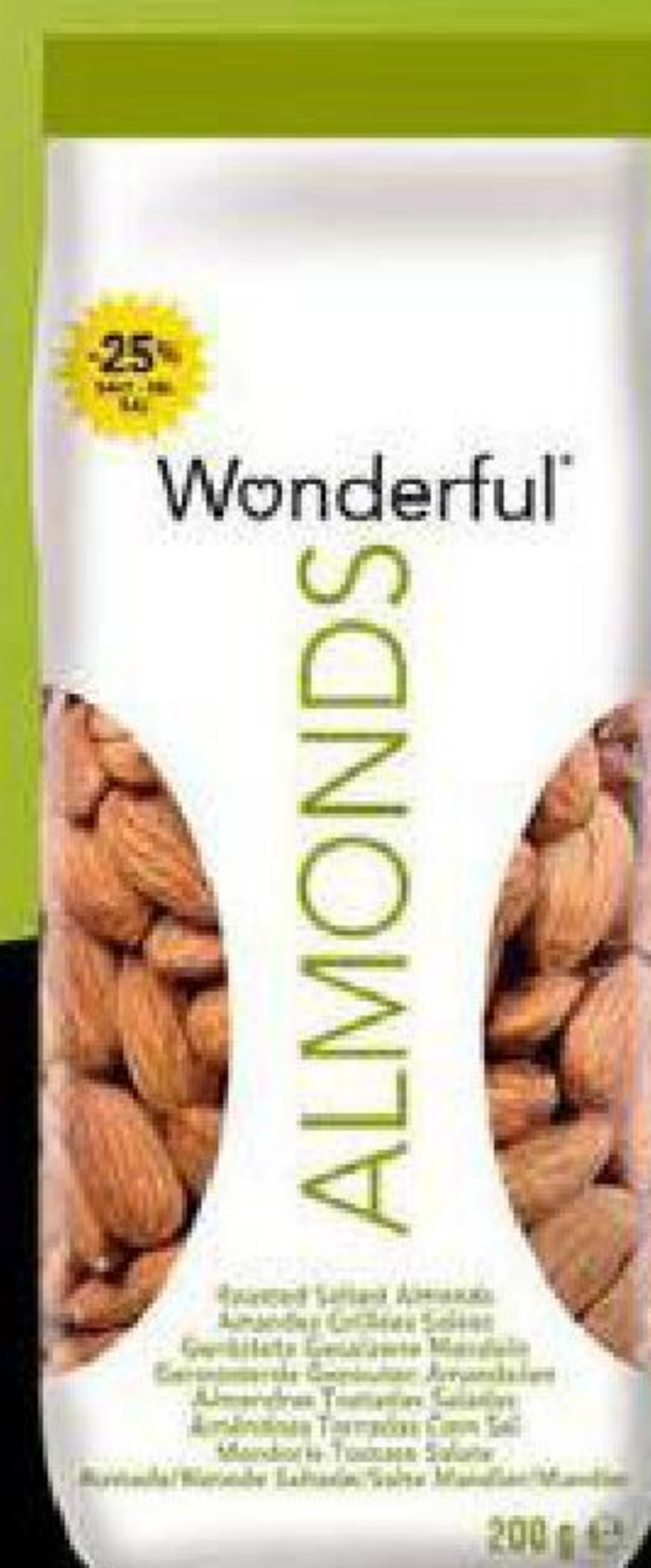
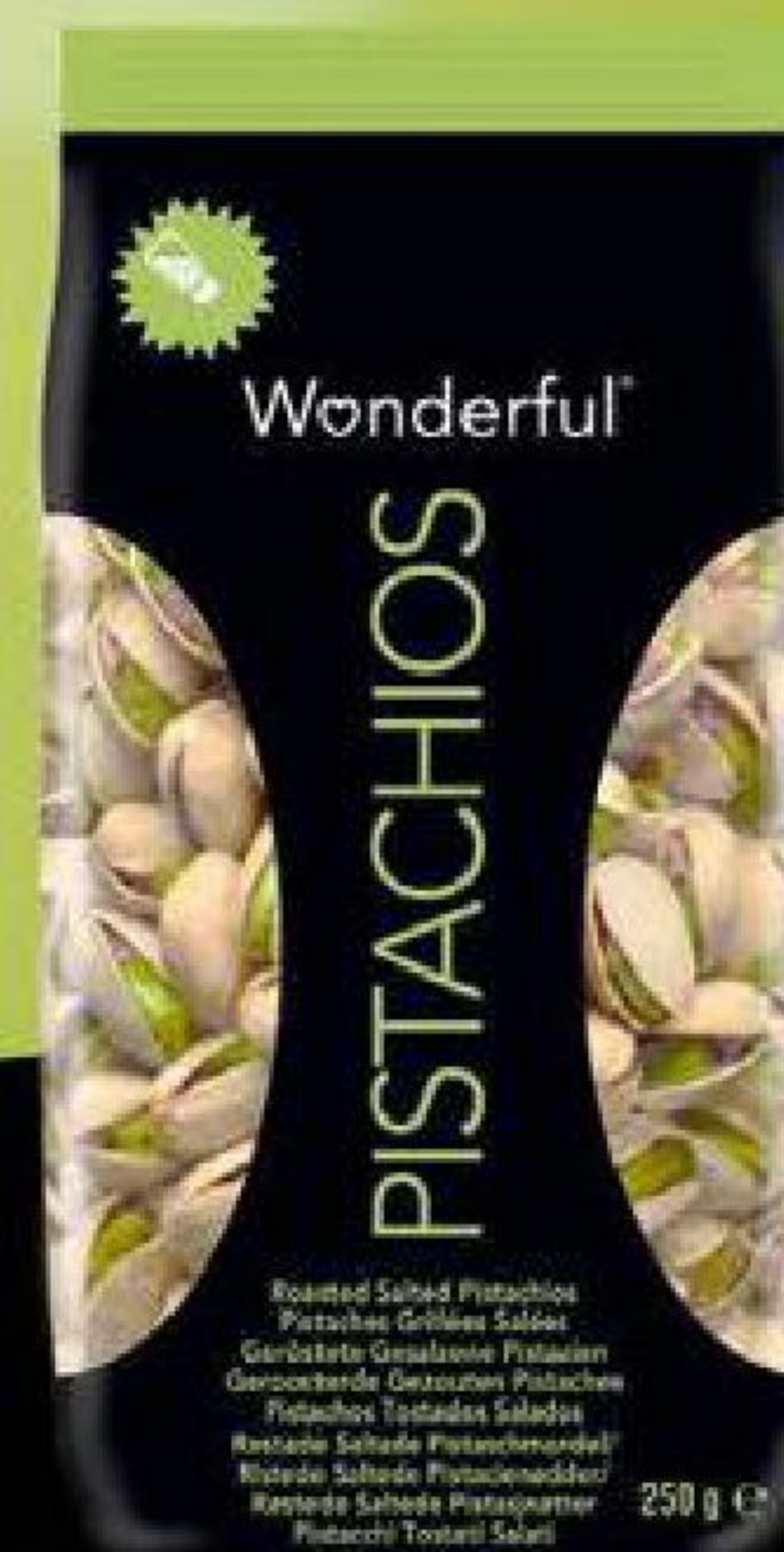
Da 900 € a settimana,
smartway.work/listing/fuoro-home-sorrento/

Nella costiera sorrentina

SORRENTO (NAPOLI)

Nel cuore del centro storico di Sorrento c'è un appartamento ideale per chi vuole lavorare e scoprire contemporaneamente questa costa da sogno. Si chiama Fuoro Home: ci sono due camere (per 6 posti letto), due bagni, cucina, un salone che affaccia su un giardino con alberi di limone e arance, internet veloce. È una delle tante proposte di Smartway: startup che seleziona strutture ricettive di livello con ottima connessione tra le località d'Italia più belle e slow, offre servizi specifici a chi viaggia lavorando (come il noleggio auto), garantisce prezzi inferiori almeno del 33% rispetto alla norma a fronte di soggiorni minimi di una settimana, e in più propone esperienze speciali che consentono di scoprire i luoghi da insider. Ad esempio, per chi soggiorna a Sorrento, c'è un walking tour che porta tra gli angoli più belli e meno turistici del borgo come giardini, botteghe di prodotti tipici, terrazze da dove si gode il tramonto più bello sul Vesuvio. Un'idea perfetta per entrare nel mood del posto, prima di riscoprire i grandi classici come la vicina Costiera Amalfitana.

BUONA Pasqua!



*Le proteine contribuiscono a una crescita della massa muscolare



Pistacchi grandi e dal gusto unico

Wonderful pistachios & almonds™



Igiene e serenità sempre con te.

www.nogermana.it

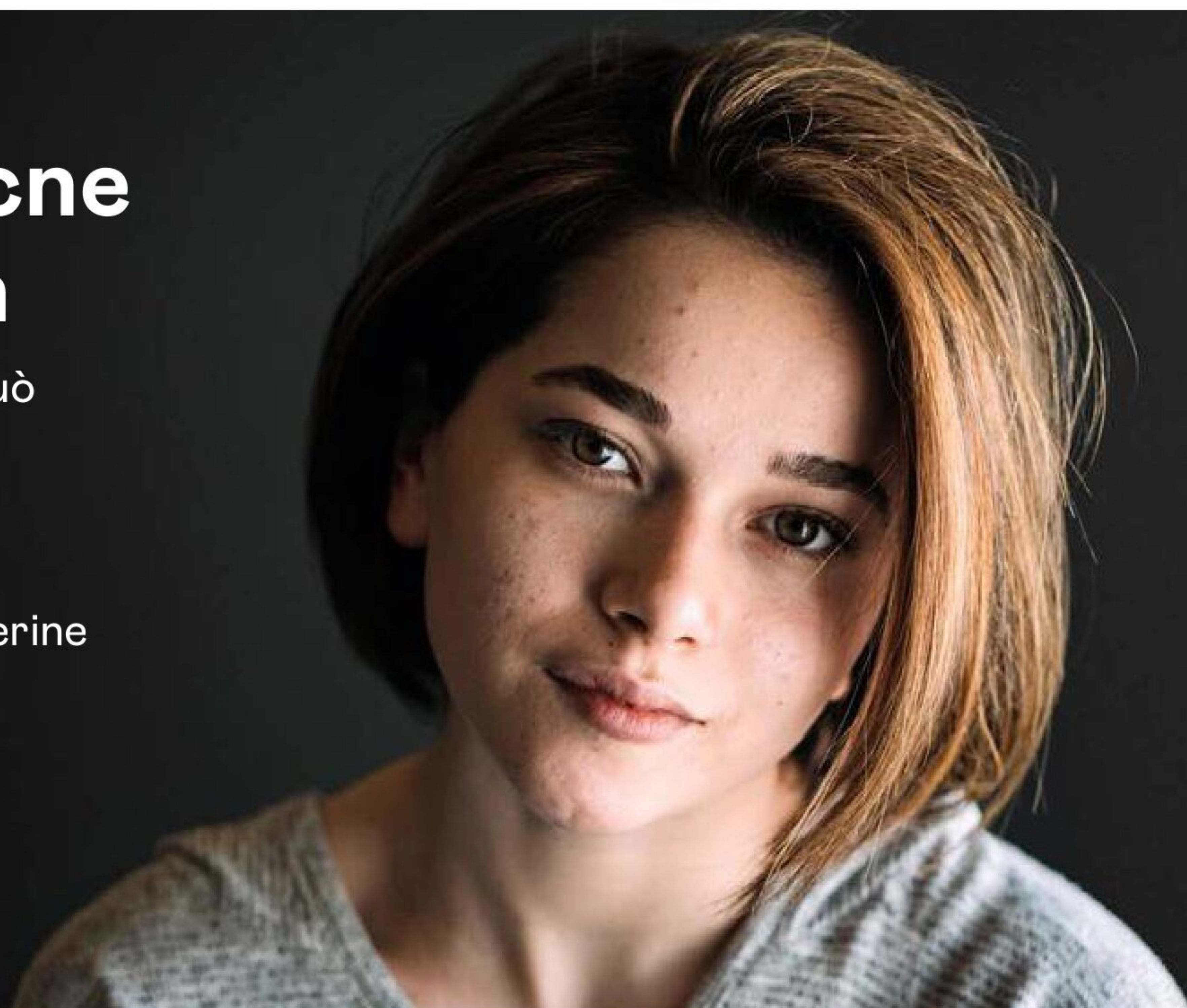


Nogermana è un marchio di proprietà dell'azienda ProH s.r.l. con sede in via Padova 214, Vigonovo (VE)

Combatti l'acne a tutte le età

Nasce alle medie ma può riapparire da adulti o per uno stress. E peggiora con l'uso improprio delle mascherine

di **Alessandro Pellizzari**



IL NOSTRO ESPERTO



prof. Antonino Di Pietro
Dermatologo, direttore dell'Istituto Vita Cutis, Gruppo San Donato Milano

La chiamano "lo sfogo della crescita", ma l'acne non conosce età.

Certo, fa il suo esordio con l'adolescenza, ma gli anni verdi non sono l'unico momento di tempesta ormonale della nostra vita. Come gestirla a 360 gradi? Ce lo dice il professor Antonino Di Pietro, illustre dermatologo.

① È vero che l'acne è in aumento per colpa delle mascherine?

Sì: vedo delle ricadute e forme iniziali che non sono acne vera e propria, ma delle follicoliti. La mascherina infatti, se tenuta senza pause per tante ore, crea un microclima caldo e umido che indebolisce lo strato corneo della pelle, favorendo l'ingresso di germi. Ma questo da solo non basta: occorre che la mascherina non sia pulita. E, purtroppo, in molti abbiamo il vizio di toccarne l'interno con le mani sporche, appoggiarla su superfici non di-

sinfettate o tenerla in tasca. Inoltre, in questi casi dobbiamo evitare di pulire il viso con detergenti schiumogeni: meglio usare il latte.

② Nell'acne giovanile quando bisogna intervenire con i farmaci?

Nelle forme iniziali si punta sulle creme antisettiche naturali. Se la situazione non migliora si utilizzano creme al benzilperossido e antibiotici come la clindamicina. In parallelo si utilizzano integratori regolatori del sebo con zinco, biotina e glutazione. L'isotretinoina per bocca è molto efficace, ma per i suoi effetti collaterali (pelle secca, rischio di teratogenicità per le donne) si riserva ai casi più complessi.

③ Acne negli adulti: quali cure?

Causata da fattori ormonali ma anche dallo stress (gli androgeni aumentano proprio in questi casi), prevede le stesse cure che abbiamo visto per i più giovani. Spesso però bastano le creme antibatteriche, gli integratori seboregolatori prescritti dallo specialista e periodiche maschere all'argilla verde, arricchite da antibatterici naturali. ●

L'ISTITUTO DERMOCLINICO VITA CUTIS

Il professor Antonino Di Pietro presiede un fiore all'occhiello del Gruppo San Donato: l'Istituto dermoclinico Vita Cutis. Eccellenza in dermatologia, è composto da sei sedi e 30 medici, compresi angiologi, psicologi e nutrizionisti. Oltre a occuparsi delle malattie della cute a 360 gradi, l'Istituto è un polo di ricerca nel campo dell'aging e degli inestetismi cutanei. «Puntiamo sulla rigenerazione della pelle, e le nostre strutture sono botulino-free», spiega il dermatologo, noto da sempre per la sua posizione contraria all'uso della tossina botulinica in estetica.

NON È TUTTA COLPA DELLA DAD

Infuriano le polemiche sul minor apprendimento scolastico dei nostri figli. Ma per migliorare il rendimento, i ragazzi hanno bisogno soprattutto di essere coinvolti e rassicurati. Obiettivi raggiungibili anche con la didattica a distanza

di Lorenza Guidotti

LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Daniela Lucangeli
Docente di psicologia dello sviluppo all'Università di Padova

Le chiusure a singhiozzo, i problemi infrastrutturali e la "rivoluzione digitale" a cui è stata sottoposta la scuola rischiano di pesare negativamente sulla formazione dei nostri figli, tanto che nei mesi scorsi c'è stato un acceso dibattito sull'opportunità di prolungare le lezioni fino a fine giugno per "recuperare" il tempo perso. In effetti le difficoltà non sono mancate: l'allarme viene lanciato da una ricerca dell'Università Cattolica del Sacro Cuore insieme all'Unicef (*La didattica a distanza durante l'emergenza Covid-19: l'esperienza italiana*) che segnala che ben 3 milioni di bambini e ragazzi non hanno potuto usufruire della DAD nel primo lockdown perché privi dell'accesso a Internet o di device adeguati per collegarsi. Certamente sono state perse preziose ore di insegnamento. Ma qual è la situazione di chi ha potuto seguire le lezioni a distanza? Irritabilità, paura, ansia, disturbi del sonno sono i sintomi più preoccupanti che affliggono le nuove generazioni, denuncia un pool

di psichiatri e psicoterapeuti nel libro *Bambini, adolescenti e Covid-19* (Erickson, 16,50 €) appena arrivato in libreria. Ed è proprio lo stress emotivo a incidere più pesantemente sulla formazione scolastica, tanto che è su questo che occorre intervenire, ci spiega Daniela Lucangeli, prorettrice dell'Università degli Studi di Padova, professoressa di Psicologia dello sviluppo ed esperta di psicologia dell'apprendimento.

La "warm cognition"

«La parola che meglio riassume la situazione in questo momento è esasperazione», afferma Daniela Lucangeli. «Se parliamo di apprendimento, non credo che in questo periodo ai nostri ragazzi stia mancando la "quantità" di nozioni, ma il modo con cui queste vengono veicolate. Le tradizionali lezioni frontali non sono più funzionali all'apprendimento (e il Covid-19 ha solo "rinforzato" questo ritardo della scuola italiana che era già in atto). Negli ultimi anni si è sviluppato un nuovo filone di ricerca scientifica, a cui è stato

dato il nome di warm cognition, letteralmente "cognizione calda". Sappiamo che le nozioni si fissano nel cervello insieme alle emozioni e queste ultime, a loro volta, influiscono concretamente sui processi cognitivi, come attenzione, memoria, comprensione. Significa che se un bambino impara con gioia, apprende di più e meglio. Se è sostenuto, guardato e incoraggiato da un insegnante che si pone come suo alleato, nella sua memoria resterà traccia dell'emozione positiva, portatrice del messaggio: "Ti fa bene, continua a cercare". Al contrario, tutto quello che il bimbo (o il ragazzo) impara con paura, ansia, angoscia, genera delle memorie che lo tengono in costante allerta e produce un cortocircuito emozionale tale da inceppare l'apprendimento: l'alunno si blocca e non riesce più a studiare», chiarisce l'esperta.

La didattica di vicinanza

Ecco perché in questa fase in cui i bambini e i ragazzi sono angosciati e spaventati il ruolo degli adulti - docenti e genitori - diventa decisivo. «Occorre girare l'interruttore e cambiare la polarità (da negativa a positiva) della percezione della scuola come puro trasferimento di informazioni. Come? Formando i docenti in modo che possano offrire una didattica di vicinanza,

Empatia, autostima e senso di responsabilità si possono imparare a lezione



ciò facendo sentire ai ragazzi qual è il fine dell'insegnamento. Lo scopo di ogni lezione non è solo verificare quanto lo studente abbia imparato. Gli alunni non sono contenitori vuoti da riempire con schede, compiti, messaggi e materiali fino tarda sera. Invece di spendere troppe energie nella ricerca di piattaforme e slide dagli effetti strabilianti, il corpo docente dovrebbe concentrarsi sulla loro fun-

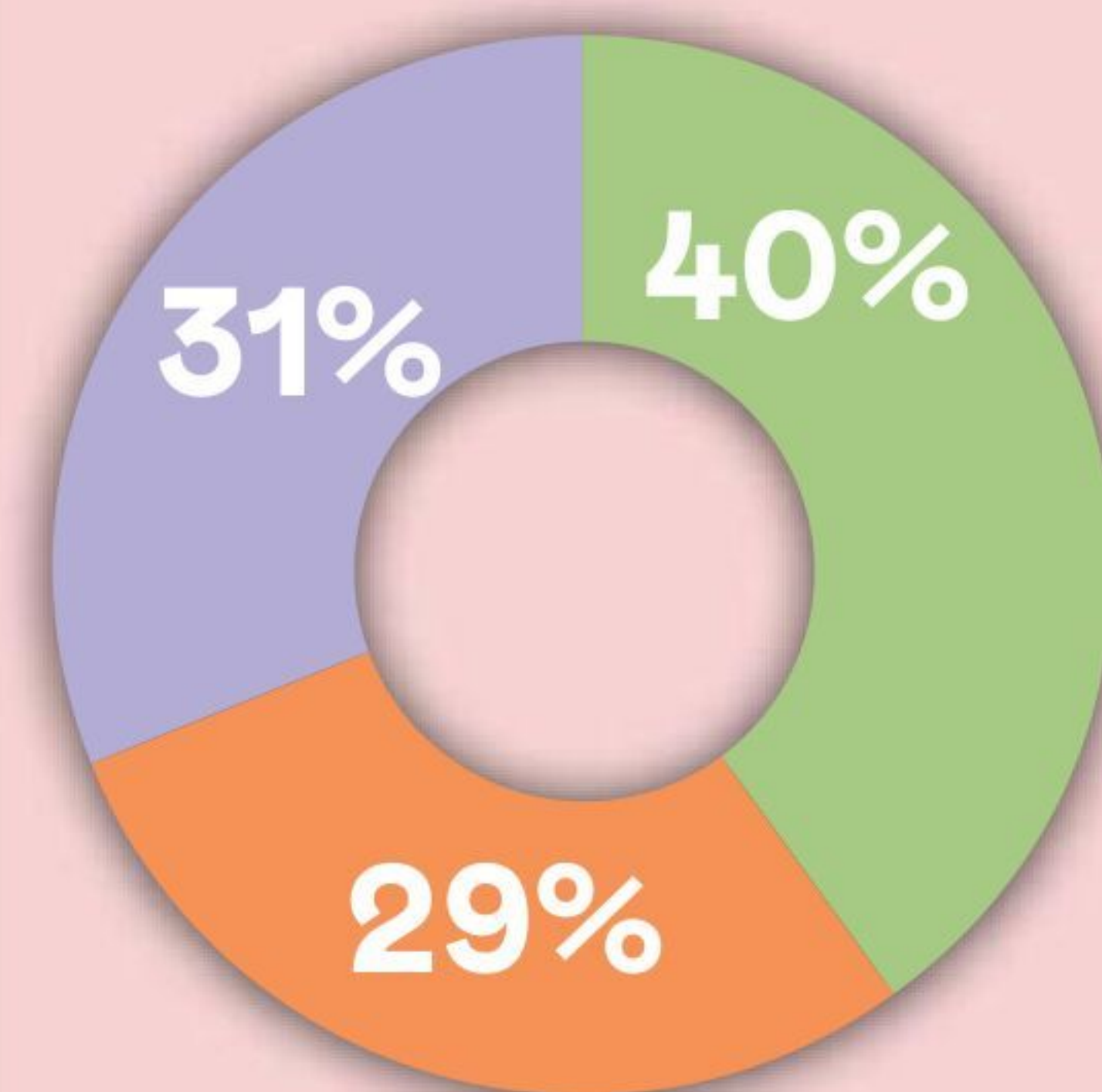
zione primaria che è quella di aiutare, sostenere e accompagnare i bambini e i ragazzi nel loro percorso di sviluppo personale, infondendo loro curiosità verso il mondo, e fiducia nelle proprie capacità», continua Daniela Lucangeli.

Sconfiggere le emozioni negative

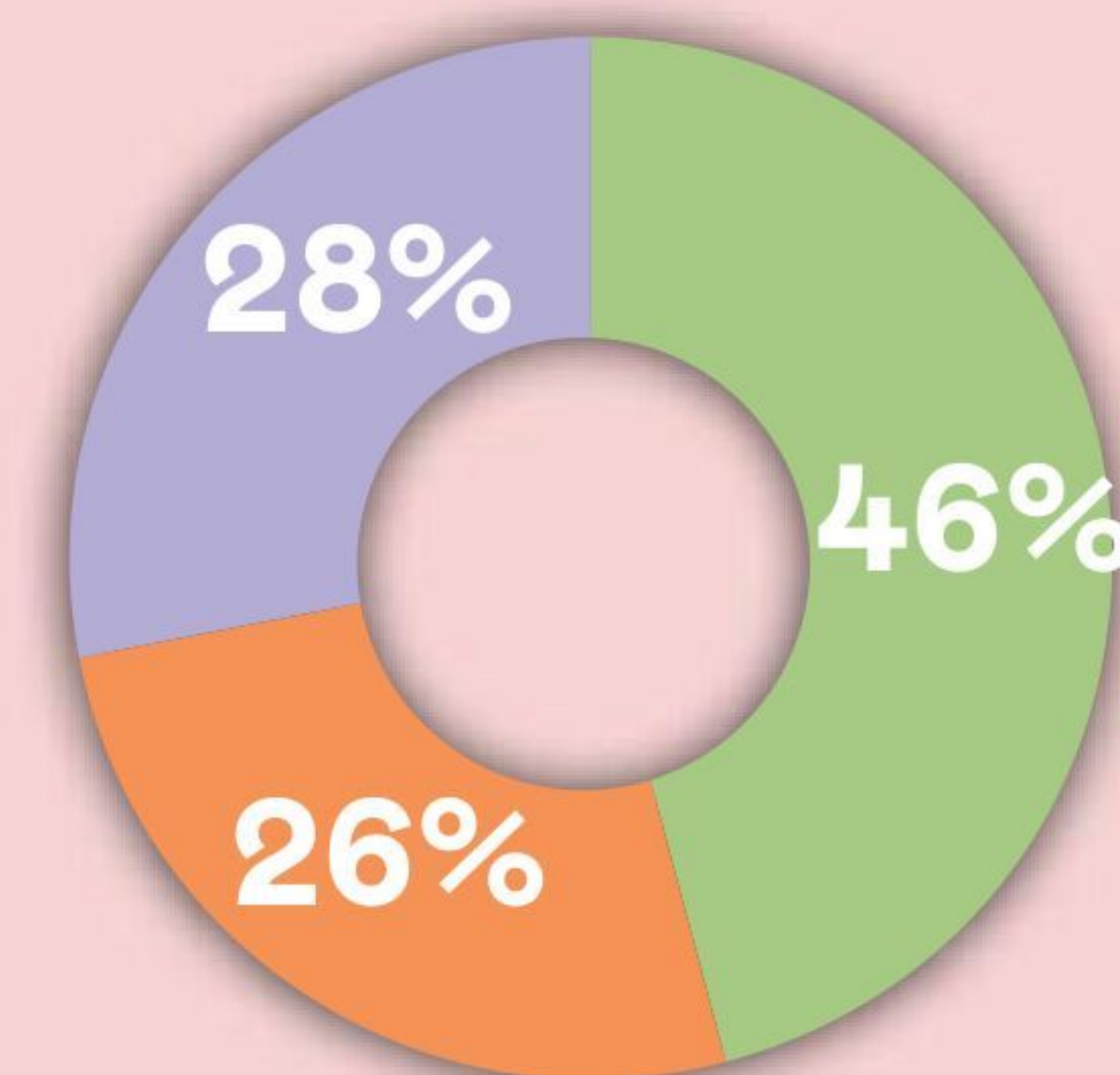
E se ora, in epoca Covid, non abbiamo il sostegno della fisicità e di tutti i vantaggi della didattica in presenza, →

Chi si sente nervoso durante le attività online

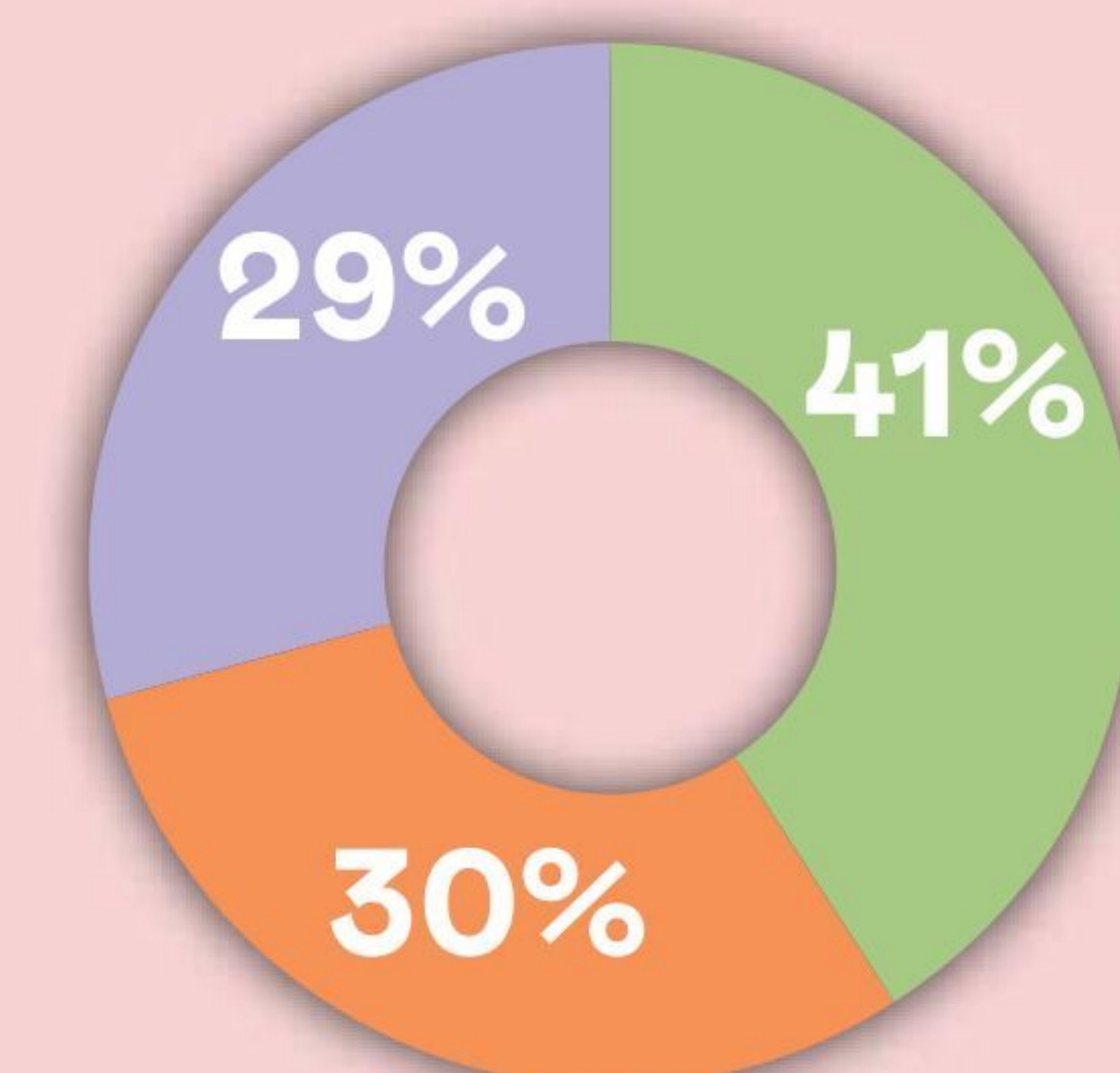
Fonte: ricerca Università Cattolica del Sacro Cuore e Unicef febbraio 2021



SCUOLA PRIMARIA



SCUOLA SECONDARIA INFERIORE



SCUOLA SECONDARIA SUPERIORE



I bambini assorbono le emozioni degli adulti: dobbiamo diventare resilienti anche per loro

→ dobbiamo essere consapevoli che anche attraverso un computer è possibile trovare una modalità di comunicazione “calda” ed efficace. Possiamo potenziare gli strumenti che abbiamo a disposizione, e che diventano importantissimi: la mimica, lo sguardo e la voce. «Si tratta di iniziare ad alzare il volume delle emozioni positive (per esempio trasmettendo la fiducia e la sicurezza in se stessi) e ad abbassare quello delle sensazioni negative (come la paura, la rabbia e l’ansia). A volte bastano un sorriso o uno sguardo incoraggiante che buca lo schermo. È un modo per dire: “ci sono, ci tengo a te”. E poi è importante l’intonazione: se è gentile e premurosa riesce a comunicare considerazione e attenzione. A maggior ragione davanti a un errore: è importante che gli allievi sentano che i loro insegnanti sono lì per accompagnarli e per supportarli. Da alleati, non da giudici», prosegue la professoressa.

Un abbraccio è meglio di una domanda

Anche i genitori hanno un ruolo fondamentale nel processo di apprendimento di bambini e adolescenti. «Abbracci, coccole e massaggi fin dai primi mesi di vita sono fondamentali per stimolare la crescita dei figli e proteggere la loro salute. Non solo: il tocco influisce anche sulla capacità dei piccoli di imparare, di provare emozioni positive e di sopportare situazioni stressanti», prosegue Daniela Lucangeli. «Un’ampia letteratura scientifica ha dimostrato come un buon contatto



fisico alimenta quella “base sicura” necessaria per la costruzione di sane relazioni affettive e sociali anche in età adulta. Già nella vita intrauterina il nostro sistema nervoso dispone di alcuni sensori (le cellule C-tattili a bassa soglia) che permettono di attivare, in presenza di un tocco affettivo, le aree cerebrali implicate nel processamento delle emozioni positive, che come ho già detto sono in grado di aumentare la resilienza di ogni individuo. Per questo, ora più che mai, con bambini e adolescenti è necessario puntare, invece che sul dialogo prestazionale e incalzante (“Hai seguito la lezione? Cosa avete fatto? E le verifiche? Quanti compiti avete?”), sul linguaggio preverbale. Un silenzio riempito di attività può creare una vicinanza emotiva autentica: giocare, leggere, passeggiare, andare a fare la spesa insieme o anche solo abbracciarsi per qualche secondo, consente di attivare il riconoscimento reciproco, l’affetto e a cascata tutte quelle emozioni positive che possono aiutare un bambino o un ragazzo ad affrontare lo stress, l’ansia e l’angoscia percepiti in questo periodo», conclude l’esperta. ●

UN AIUTO PER I GENITORI

Da diverso tempo, attraverso la sua pagina Facebook (facebook.com/danielalucangeliofficial) seguita da quasi 280 mila utenti, Daniela Lucangeli si dedica a una «scienza servizievole», non chiusa nelle università ma a disposizione di tutti: l’obiettivo, insieme al suo gruppo di ricerca, è mettere a disposizione gli strumenti adeguati per aiutare ragazzi e bambini a gestire ansia, stress e difficoltà scolastiche. Qui puoi anche seguire le sue dirette settimanali sui principali temi che più le stanno a cuore: emozioni e apprendimento, teoria della mente e processo di conoscenza. In questo spirito nasce anche il progetto Mind for children (mind4children.com), uno spin-off dell’Università di Padova che ha l’obiettivo di condividere ricerche e materiali ma anche di promuovere dibattiti e confronti con gli esperti proprio sulla didattica, a maggior ragione in questa fase così delicata. E proprio sulla pandemia al link qui sotto potete vedere il suo ultimo Ted sull’impatto del Covid-19 sulle famiglie: facebook.com/TEDxTV/videos/1223292648066058

Telemedicina GSD

Sempre più vicini alla tua salute

Con il nuovo servizio di telemedicina è possibile contattare online gli specialisti del **Gruppo San Donato**, evitando l'impegno di recarsi fisicamente in ospedale.

Grazie al servizio puoi effettuare visite mediche e ottenere teleconsulti online con gli specialisti degli ospedali del Gruppo San Donato, tra cui l'**IRCCS Ospedale San Raffaele** e l'**IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi**, dal tuo pc, tablet o smartphone.



Collegati al sito e seleziona il servizio di telemedicina dell'ospedale che preferisci



Registrati alla piattaforma di telemedicina



Seleziona la specialità medica o il dottore e invia la richiesta



**Gruppo
San Donato**

Per scoprire gli ospedali che aderiscono e come funziona la telemedicina GSD visita il sito

www.grupposandonato.it

TU A DIETA

La mamma a “stecchetto”, il papà sportivo, la figlia che ama troppo i dolci e il ragazzo che odia la verdura. Ce la faranno i nostri eroi a coniugare preferenze, peso e salute? Missione possibile, per loro e per voi che vi rispecchiate, grazie ai consigli della nostra Carla Lertola

di **Alessandro Pellizzari**

LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Carla Lertola
Medico specialista in
scienza dell'alimentazione,
fondatrice di Robinfood
Milano e Gallarate

Dura essere mamme a dieta e avere un marito super sportivo che vuole sempre la pasta a mestolate, un figlio che non ne vuol sapere di verdura e frutta e un'adolescente in sovrappeso che adora i dolci. Come fare a coniugare porzioni, bilancia e salute di tutti? Cucinare e preparare cibi in quattro modi diversi non si può. «Ma si può sfruttare, in maniera intelligente, un menu equilibrato e sano, da dieta mediterranea, che metta d'accordo tutti, aiutandosi con qualche astuzia», spiega Carla Lertola, dietologa storica di Starbene.

Le regole base valide per tutti

Che si sia a dieta o no, che si preferisca un alimento a un altro, per tutti vale la regola del piatto del mangiare sano di Harvard, creato dall'omonima

e prestigiosa Università. «Prevede, per ogni pasto, una quota di cereali (meglio integrali e grani antichi italiani), di proteine sane (pesce, carne bianca e legumi), di ortaggi e di frutta, che ho diviso in diversi pasti di una settimana tipo per la nostra famiglia e che trovate nella prossima pagina», spiega Carla Lertola. «Nulla è vietato ma la carne rossa, i salumi, le uova e i dolci, in una settimana, vanno “giocati” una volta sola. Concentriamo i momenti ludici, aperitivo compreso, nel weekend, senza esagerare ma anche senza rinunciare al bicchiere di vino o ai due pasticcini, con le dovute distinzioni per ogni membro della famiglia».

Per la cuoca che deve dimagrire

La posizione più delicata della famiglia è quella della padrona di casa che deve fare la spesa, cucinare per tutti e perdere quei 4-5 chili. «Diciamo subito che la dispensa e la cucina rimangono uguali per tutti», spiega la dietologa. «Per lei, con effetti benefici anche per gli altri, lavoreremo

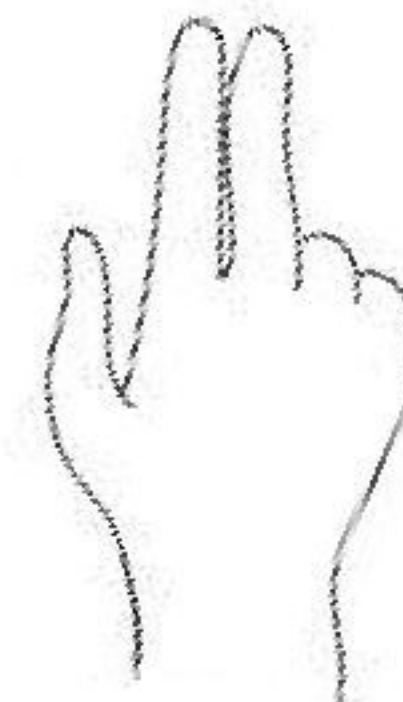
su piccole astuzie. La prima è il tipo di cottura: il fritto va bene una volta per far festa (di verdura, così abituiamo il bambino a conoscerle nella versione più golosa), mentre consiglio di esplorare la vasocottura, comoda e che mantiene i sapori». Fondamentale bere a sufficienza, anche per il senso di sazietà. «Le donne adulte

**NON DEVI
PESARE
NULLA**

Si chiama dietetica per volumi, e usa le mani per misurare le porzioni.



Il pugno chiuso escluso il pollice è l'unità di misura (niente calorie). Ognuno deve usare il suo.



Per il formaggio stagionato (due dita strette chiuse).





E LORO... NO!



la figlia
in sovrappeso e golosa
di dolci



il papà
super sportivo
e gran mangione



il bimbo
non mangia
né frutta
né verdura

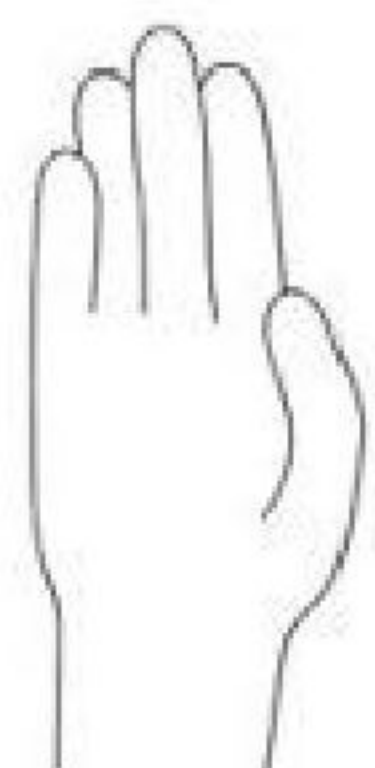
tendono a farlo di meno, complice l'insostituibile mascherina, che non rende automatico il gesto di allungare la mano sulla bottiglietta di minerale come in condizioni normali», spiega Lertola. «La dose minima giornaliera è di 6-8 bicchieri». A colazione il latte parzialmente scremato (per contenere i grassi) o uno yogurt greco, che

è bello cremoso. «Unica limitazione i dolci della domenica, permessi a tutti gli altri», spiega la dietologa. «Bisogna resistere avvalendosi a piacimento della frutta: è il "dolce" meno calorico che ci sia e va bene anche come spuntino. Invece la pizza, una volta ogni 15 giorni, ci sta: fatta in casa con un impasto senza olio e alle verdure».

Il papà diventi un motivatore

Il nostro papà è uno che ama muoversi e che, causa Covid, ha dovuto sostituire palestra e altri sport con camminata e corsa. Per lui nessuna restrizione all'interno delle sue porzioni (vedi box qui sotto) e qualche sostegno alimentare per l'attività fisica. «Quando cammina dovrebbe iniziare a coinvolgere mamma e figlia, che devono bruciare di più», raccomanda Lertola. «Stesso coinvolgimento quando fa le spremute di frutta o i frullati, però mirati al maschio, per invogliarlo a consumare gli agrumi: papà taglia e il figlio →

GETTY (4), SHUTTERSTOCK (2)



La mano aperta a dita strette misura le fette di pane.



Un pugno e mezzo è la porzione per tutti.

Uova, formaggi freschi e tonno si misurano in unità.



Per il papà

• Via libera al piatto di pasta o al pane a pranzo oppure a cena

• Dopo lo sport la frutta può essere assunta sotto forma di spremuta o centrifuga. Bene una banana con il suo potassio

• A colazione un bicchiere di latte o uno yogurt, seguiti da un prodotto da forno a libera scelta

• La verdura va consumata ad ogni pasto (due pugni), alternando cotta e cruda

• Come alternativa alla frutta in genere (3 porzioni al giorno), ok a noci e mandorle



Per il bimbo

• Prova le verdure inserendole nelle frittate

• A quasi tutti i ragazzi piace il sugo di pomodoro. "Nascondigli" dentro, appositamente frullate, carote, zucchine e peperoni (4 verdure in un solo piatto!). Aggiungi l'origano e gli aromi che gli piacciono di più

• Punta sulla verdura di stagione ma utilizza anche quella surgelata per proporgli molte alternative

• Tutto quello che puoi spremere o centrifugare lo preferirà al "solido"

• Alterna la frutta secca, più golosa, a quella fresca

• Aggiungi al suo yogurt della frutta tagliata (o i mirtilli) oppure delle noci

• Porta sempre in tavola un pinzimonio di verdure fresche da lasciare bene in vista. Prima o poi le assaggerà



I CONSIGLI PER NON IMPAZZIRE AI FORNELLI

→ sprema o frulla, e poi si beve insieme. La banana è il frutto degli sportivi: dopo lo sforzo garantirà il potassio necessario. Altro momento come motivatore della famiglia: l'apericena per tutti. Un bicchiere di vino per gli adulti e un centrifugato per i figli con i sapori che preferiscono e... via libera al pane bruschettato con pomodoro e mozzarella».

Con il maschietto ci vuole astuzia "Io la mela non la mangio! No le zucchine no!". Sembra una missione impossibile far mangiare la frutta e la verdura a certi figli, ma il trucco c'è e... non si vede. «Perché bisogna in parte camuffargliela», suggerisce la dietologa. «Intanto chiedetevi se lui non tocca questi alimenti solo a casa mentre a scuola o dagli amici li mangia, almeno ogni tanto. Lo dico perché questa del "no questo no" è spesso aprioristica ed esclude persino l'assaggio: troppo di frequente i genitori sventolano bandiera bianca subito, di fronte a queste prese di posizioni. Bisogna insistere, ma furbescamente. Per esempio, portando sempre in tavola un bel pinzimonio fresco in attesa degli spaghetti: sarà più facile fargli allungare la mano. E

Per la figlia

• Ama i dolci? Proponile delle alternative a quelli classici. Qualsiasi tipo di frutta congelata diventa un sorbetto senza zucchero

• A colazione non deve mancare latte vaccino o yogurt (per la sua crescita). Vale anche per il fratello

• Preparate insieme una torta di mele dove metterete poca farina, uova e zucchero (giusto per legare la frutta)

• Come spuntino vietate focacce, pizzette o patatine. Meglio una banana spruzzata col cacao e accompagnata da due biscotti secchi leggeri

• Le ragazze, complice la mascherina anche a scuola, bevono poco. Ricordiamoci i 6-8 bicchieri al giorno!

• Una buccia di limone con cannella e vaniglia può essere il dolce light della domenica, ma ogni tanto ok a due pasticcini o palline di gelato



poi sfruttare il potere del pomodoro: sono pochi i bambini ai quali non piace il sugo rosso. E allora perché non frullarci dentro altre verdure? Si mischieranno al sapore principale e lui ne mangerà, senza accorgersene, anche 4 insieme. Le zucchine? Dentro alla frittata. La frutta di stagione? A pezzetti nello yogurt. Alternandola con quella secca, che è più golosa e fa bene. Infine, per dargli più varietà nella scelta delle verdure, ok anche a quelle surgelate».

La guerra dei dolci si vince così

La ragazza, ormai adolescente e in piena crescita, adora i dolci. Una bella gatta da pelare? «No, se le offri le alternative giuste e la premi una volta alla settimana», spiega l'esperta. «Sorbetti al posto del gelato (permesse due palline alla domenica), torte alla frutta fatte dalla mamma limitando uova, farina e zuccheri, strategiche spruzzate di cacao qui e là (anche sulla ricotta). Infine, una volta alla settimana, due pasticcini ci stanno, soprattutto se la ragazza ha iniziato ad accompagnare papà e mamma in qualche camminata». Attenzione: il latte vaccino sempre a colazione, per lei e il fratello. ●

LE FREQUENZE SETTIMANALI

Qui sotto trovi quante volte (in linea di massima) consumare gli alimenti in 7 giorni. Lo schema dei pasti per tutti i componenti della famiglia va diviso in colazione, pranzo, cena e due spuntini.

3 Carne: 2 volte bianca e 1 rossa

3 Pesce, crostacei e molluschi freschi o surgelati

3 Formaggi

3 Legumi

1 Salumi magri o sgrassabili

1 Uova

14 Pasta, pane, cereali in chicco o macinati, patate

14 Verdura a ogni pasto

14 Frutta agli spuntini

7 Prodotti da forno

7 Latte, yogurt, bevande vegetali

VECCHIO MATERASSO ADDIO!

Prima di acquistare quello nuovo, leggi qui. I nostri esperti ti guidano alla scelta del modello ideale, sulla base delle tue caratteristiche fisiche

di Gerardo Antonelli

Trascorri circa un terzo della giornata in sua compagnia. Poi però, dopo una decina d'anni (secondo gli esperti), arriva il momento della separazione. Devi rottamare il vecchio materasso divenuto ormai poco funzionale e comprarne uno nuovo, che ti assicuri il massimo del comfort. Come sceglierlo? «Il modello ideale per tutti non esiste», afferma il dottor Gabriele Pucciarelli, fisioterapista e posturologo a Pisa e Lucca. Nella scelta, infatti, entrano in campo alcune varianti: «Occorre tenere conto del proprio peso (che magari nel corso degli anni è cambiato) e della posizione in cui si dorme, per esempio», sottolinea Mila Frigati, esperta di articoli per il riposo e responsabile del Centro del Materasso di Mirano (Venezia). A lei e al nostro staff di esperti abbiamo chiesto quali sono i modelli più adatti in base alle diverse esigenze.

Se soffri di mal di schiena

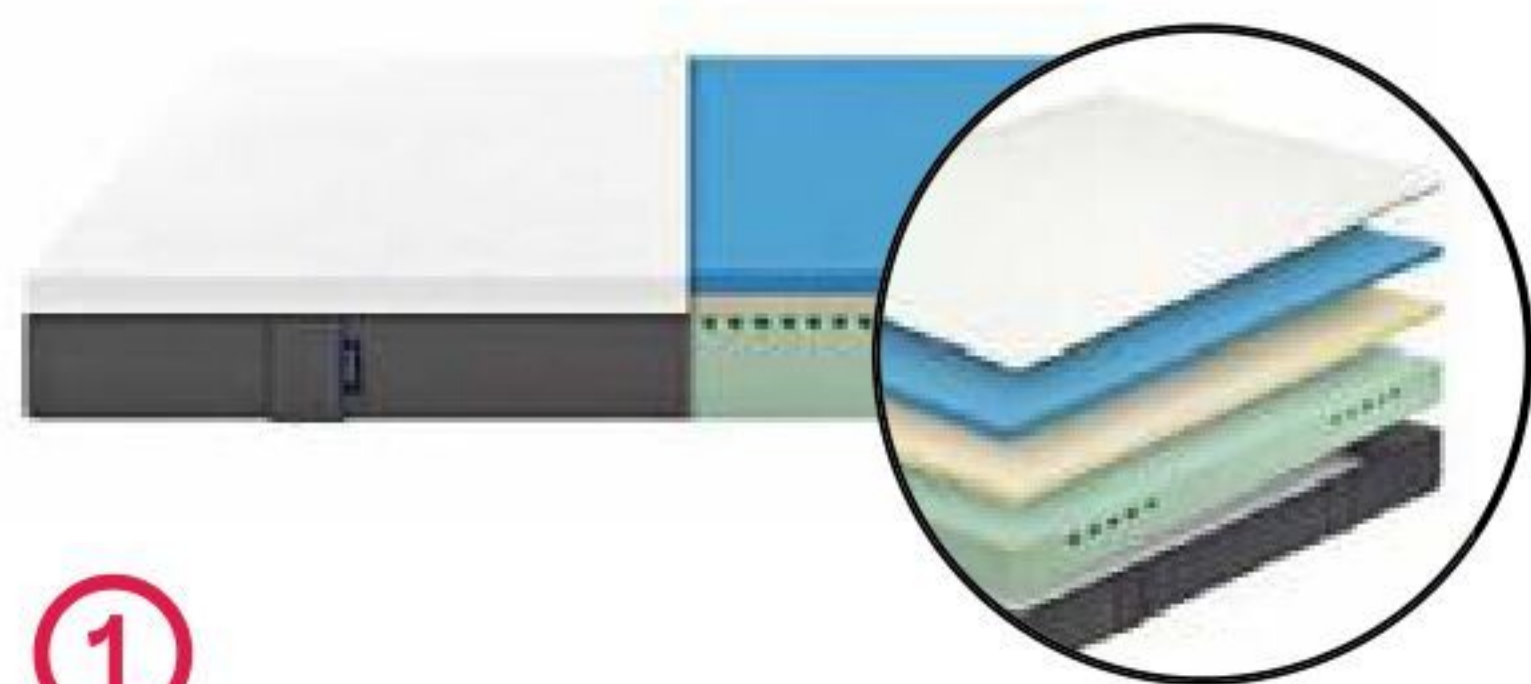
«Un'importante ricerca riportata su *The Lancet* condotta su un gruppo di pazienti che soffriva di dolori cronici alla schiena ha dimostrato che riposare su un materasso semirigido migliora i sintomi sia di notte sia durante la giornata», puntualizza il fisioterapista. «Chi soffre di mal di schiena in genere trova confortevole un materasso con uno strato di Memory foam alto almeno 5 cm, in modo che si adatti meglio al



SHUTTERSTOCK

6 famiglie diverse

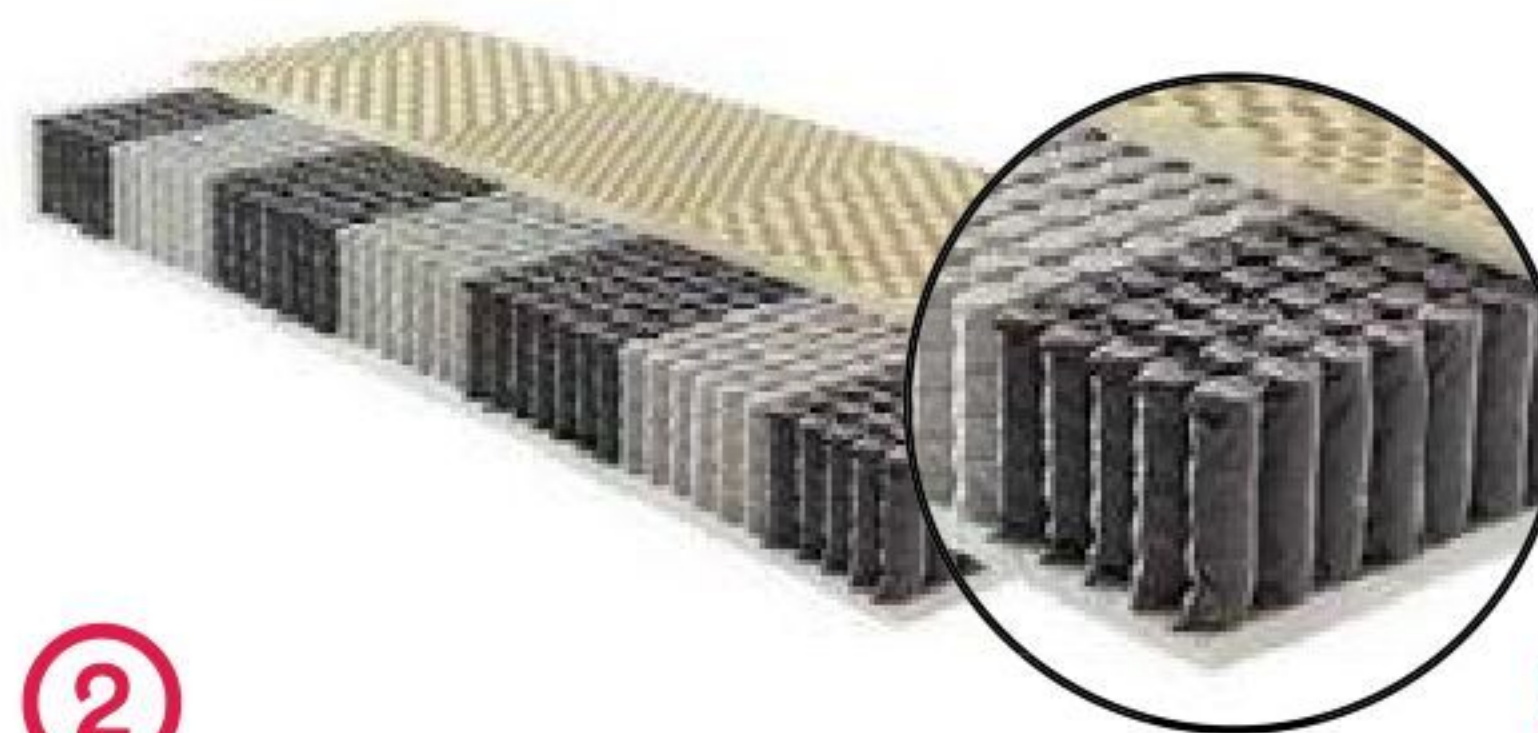
L'offerta di modelli oggi è molto vasta. Noi di *Starbene*, per aiutarti a fare chiarezza, abbiamo individuato 6 grandi famiglie. Ecco, a destra, quali sono.



①

IN MEMORY FOAM

Sviluppato dalla Nasa per rendere i sedili degli aerei più confortevoli e protettivi, il Memory foam (in giallo nella foto) è uno strato composto da una particolare schiuma di poliuretano che permette al materasso di adattarsi alla forma del corpo.



②

A MOLLE INDIPENDENTI CON MEMORY FOAM

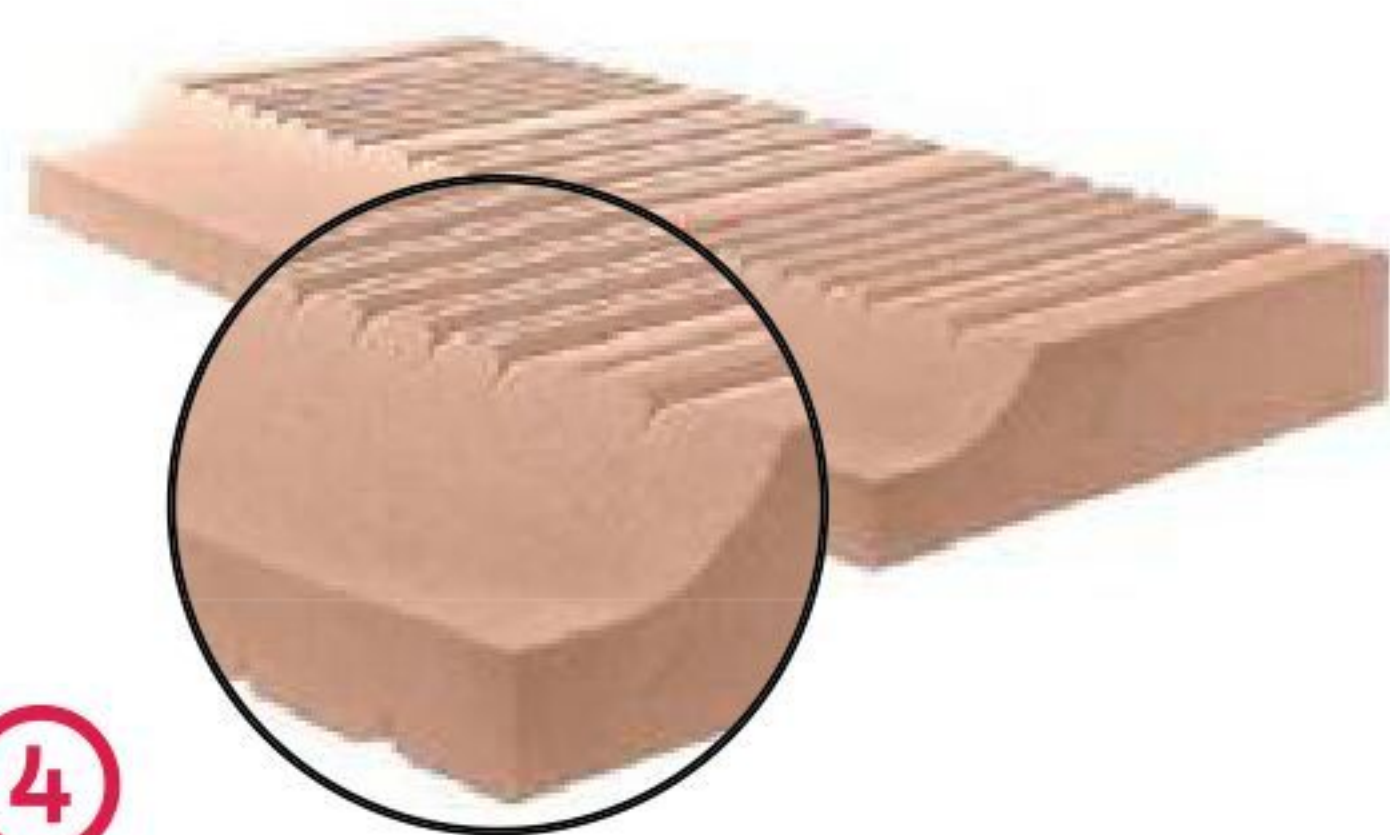
Alle molle racchiuse in un sacchetto e che operano in "autonomia", utili per dare al corpo il giusto sostegno, viene accoppiato uno strato in Memory foam, in modo da rendere il materasso più comodo e accogliente.



③

A MOLLE INDIPENDENTI

Sfrutta centinaia di molle insacchettate che lavorano in maniera indipendente, per sostenere correttamente le zone del materasso sottoposte a un peso elevato. Inoltre favorisce la ventilazione: aspetto che lo rende indicato se sudi tanto.



④

IN SCHIUMA

Realizzato in schiuma poliuretana, assicura elasticità e traspirabilità. Può essere una soluzione valida se non cerchi una sensazione "avvolgente" come quella trasmessa dal Memory foam e, allo stesso tempo, preferisci evitare la "spinta" dei materassi a molle.



⑤

DI LANA

Si tratta di una fibra tessile tradizionale, capace di offrire una sensazione di comfort molto particolare. Soffice e calda, la lana è in grado di favorire la traspirazione e assorbire l'umidità. Perché renda al meglio, però, richiede un'attenta manutenzione.



⑥

DI COTONE

Disposto in diversi strati, è possibile trovarlo anche accoppiato ad altri materiali, come lana e lattice. Inoltre, può presentare degli inserti particolari, tipo in fibra di cocco, utile sia per favorire la traspirazione sia per rendere il materasso rigido.

1) Emma Materasso, 2) Centro del Materasso, 3) Dorelan, 4) Centro del Materasso, 5) Arpel, 6) Arpel

corpo», conferma Mila Frigati. «Anche se un materasso in lana non ha la stessa capacità di assorbire le deformazioni dei modelli tecnologici di oggi, una volta dotato di un fondo in doghe sottili rappresenta un'ottima scelta per chi ha problemi alla colonna», aggiunge il dottor Luigi Torchio, specialista in medicina dello sport e medico omeopata a Torino.

Se hai qualche chilo di troppo

«Chi ha un peso "importante" ha bisogno di un materasso capace di offrire il giusto sostegno», continua il fisioterapista. «In questo caso può tornare utile un modello rigido, come un mate-

rasso a molle, che offre una spinta extra verso l'alto ed è in grado di sostenere fino a 180/200 kg», suggerisce Mila Frigati. «Meglio puntare sulle tipologie di ultima generazione, con molle indipendenti l'una dall'altra: ognuna di esse è racchiusa in un sacchetto e a "schiacciarsi" sono soltanto quelle sottoposte alla pressione del corpo. Di solito si consiglia un modello con almeno 800 molle, suddiviso in 7 zone differenziate», puntualizza l'esperta.

Se sei "leggera"

«Per chi pesa fra 40 e 70 kg può essere indicato un materasso abbastanza accogliente, con →

Se tu e il tuo compagno avete strutture fisiche molto differenti una buona soluzione può essere abbinare due materassi singoli

→ uno strato in Memory che abbia un'altezza da 6 cm a 10 cm», suggerisce Mila Frigati. Il perché? «Un corpo leggero "preme" poco sul materasso, quindi c'è bisogno di un prodotto avvolgente, che si adatti alle forme», chiarisce l'esperta. «Occorre comunque che sia semirigido», aggiunge il fisioterapista.

Se sudi tanto

«Torna utile un prodotto traspirante», suggerisce la dottoressa Magda Belmontesi, specialista in dermatologia e docente alla Scuola superiore di medicina estetica Agorà a Milano. «Fra questi ci sono, per esempio, i materassi con gomma di caucciù al 100%, che favoriscono evaporazione dell'umidità e l'aerazione. Per renderli ancora più adatti a chi soffre di questo problema è possibile coprirli con una fodera di Gore-Tex che permette di far "respirare" la pelle, proteggendola dagli acari. Anche quelli a molle, di solito agevolano una maggiore diffusione dell'aria», continua la dermatologa. «Queste al loro interno sono vuote, quindi consentono un maggiore passaggio d'aria. Nel caso, meglio se dotati di una fascia traspirante perimetrale, che permette all'aria di entrare perfettamente, e di fibre chiamate breeze, che servono ad attirare l'umidità del corpo e disperderla nell'ambiente», aggiunge Frigati.

Se soffri di allergie

«Di solito si sconsigliano i modelli in lattice naturale, poiché se sistemati in zone molto umide, non vengono arieggiati bene e con molta costanza, possono causare allergie», sottolinea Frigati. «Gli acari, infatti, ricavano acqua dall'esterno. Quindi, in un ambiente abbastanza umido riescono a vivere e riprodursi meglio», precisa il dottor Franco Marchetti, specialista in allergologia e immunologia clinica a Milano. «Inoltre, uno studio condotto sui materassi di 152 studenti norvegesi pubblicato su *Allergy* ha dimostrato che il rischio di trovare feci di

Anche il cuscino vuole la sua parte

Riposare con un guanciale inadatto può ostacolare il buon riposo. «Secondo uno studio del 2009 quello in lattice sarebbe il migliore», afferma il dottor Gabriele Pucciarelli. Ma la scelta è molto ampia. Ecco vizi e virtù di alcuni modelli.



PULA DI GRANO SARACENO

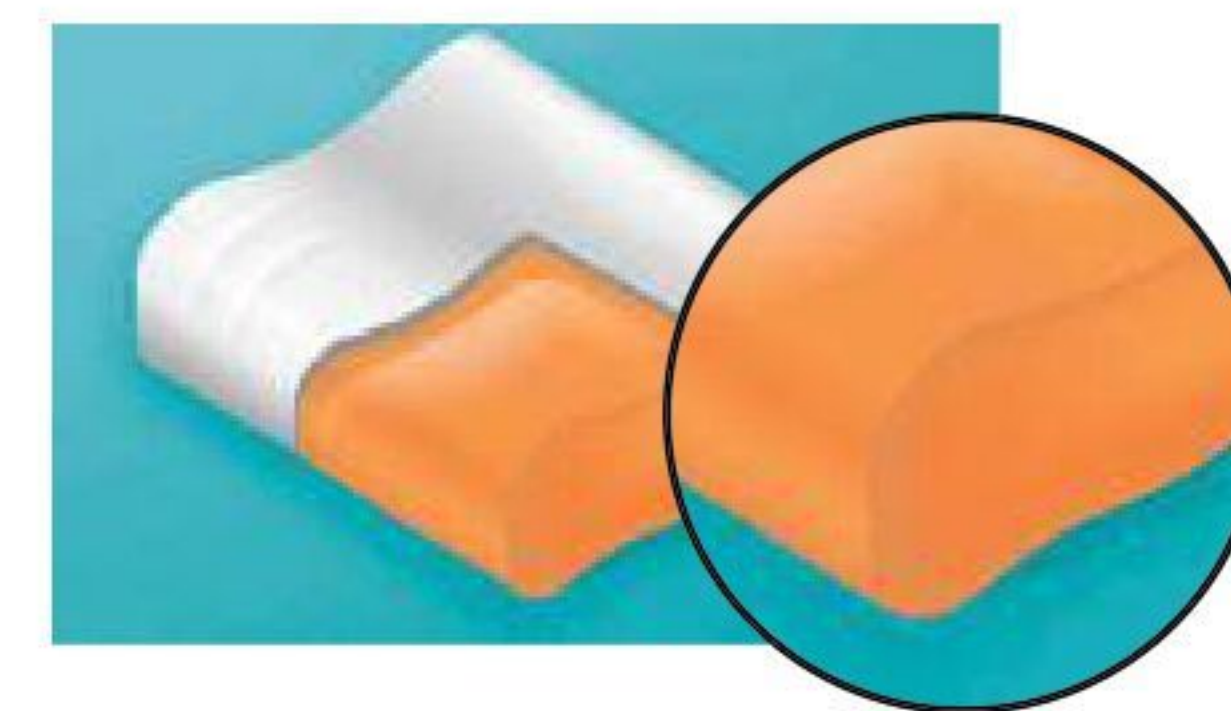
«È acquistato e amato da chi apprezza la naturalità del prodotto. Va provato, perché ha una consistenza che a molti non risulta confortevole», sottolinea Mila Frigati.

Naturali



PIUMA

Offre tanta accoglienza ma poco sostegno al collo, quindi può essere adatto per chi non ha problemi nella zona cervicale e cerca un guanciale molto morbido. «Secondo alcuni studi il cuscino in piuma d'oca è il meno consigliabile», avverte il dottor Pucciarelli.



LATTICE

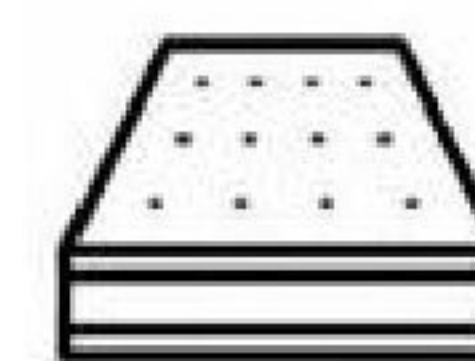
«Sfrutta una sostanza naturale che proviene dalla corteccia di un albero originario della foresta amazzonica. Elastico e sostenuto, è sicuramente adatto per chi è un po' robusto», afferma Frigati.

acari era quattro volte superiore nei materassi in schiuma rispetto a quelli a molle», continua l'esperto. «Si possono scegliere materassi con un rivestimento sfoderabile e soprattutto antiacaro e antibatterico», continua Frigati.

Se ti svegli con il mal di testa

«Il più delle volte non è colpa del materasso, ma della posizione che si assume durante la notte: dormire a pancia in giù, per esempio, è in grado di favorirlo», spiega Pucciarelli. Talvolta, però, può essere facilitato da un modello troppo rigido per il proprio peso, che mantiene il corpo in tensione. «In questo caso può servire un materasso con almeno 1600 molle», conclude l'esperta. ●

COME PRENDERTI CURA DEL TUO MATERASSO





LANA

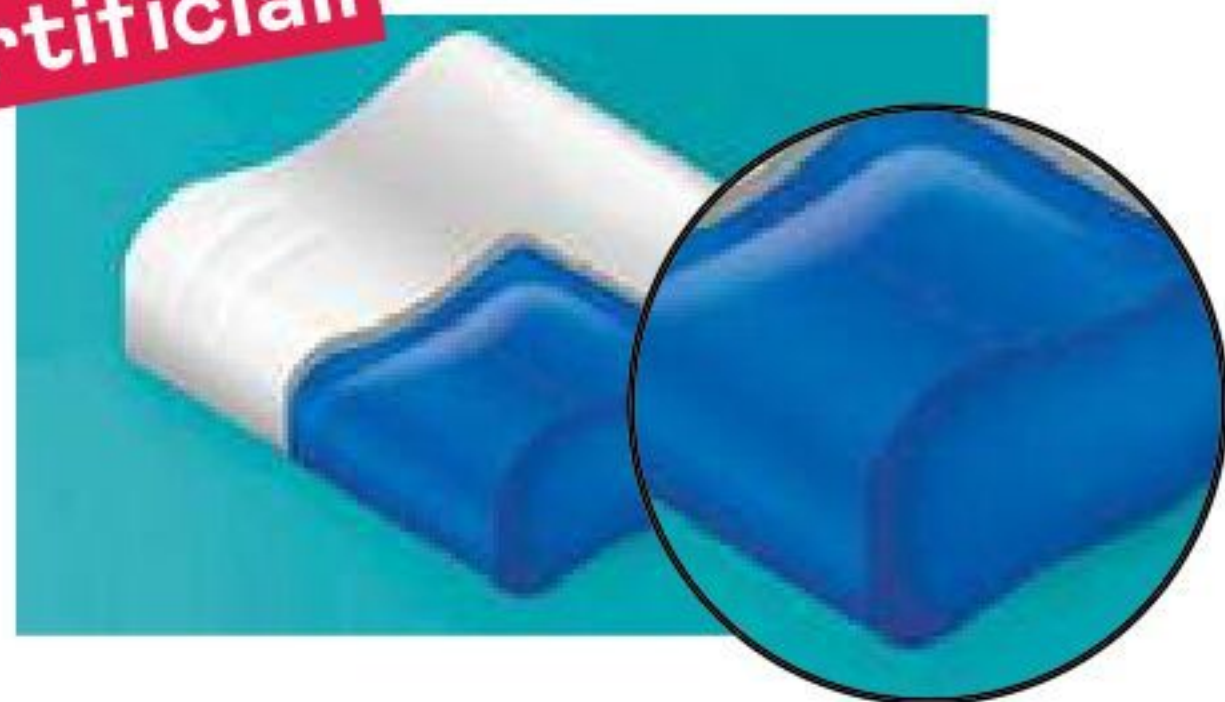
«È venduto soprattutto agli amanti della tradizione. Il problema è che la lana si “impacca”», avverte Frigati. «Di conseguenza l’allineamento della colonna non è quello ideale, col rischio di ritrovarsi al mattino con una rigidità del collo», continua Pucciarelli.



COTONE

«È molto fresco, quindi può andare bene per chi ha problemi di sudorazione. Di solito fa parte della categoria dei cuscini bassi, per cui sono consigliati alle persone che dormono a pancia in giù», afferma l’esperta.

Artificiali



MEMORY FOAM

«È fra i cuscini più venduti e consigliati perché offre al collo sostegno, accoglienza e prende la “memoria” della testa. È disponibile in varie altezze e forme, da quella classica “a saponetta” ai cosiddetti cervicali», spiega Frigati.



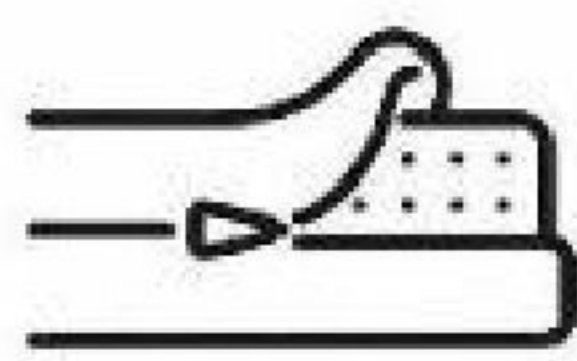
FIOCO DI POLIESTERE

«Sintetico, fra i più economici, è consigliato per chi soffre di allergie perché può essere lavato in lavatrice, al contrario di lattice e Memory. Non offre molto sostegno», afferma l’esperta.



LA PROVA PRATICA È FONDAMENTALE

Proprio come un vestito, il materasso deve essere prima “provato”. «In negozio occorre evitare di limitarsi a schiacciare il materasso con la mano o a sedersi sopra, perché potrebbe apparire più morbido di quanto sia in realtà. Va testato come se si fosse a casa», sottolinea Mila Frigati. «Quindi, al cliente viene chiesto di distendersi sul materasso e provare tutte le posizioni che assume durante la notte. Quando poi si è a pancia in su, è consigliabile far passare la mano nello spazio sopra i glutei», continua l’esperta. Se passa troppo facilmente significa che il materasso è eccessivamente rigido per la propria corporatura; se invece incontra qualche difficoltà vuol dire che è più morbido del dovuto.



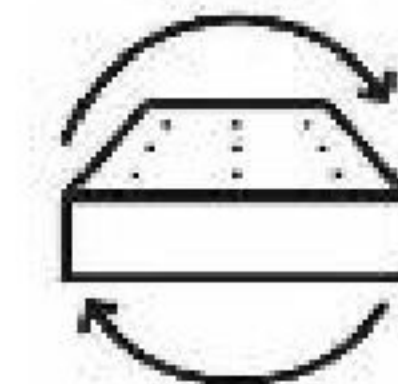
Come pulirlo

«Oggi l’80% dei materassi è dotato di un rivestimento sfoderabile, lavabile in lavatrice, che basta pulire una volta l’anno. Inoltre, i prodotti di ultima generazione non hanno bisogno di essere esposti al balcone o sbattuti, come si faceva una volta. È sufficiente togliere lenzuola e coprimaterasso, aprire le finestre e far arieggiare bene la stanza da letto, preferibilmente ogni mattina», spiega Mila Frigati. Una regola valida anche per i modelli un po’ più datati, come i materassi a molle tradizionali (cioè non indipendenti) o non sfoderabili: «In questi casi però è davvero indispensabile proteggerli con un coprimaterasso in cotone», continua l’esperta. Occorre fare particolare attenzione ai materassi in lattice: «Devono essere “arieggiati” a lungo. Meglio non esporli al sole perché tendono a sgretolarsi», aggiunge l’esperta.



Quando cambiarlo

Andrebbe sostituito almeno ogni 10-12 anni perché accumula materiali come polvere, capelli, sudore. «È statisticamente provato che, dopo 10 anni, un materasso pesa quasi il doppio di quando è stato comprato. Inoltre a lungo andare si schiaccia, e la sua consistenza non sarà più quella originaria», afferma Frigati.



Come averne cura

«Il materasso va ruotato testa-piedi una volta ogni due mesi e, se non è in Memory foam, capovolto due volte l’anno. Lo strato in questo materiale, infatti, è presente soltanto nella parte superiore del materasso», spiega l’esperta.

GAMBE È ORA DI MOSTRARLE (AL TOP)

La moda vuole orli sopra il ginocchio. E la bella stagione impone di togliersi i collant. Hai, quindi, una missione da portare avanti: pelle liscia, forme toniche e snelle, colore uniforme.

di Laurence Donnini

Inutile aggrapparsi al jogger oversize, ha fatto il suo tempo. Ad aprile, quello che indosserai sarà qualcosa di più fresco e stiloso: minigonne, spezzate o in versione mini-dress (Dolce&Gabbana e Saint Laurent), hot pants multicolori o tono su tono (Miu Miu, Versace)... Non te la senti? Largo allora a gonne midi plissettate, come le propongono Max Mara e Twin Set, abiti fluidi e lunghi come da Armani. Solo che i tessuti saranno lievi come nuvole, praticamente trasparenti, a volte addirittura di pizzo o di rete. In ogni caso, seppure le cosce scolpite, fondamentali con l'extracorto, non saranno visibili chiaramente, saranno comunque intuibili, mentre i polpacci tonici e le caviglie sottili saran-

no un must trasversale. Solo che le fortunate che nascono con gambe scattanti si contano sulle dita di una mano, le altre, cioè noi, devono impegnarsi. Ma in genere ce la fanno, anche grazie ai cosmetici: sempre più innovativi, aiutano a perfezionare e incrementare i risultati di esercizio fisico e sana alimentazione. Perché su questo non esistono scorciatoie.

Scolpiscile con le creme giuste

Comunque, ci si può "aiutare" e stabilizzare il risultato scegliendo creme corpo che contengano attivi specifici: «Se hai spesso ritenzione idrica, punta su drenanti come edera, equisetto e betulla, mentre se tendi ad aumentare di peso cerca



La crema per le gambe
va messa con un
massaggio di qualche
minuto: aiuta a
contrastare il gonfiore

fitoestratti snellenti come la garcinia, il caffè e la cola, dalle virtù lipolitiche, ovvero "sciogli-grasso"», suggerisce Annamaria Previati, estetista esperta in trattamenti naturali a Milano. Per contrastare il rilassamento, invece, punta su peptidi, acido ialuronico, antiossidanti e alghe marine, continua Previati. L'automassaggio, poi, contribuisce notevolmente, a migliorare non solo l'assorbimento delle creme ma, incrementando il microcircolo, a contrastare il ristagno linfatico. Per le più pigre ci sono anche leggings imbevuti di principi attivi che, portati qualche ora al giorno, ci regalano gambe più sode e leggere perché, in pratica, il massaggio lo fanno loro... Invece chi ha problemi di circolazione e deve fare i conti con venuzze visibili, può contare su fitoestratti di centella asiatica, capace di proteggere i vasi sanguigni, e di ippoca- →

LO SCRUB FAI DA TE

«Sulla cute umida fai uno scrub con 20 acini d'uva, olio di vinaccioli, un cucchiaino di zucchero di canna integrale non cristallizzato, un cucchiaino di sale himalayano, acqua di rose, un cucchiaino di un mix di oli essenziali di limone, cedro e cipresso, massimo 2 gocce ciascuno. Frulla tutto con un apparecchio a immersione (tipo minipimer), quindi massaggia delicatamente sulle gambe il composto ottenuto, procedendo dal basso verso l'alto con movimenti circolari aiutandoti con un guanto di crine», consiglia l'estetista Annamaria Previati.

GLI SNELLENTI

1



2



3



4



1. L'idratante

Tonifica e idrata la pelle grazie al mix di acido ialuronico, aloe bio e oli di macadamia e di mandorle dolci. **Aloe Ialuronic Crema Corpo di Forsan**, 7,40 €. Nei drugstore e nelle erboristerie.

2. Il rassodante

Un siero specifico per le zone rilassate come l'interno coscia o le ginocchia: ha effetto tensore, mentre i peptidi aumentano elasticità e tono. **Body-Lift Expert di Lierac**, 34,90 €. In farmacia e parafarmacia.

3. Il drenante

L'escina contrasta la ritenzione idrica, mentre l'effetto blur fa apparire le gambe più levigate. **Drenante Intensivo Gambe di Somatoline Cosmetic**, 29,90 €. In farmacia e parafarmacia.

4. Tutto in 1

Leviga, rassoda e rimodella grazie a un pool di 7 attivi vegetali dalle proprietà lipolitiche, stimolanti del collagene e protettrici del microcircolo. **Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons di Clarins**, 53 €. In profumeria.

GLI ANTI
DIFETTI

1



2



3



4

**1. Il rasoio**

Manico con il 30% di plastica riciclata, tre lame, testina oscillante e barre di gel idratanti che si attivano sotto l'acqua garantiscono una depilazione profonda in un unico step, senza insaponare. **Comfortglide Spa Breeze di Gillette Venus**, 8,99 €. Nella grande distribuzione.

2. Il correttore

In due nuance e con SPF 15, copre totalmente cicatrici, tatuaggi e inestetismi ed è no transfer. **Fondotinta Correttore Corpo Defence Cover di Bionike**, 35 €. In farmacia e parafarmacia.

3. La ceretta

Comode ed efficaci, le strisce depilatorie ispirate al sugaring orientale sono a base di zucchero di canna e cera d'api su tessuto a nido d'ape. **Strisce Depilatorie Corpo Sugaring di Strep**, 5,79 €. Nella grande distribuzione.

4. Il "collant"

Tre tonalità tra cui scegliere per questo fondotinta spray per il corpo dalla coprenza modulabile e che si rimuove la sera con acqua e sapone. **Calze Spray di Diego dalla Palma Milano**, 23,90€. In profumeria.

→ stano che, grazie all'escina, riduce la permeabilità capillare e stimola il drenaggio venoso.

Perfette, con depilazione e make up

Ma se punti a girare a gambe nude non puoi prescindere dalla depilazione: prevedi un appuntamento dall'estetista per una ceretta professionale oppure prova le strisce già pronte o l'epilatore elettrico. Prepara la pelle con uno scrub (nel box te ne proponiamo uno fai-da-te) e applica un idratante poi. Temi di soffrire? Il rasoio usa e

getta ti garantisce gambe lisce in un attimo: scegliilo con tre lame e arricchito con emollienti ed eviterai tagli o irritazioni. E se vedi le tue gambe bianche o con capillari evidenti, la cosmetica viene in tuo soccorso: dal "collant spray", che vela le gambe di un colore impalpabile e no transfer naturale, al fondotinta specifico e waterproof, che copre capillari e discromie. Si tolgono con acqua e sapone. ●

SPECIALE
STIPSI?Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza

Oggi in farmacia c'è
Dimalosio Complex
il regolatore
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi. Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



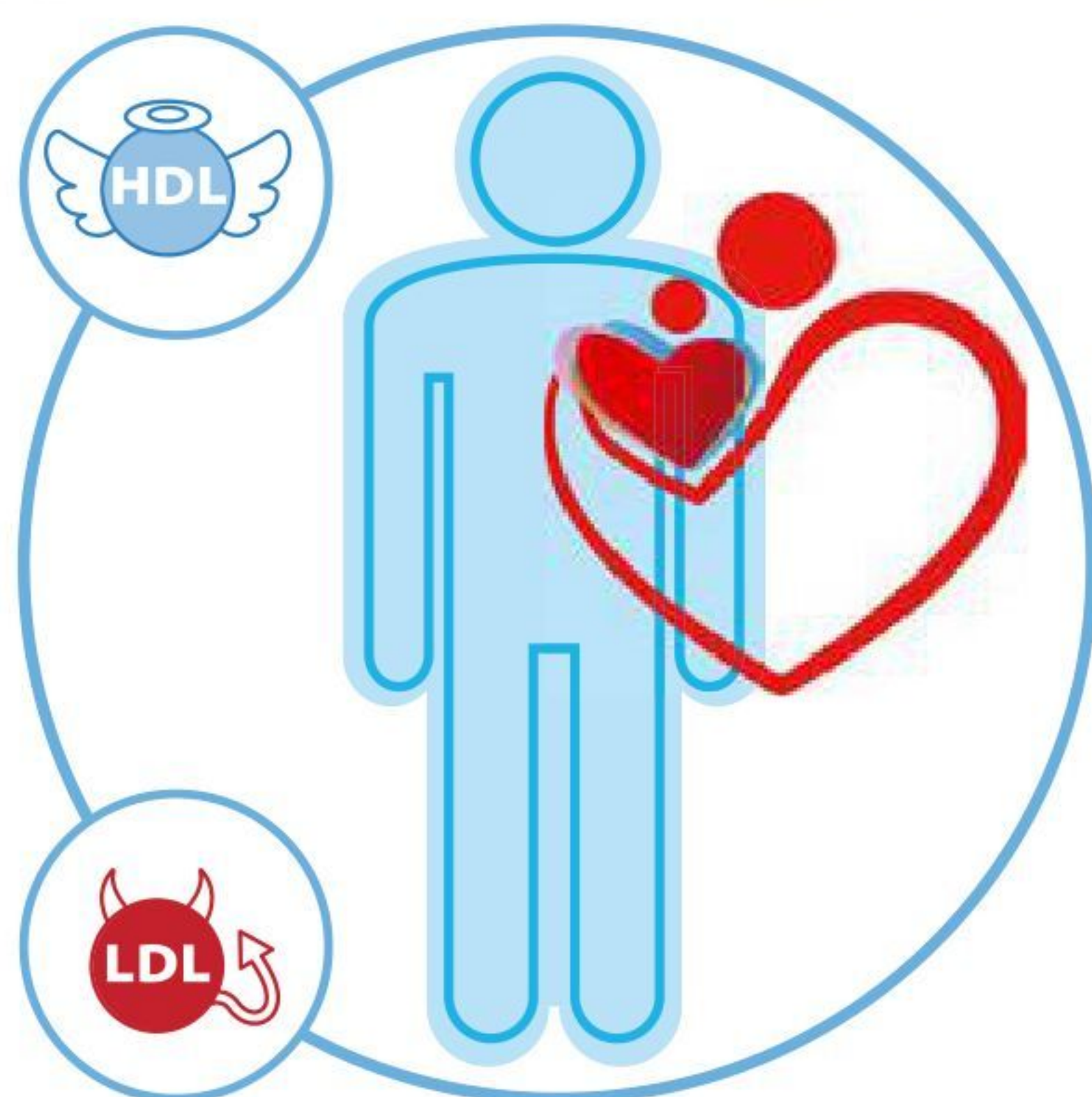
Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da **ALCKAMED**
In Farmacia

AMA
il tuo
CUORE



AMA
la tua
linea.



1 COMPRESSA
AL GIORNO



Kilocal Colesterolo apporta **Monacolina K** che aiuta a mantenere livelli normali di colesterolo nel sangue e **Coleus Forskolii** utile per l'equilibrio del peso corporeo. Il **Fieno Greco** favorisce il metabolismo dei trigliceridi, la **Berberis Aristata** la funzionalità dell'apparato cardiovascolare, il **Gelso Bianco** la regolarità della pressione arteriosa. L'**Olivo** contribuisce al metabolismo di carboidrati e lipidi, la **Lespedeza** al drenaggio dei liquidi e alla depurazione dell'organismo, il **Cromo** al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue.

Kilocal COLESTEROLO. Più sani, più in forma.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.



Essere il tuo benessere.

www.poolpharma.it
www.kilocalprogram.it



IN FARMACIA

A CASA COME DAL PARRUCCHIERE

C'è chi si autogestisce da sempre e chi ha imparato da poco a destreggiarsi tra tinte *fai da te* e messe in piega. I nostri esperti ti danno le dritte giuste per uscirne... a testa alta

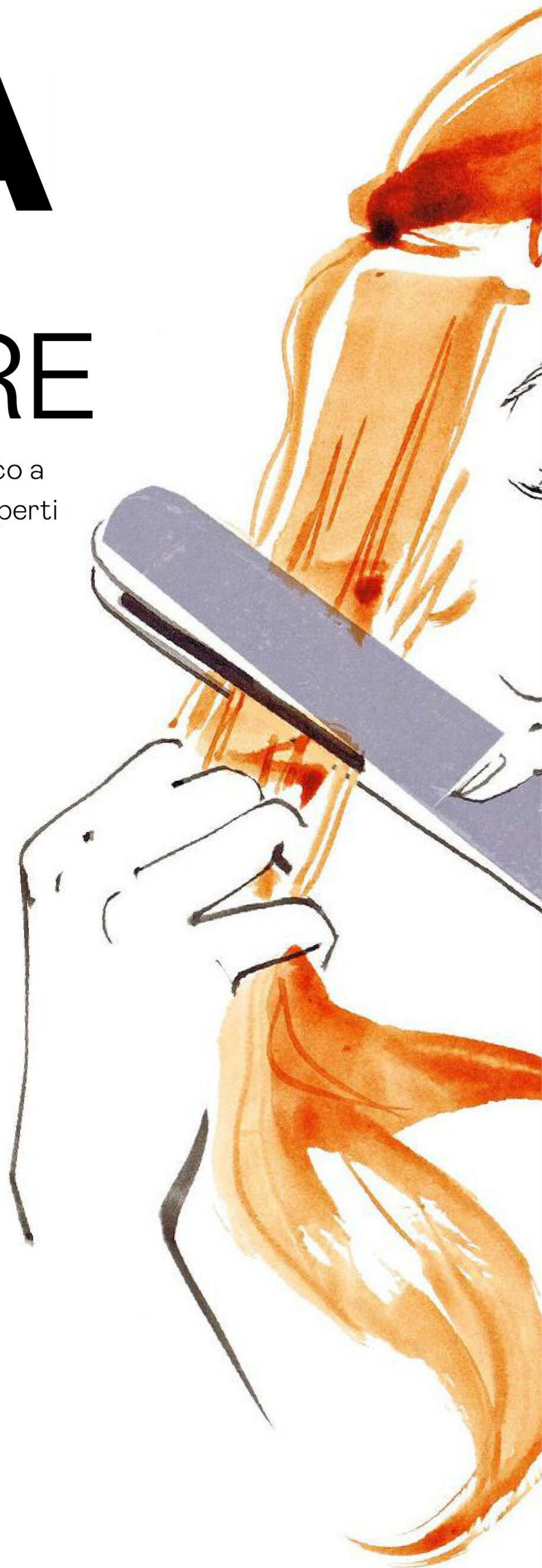
Di Laurence Donnini

La buona notizia è che i saloni (con poche eccezioni) sono aperti. La cattiva è che la piega al volo non esiste più. Ora devi pianificare e prenotare per tempo il tuo appuntamento perché dal parrucchiere si va solo su prenotazione e, Covid oblige, spesso c'è da aspettare qualche giorno prima di poter fare la tinta o rinfrescare il taglio. Ecco perché sempre più italiane si sono convertite al fai da te. E, se durante il primo lockdown si è trattata di una questione di necessità (ricordi i negozi chiusi e la caccia alla tinta nei super?), oggi è soprattutto un fatto di praticità. I motivi per i quali la visita dal parrucchiere deve aspettare sono tanti, mentre le soluzioni alle radici bianche e ai capelli in disordine si trovano sugli scaffali, virtuali e fisici, dei negozi. Non sempre le cose filano lisce, però: tinte improbabili, capelli rovinati dal calore, onde che riescono a metà... Per avere risultati ottimali, prova a seguire i consigli dei parrucchieri che abbiamo intervistato

per te: eviterai gli errori più comuni e sarai decisamente trendy.

È di moda il castano

«Anche in questa stagione il castano si conferma il colore must have, da esaltare sulla base naturale o da creare su misura per dare un'aria cool e chic a qualsiasi taglio», dice Zeudi Buratin, trainer Jean Louis David. «Il bruno della primavera di Evos, per esempio, è sfaccettato: grazie a sfumature di luce posizionate su zone strategiche, dà movimento al taglio e crea un'armonia cromatica che valorizza il viso», dice Massimo Berti, hairstylist e teacher Evos Parrucchieri. Scura o chiara, il trend vuole comunque tonalità fredde, quelle rame sono bandite, mentre via libera alle sfumature cenere. Ma come mantenere questo risultato a casa? «Per il ritocco è fondamentale scegliere la giusta tonalità», spiega Mirko Tagliaferri, hair stylist e personal looker a Cecina (Li). «Non deve essere troppo



100%

l'aumento delle vendite di tinte casalinghe durante la pandemia.

scura, perché le cartelle colore possono indurre in errore e ciò che noi vediamo su una testa come un castano profondo risulta essere in realtà un biondo scuro. Comunque, consiglio di non scegliere colori troppo diversi dai propri, così che il parrucchiere poi possa eventualmente fare piccole correzioni sulla tinta fatta in casa e lasciare le decolorazioni e le schiariture in mano a un professionista». Opta per tinture di qualità, formulate per uso domiciliare, semplici da usare e che non colano, in modo da gestire il momento della colorazione senza complicazioni. E ricorda di applicare sempre, prima della tinta, una ricca crema idratante su orecchie e viso all'attaccatura dei capelli, per evitare che il colore si fissi sulla pelle e la iriti. Rimuoverai il tutto con una velina alla fine dell'operazione. →

①

Intelligente Una styler dal calore su misura (9 possibilità) e cilindro in ceramica, davvero facile da usare, per onde, ricci e beach waves perfetti. **Curl ID** di **T3**, 245 €, su douglas.it e luisaviaroma.com

②

Veloce Per i capelli extralunghi, spessi o mossi (ma anche per chi è sempre di corsa) questa piastra raddoppia la superficie e assicura un look liscio in metà tempo. **Styler Max** di **GHD**, 219 €. Nei migliori saloni e su ghdhair.com/it

I TOOLS PER LA PIEGA

③

Ceramico Il diffusore con tecnologia ceramica asciuga i ricci senza seccarli, lasciandoli definiti ed elastici. **My Pro Diffon Ceramico** di **Bellissima Italia**, 59,90 €. Su bellissima.com e nei migliori negozi.

→ **Oltre le radici**

Avrai sentito anche tu il parrucchiere parlare di “tonalizzare”, significa correggere il colore sulle lunghezze senza intervenire con una tinta vera e propria come fai sulle radici. In salone esistono prodotti ad hoc, ma anche a casa puoi mantenere al meglio la tonalità originale, che col tempo tende a virare, grazie a prodotti specifici. Se sei bionda o hai i capelli bianchi, già conosci i tonalizzanti antigiallo di colore viola, che quest’anno interessa anche le castane “fredde”. «In forma di shampoo, di balsamo o come comodo spray senza risciacquo, il tonalizzante viola evita non solo il giallo di bionde e bianche, ma “spegne” anche il rosso delle castane», dice Tagliaferri. Non solo. Puoi mantenere bello a lungo il colore con le giuste attenzioni, quindi mantenendo nutriti i fusti con

maschere e impacchi, o dandogli un “aiutino” con mousse tonalizzanti ad hoc che, mentre lucidano il capello, lo proteggono.

Gli indispensabili

Se si vuole avere la massima tenuta della piega, i prodotti di pre-styling sono fondamentali, come spiega Massimo Berti. «Si usano sui capelli bagnati, possono aiutare ad avere più volume alla radice (come la classica spuma), togliere il crespo, disciplinare i ricci, gestire l’effetto onda o mantenere un liscio extra». I prodotti post-styling, invece, aiutano a evitare che l’umidità penetri nelle chiome cambiandone la forma. Anche in questo caso vanno scelti in base al risultato che si vuole ottenere. «Quando hai finito la piega, l’ideale è aspettare

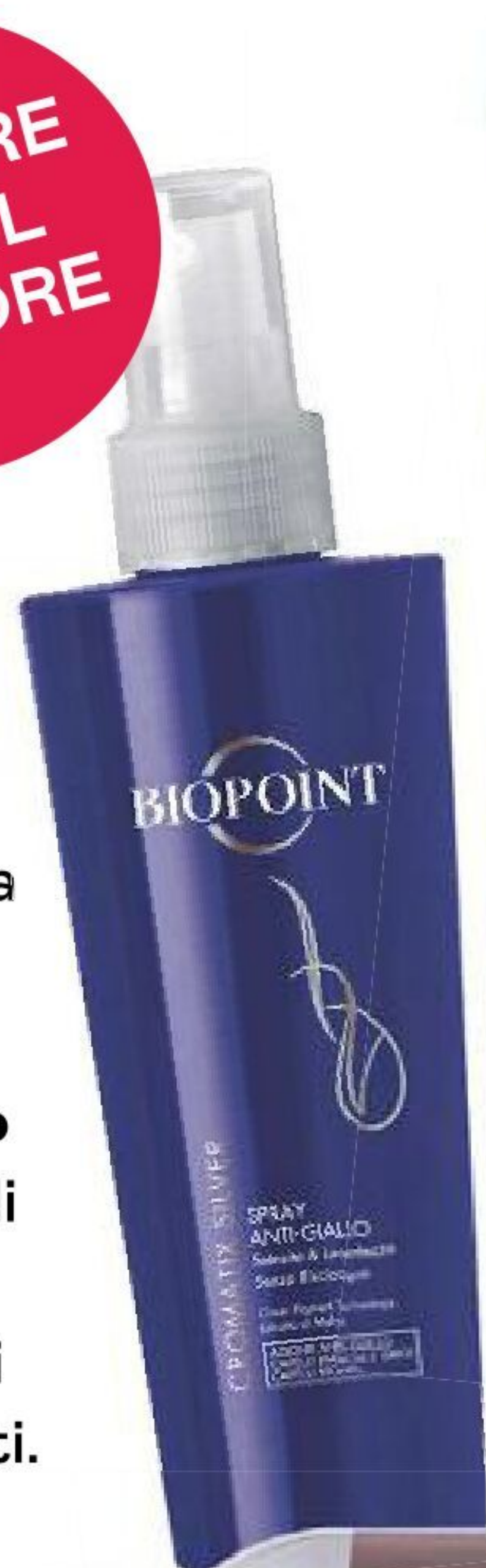


LE CURE PER IL COLORE

1

Anti-giallo

Usato una volta alla settimana, protegge e illumina i colori freddi. Senza risciacquo. **Spray Anti-Giallo Cromatix Silver di Biopoint**, 8,90 €. In profumeria e nei negozi specializzati.



2

Istantanea Ecco una maschera istantanea che rivitalizza i capelli colorati con il suo mix di lipidi e antiossidanti.

Da usare tutte le settimane.

Ampolle SOS Shots di Pantene, 5,99 €. Nella grande distribuzione.



3

Ravvivante Una mousse che, mentre ravviva i riflessi, tonalizza e protegge le lunghezze. In 12 nuance. **Colour Whipped Cream di Milk Shake**, 11,90 €. Nei saloni e nei negozi specializzati.



I “TRUCCHI” ANTIRICRESCITA

Anziché spruzzare le bombolette ritocco, puoi mascherare la ricrescita pettinandoti in modo diverso. Ecco i suggerimenti

TINGE
COOL
FAI DA TE



① **Delicato** Adatto alle pelli sensibili e arricchito con cereali ristrutturanti, copre il 100% dei capelli bianchi. In 36 nuance. **Colorante in Crema Permanente** per capelli Vitalizzante ai 5 cereali di **Silium**, 11,20 €. In profumeria e in farmacia.



② **Extra-freddo** Alla cheratina, con pigmenti cenere, assicura una copertura ottimale in 6 nuance di tendenza. **Excellence Cool Crème L'Oréal Paris**, colore + shampoo e maschera post trattamento, 9,99 €. Nella grande distribuzione.



③ **Lucidante** Senza ammoniaca e arricchita con olio protettore del colore, è una tinta permanente dall'applicazione facile. In 13 nuance. **Palette Oleo Intense di Schwarzkopf**, 5,89 €. Nella grande distribuzione.

Usa anche a casa un tonalizzante viola: permette di evitare che la tinta viri verso quel brutto effetto giallastro o tendente al rosso

qualche minuto per fare in modo che il fusto si raffreddi del tutto e memorizzi la forma data», raccomanda Berti.

Sulla cresta dell'onda

Al momento di asciugare i capelli e procedere con la messa in piega magari ti chiedi quale sia lo stile più attuale, se lasciarli al massimo o se concederti qualche boccolo. Per la primavera-estate, Zeudi Buratin non ha dubbi: «Oggi più che mai la tendenza è quella di avere effetti beach waves». Quelle ondulazioni, cioè, simili a quelle che si hanno al mare. Ecco come farle senza l'ausilio di strumenti: «Una volta pre-asciugati i capelli al 50% in modo uniforme e avere applicato un prodotto che aiuti a dare brillantezza e tenuta, fai due trecce che partono dalla sommità della testa sino alla nuca e falle asciugare da sole. A chioma asciutta, sciogli gli elastici, mettili a testa in giù e smuovi la capigliatura», dice Buratin. Se vai di fretta, investi in un beauty tool come un ferro per le onde di ultima generazione, che non brucia i capelli e permette tutti i tipi di ondulazione, dalle beach waves ai boccoli definiti (le mode cambia- ➔

di Zeudi Buratin, trainer Jean Louis David. «L'ideale è fare un hairstyle che crei giochi di chiaroscuro tenui. Si può realizzare un look mosso tipo "appena tornata dalla spiaggia".

Per realizzarlo, fai delle grosse trecce e vaporizzaci sopra tanta lacca. Attendi che siano asciutte (5 minuti), disfa e smuovi i capelli a testa in giù con le mani». In alternativa, crea un look

liscio, ma voluminoso alle radici. Dopo avere asciugato i capelli, cotonali leggermente con un pettine a denti sottili solo alla radice a testa in giù. Vaporizza la lacca, risali e sistema con le

mani. Una dritta: frangia e ciuffo lungo sono adatti a chi ha tanti capelli bianchi: così ricadono sul viso e, perciò, coprono le tempie, il punto dove è più evidente l'attaccatura bianca.



**TAGLIO, VIVA
IL BOB MOSSO**

Osservando i look book dei maggiori saloni, a cominciare da Jean Louis David, che ha fatto della facile gestione dei tagli il suo passaporto, ma anche da Franck Provost e da Evos, per citarne solo alcuni, il taglio più in voga questa primavera interpreta appieno il mood del momento: un caschetto di media

lunghezza (detto anche bob) portato con la frangia. Facile da tenere in ordine (mentre il corto va regolato spesso), è versatile e si presta sia alla versione extraliscia, sia a quella mossa e vaporosa. Mentre chi ha i capelli lunghi non potrà prescindere da una lieve scalatura per facilitare la riuscita delle sempre più in auge beach waves, grandi onde scompigliate, stile vacanza.

→ no) o, se hai una buona manualità, usa una piastra che ti dà modo di creare tutti gli styling che vuoi, dal liscio a specchio ai riccioli. Online, comunque, ci sono tanti tutorial per perfezionare la tecnica: basta digitare "Piega con la piastra" per scegliere il video che preferisci. Se invece sei già riccia e vuoi un risultato morbido e definito, come vuole la tendenza 2021, una volta lavati e tamponati i capelli, applica un prodotto styling specifico per i ricci e asciugali all'aria o con il diffusore: tra questi, i più nuovi ti lasciano le chiome elastiche grazie al fatto che sono in ceramica. ●

① **Termoprotettore** Spray nutriente in crema che protegge dal calore di phon e styler: si usa anche sui capelli asciutti quando si vuole dare gli ultimi tocchi alla piega. **Cream Heat Spray di Maria Nila**, 24 €. Nei saloni e su adiflagstore.it



**STYLING
A FINE
PIEGA**

② **Fissante** Il lato positivo di questa lacca è che non irrigidisce i capelli. Basta una vaporizzata a fine piega, a 30 cm di distanza e il gioco è fatto. **Go Style Fix Spray di Jean Louis David**, 17€. Nei saloni monomarca.



③ **Idratante** Un olio-mousse che definisce e idrata onde e ricci e li fa durare a lungo senza appesantire. **App Curly Oil & Mousse by Creattiva Professional**, 16 €. Nei saloni e nei negozi specializzati.

PiaKontrol®

ABSOLUTE WHITE

con microparticelle di
**carboni
attivi
vegetali**
denti
naturalmente
bianchi



professional black

www.plakontrol.it



in farmacia
e nei migliori
supermercati

Assapora GLI AUTENTICI SALUMI Europei

Il contenuto della presente campagna promozionale rappresenta soltanto l'opinione dell'autore che se ne assume la responsabilità esclusiva. La Commissione europea non accetta alcuna responsabilità per qualsiasi utilizzo che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Salamini Italiani alla Cacciatora DOP

QUALITA' CERTIFICATA E GARANTITA NEL CUORE DELLA TRADIZIONE



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Amo la lavanda

di Francesca Pietra



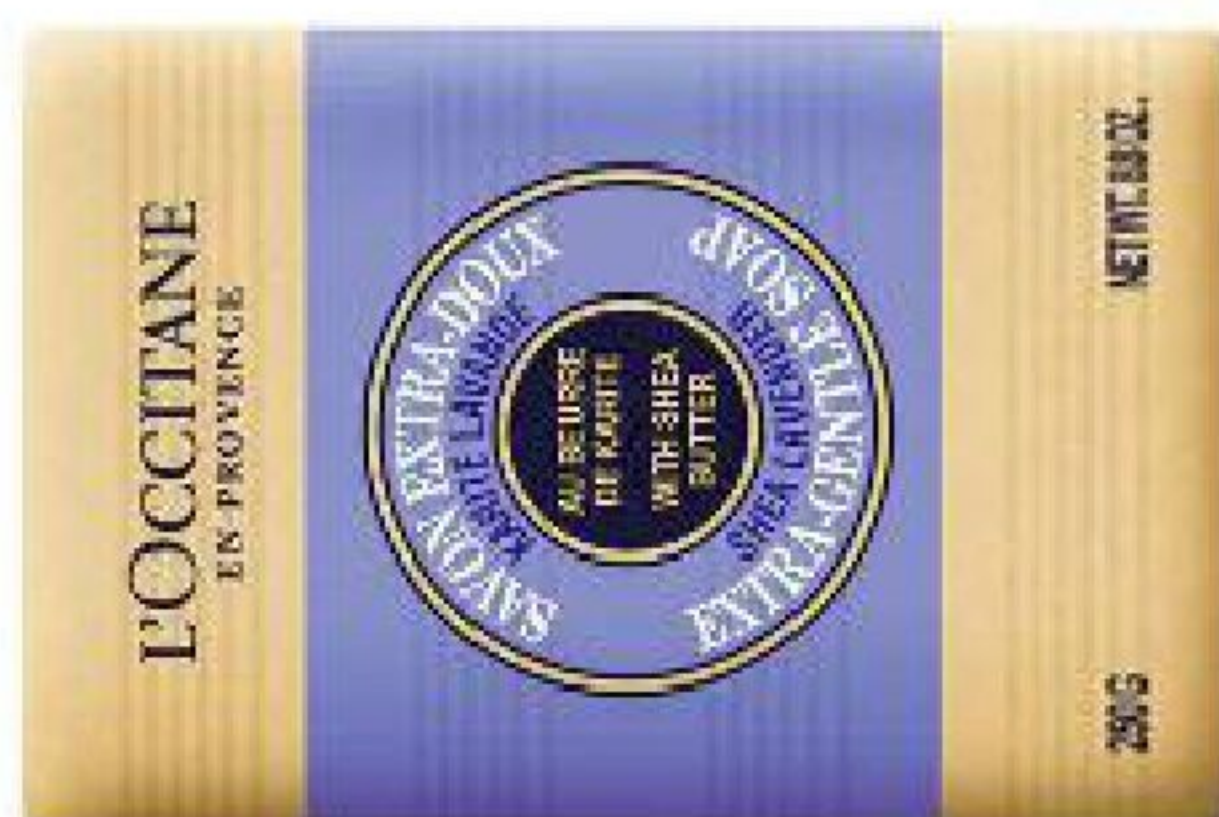
IL BAGNOSCHIUMA

È privo di conservanti, con estratto biologico di foglia di olivo e più del 95% di ingredienti di origine naturale. **Sapone del Mugello Bagnoschioma Lavanda** (2,99 €, 500 ml, da Tigotà e Acqua e Sapone)



IL DETERGENTE PER IL VISO

Con burro di cacao, dalle proprietà emollienti e nutritive: **Saponetta Vegetale Profumata alla Lavanda I Provenzali** (125 g, 2,24 €, nella Gdo e al super).



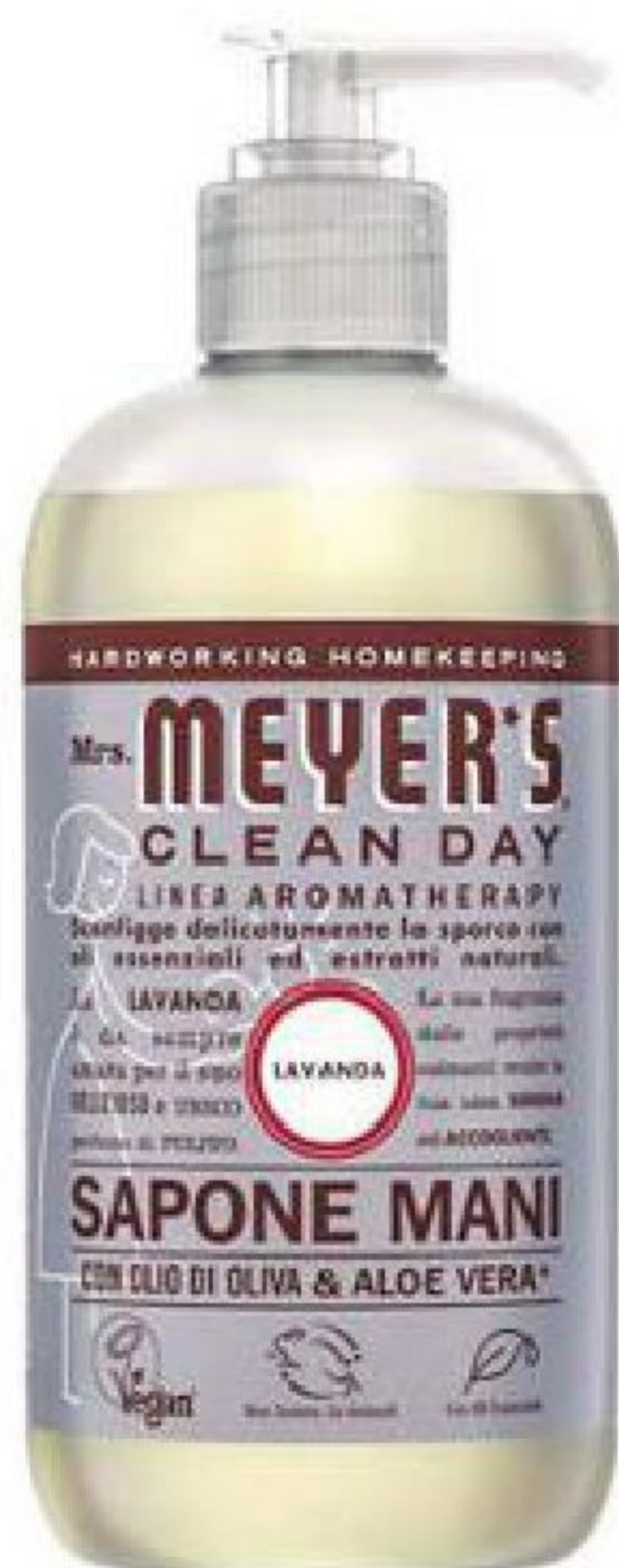
L'ESFOLIANTE

Arricchito con olio essenziale di lavanda dell'Alta Provenza, rimuove le cellule morte grazie alla polvere dei gusci di mandorla. **Sapone Corpo Esfoliante e Rilassante Lavanda di L'Occitane** (150 g, 8,50 € nei monomarca e su it.loccitane.com).



IL PROFUMO

Un'essenza buona e antica, che rievoca l'emozione di un prato coperto di fiori blu: **Profumo Lavanda di L'Erbolario** (50 ml, 20,90 €, nei monomarca e su erbolario.com).



IL SAPONE PER LE MANI

È appena arrivato dall'America: contiene oli essenziali, aloe vera e olio di oliva. **Mrs. Meyers Clean Day Sapone Mani Lavanda** (370 ml, 3,49 €, in vendita da Esselunga, Viridea, Coin e su amazon.it).



L'OLIO DA MASSAGGIO

È ideale per sciogliere lo stress e le tensioni muscolari l'**Olio da massaggio con Arnica e Lavanda di Bottega Verde** (10 ml, 19,99 €, nei monomarca e su bottegaverde.it).

CHE BEL COLLO!

Non è mai troppo presto per iniziare a sostenere il “pedistallo” del viso. Con un lavoro di squadra tra trattamenti quotidiani, buone abitudini e un maquillage impercettibile, segni e pieghe possono aspettare. Qui trovi tutte le strategie migliori

di **Beatrice Serra**

Se c'è una parte del corpo che invecchia precocemente e che, per la sua “debolezza costituzionale”, dovrebbe assorbire l'attenzione delle donne anche under 30 è il collo. I geni c'entrano ma contro la comparsa di rughe profonde (la “collana di Venere”), lassità e doppio mento fa moltissimo uno stile cosmetico centrato, lo stesso poi che può correggere pure i danni già visibili. Vediamo nel dettaglio quali sono le armi migliori per conquistare (o preservare) un bel collo.



NON DIMENTICARE CREME E POSTURA

Prof. Antonino Di Pietro

Dermatologo, direttore Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

Professor Di Pietro, perché il collo si segna così facilmente?

Il collo è costituito in gran parte dai tessuti molli che risentono fortemente della forza di gravità: lo giriamo, lo pieghiamo migliaia di volte nel corso della giornata e quando stiamo davanti al pc, leggiamo o guardiamo

lo smartphone teniamo il mento sempre basso. Facile, perciò, si formino delle pieghe che rallentano la circolazione. Ma, con le cellule poco ossigenate, la pelle produce meno collagene ed elastina, e il collo si segna. Il primo fattore di invecchiamento, quindi, è una cattiva postura mentre per mantenere il collo tonico dovremmo sforzarci di stare il più possibile con il mento a 90 gradi, come se appoggiasse su una mensola. Questa parte del corpo, poi, si disidrata con facilità perché ha la pelle più sottile e poche ghiandole sebacee. Mentre l'abitudine, diffusa, di spruzzare profumo vicino alle orecchie è responsabile della formazione di macchie scure – per colpa del binomio profumo-sole – ai lati del collo.

Qual è la skincare giusta per mantenerlo tonico e levigato?

Detergerlo sempre con latte detergente a risciacquo o con acqua micellare, evitando saponi schiumogeni che tendono a intaccare la superficie cutanea e, quindi, a inaridirla. E mettersi mattino e sera sieri e creme “rinforzanti” come quelle base di fospidina, fosfolipidi e glucolina, tutte sostanze che aiutano la pelle ad aumentare la produzione di acido ialuronico. Nella bella stagione, →

STOCKSY



Dott.ssa. Elena Giampetruzzi
Esperta in medicina estetica e rigenerativa antiaging presso il centro Cerva 16 di Milano

I TRE STEP DELLA MEDICINA ESTETICA

Un collo slanciato, liscio e senza segni? È possibile solo a patto di non puntare su un unico trattamento miracoloso ma su una sinergia da realizzare in tre step. «Il primo passo è dato da tre biorivitalizzazioni (una al mese), cioè microiniezioni di sostanze naturali rivitalizzanti: acido ialuronico, vitamine, aminoacidi e peptidi biomimetici», avverte la dottoressa Elena Giampetruzzi, esperta in medicina estetica e rigenerativa antiaging presso il centro Cerva 16 di Milano. «Il secondo prevede uno-due trattamenti di microneedling: la punta di una “penna” dotata di sottilissimi aghetti viene passata velocemente sulla pelle per stimolare la rigenerazione delle fibre elastiche, collagene ed elastina. Ultimo passaggio: uno-due peeling a base di acido glicolico o mandelico a diverse concentrazioni in base all’età della paziente, all’idratazione della sua pelle, nonché alla presenza di macchie e di rughe da tech-neck, il collo “tecnologico” segnato da ore passate sui dispositivi digitali».



1 Contiene un peptide ristrutturante che migliora l'elasticità della pelle: **Lift Integral Gel-Crema Collo & Décolleté di Lierac**. 59,90 €, in farmacia. **2** Per pelli mature la crema rassodante **Shiseido Benefiance Concentrated Neck Contour Treatment**. 105,99 €, in profumeria. **3** I suoi attivi evitano alla pelle la perdita di collagene e la idratano: **Rilastil Rassodante Crema Viso-Collo**. 46 €, in farmacia. **4** **Anthelios Latte Idratante di La Roche Posay** è un solare performante: grazie alla tecnologia Netlock, scherma i raggi Uva e Uvb, resiste al sudore, è invisibile. 26 €, in farmacia. **5** Per detergere senza irritare la **Lozione detergente in gel Tolérance di Avène**, con acqua termale ultra dolce. 18 €, in farmacia.

→ poi, non dimenticarsi mai di applicare una protezione solare alta (SPF 50), dal mento al décolleté, un quarto d'ora prima d'uscire. Una buona abitudine è anche utilizzare, almeno una volta alla settimana, una maschera specifica per ricompattare i tessuti, oltre a fare una ginnastica circolatoria con l'acqua, alternando un getto tiepido a uno freddo. Per quanto riguarda lo scrub, ok anche sul collo. I migliori sono a base di sostanze naturali, con granuli molto fini che non irritano e ricchi di principi rigeneranti.

basta usare per il viso un fondotinta della stessa tonalità della pelle, al limite mezzo tono più chiaro, e sfumarlo bene sotto la mandibola. Poi, si spolvera anche sul collo un po' di terra abbronzante. Se invece ci sono macchie o rossori, si nascondono picchiando sulle discromie solo un correttore cremoso neutro rispetto all'incarnato o colorato (verde per le macchie rosse, viola o arancio per quelle scure).

E invece per un'occasione speciale?

Il make up su collo e décolleté deve creare un incarnato uniforme, riscaldato da un gioco di ombre e luci. Prima si stende il fondotinta in strato leggero, e poi via con due correttori (in polvere o crema) di colore marrone freddo: quello di tono più scuro si spalma appena sotto e sopra la mandibola, il più chiaro proprio sopra l'osso, per creare una specie di contouring che fa risaltare il décolleté. Nel finale, tocchi di illuminante sempre sopra l'osso. Il tutto va fissato

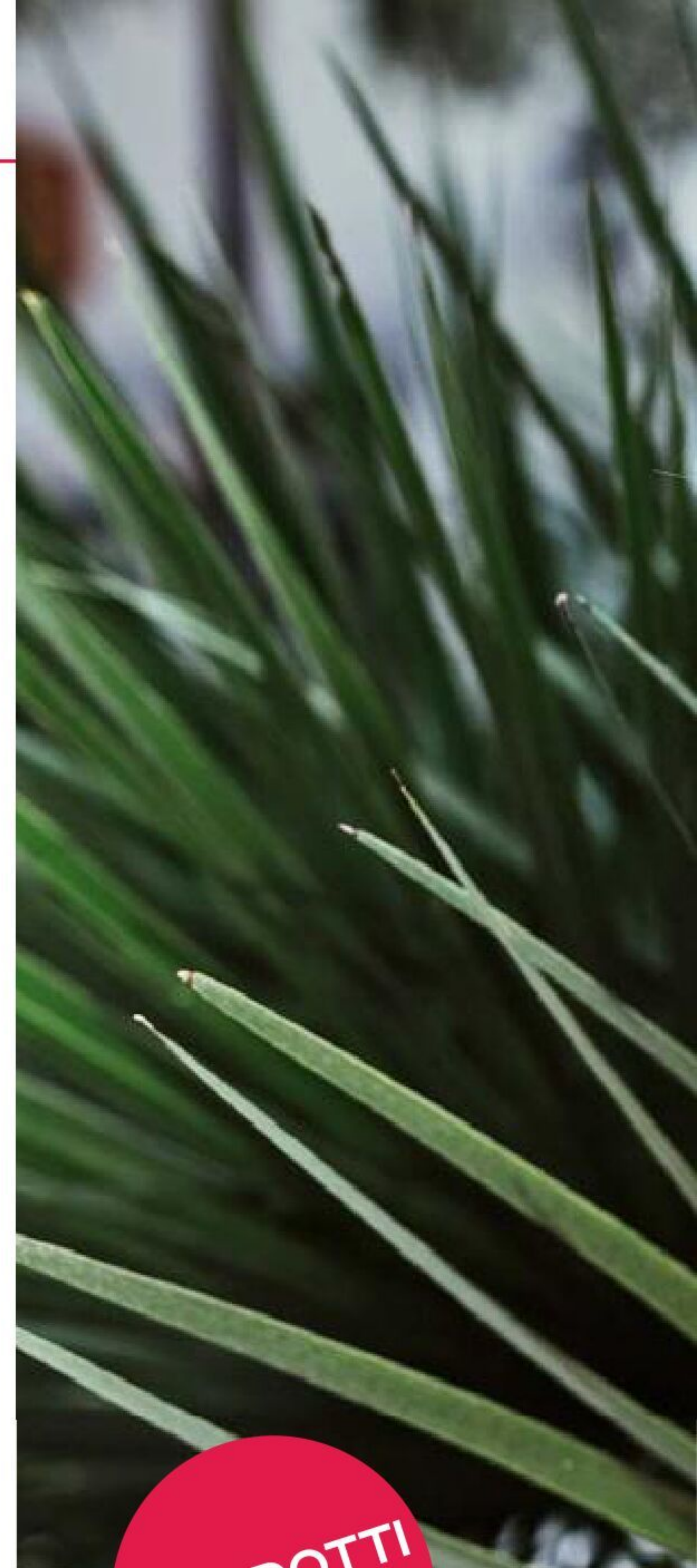


MAKE UP I FLASH GIUSTI

Lucrezia Bartilucci
Make up artist

Lucrezia, ma il collo va truccato come il resto del viso?

In linea di massima no. Per evitare quei brutti stacchi di colore tra sopra e sotto il mento,



I PRODOTTI EXTRA



1 **Ageless di Prai** è un device agli ioni che aiuta lo specifico siero a rimpolpare le rughe del collo e a tenerlo su. 79,5 €, su qvc.it **2** Si tiene in posa tutta la notte la **Maschera-crema Riparazione Notturba di Collistar**, con estratto di



con cipria trasparente o uno spray fixing. Meglio non mettere, però, collane e collier, altrimenti il risultato sarà troppo pesante!



MASSAGGIO 5 MINUTI TUTTI I GIORNI

Alessandra Ricchizzi

Facialist esperta in manual lifting

Alessandra, quanto è importante il massaggio per conservare il collo giovane?

Fondamentale, anche perché il collo è una parte "delicatissima" del corpo femminile, soprattutto se è lungo e stretto: tende a "scendere" di più, ho notato nella mia esperienza professionale. Il massaggio manuale, invece, è un ottimo anti-rilassamento poiché drena i vasi linfatici e stimola i muscoli – che hanno una memoria – a lavorare di più. È come se facesse fare alla pelle una specie di workout sia interno sia esterno: si ossigenano i tessuti e si agisce direttamente sui muscoli laterali che sostengono la testa. E iniziare con questa pratica già dai 18-20 anni è l'ideale, rafforza l'elasticità nel tempo. Ai massaggi poi abbiniamo la ginnastica facciale. Qualche esercizio semplice (ma da fare tutti i giorni) come tirare fuori la lingua (in posizione eretta) il più possibile ha un vero effetto lifting. Sul doppiamento, invece, il massaggio migliora l'aspetto ma non fa miracoli!

Ci dai qualche consiglio per un buon auto-massaggio quotidiano?

S'inizia dal décolleté, cioè dal basso verso l'alto, per riscaldare la zona e creare ossigenazione cellulare e muscolare. Il primo step è aprire i vasi linfatici con gesti lenti e dolci; dopo 2 minuti, si passa a movimenti frizionati più energici a vantaggio della circolazione. Come prodotti da usare, qualsiasi crema adatta alla propria pelle va bene. Ma per una stimolazione più nutriente consiglio l'olio di canapa o d'argan: hanno una texture vellutata, che scivola senza sforzo e vengono assorbiti in quei 5 minuti necessari a fare un massaggio rigenerante. ●



microalga marina stimolante. 40 €, in profumeria. **3** Per un'azione lifting immediata: **Extra-Firming Cou & Décolleté** di Clarins, con principi ricavati dal girasole. 70 €, su clarins.it **4** Perfetto per un make up invisibile sul collo il fondotinta **The Universal Foundation** di

Astra in 20 nuance, 8,90, astra.it **5** È un siero-olio nutriente e antiossidante **Comfort Zone Sublime Skin Oil Serum**. 90 €, in istituto. **6** Monouso in tessuto con estratti vegetali, **Bio Mask Innovation Incarose** solleva collo e mento. 5,40 €, in farmacia ed erboristeria.

The POWER of
PISTACHIOS

**PROTEINE
VITAMINA B
GRASSI SANI
E ANCHE TANTO
GUSTO**

© 2020 American Pistachio Growers

AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS
California Grown
AmericanPistachios.it

QUANTO SEI ALLENATA

Online o outdoor, prima di scegliere il tuo workout valuta forza, resistenza, equilibrio e flessibilità.

Eviterai gli infortuni e migliorerai le prestazioni.

Fallo subito con il nostro test. Pronta per cominciare?

di **Maria Simona Lualdi**

Il fitness in streaming è ormai di prassi e l'offerta di corsi e lezioni one to one ampia e diversificata. In questi mesi lontana dalla palestra, hai continuato ad allenarti? Oppure stai ancora cercando l'attività che fa per te? Con l'arrivo della primavera aumentano pure le occasioni per fare movimento all'aperto. Prima di scegliere il workout o per valutare gli obiettivi che hai raggiunto, mettiti alla prova con gli esercizi studiati da Laura Puccini, personal trainer e insegnante di Pilates a Milano. Misura la tua capacità aerobica per verificare come reagiscono cuore e polmoni allo sforzo; testa quanto i tuoi muscoli sono tonici; sfidati nell'equilibrio e non sottovalutare la flessibilità, che aiuta a prevenire traumi e contratture. Il test ti mostrerà quali sono i tuoi punti deboli e dove invece hai già raggiunto un buon livello di forma, dritte utili nella scelta del tuo allenamento ideale.



METTITI
ALLA
PROVA

METTITI
ALLA
PROVA

FORZA

È il prerequisito di tutti i movimenti, da quelli di ogni giorno a quelli che compii quando fai sport. Prova a misurarla con questo esercizio.

PUSH-UP: mani e piedi a terra, braccia tese poco più larghe delle spalle, busto e bacino allineati, piega i gomiti per avvicinare il petto al suolo e poi distendili per tornare alla posizione di partenza.

- Non arrivi a tre piegamenti: devi rinforzare braccia e pettorali. Comincia eseguendo l'esercizio con le ginocchia a terra **1 punto**
- Ne esegui da 3 a 5: i tuoi muscoli hanno già forza, ma continua ad allenarti, inserendo i push-up nelle tue normali routine..... **2 punti**
- Esegui tranquillamente 10 push-up. Hai già un buon allenamento....**3 punti**



RESISTENZA

Altra capacità indispensabile se vuoi sostenere un allenamento cardio, che ti aiuta anche a bruciare i grassi. Per testarla l'ideale è il running.

CORSA: cerca di correre per 4 km, mantenendo un ritmo che non ti mandi in affanno.

- Non ce la fai e per concludere la prova devi camminare. Poniti come obiettivo 5000 passi al giorno. Aumenterai la tua resistenza del 10%.....**1 punto**
- Impieghi 40'. Il tuo livello di resistenza è ok, ma non smettere di allenarla. Se vuoi migliorare incrementa frequenza e durata anche di poco, per sessione. Varia il percorso con cambi di ritmo..... **2 punti**
- Corri 4 km in meno di 30': cuore e polmoni sono allenati. Mantieni il fiato con le lezioni di interval training, online o al parco **3 punti**

CAPACITÀ DI REAZIONE

Ti permette di reagire immediatamente a uno stimolo, indispensabile nelle discipline che prevedono balzi, scatti e movimenti repentini. Misurala così.

SCATTI: metti 2 oggetti a distanza di 15 metri e poi corri avanti e indietro per 5 volte, prendendo i tempi. Quanto ci hai impiegato?

- Più di 1' **1 punto**
- Tra 30" e 1' **2 punti**
- Meno di 30" **3 punti**

PROPRIOCEZIONE

Ti serve per controllare i movimenti e avere coscienza del corpo, di come si muove nello spazio. Mettila alla prova con un movimento molto semplice.

LA CICOGNA: in piedi, braccia incrociate e mani alle spalle, chiudi gli occhi e solleva un piede, piegando il ginocchio. Per quanto mantieni la posizione?

- Meno di 15". Ti manca il controllo del corpo e devi migliorare l'equilibrio:

comincia eseguendo l'esercizio con gli occhi aperti. Se ti sbilanci ancora non allargare le braccia, appoggia un piede a terra e riprovaci **1 punto**

● Da 15" a 30". Sei sulla strada giusta, puoi migliorare aumentando la difficoltà. Per esempio tenendo in mano due manubri leggeri..... **2 punti**

● 1' e oltre. Grazie alla capacità di concentrazione e al buon tono muscolare controlli respirazione ed equilibrio..... **3 punti**



LA NOSTRA ESPERTA



Laura Puccini
Personal trainer,
insegnante di
Pilates e ginnastica
funzionale
a Milano



COMBINAZIONE DEL MOVIMENTO

È la capacità di cominciare un movimento usando per primo il muscolo più grande e forte e poi via via gli altri. Serve per risparmiare fatica muscolare. Valutala con un esercizio classico.

SQUAT: nel piegamento devono attivarsi prima il gluteo e poi i muscoli delle gambe (quadricipiti); se così non avviene, perché senti tirare prima le cosce, rischi di generare degli scompensi muscolari e a lungo andare farti male. Come capirlo? Fai uno squat senza sovraccarichi e osserva cosa succede.

- Esegui il movimento ma scendi troppo con il busto e scarichi il peso sulle punte..... **1 punto**
- Quando ti abbassi, le ginocchia vanno oltre la punta dei piedi e mentre ti rialzi tendono a chiudersi. Devi attivare prima il gluteo..... **2 punti**
- Riesci a scendere con i glutei sotto la linea delle ginocchia senza perdere l'equilibrio e alzare i talloni da terra..... **3 punti**



FLESSIBILITÀ

È la capacità dei muscoli e di altri tessuti connettivi di allungarsi temporaneamente. Permette la completa estensione dei movimenti (mobilità), migliora le prestazioni e previene traumi e contratture. Ma tu, quanto sei Elastigirl?

STRETCHING: in piedi a gambe unite, senza spostare il peso del corpo indietro, fletti il busto in avanti e vedi dove arrivano le mani. Non piegare le ginocchia.

- Appoggi la punta delle dita alle ginocchia. Devi lavorare sull'allungamento della muscolatura posteriore **1 punto**
- Riesci ad andare sotto le ginocchia. Fai stretching con molta costanza..... **2 punti**
- Ti allunghi fino alle caviglie e oltre. Ottimo! **3 punti**


leggi qui i risultati

DA 6 A 9 PUNTI

Sei poco allenata: punta sui corsi per "beginner". Se ne hai la possibilità, chiedi un consulto online con il trainer che vuoi seguire. Ti aiuterà a fare un programma. Potrebbe essere una buona idea cominciare da un'attività come il Pilates Matwork (a corpo libero), che si adatta alle tue capacità gradualmente e abbinare un lavoro cardio come passeggiate o corsette al parco.

DA 10 A 14 PUNTI

Ci sei quasi. Online trovi app utilissime per tutti i livelli di preparazione atletica e il tuo è intermedio. Scegli tre allenamenti a settimana di total body, aggiungi una mezz'ora di allungamento e una passeggiata o corsa di almeno 30 minuti una volta a settimana.

DA 15 A 18 PUNTI

Sei in perfetta forma. Puoi sbizzarrirti tra le attività che ti piacciono di più. Approfitta delle giornate di sole per allenarti al parco nelle aree attrezzate e aggiungi una o due classi a settimana di HataYoga, per mantenere i muscoli tonici ed elastici. Corri almeno 5 km, una o due volte a settimana e se vuoi perdere peso, scegli il mattino prima di colazione per bruciare di più.

L'intervista

RV

Carolina Kostner **HO IMPARATO AD ANDARE PIANO**

La campionessa italiana di pattinaggio artistico sul ghiaccio ci racconta come è cambiata la sua vita in quest'ultimo anno e il suo impegno per la lotta all'ipertensione polmonare. Lontana dalle piste, si allena per stare bene e tornare presto al suo amore di sempre: i pattini

di **Maria Simona Lualdi**

Carolina in una delle sue celebri esibizioni al Grand Prix Eric Bompard Trophée a Bercy, Parigi.



Un anno complicato per Carolina Kostner che tutti ricordiamo sciogliere sul ghiaccio leggiadra ed elegante come una farfalla, per poi librarsi in volo in spettacolari piroette e atterrare con grazia sulla lama di 4 mm, senza scomporsi. Non solo per l'emergenza Covid, che ha stravolto il mondo dello sport e il calendario delle gare. La campionessa è stata costretta a fermarsi in seguito a una delicata operazione all'anca, da cui sta ancora recuperando: «È successo a gennaio dell'anno scorso; i medici mi avevano prospettato un anno e mezzo di riabilitazione. Diciamo che in questo momento sono sulla buona strada», ci spiega. Un periodo per riflettere sul suo futuro, una quotidianità diversa dopo anni "senza tregua", come ci racconta.

Senza poter pattinare e impegnata nella riabilitazione, come affronti questa fase?

Mi ha dato modo di trasformare i momenti difficili in occasioni di crescita; del resto è una delle prime lezioni dello sport. E, soprattutto, ha allenato la mia pazienza: ho dovuto ricorrere a tutte le mie capacità di resilienza e accettare di fare un passo indietro per due in avanti. La prima volta che sono riuscita a concedermi una camminata, tranquilla, nella natura, per me è stato un successo. Anni fa non l'avrei vissuta allo stesso modo. Cerco quindi di godermi intensamente anche i più piccoli progressi, come qualche uscita sui pattini con la mia nipotina, a mo' di passeggiata. Sto insegnando a me stessa a prendere le cose con più calma. Mi aiuta questa libertà di non dover superare il limite, perché la difficoltà in un infortunio è fare troppo o troppo poco.

Nonostante lo stop forzato, su Instagram mostri un fisico invidiabile.

Ho fatto un patto con me stessa, quello di trovare un modo sano per con-



L'identikit

**UNA CAMPIONESSA,
TANTE MEDAGLIE**

Carolina Kostner è nata a Bolzano e ha 34 anni. Oltre al bronzo ai Giochi olimpici invernali di Soči nel 2014, ha vinto un mondiale, nel 2012 e diverse medaglie ai Campionati del mondo. 5 volte campionessa europea, conta anche 2 argenti e 4 bronzi agli Europei e 9 titoli italiani. Ha iniziato a pattinare all'età di 4 anni e ha una particolarità: è mancina, quindi fa parte della minoranza di pattinatrici che saltano ed eseguono le trottole in senso orario.

tinuare a tenermi in forma. Oltre alla fisioterapia e al recupero funzionale dell'anca, mi piace camminare, muovermi in mezzo alla natura, andare in montagna quando sono a Ortisei. In seguito all'emergenza Covid, mi sono organizzata per fare esercizio in casa: non lavorando con i pesi, non mi servono grandi attrezzi. Io mi ero sempre allenata per un obiettivo, per migliorarmi, in vista di una competizione: sono stati 15 anni senza tregua, senza un momento di stop, spesso lontana da casa, viaggiando anche molto, prevalentemente da sola. Ora la mia prospettiva è cambiata: faccio attività fisica per stare bene, per tornare presto a

pattinare; nei momenti difficili come questo, mi regala serenità mentale. E soprattutto mi prendo i miei tempi. Ho finalmente conquistato quegli spazi personali che l'impegno della mia carriera di atleta mi avevano negato.

Una nuova "filosofia di vita" quindi nelle tue giornate...

In questi mesi, ora che sono finalmente stabile in Italia, ho avuto la possibilità di riscoprire i piaceri della quotidianità, come semplicemente poter vedere il giardino che fiorisce a primavera. Oppure cucinare. Non mi reputo una cuoca straordinaria, però mi impegno a preparare cibi genuini. Mi piace mangiare un po' di tutto, con moderazione e in modo semplice, anche se non rinuncio ai canederli e allo strudel. A volte è meglio regalarsi qualche piacere che privarsi di troppo. La passione c'è sempre stata, me l'ha trasmessa mia mamma che è molto brava, soprattutto nei piatti tipici della Val Gardena. Io che ho passato una vita sempre regolata da orari e impegni, ora la prendo con più filosofia, un po' come viene insomma, concedendomi la libertà di decidere a cosa dedicarmi nella giornata, senza vincolarmi in un programma definito. Non per questo rinuncio o vengo meno ai miei obiettivi.

Dovi trovi tutta questa determinazione e serenità?

Di mio sono molto disciplinata, quando mi prometto una cosa vado dritta all'obiettivo. Ho cercato in me stessa la forza per accettare di non potermi allenare, per affrontare il recupero, anche nei momenti faticosi. Mi ha sicuramente aiutato l'allenamento mentale sviluppato grazie al pattinaggio: è indispensabile in una disciplina come la mia. Occorre infatti una grande concentrazione e presenza a se stessi per saltare, roteare in aria e atterrare sulla lama del pattino, nel giro di mezzo secondo. E poi c'è anche lo yoga che pratico da tempo. Mi sono avvi- ➔



Yoga e meditazione mi hanno aiutato a trovare la serenità per poter esprimere me stessa quando pattino

→ cinata a questa disciplina anni fa, in Canada, grazie alla mia coreografa; lo faccio per il mio benessere personale, prendendo spunto dagli insegnamenti di diversi maestri e anche con l'aiuto del fisioterapista. Però, pure nella scelta degli esercizi, ho il mio margine di libertà, quell'autonomia che mi aiuta a ritrovare me stessa.

Progetti per il futuro?

Il mio traguardo è recuperare per tornare a pattinare e, di conseguenza, poter decidere "cosa farò da grande", se tornare a gareggiare o meno. La cosa certa è che il mondo del pattinaggio su ghiaccio farà sempre parte della mia vita. Sento la responsabilità di continuare a farmi portavoce di questa bellissima disciplina che ci rappresenta moltissimo, perché siamo un popolo di artisti con radici profonde nella cultura, nell'arte, nella moda e nella musica. Anche a sostegno di realtà e progetti per permettere ai futuri talenti di potersi allenare in Italia senza dover lasciare la famiglia e il proprio Paese, come ho dovuto fare io che mi

Per via dell'emergenza Covid, Carolina si allena in casa. Un lavoro ad hoc studiato per il recupero.



LUIGI SIATILI

sono trasferita in Germania a 13 anni, per continuare la mia carriera agonistica. Una decisione non facile: i miei genitori sono stati molto coraggiosi nel darmi quest'opportunità, hanno avuto fiducia in me senza mai mettermi sotto pressione.

Sei testimonial della campagna per l'ipertensione arteriosa polmonare. Cosa ti ha spinto a farlo?

Quando ho sentito che questa malattia, seppur rara, tocca maggiormente le donne, anche giovani, non ho avuto dubbi. Soprattutto perché se diagnosticata in tempo e con cure tempestive, i pazienti possono migliorare la qualità della loro vita. Una diagnosi precoce aiuta anche le persone vicine, che si prendono cura del malato, ad assisterlo al meglio e affrontare la quotidianità. Con il tempo ho poi scoperto che pure nella mia cerchia di conoscenze c'è qualcuno che ne soffre. Un aspetto che mi ha fatto riflettere: si pensa sempre che certe cose siano molto lontane da noi, quando invece possono toccarci da vicino. Per me, quindi, è un grande onore mettermi a disposizione come portavoce di una causa in cui credo e per aiutare a non dimenticare chi soffre di questa malattia. ●



A SOSTEGNO DI CHI SOFFRE

“La Vita in un respiro” è il nome della campagna di sensibilizzazione sull'ipertensione arteriosa polmonare di cui Carolina Kostner è testimonial. L'obiettivo è far conoscere questa malattia rara, favorendo una diagnosi precoce, migliorare le cure e garantire qualità e maggiori aspettative di vita. È promossa dall'azienda farmaceutica Janssen Italia, in collaborazione con l'Associazione Ipertensione Polmonare Italiana (API). Al centro della campagna, il respiro: proprio la mancanza di fiato rappresenta uno dei principali sintomi e l'immagine di Carolina Kostner è stata scelta per rappresentarne appunto la leggerezza e la volatilità. Per saperne di più su questa malattia, sulle cure e i servizi di assistenza: phocus360.it, pagina Facebook e profilo Instagram di Phocus360.

Trio Carbone

Pancia Piatta

Combatte il
GONFIORE

Anice Verde - Melissa - Finocchio

Favorisce la
DIGESTIONE

Finocchio - Melissa - Anice Verde

Riequilibra la
FLORA INTESTINALE

Bifidobacterium Breve - Lactobacillus Plantarum

Triocarbone Pancia Piatta è il nuovo integratore alimentare a base di **enzimi, carbone ed estratti vegetali**, con **fermenti lattici** e **vitamine del gruppo B**. La particolare associazione di **enzimi** aiuta a favorire i processi digestivi e l'assorbimento dei nutrienti. Gli estratti vegetali di **anice verde, melissa e finocchio** favoriscono la funzione digestiva e una regolare motilità intestinale, con eliminazione dei gas responsabili del gonfiore addominale. I **fermenti lattici vivi** ad azione probiotica favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale.

Triocarbone Pancia Piatta. Sgonfia pancia.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

POOL PHARMA

Essere il tuo benessere.

www.poolpharma.it

#CUOREITALIANO

IN FARMACIA

**NUOVO
DALLA RICERCA
"L'OROLOGIO
DELLA NOTTE"
MELATONINA**

*L'ormone naturale
che promuove il sonno
favorendo
un riposo di qualità.*

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi.

La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia i continui cambi di fuso orario, sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

L'assunzione di 1 mg di Melatonina, meglio ancora se potenziata con estratti vegetali specifici, contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e, quando serve, ad alleviare gli effetti del jet-lag: non a caso è stato coniato un detto, **"una bella dormita e sorridi alla vita"**.



Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, Melatonina 1 mg in compresse a due strati effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

L'originale formulazione è arricchita con estratti secchi di **Griffonia, Melissa e Avena**, utili per favorire il rilassamento, il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

**Gold Melatonina
Affronta la vita
con serenità.**

Chiedi l'originale al Farmacista.
Notte dopo notte, **Gold Melatonina** ti aiuterà a riposare bene e a lasciarti alle spalle la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza.

NUOVO

KDIMAGRYL

by Kiločal

Equilibrio del PESO CORPOREO

(Moringa e Cassia)

extra slim otto
attivi naturali
con probiotici



Formulazione
Brevettata
Brevetto italiano
n.102017000104069.



Senza glutine e naturalmente privo di lattosio

Favorisce il controllo
del **senso di fame**
(Gymnema sylvestre)

con **Leptinolin®** contribuisce a favorire
il **metabolismo** di

grassi	carboidrati	zuccheri
(Moringa e Cassia)	(Artemisia e Phaseolus)	Macronutrienti (Cromo picolinato)

Metti il **rosa** nel girovita.
Sempre in forma con **KDIMAGRYL**.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle 3 settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.



IN FARMACIA

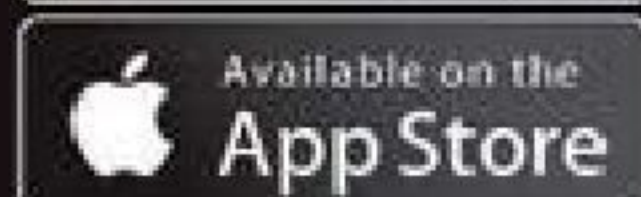
POOL PHARMA

Essere il tuo benessere.



gamindo

Scarica l'app,
GIOCA e DONA
con noi!



www.poolpharma.it
www.kilocalprogram.it

IL METODO SAKUMA

È il nuovo workout studiato da un famoso personal trainer giapponese: 5 step per conquistare un corpo snello e armonioso. In soli 5 minuti al giorno e senza stress

di **Maria Simona Lualdi**

Vuoi dimagrire o migliorare la forma fisica? Punta sugli esercizi che ti proponiamo in queste pagine: sono tratti dal best seller dedicato al rivoluzionario metodo di allenamento di Kenichi Sakuma. Stimolano il consumo energetico e lo mantengono elevato per tutto il giorno. Come? Attivando i muscoli del core, quelli che fasciano addome, schiena e fianchi: ti fanno mantenere una postura corretta, allineando le principali articolazioni (collo, spalle, bacino, ginocchia e caviglie) e ti fanno bruciare di più durante le normali attività quotidiane. Lo confermano gli studi dell'Università di Tokyo: anche solo camminando con l'addome attivo, "tirato in dentro" il consumo energetico aumenta del 40%.

La sequenza bruciagrassi

Ripetila nell'ordine indicato: esegui ogni esercizio per 1 minuto, per un totale di 5 minuti, quotidianamente, una o due volte, per 2 settimane; poi scala a 3 volte a settimana. Risultati visibili dopo soli 15 giorni, garantisce Kenichi Sakuma.

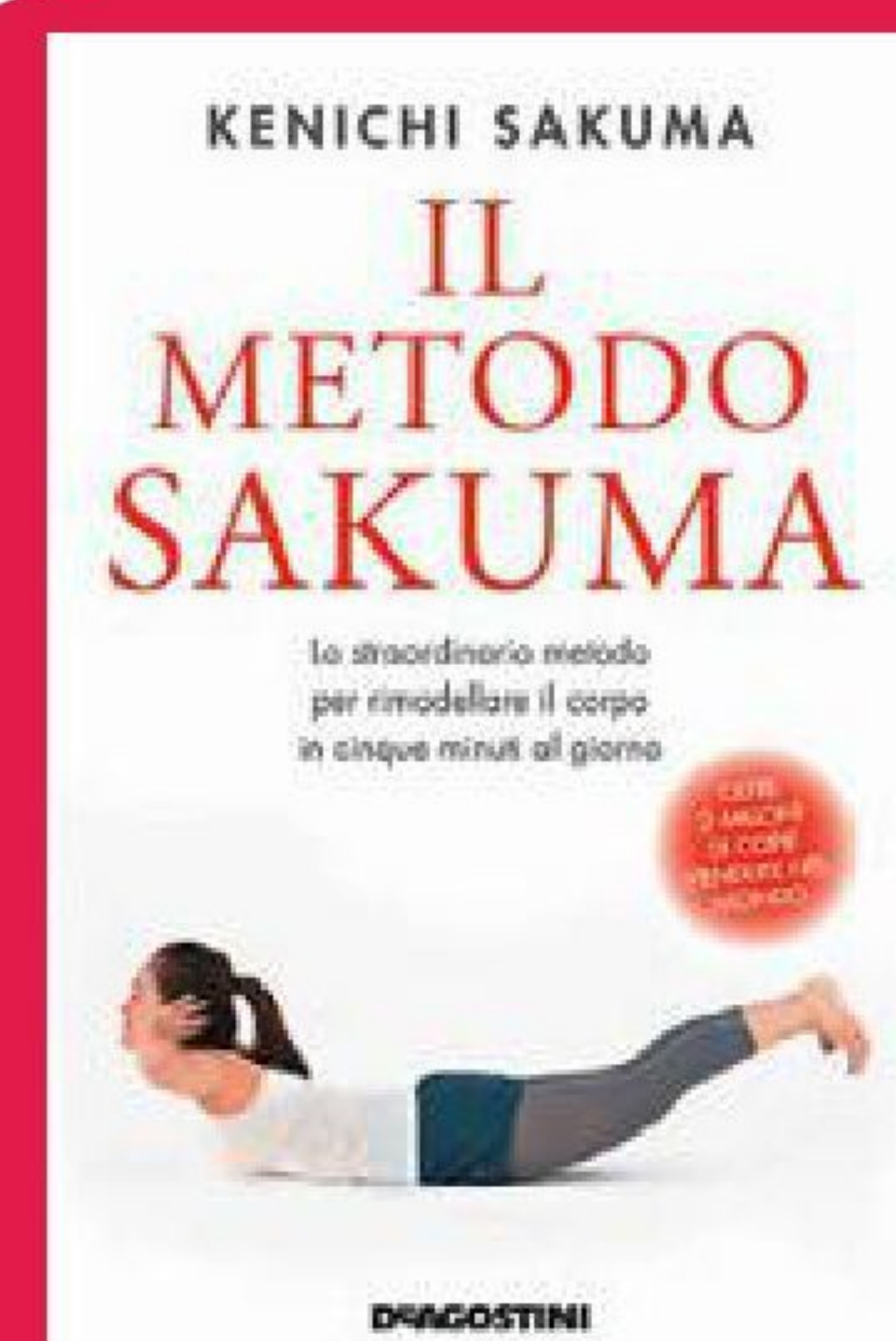
4
Tonifichi il core

3
Snellisci il girovita

1
Rimodelli la parte inferiore del corpo

5
Migliori l'equilibrio

2
Rassodi i fianchi



IL MANUALE

Oltre agli esercizi per il core e una forma perfetta, trovi anche tanti consigli per migliorare la dieta: *Il Metodo Sakuma* (di Kenichi Sakuma, De Agostini, 12,90 €).



VAI AGLI ESERCIZI

Rimodelli la parte inferiore del corpo

Questo esercizio è la chiave per sviluppare i muscoli del core, perché stimola fasce muscolari che molte donne non usano, come quelle della parte inferiore della scapola e gli inspiratori, i muscoli che usiamo per respirare. Inoltre rinforza la parte bassa della schiena, definendola, e tonifica l'interno coscia. Risultato: fianchi e gambe snelle.

1



① Sdraiati a pancia in giù, con le mani dietro la testa e il mento verso la gola. Talloni uniti, punte separate, solleva le gambe e la parte alta del busto. Mantieni per 10 secondi attivando l'interno coscia.



Non piegare le ginocchia, altrimenti le cosce non si solleveranno e i muscoli posteriori non verranno stimolati.



② Ora incrocia i piedi, unendo i talloni. Rimani in posizione per 10 secondi, con le gambe che spingono verso l'esterno. **Ripeti l'esercizio completo, punti 1 e 2, per 3 volte.**



Non sollevare troppo la parte superiore del busto. Limiteresti i movimenti delle gambe, riducendo l'efficacia.

2

Rassodi i fianchi

Sollevando le gambe con le ginocchia divaricate, "a zampe di granchio", rinforzi i muscoli della parte bassa della schiena e della zona laterale dei fianchi che solitamente non usi. Questo esercizio ha un effetto rassodante anche sui glutei. Inoltre, corregge la torsione dell'articolazione dell'anca, eliminando le tensioni della parte inferiore del busto.



① Sdraiati a pancia in giù. Incrocia le caviglie e divarica le ginocchia



Le ginocchia devono essere nella posizione a "zampe di granchio".



② Solleva le ginocchia e le cosce, senza inarcare la schiena. Il bacino rimane a terra. **Tieni per 6 secondi, rilassa e ripeti 10 volte.**



Se il ginocchio destro e quello sinistro sono uniti, il movimento non arriva a stimolare i muscoli dei fianchi.

Snellisci il girovita

In questo esercizio ti concentrerai sulle scapole. Abbassarle è un movimento poco abituale nella vita di tutti i giorni. Eppure questa semplice azione ti consente di far lavorare il core. È una tecnica efficace per accelerare il consumo energetico mentre cammini, indicata per correggere la postura e contrastare la tendenza ad assumere una posizione insaccata.

3



① Siediti sul letto o su una sedia con le braccia lungo i fianchi e le gambe divaricate quanto le spalle. Per mantenerle basse, lontane dalle orecchie, puoi afferrare il bordo del letto o della sedia.

② Solleva solo un fianco, senza muovere la spalla destra o quella sinistra. Il movimento risulterà più semplice alzando anche la gamba. **Mantieni per 3 secondi; ripeti 10 volte per 2 serie.**



Non muovere le spalle e non oscillare a destra o sinistra. Se lo fai, i muscoli sotto le scapole rimangono inattivi.



Non flettere il busto in avanti, altrimenti i muscoli dei fianchi non vengono stimolati.



A TERRA
Concentrati per mantenere dritta la colonna vertebrale. Per aiutarti appoggia le mani.



4

Tonifichi il core

Molte donne hanno i muscoli inspiratori deboli. Ciò avviene quando il bacino è inclinato indietro e la colonna vertebrale curva in avanti. Questo esercizio risveglia i muscoli della gabbia toracica e fa lavorare gli addominali (retto, obliqui e trasversi), rinforzando il core e assottigliando il punto vita.



A TERRA

Siediti a gambe incrociate e inclina il busto in avanti, fino a portare i gomiti in linea con le ginocchia.



① Siediti su un letto o una sedia, gambe separate quanto le spalle, incrocia le braccia, afferra i gomiti e appoggiali sulle ginocchia.



② Senza modificare la posizione del busto, solleva le braccia oltre il capo. **Tieni per 6 secondi, ripeti 10 volte.**

5

Migliori l'equilibrio

Per far lavorare sempre nel modo corretto i muscoli già stimolati grazie agli esercizi da 1 a 4, è necessario allenarli affinché lavorino tutti insieme. Questa è la ragione per cui questo esercizio viene fatto per ultimo. La sequenza "chiave" per aumentare il consumo energetico nella vita di tutti i giorni.



① Rannicchiati con l'addome a contatto con le cosce e le mani a terra. I talloni non devono sollevarsi.



② Allunga le braccia più in alto e indietro che puoi, con i polsi piegati e il palmo rivolto verso l'alto. Sollevati sulle punte. **Ripeti 10 volte.**



FACILE
È più semplice se tieni i piedi un po' distanziati.

REALTEA DETOX

per un programma
detox completo



Una buona azione depurativa dalle tossine del corpo rappresenta sicuramente una delle azioni indispensabili per il raggiungimento del benessere fisico e per il mantenimento di un buono stato di salute.

RealTea ha selezionato con cura i migliori ingredienti della natura: tè verde, erbe, spezie, fiori, semi e radici con cui ha sapientemente creato 5 deliziose miscele DETOX che, se consumate regolarmente, contribuiscono a depurare l'intero organismo.

Scopri l'intera gamma su realtea.it

  Seguisci su **Facebook** sulla pagina *Realcafé caffè verde & Realtea tè e infusi* e su **Instagram** su: [realtea_realcafe](https://www.instagram.com/realtea_realcafe)

BENESSERE QUOTIDIANO

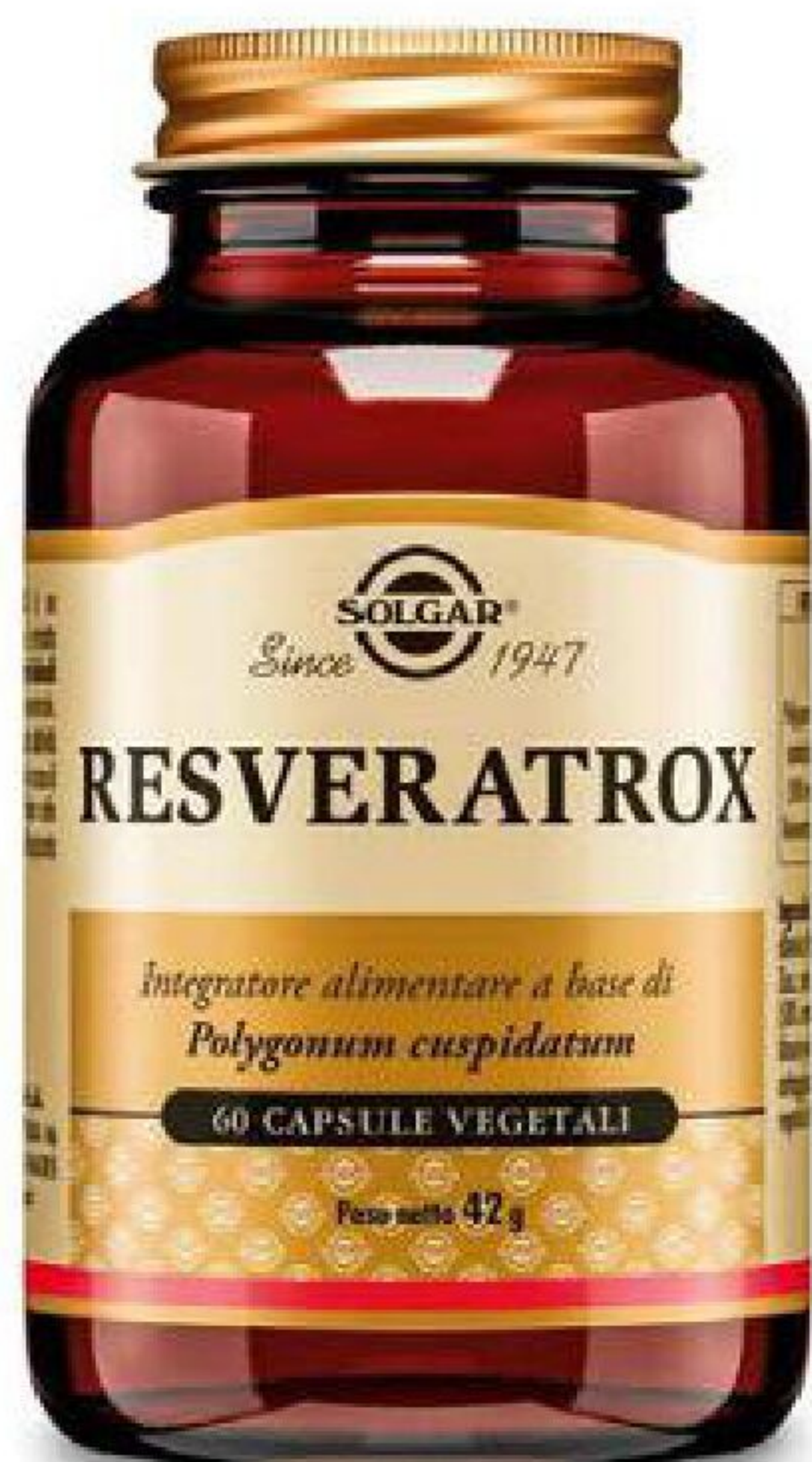
4 idee a tutto benessere

di Gerardo Antonelli



LO SPRAY IGIENIZZANTE DELICATO

Prodotto 100% made in Italy, grazie alla sua formula con il 70% di alcol **Permano** (12,50 €, 80 ml, permanocare.com) igienizza le mani lasciandole asciutte. Non solo: la presenza dell'estratto di aloe vera contribuisce a idratare la cute, mentre quella degli oli essenziali regala una piacevole fragranza. Inoltre, ha un dispenser in alluminio riciclabile dotato di erogatore spray, per evitare sprechi.



LE CAPSULE ANTIOSSIDANTI

Resveratrox di **Solgar** (60 capsule vegetali, 59,80 €) sfrutta le proprietà della radice di *Polygonum cuspidatum*, rimedio usato da tempo nella medicina orientale dalla spiccata azione antiossidante. Inoltre, sostiene la funzionalità dell'apparato cardiovascolare, agevola la depurazione dell'organismo e offre un aiuto contro la stanchezza, sia fisica sia mentale.



LE CAMELLE GOMMOSE PER L'INTESTINO

Si chiama **Bounty Flora** di **Nature's Bounty** (60 pezzi, 29,90 €) e, sotto forma di caramelle gommose masticabili al gusto di ananas e lampone, assicura un'integrazione di *Bacillus Coagulans*, probiotico in grado di favorire l'equilibrio della flora intestinale e il benessere del "secondo cervello". La dose raccomandata: 2 al giorno.

L'INTEGRATORE PERDI PESO

Privo di fonti di iodio, **Ultra Pep Bruciagrassi Zero** di **Bios Line** (32 €, 60 tavolette) contiene tè verde titolato in epigallocatechinegallato, utile per stimolare il metabolismo di grassi e zuccheri. Completano la formula gymnema e cromo picolinato, che contribuiscono a controllare il picco glicemico, e un estratto brevettato di alpinia galanga ed eleuterococco, per aiutare a contrastare i cali d'energia dovuti alla dieta.

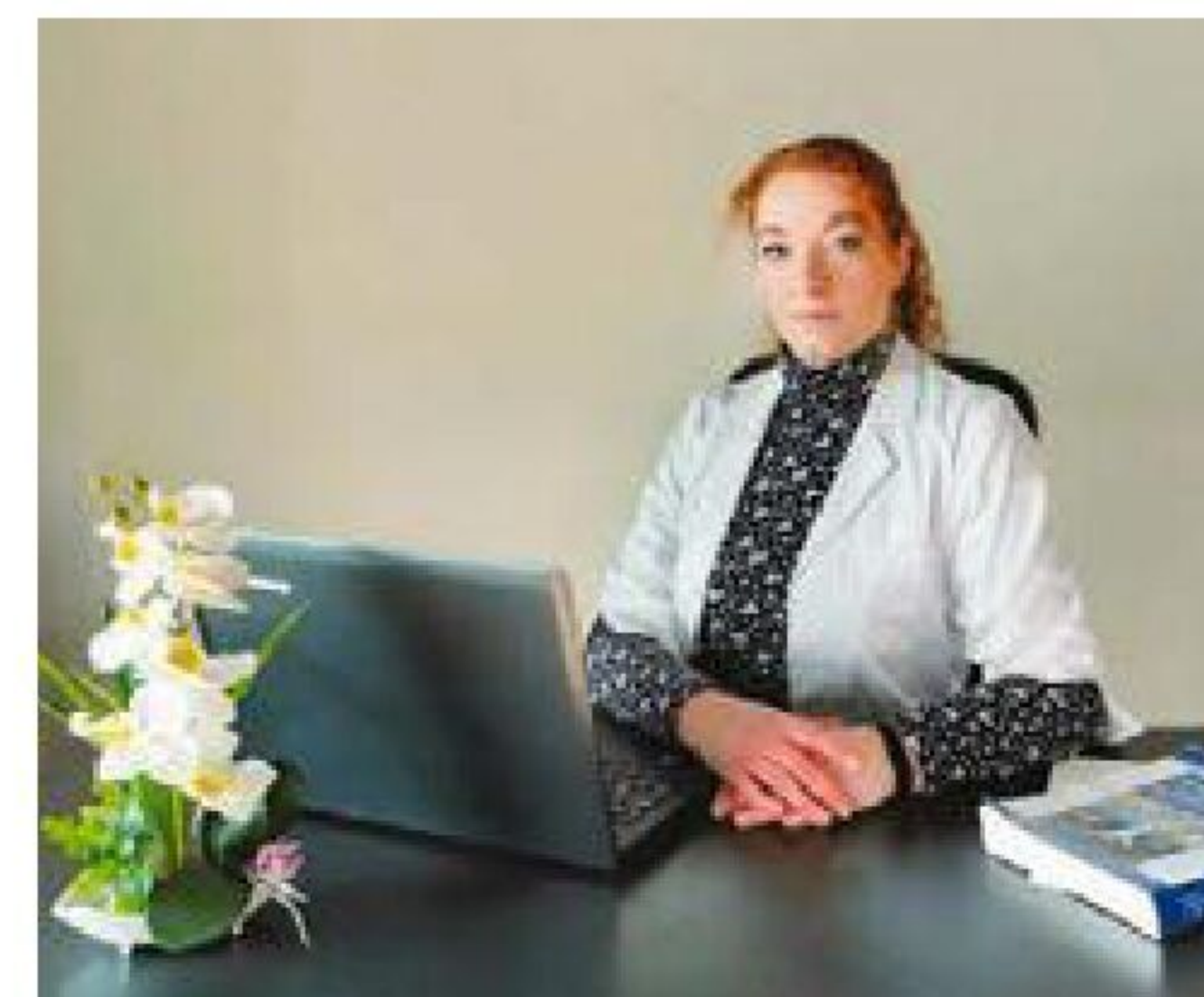


I CONSIGLI DEGLI ESPERTI



È vasto l'universo delle realtà dedicate alla salute. Fra le tante abbiamo selezionato le aziende e gli specialisti presenti in questa pagina, tutti degni di nota per l'alta competenza nel loro specifico campo.

Dietista - Dott.ssa Alice Gitton

Da oltre dieci anni si occupa di nutrizione in adulti e bambini con focus sull'alimentazione infantile. Propone la tecnica Mindful Eating e corsi online per gestanti e neomamme nonché per bambini nei primi anni di vita.



Grantorto (PD)



Via Umberto I, 55 - Tel. 392 3804266 - www.feelingood.it -  

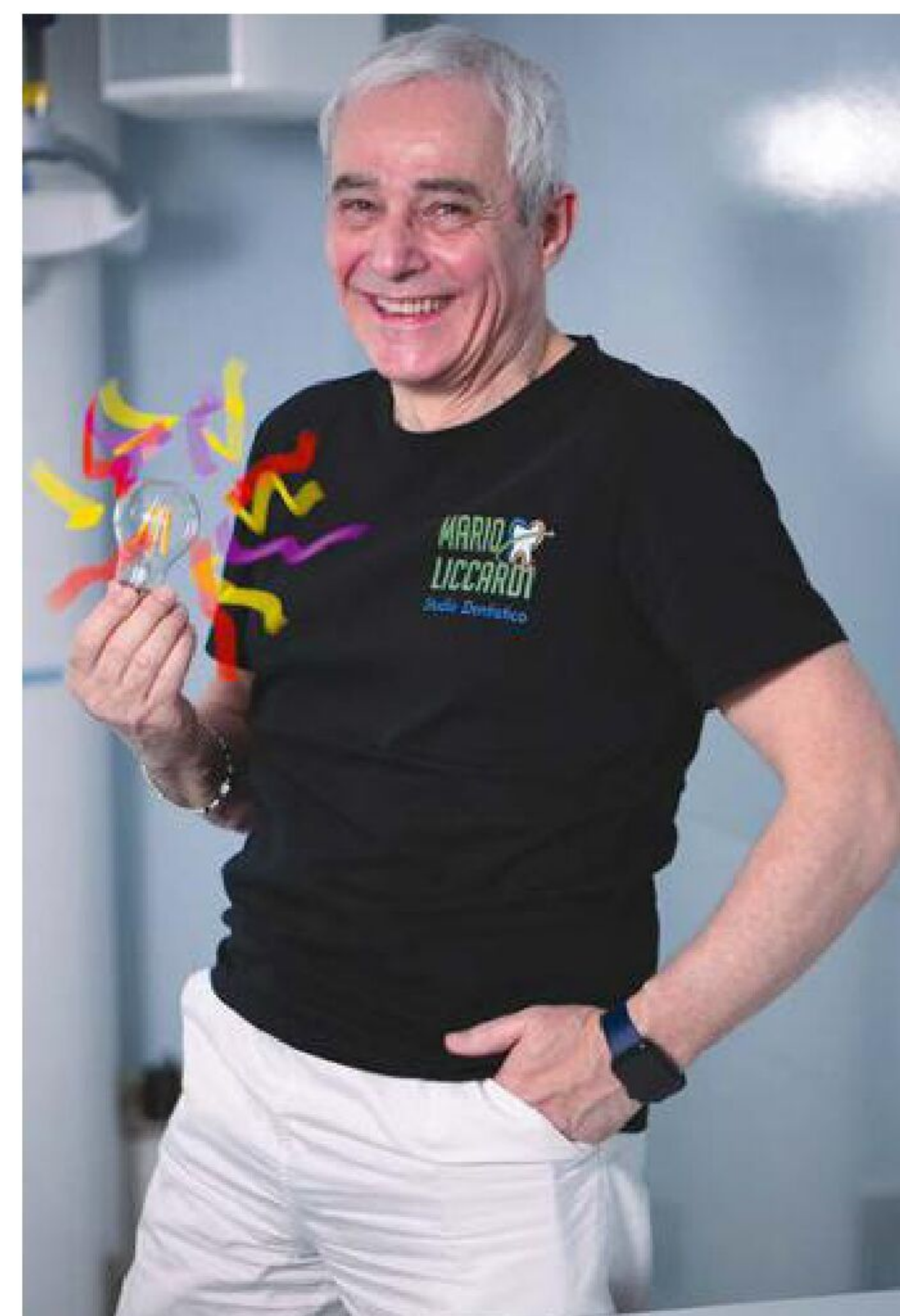
Studio Liccardi Terapie laser-assistite

Da sempre all'avanguardia dal punto di vista tecnologico, lo Studio Liccardi si distingue oggi per l'uso di vari laser di ultima generazione in grado di migliorare i risultati terapeutici e garantire maggiore comfort ai pazienti.

“I laser assieme alla sedazione con protossido – afferma il dott. Mario Liccardi – ci consentono nella grande maggioranza dei casi di non fare l'anestesia per trattare carie ed eseguire otturazioni, cosa molto gradita dai piccoli come dagli adulti. In sedazione effettuiamo anche interventi di chirurgia avanzata che, grazie ai laser, si risolvono in post-operatori con molte meno complicanze e guarigioni più veloci. Sempre i laser ci permettono di affrontare la paradontite e le perimplantiti con la Terapia Parodontale Non Chirurgica e di rendere più felici i bambini con rapidi ed efficaci trattamenti ortodontici basati sulla Biostimolazione”.

Limena (PD) - Via delle Industrie, 2

Tel. 049 768624 - www.dentistamarioliccardi.it -  



Neogela by Zeta 92



L'osteoporosi è una patologia sempre più diffusa. Dopo anni di ricerche, Zeta ha individuato un efficace trattamento in grado di fermare la malattia ed invertire il degrado osseo.

Si tratta di Neogela, un integratore a base di collagene puro che favorisce la rigenerazione delle ossa. È un prodotto naturale, privo di controindicazioni ed effetti collaterali, che può essere associato alle cure tradizionali.

Vicenza

Via Battaglione Val Camonica, 18

Tel. 800 146598 - 329811567

www.neogela.com -  

Studio Medico Psichiatrico Dr. Michelangelo Bonato

Dal 1990, risponde ad ogni esigenza di conoscenza, diagnosi e cura delle varie forme di disturbi psichiatrici: ansia, depressione, insonnia, fobie e inibizioni della personalità sino alle psicosi più gravi. Di formazione junghiana, opera con o senza supporto farmacologico nel rispetto dell'individualità del paziente e del suo modo di affrontare le difficoltà della vita.



Vicenza

Contrà San Paolo, 32 - Tel. 0444 546680 - www.bonatomichelangelo.it

È EBTNA-LAB la giovane società che ha lanciato ENDOVIR, integratore alimentare spray che contribuisce al benessere delle vie respiratorie

Una start-up premiata e all'avanguardia

Ricerca, avanguardia ed educazione sono le basi fondanti di EBTNA-LAB, una start up trentina fondata due anni fa. EBTNA-LAB nasce dalla collaborazione tra un'azienda dedicata alla ricerca, alla diagnosi ed alla cura delle malattie genetiche rare, ossia Magi group, e la società Europea di Biotecnologie, cioè Ebtna.

LA MISSIONE PER LE MOLECOLE NATURALI

L'obiettivo di EBTNA-LAB è la realizzazione di prodotti biotecnologici che derivano da molecole naturali: questo è l'obiettivo principale che riguarda tanto la volontà presente quanto quella futura dell'azienda. Grande attenzione è dedicata, inoltre, alla distribuzione dei prodotti nelle nazioni in via di Sviluppo. Il tutto in concordanza pure con l'attività di sensibilizzazione sui temi della salute e della cooperazione allo sviluppo. ENDOVIR, che è uno spray orale, è il primo prodotto messo in commercio da EBTNA-LAB. Trattasi di un integratore che contiene molecole naturali quali Ciclodestrine e Polifenoli da Olivo con note proprietà ANTIVIRALI. ENDOVIR, che è già presente in moltissime farmacie italiane, contribuisce al mantenimento dello stato di benessere delle vie respiratorie nei soggetti sani. Sulle proprietà delle molecole naturali in oggetto sono stati pubblicati numerosi studi scientifici, che possono essere approfonditi sul sito di EBTNA-LAB, cioè www.ebtналab.it. Polifenoli e Ciclodestrine sono due oggetti di studio continuativo per i giovani ricercatori di EBTNA-LAB. La start-up presto lancerà sul mercato anche un'intera linea di prodotti. I laboratori di EBTNA-LAB dispongono del resto delle migliori tecnologie e delle migliori strumentazioni per lo studio delle molecole naturali. In modo particolare, nei laboratori vengono effettuate analisi riguardanti la loro efficacia ed il loro meccanismo di azione sulle colture cellulari.



Anche il prodotto ENDOVIR ha un sito ad hoc: www.endovir.it. Dalle parti di EBTNA-LAB, sono insomma convinti che le molecole naturali rappresentino l'avvenire della ricerca.

IL PRESIDENTE

Matteo Bertelli - presidente di MAGI - si è sempre ispirato alla professoressa e premio Nobel Rita Levi Montalcini, con cui ha collaborato per i progetti di aiuto umanitario nei Paesi in via di sviluppo. Oggi il dottor Matteo Bertelli, che è un affermato genetista, ricopre anche il ruolo di responsabile per la formazione e per l'educazione degli studenti di Ebtna.

LA LINEA DI PRODOTTI IN FASE DI LANCIO

Come accennato, sulla base degli studi compiuti e per via dell'entusiasmo raccolto attorno alle proprietà delle molecole naturali, EBTNA-LAB sta per ampliare la sua gamma di prodotti, con una serie di novità che presto potranno essere acquistate in farmacia: si va da Endovir Recovery ad Endovir liquid plus, passando per Endovir spray nasale, che sarà un vero e proprio dispositivo medico. EBTNA-LAB è un'azienda che merita di essere tenuta d'occhio per il prossimo futuro, nel complesso contesto della innovazione biotech e tecnologica del Belpaese.



**DISPONIBILE NELLE
MIGLIORI FARMACIE**

www.ebtналab.it



EBTNA-LAB:
dalla ricerca italiana
arriva lo spray orale
ENDO VIR

L'Integratore Alimentare Spray Orale **ENDO VIR** contiene molecole naturali quali **Ciclodestrine** e **Polifenoli da Olivo** con note proprietà **ANTIVIRALI**.

ENDO VIR, contribuisce al mantenimento dello stato di benessere delle vie respiratorie nei soggetti sani.

I RUBINETTI RISPARMIA-ACQUA

Scopri quali caratteristiche devono avere i miscelatori del lavandino e i soffioni della doccia per garantire un effettivo risparmio idrico. E ottenere il bonus fiscale

di Adriano Lovera

GUIDA
ALLA
SCELTA

Risparmi acqua e ti rimborsano le spese. Grazie a una novità contenuta nell'ultima legge di Bilancio, c'è un interessante bonus fiscale per cambiare rubinetti, docce, persino il water, a patto di installare prodotti improntati al risparmio idrico. Per tutto il 2021, lo Stato copre i costi fino a mille euro. Ma quali caratteristiche devono avere i dispositivi sanitari di cui parla la nor-

mativa? Come individuarli e montarli? Ecco la nostra guida pratica.

Come sono fatti i miscelatori che riducono i consumi

La legge parla chiaro. È necessario che rubinetti e miscelatori, sia in bagno sia in cucina, abbiano un flusso massimo di 6 litri al minuto, mentre soffioni e colonne doccia de- →

I miscelatori "eco" devono erogare al massimo 6 litri d'acqua al minuto, i soffioni per la doccia non più di 9 litri al minuto

→ vono restare entro i 9 litri al minuto. I wc a basso consumo, invece, sono quelli in cui la vaschetta ha una portata massima di 6 litri. Rispetto ai prodotti "normali", la riduzione della portata avviene grazie all'azione combinata della cartuccia interna e dell'aeratore, nei miscelatori, o del soffione per la doccia, entrambi costruiti in modo da ridurre il flusso. Ma ci sono tante soluzioni. Spesso il meccanismo prevede due scatti di apertura: il primo consente di aprire l'acqua a metà e solo agendo una seconda volta si ottiene il flusso pieno. Oppure, alcuni marchi propongono miscelatori in cui la posizione centrale della leva è impostata per erogare soltanto acqua fredda, mentre per "chiamare" il caldo occorre girarla tutta a sinistra. Questo è utile specialmente quando si apre l'acqua per poco tempo, magari per lavarsi le mani velocemente, perché così non si fa scattare la caldaia e si evita di restare diversi secondi in attesa del caldo, con l'acqua aperta.

Le caratteristiche dei wc a risparmio idrico

Per quanto riguarda i water, i consumi si riducono installando una cassetta di accumulo che non superi i 6 litri di portata o dotando quella esistente della funzione a "due tasti", dove il

I modelli amici dell'ambiente



① ESSENZIALE

Il miscelatore monocomando per lavabo **Lineare taglia S di Grohe**, ha la leva in posizione di apertura che eroga acqua fredda e portata limitata a 5,7 litri al minuto (366,61 €, Iva inclusa).



② CON DOCGETTA

Levante di Nobili è un miscelatore per la cucina, con finitura in cromo e cartuccia Widd a basso consumo (450 € + Iva).



pulsante più piccolo fa scendere solo una parte dell'acqua. «Se si cambia la cassetta, occorre anche sostituire il wc con un nuovo modello», avverte Alessandro Bergamasco, e-commerce manager di Desivero, portale specializzato nella vendita di prodotti e

servizi ai privati nella termo-idraulica e arredo bagno. «Deve essere senza "brida", quel bordo superiore buche-rellato da cui fuoriesce l'acqua nei modelli comuni. Altrimenti la quantità di litri ridotta risulterebbe insufficiente per un risciacquo ottimale».

4 MOSSE PER NON SPRECARE



Chiudi l'acqua mentre lavi i denti



Preferisci la doccia al bagno



Razionalizza l'irrigazione delle piante



Ripara le piccole perdite



③

AD ALTO RISPARMIO

La serie **Forty03** di **Globo**, è senza brida (il bordo bucherellato da cui esce acqua) e con portata di scarico entro i 4 litri (371 € + Iva).



④

PER LA DOCCIA

Tempesta 210 di **Grohe**, ha un flusso limitato a 6,6 litri al minuto (prezzo consigliato 291 €, Iva inclusa).



⑤

HI-TECH

Il miscelatore per il bagno **Nobili serie Sand**, con cartuccia **Widd** da 35 mm, ha consumi sotto i 6 litri al minuto e posizione centrale regolata sul freddo (a partire da 92 € + Iva).



COME SFRUTTARE IL BONUS RISPARMIO

Dello sconto fiscale, per un massimo di mille euro, si beneficia sotto forma di detrazione in sede di dichiarazione dei redditi, come già avviene per altri sgravi, tipo quelli sulle ristrutturazioni o sull'installazione degli antifurto. Non basta sostituire pezzi semplici, come l'aeratore del rubinetto, perché la legge parla di "installazione di vasi sanitari, rubinetti, miscelatori, soffioni e colonne doccia". In sostanza, il bonus è pensato per sostenere piccole ristrutturazioni domestiche. Occorre conservare scontrini e fatture dei lavori eseguiti, meglio se corredati da una dichiarazione dell'idraulico che certifichi le caratteristiche tecniche dei prodotti a "basso consumo" d'acqua. Nella somma di cui si fa carico lo Stato sono compresi i lavori di installazione, inclusi quelli sulle murature se necessari. Di quanto si riducono i consumi rivoluzionando l'idraulica del proprio bagno? «Si può arrivare al 20%-30%», suggerisce **Alessandro Bergamasco**. «A patto però di seguire le comuni regole di attenzione, come non fare docce troppo lunghe».

Se i sanitari hanno più di dieci anni, sono pronti a essere rottamati

Ma come si fa a capire se i propri sanitari sono datati, dunque si possono cambiare per fruire del bonus, oppure già aggiornati? «In effetti non è semplice per il consumatore», spiega ancora l'esperto del portale **Desivero**. «A differenza degli elettrodomestici, che ormai per legge devono riportare il bollino della classe energetica, non esiste un marchio universalmente utilizzato dall'industria. Per capire i consumi dei sanitari occorre legge-

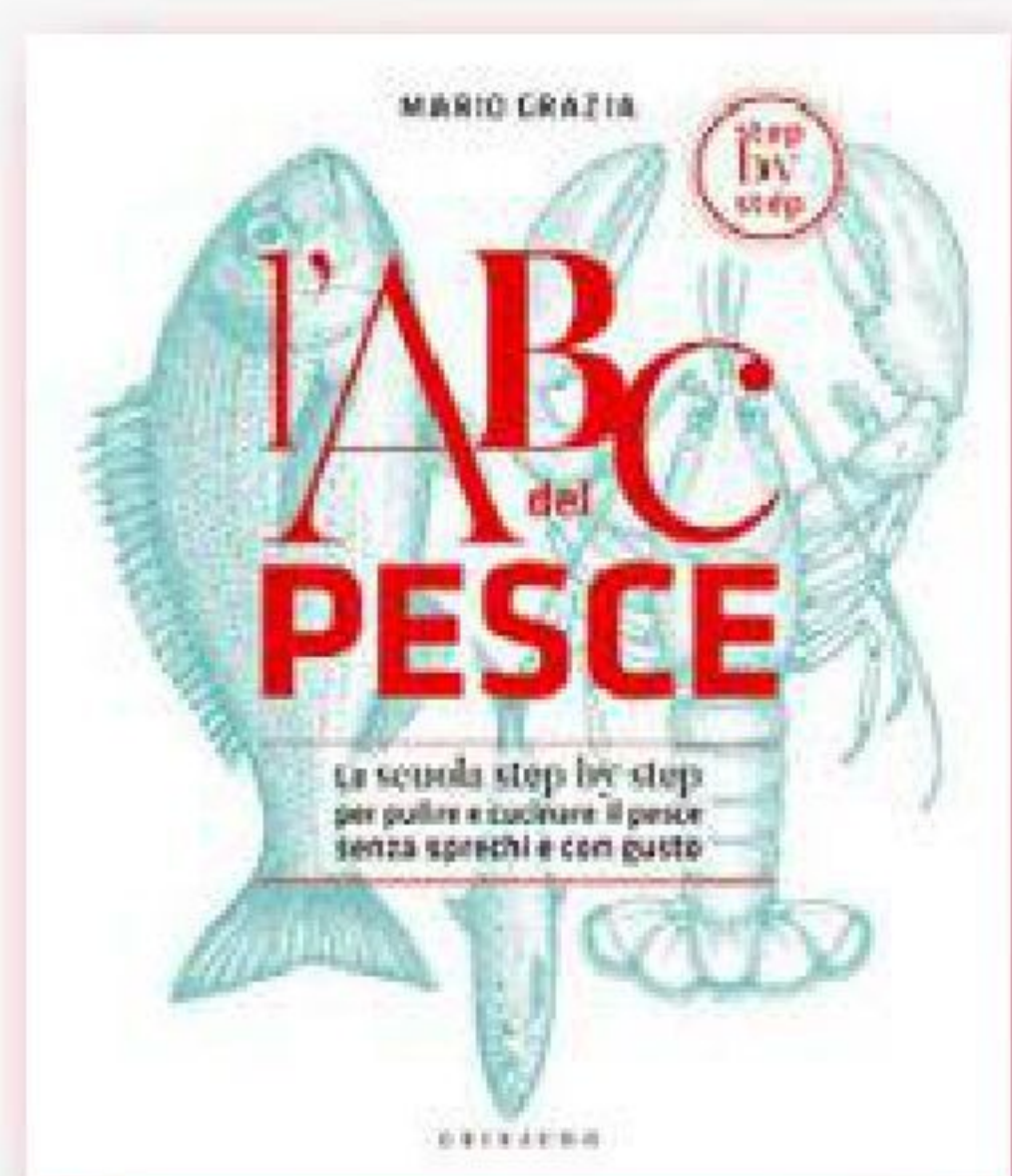
re la loro scheda tecnica, che quasi nessuno conserva in casa. Mentre sui prodotti nuovi, i rivenditori si stanno attrezzando per segnalare quelli compatibili. In caso di incertezza è meglio chiedere all'idraulico ed evitare il fai da te». Un consiglio di massima: la prima rubinetteria a risparmio è arrivata sul mercato una decina di anni fa e si è diffusa soprattutto dal 2015. Quindi, chi abita in una casa terminata prima del 2010 e non ha mai fatto modifiche all'impianto, può certamente aderire allo sconto fiscale. ●



IL MARE FACILE

Vongole, capesante, seppie: sono leggere, ricche di minerali e hanno il magico potere di farti sentire in vacanza. Complicate da pulire? Segui i metodi usati dagli chef e prova subito tre ricette originali

di Roberta Sangiorgio



Le ricette e i tutorial di queste pagine sono tratti dal manuale "L'abc del pesce" dello chef Mario Grazia (Gribaudo editore, 22 €).





Strascinati con vongole e crema di ceci



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di vongole, **320 g** di strascinati, **100 g** di ceci secchi (o 300 g in scatola) **1** spicchio di aglio, **50 ml** di vino bianco **1** cucchiaio di prezzemolo tritato, **60 ml** di olio extravergine di oliva sale, pepe
575 calorie

Se utilizzi i ceci secchi mettili a bagno in acqua fredda la sera precedente. Scolali, versali in un tegame, coprili con acqua fredda e falli bollire lentamente finché non saranno ben cotti (ci vorrà circa un'ora). Scolali parzialmente e frullali →

COME PULIRLE



1

Riempi un recipiente di dimensioni adeguate con acqua fredda e scioglisci 30 g di sale per litro.



2

Unisci le vongole e lasciale spurgare per almeno un paio d'ore.



3

Sbatti ogni vongola su un piano (si consiglia di farlo nel lavandino).



4

Sciacqua le vongole in abbondante acqua fredda.

COME
PULIRLE

→ aggiungendo un filo di olio, sale e pepe. Se usi ceci in scatola scolali dal liquido di governo e risciacquali prima di frullarli. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, intanto scaldi l'olio in una padella, aggiungi lo spicchio d'aglio e lascia insaporire brevemente. Aggiungi le vongole e il vino bianco. Aggiungi un poco di prezzemolo tritato, lascia evaporare il vino e ridurre leggermente il fondo di cottura. Elimina parte dei gusci. Scola gli strascinati al dente e falli saltare con le vongole. Aggiungi parte della crema di ceci e amalgama facendo saltare il tutto. Disponi nei piatti individuali la crema di ceci rimasta e distribuiscila sopra la pasta.

FA BENE PERCHÉ

«È un piatto amico del cuore: i ceci sono ricchi di Omega 3, l'olio extravergine è fonte di grassi "buoni". Le vongole, poi sono uno scrigno di calcio e potassio, minerali che aiutano a regolare la pressione sanguigna», osserva la nostra esperta, Maria Paola Dall'Erta.

LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Maria Paola Dall'Erta
biologa chef, insegnante di biocucina a Milano



1

Dopo aver passato la capasanta sotto l'acqua fai scorrere la lama di un coltellino il più aderente possibile alla conchiglia.



2

Stacca la capasanta dal guscio.



3

Separa il corallo (la parte arancione vivo) dalla noce con la lama del coltello.



4

Elimina il legamento attaccato alla noce.



Capesante ai funghi pioppini



**INGREDIENTI
PER 4 PERSONE**

12 capesante
300 g di funghi pioppini,
1 spicchio di aglio, timo,
50 ml di vino bianco
secco, **30 ml** di olio
extravergine, sale, pepe
197 calorie

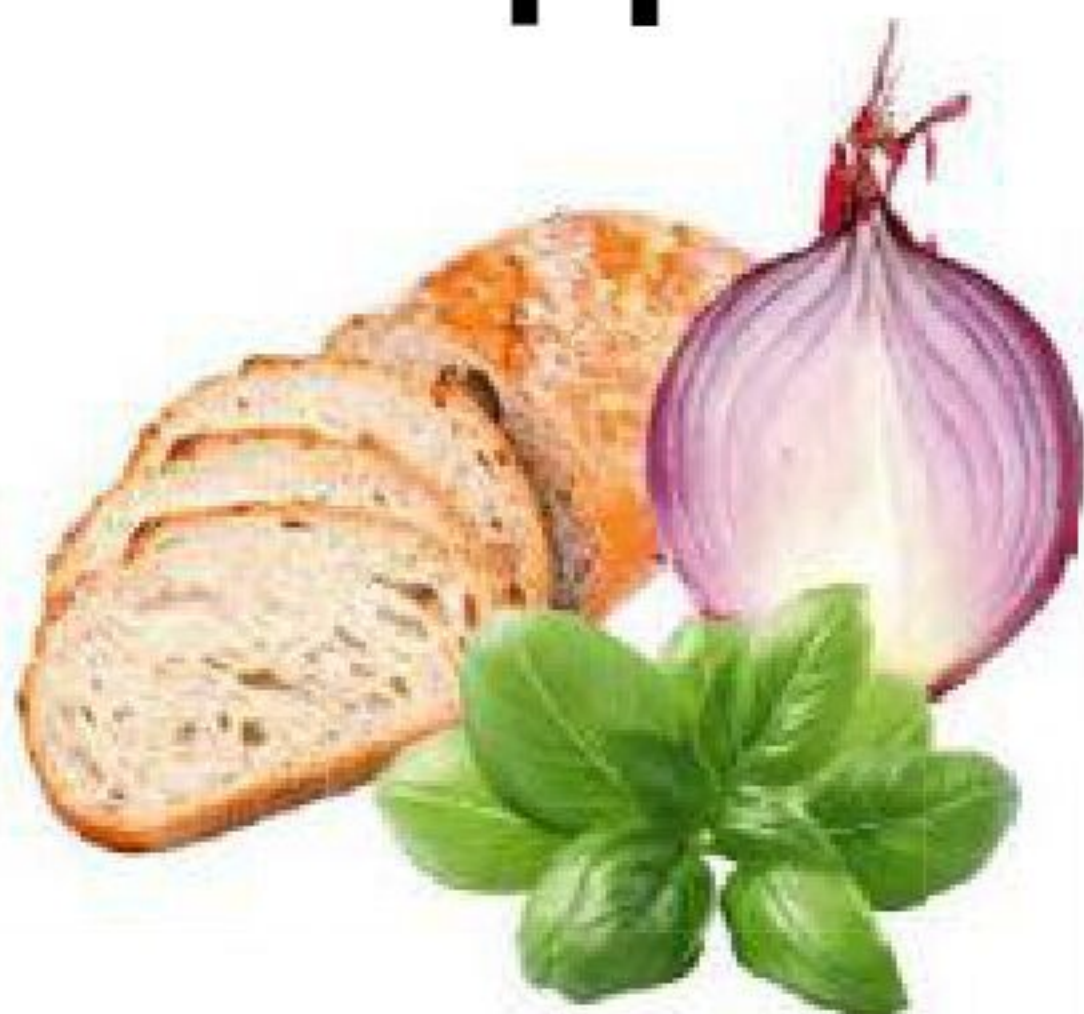
Pulisci le capesante (in questa ricetta vengono usate solo le noci, ma per capire se il mollusco è fresco osserva il corallo: deve essere di colore arancione brillante) e monda accuratamente i pioppini. Scalda 20 ml di olio in una padella, unisci l'aglio e il timo, fai insaporire e aggiungi i funghi. Aggiungi sale e pepe, rosola a fuoco vivo qualche istante, quindi bagna con il vino. Fai evaporare e cuoci per pochi minuti, mantenendo i funghi consistenti. Tieni in caldo. Aggiusta le capesante di sale e pepe, scalda in padella il restante olio e quando sarà caldo cuocile per circa 30 secondi per parte. Servi le capesante accompagnate dai funghi.

FA BENE PERCHÉ

«Una ricetta poco calorica che, grazie all'originale connubio mare-monti (capesante più funghi) fornisce una grande quantità di minerali, come selenio, zinco, rame, potassio, magnesio», osserva Maria Paola Dall'Erta.



**Crostini
con ragù
di seppia**



**INGREDIENTI
PER 4 PERSONE**

2 seppie medie pulite,
1/2 cipolla, **1** spicchio
di aglio, **60 ml** di vino
bianco secco **20 ml** di
aceto di vino, **1**
cucchiaino di
concentrato di
pomodoro, **4** fette di
pane casereccio,

qualche foglia di basilico,
1 mazzetto di prezzemolo,
40 ml di olio extravergine
di oliva sale, pepe
190 calorie

Pela e trita la cipolla, sbuccia l'aglio. Pulisci e lava le seppie (segui le indicazioni step by step nella pagina seguente), tagliale in sottili →

COME
PULIRLE



1

Incidi la seppia con il coltello in corrispondenza dell'osso.



2

Spingi l'osso verso l'esterno ed estrailo.



3

Pratica un taglio a lato della sede dell'osso.



4

Taglia anche dall'altro lato per aprire la seppia, rimuovi le interiora ed estrai la sacca del nero.



5

Separa la testa con un taglio.



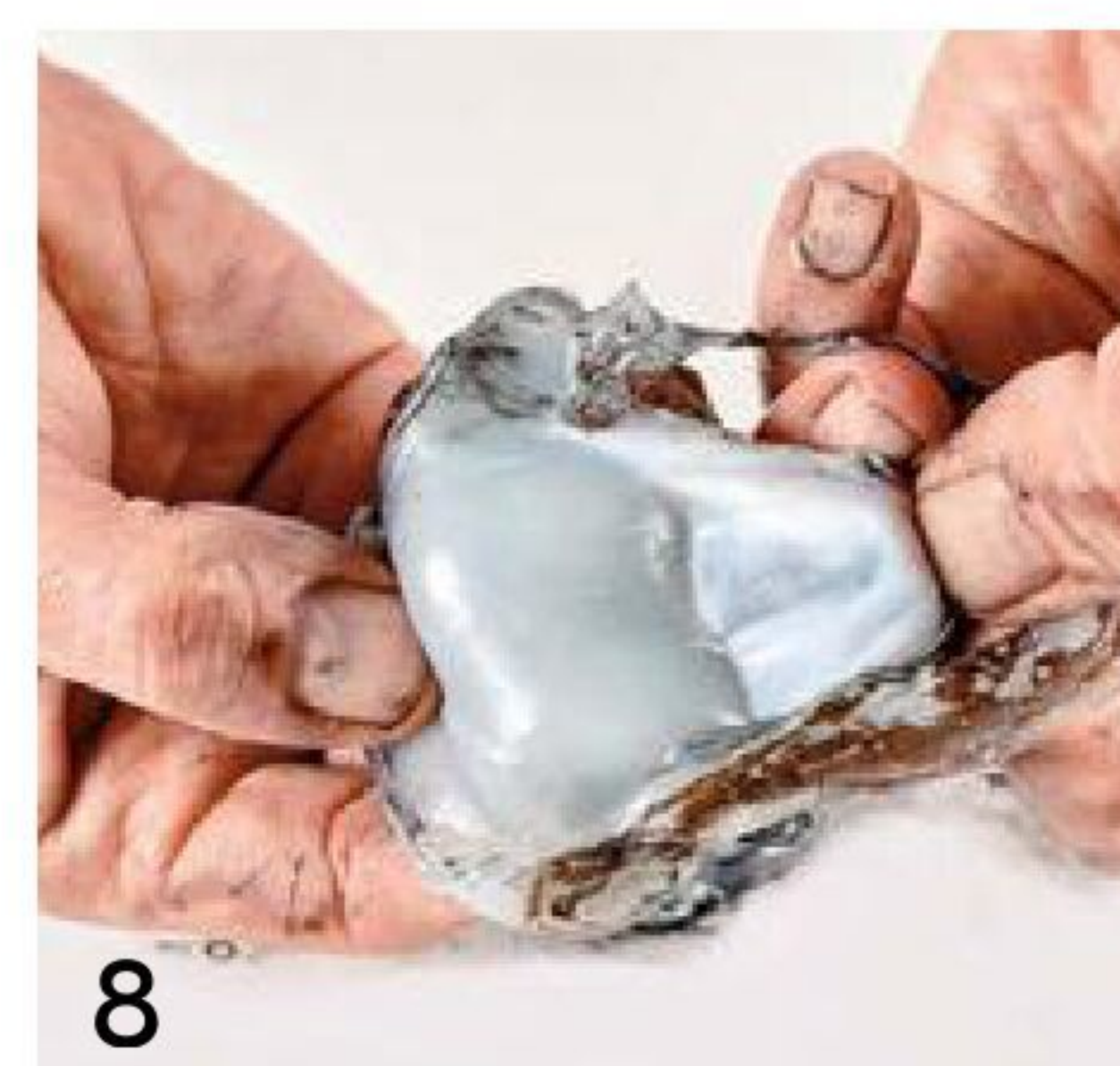
6

Premi ai lati dell'occhio per espellerlo.



7

Togli anche il becco al centro dei tentacoli.



8

Tira via la pelle e lava la seppia.

→ striscioline e poi a dadini. Scalda l'olio extravergine di oliva in un tegame con lo spicchio d'aglio, unisci la cipolla tritata e falla imbiondire. Aggiungi le seppie, rosolale e bagnale con il vino bianco secco. Fai evaporare e versa subito dopo anche l'aceto. Aggiusta di sale e pepe e unisci il concentrato di pomodoro. Ricopri con acqua calda e cuoci a fuoco basso per circa 15 minuti. Nel frattempo fai tostare le fette di pane sulla piastra.

A fine cottura, completa con il basilico spezzettato a mano e il prezzemolo tritato. Servi sui crostini di pane tostato.

FA BENE PERCHÉ
«La seppia in versione "ragù" sarà apprezzata anche da chi in genere rifugge i molluschi per il loro aspetto (per esempio i bambini). Farle entrare nei menu è un bene perché sono un cibo leggero (72 calorie per etto) e altamente proteico», spiega la nostra esperta.

LA GRANDE SFIDA: APRIRE LE OSTRICHE SENZA FATICA

Basta servirle su un letto di ghiaccio, al naturale o accompagnate semplicemente da una spruzzata di succo di limone: le ostriche sono buonissime così. Il problema, però, è riuscire ad aprire le conchiglie senza perdere troppo tempo o farsi male. Ecco allora i consigli dello chef Mario Grazia. Proteggendoti la mano con uno strofinaccio, tieni l'ostrica con la parte piatta verso l'alto. Introduci l'apposito coltellino tra le due conchiglie e fallo scorrere lungo il bordo. Poi ruota la lama in modo da sollevare la conchiglia superiore e staccarla. Fai attenzione a non perdere il liquido contenuto nella conchiglia inferiore ed elimina gli eventuali frammenti di conchiglia. Stacca il mollusco: operazione completata!

Pasqua, che festa sia

a cura di Rossella Romano



LA COLOMBA ALLE MELE

Farina, lievito madre, burro, tuorlo d'uovo fresco. Sono gli ingredienti base di questa colomba al gusto di mela, della linea gourmet di **Vergani**, 750 g, 19,90 €. Idea: riutilizza l'incarto, bellissimo, per confezionare un regalo oppure per foderare una scatola.

IL BRINDISI PIÙ LEGGERO

Su i calici, ma senza le calorie dell'alcol. Ecco una nuova bevanda realizzata con mosto d'uva ma analcolica. Ed effervescente come uno spumante. Da consumare ben fredda, si adatta con il salato e con il dolce. Bottega O di **Bottega**, 8 € la bottiglia.



LE FARFALLE GUSTOSE

È festa certo, ma è anche primavera e abbiamo voglia di primi piatti freschi e leggeri. Da provare le farfalle di grano duro Senatore Cappelli al pesto di sedano (con mandorle e olio d'oliva) e gamberetti. Il grano duro Senatore Cappelli è un grano antico, 100% italiano, certificato, molto gustoso e ricco di nutrienti. **Le Stagioni d'Italia**, Farfalle, 500 g 1,99 €.



L'UOVO EXTRAFONDATE

Ora puoi trovare anche le uova di Pasqua in versione superfondente. Come l'uovo di **Baule Volante** al 92% di cacao. Realizzato con cioccolato biologico, contiene una sorpresa amica della natura e dell'ambiente. Pesa 200 g e costa 10,50 €.

IL CACCIATORINO DOP

Un tagliere di golosi cacciatorini nell'antipasto del pranzo di Pasqua? Certo che sì. Il nostro consiglio è scegliere salamini di qualità, ovvero realizzati con suini 100% italiani e secondo la ricetta tradizionale. Come quelli del **Salumificio Franchi**, Ambrogino Cacciatore Dop, 18,90 € al chilo.





PROVATO.
TESTATO.
GARANTITO
DA

Starbene
LAB

BIRRE ANALCOLICHE

Devono avere un gusto naturale

Vanno molto di moda perché sono più leggere e non c'è rischio che diano alla testa. Ne abbiamo testate 12 preferendone 4. Scopri come abbiamo svolto la selezione

di Giorgio Sassi

L'idea in effetti è affascinante: poter assaporare il piacere e la freschezza di una buona birra senza paura di ingrassare e potendo persino mettersi alla guida subito dopo. Per chi ama questa bevanda sembrerebbe l'avverarsi di un sogno, ma la domanda sorge spontanea: come si può ottenere una buona

birra privandola di una delle sue componenti essenziali? C'è da dire che il processo di fabbricazione delle versioni analcoliche è molto migliorato nel tempo e prevede diverse metodiche, con risultati a volte sorprendenti. Per esempio, si può operare preparando mosti particolari, poveri di zuccheri (è da questi che si forma l'alcol),

e fermentandoli con lieviti che tendono a produrre poco alcol insieme ad altri che comunque lo degradano. Oppure, ed è la tecnica più usata, si prepara la birra in modo normale e poi le si sottrae l'alcol usando tecnologie molto avanzate. Con questo sistema, durante la sottrazione dell'alcol vengono solitamente allontanate

anche altre sostanze importanti per il sapore, per cui si provvede a recuperarle e reintegrarle nella birra per riportarla a un gusto ottimale.

Attenzione all'alcol e alle calorie

«Nella scelta, ci sono comunque diversi elementi a cui fare attenzione», avverte la dottoressa Diana Scatozza. «Prima di tutto la denominazione di birra analcolica non deve farci credere che sia sempre completamente priva di alcol. Secondo la legge italiana, infatti, una bevanda si considera analcolica quando non contiene più dell'1,2% di alcol. Significa che, per esempio, una birra con lo 0,4% di alcol è comunque vendibile come analcolica». È importante tenerne conto se si è in stato di gravidanza o si vuole comunque evitare del tutto l'alcol (per esempio per motivi religiosi). Inoltre, a dare calorie nella birra non c'è solo l'alcol, ma anche i carboidrati, così che l'apporto calorico dei diversi prodotti può differire molto, anche se rimane sempre più basso di quello della birra normale. «Dato il tipo di bevanda, nelle mie valutazioni ho premiato le birre veramente con zero alcol, o comunque con la quantità più bassa, e quelle meno caloriche», puntualizza Scatozza.

Leggiamo l'etichetta

«È ovvio che chi sceglie una birra analcolica lo fa con il preciso scopo di non assumere alcol», esordisce il nostro tecnologo alimentare Giorgio Donegani. «Perciò, sia che si tratti di birra in bottiglia sia che la si acquisti in lattina, la prima cosa che conviene fare è accertarsi della quantità di alcol presente. Tra i prodotti testati, alcuni sono effettivamente privi di alcol e, per questa ragione, ne ho tenuto conto positivamente nella valutazione.

Analizzando gli ingredienti ho premiato le birre con la composizione più naturale e fedele alla ricetta semplice e tradizionale, costituite soltanto da acqua, malto (d'orzo o di altri cereali) e luppolo. Alcuni prodotti contengono in più sciroppo di glucosio, acidificanti e aromi, non sempre specificamente naturali, il che ha pesato negativamente sul giudizio globale».

Alla vista e all'olfatto

«Ho utilizzato calici a tulipano per apprezzare al meglio gli aspetti visivi, olfattivi, e gustativi», spiega ancora Donegani. «Ho premiato le birre con schiuma spessa e persistente, di colore assimilabile alle lager: bionde, limpide con evidente effervescenza. Le birre troppo pallide, con la schiuma evanescente, hanno ottenuto punteggi più bassi». Il profumo è un altro elemento importante. «Ho considerato la vicinanza delle sensazioni a quelle classiche della birra alcolica», prosegue il nostro esperto. «In alcuni prodotti addizionati di aromi, sono percepibili sentori artificiali di fragola o di "caramella" che non valorizzano il prodotto, mentre altre birre si avvicinano

**Non tutti i prodotti
"analcolici" sono
totalmente privi di alcol:
per legge possono
contenerne fino all' 1,2%**

effettivamente alle note caratteristiche della birra classica per eccellenza».

Le sensazioni in bocca

È inevitabile che la mancanza dell'alcol si faccia sentire, col rischio di percepire la birra come acquosa e slavata. In molti casi la vivacità dell'effervescenza riesce a mitigare la sensazione di scarsa corposità, ma contano molto anche le note gustative. «A questo proposito, alcune birre fanno sentire nel gusto note aromatiche artificiali, in genere di frutta, che ricordano quelle di alcune bibite industriali e che non aggiungono valore al prodotto», commenta Donegani. «In una delle birre assaggiate, invece, si avvertiva troppo l'amaro del luppolo, ottenendo però un prodotto lontano dal gusto comune, adatto per gli appassionati di birre Ipa. Ho premiato i prodotti più corposi e dal sapore naturale ed equilibrato, molto simile a quello della birra, per come generalmente siamo abituati a concepirla».

E il prezzo?

«C'è da rimanere stupiti di fronte al prezzo di alcune birre analcoliche», conclude Giorgio Donegani. «Si va da più di 7 € al litro sino a meno di un euro per le più economiche. La maggior parte, però, si attesta intorno ai 2-3 € al litro ed è in questa fascia di prezzo medio che abbiamo individuato i prodotti più interessanti da testare».



Dott. Giorgio Donegani
Tecnologo alimentare
a Milano

Dott.ssa Diana Scatozza
Specialista in scienza
dell'alimentazione a Milano



Clausthaler Original.

Massimo 0,49% di alcol in volume
€ 2,84 la confezione da 3 bottiglie di 330 ml (2,868 €/l)

Il punto di forza

SA DI "BIRRA"

Prodotta utilizzando solo acqua, malto d'orzo ed estratto di luppolo, questa analcolica è quella che più si avvicina alle sensazioni tipiche della birra tradizionale. Sufficientemente corposa, l'insieme degli aromi e dei sapori è ben bilanciato e naturale, con le note amare del luppolo che si

sentono bene ma non in modo invadente. L'effervescenza è giusta e la schiuma persiste abbastanza a lungo. C'è da sottolineare che l'etichetta non dichiara la completa assenza di alcol, ma specifica che la quantità massima può arrivare allo 0,49% in volume. **In 100 ml: 26 kcal; 0 g di grassi; carboidrati 5,6 g di cui zuccheri 2,8 g; 0,2 g di proteine; 0,01 g sale.**



Paulaner Weissbier.

0,0% di alcol in volume
€ 1,59 la bottiglia da 500 ml (3,18 €/l)

Il punto di forza

GIUSTAMENTE CORPOSA

Questa birra è del tutto priva di alcol. Non si tratta di una lager ma di una Weissbier, che utilizza il malto di frumento in quantità superiore a quello d'orzo. Non sono presenti aromi aggiunti e la composizione è quella tradizionale. Ha una bella schiuma densa e persistente, che sormonta una birra

giallo intenso. Il profumo ha note agrumate e di miele, mentre in bocca si apprezzano la corposità, l'effervescenza e l'equilibrio dei sapori, con soltanto una nota dolce un po' troppo marcata. Il prezzo non è dei più bassi ma giustificato dalla qualità del prodotto. **In 100 ml: 24 kcal; 0 g di grassi; 5,3 g di carboidrati di cui zuccheri 3,6 g; proteine 0,7 g; sale 0 g.**



Tourtel. Birra analcolica.

Meno di 0,5% di alcol in volume
€ 2,69 la confezione da 3 bottiglie di 330 ml (2,717 €/l)

Il punto di forza

UNA FORTE PERSONALITÀ

Anche per questa birra analcolica gli ingredienti sono classici: acqua, malto d'orzo, luppolo. Non ci sono aromi naturali o artificiali a esaltarne il sapore, che risulta comunque deciso, con un gradevole e leggero sentore erbaceo che si apprezza anche all'olfatto. Dichiara una presenza massima di alcol

inferiore allo 0,5% e, una volta versata, evidenzia una schiuma persistente su una birra dal tipico colore della lager. L'effervescenza si coniuga a una sufficiente corposità, senza disturbare il palato e coprire il gusto. Il prezzo è medio e vale decisamente la qualità. **In 100 ml: 22 kcal; 0 g di grassi; 4,5 g di carboidrati di cui 2,6 g di zuccheri; 0,3 g di proteine; sale 0,0 g.**



Coop. Birra italiana analcolica.

Meno di 0,5% di alcol in volume
€ 1,79 la confezione da 3 bottiglie di 330 ml (1,808 €/l)

Il punto di forza

IL RAPPORTO QUALITÀ/ PREZZO

Solo ingredienti naturali e classici per questa birra che si definisce "Italiana": acqua, malto d'orzo (origine: Italia), granoturco, luppolo. Nessun additivo, nessun aroma aggiunto, con un tenore di alcol inferiore allo 0,5%. Il colore della birra non è troppo pallido e la

schiuma risulta persistente. L'aroma non è molto intenso ma naturale e "di birra". Stesse caratteristiche si riscontrano nel sapore: forse non molto personale, ma gradevole ed equilibrato anche nella sensazione amara. Buono il prezzo, inferiore ai 2 € al litro. **In 100 ml: 19 kcal; 0 g di grassi; 4,0 g di carboidrati di cui zuccheri 2,2 g; 0,2 g di proteine; sale 0,0 g**

Chiedi a Starbene

Al telefono

I nostri esperti rispondono
allo 02-82398813

Gli appuntamenti cambiano
ogni mese. Gli esperti
rispondono solo alle domande
riguardanti le loro specialità.

Online

Il servizio Chiedi
a Starbene
è attivo anche online
su starbene.it/esperti



Dott. Maurizio Hanke
**Medico di medicina
generale**
a Spoleto (Perugia)
18 marzo ore 10-11



Dott.ssa Sara Gilardi
Biologa nutrizionista
a Torino, Livorno
e Volterra (Pisa)
18 marzo ore 14-15



Dott. Giorgio Ciacci
**Endocrinologo e medico
di famiglia**
a Sarteano (Siena)
19 marzo ore 12-13



Dott. Nico Naumann
Ginecologo e ostetrico
a Roma
19 marzo ore 16-17



Dott.ssa Diana Scatozza
Medico dietologo
a Milano
23 marzo ore 9.30-10.30



Dott. Luigi Torchio
Medico omeopata
esperto in medicina
naturale a Torino
24 marzo ore 11-12



Dott.ssa Carla Lertola
Medico dietologo
a Milano, Savona
e Gallarate (Varese)
24 marzo ore 14-15



Dott. Carlo Gargiulo
Medico di famiglia
a Roma
25 marzo ore 9.30-10.30



**Dott.ssa Francesca
Marzano**
Ginecologa
esperta in medicina della
riproduzione a Roma
25 marzo ore 14-15



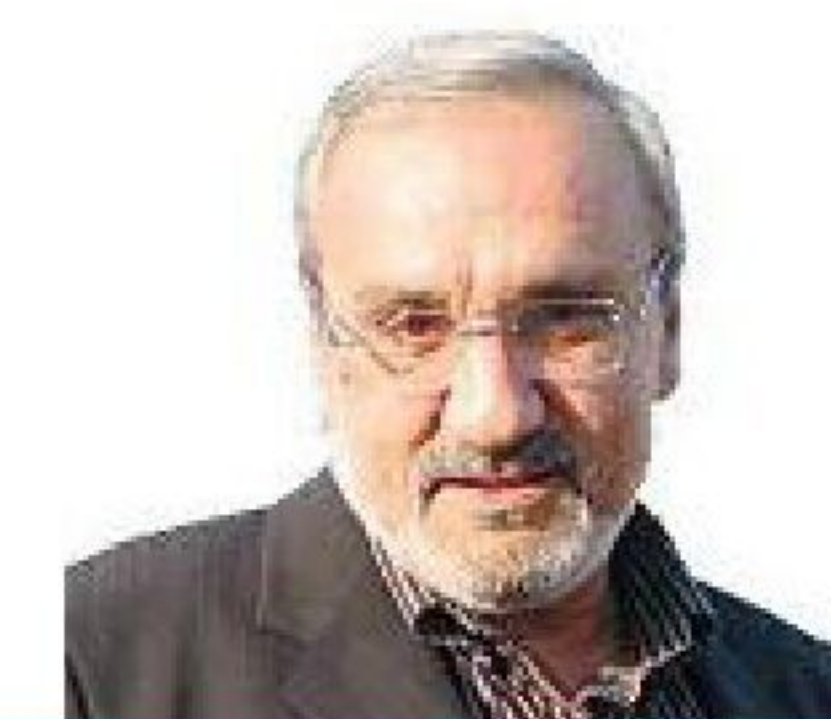
**Dott.ssa Mariasandra
Aicardi**
Farmacista
presso la farmacia
Aicardi a Bologna
29 marzo ore 15-16



Dott.ssa Mariuccia Bucci
Dermatologa
a Sesto San Giovanni
(Milano), Segretario
scientifico dell'Isplad
31 marzo ore 9.30-10.30



Dott. Franco Marchetti
**Allergologo
e medico di famiglia**
a Milano
8 aprile ore 10-11



Dott. Gabriele Traverso
**Sessuologo
e psicoterapeuta**
a Ivrea (Torino)
8 aprile ore 17-18

Anche loro vanno dal fisioterapista

Massaggi, elettrostimolazione, ultrasuoni, laser, tapis roulant in acqua: sono molto utili per il recupero delle capacità motorie di cani e gatti dopo un trauma o un intervento

di **Laura Zoccoli**

Ma lo sapevi che esistono i fisioterapisti per Fido e micio?

«Nel nostro Paese la fisioterapia veterinaria viene praticata da pochi anni e non è molto conosciuta», spiega la dottoressa Clelia Bargagli Stoffi (veterinariafisioterapia.it). «Come per gli esseri umani è utile quando ci sono difficoltà di movimento/dolore e si avvale di diverse tecniche: manuale (massaggio); strumentale (laser, ultrasuoni, elettrostimolazione, tecar); termoterapia. Uno strumento molto efficace che può essere utilizzato con i cani è il tapis roulant immerso in una vasca d'acqua. Ci sono poi esercizi attivi e passivi, utili a recuperare la corretta mobilità degli arti».

Quando serve

Viene utilizzata per problemi ortopedici e neurologici soprattutto nei cani, ma può essere applicata anche ai gatti. La fisioterapia è consigliata in caso di fratture, lesioni a legamenti, lussazioni, displasie, patologie e traumi della colonna, neuropatie periferiche ma pure ematomi, spasmi, contratture, atrofie muscolo-scheletriche e nel post-operatorio. È preziosa per cuccioli con problemi di accrescimento e cani anziani con artrosi. Per quel che riguarda la colonna vertebrale, nei cani sono piuttosto frequenti le ernie al disco, che si manifestano con dolore, zoppia e, nei casi gravi, paralisi.



Prescrivere solo antinfiammatori può essere sbagliato perché l'animale, non sentendo più dolore, si muoverà liberamente col rischio di aggravare la situazione. Per questo se non è necessario intervenire chirurgicamente sarà bene confinarlo in una gabbia per 20 giorni e la fisioterapia è senz'altro consigliata in questi casi. I gatti purtroppo sono invece soggetti a traumi alla colonna, spesso causati da incidenti stradali e cadute da finestre. Anche se la lesione è grave e l'animale non "sente" più gli arti (assenza di sensibilità profonda) ci sono casi in cui la fisioterapia può aiutare il gatto o il cane a camminare di nuovo attraverso una speciale andatura detta spinale».

A CHI RIVOLGERSI

Se il tuo animale ha bisogno di un fisioterapista probabilmente sarà il veterinario a parlarti di questa cura e a consigliarti un professionista. Se ciò non succede puoi cercare in rete: tieni presente che in Italia i fisioterapisti per i pet sono medici veterinari che hanno aggiunto alla preparazione universitaria master o corsi in fisioterapia e riabilitazione. Recentemente sono nati anche corsi per tecnici della riabilitazione fisica degli animali, rivolti a diplomati: questa nuova figura deve però operare sotto la responsabilità e con la supervisione di un veterinario.

SALMOIL

Il super olio per i SUPER amici



SALMOIL



— Non solo omega 3 —

SALMOIL®

L'EVOLUZIONE DELL'OLIO DI SALMONE

L'innovativo concetto di **NECON** per integrare il fabbisogno giornaliero di Omega 3 (e non solo) nella dieta di cani e gatti.

Salmoil Ricetta 1:

Purissimo olio di Salmone Norvegese con olio d'oliva

Salmoil Ricetta 2:

Purissimo olio di Salmone Norvegese addizionato con Krill

Linseaøil Ricetta 3:

Olio di semi di Lino e Alga Schizochytrium.



www.neconpetfood.com

Qualità artigianale ed innovazione.



Il bruciore di gola

Dopo aver conseguito la laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi Federico II di Napoli, il dott. **Gaetano Mauro** si è specializzato in Otorinolaringoiatria presso il medesimo Ateneo. Oggi riceve all'ASL di Salerno, impegnata in prima linea nella lotta al Covid-19. In questa lunga intervista, il dottore affronta il tema del bruciore di gola, ed in particolare quello causato da reflusso gastroesofageo.

di Roberta Imbimbo

Dottore, quali sono le cause del cosiddetto bruciore di gola?

Generalmente il bruciore di gola, termine vago e generico frequentemente usato dai pazienti, è legato ad un fenomeno di tipo infiammatorio, ad un'infezione virale che può essere trasmessa per *contagio aereo* o per *contatto diretto di oggetti contaminati*. Ad oggi esistono moltissimi virus in circolazione che possono provocare dolore localizzato alla gola, difficoltà nella deglutizione, arrossamento e congestione della mucosa faringea, tonsille ingrossate, congestione nasale, raucedine, dolore all'orecchio, congiuntivite e non da ultimo tosse quando vi è un'estensione dell'infiammazione verso altri distretti dell'albero respiratorio, come la trachea e i bronchi. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, il bruciore di gola è associabile a problemi di *natura disfagica*, ovvero ad un'irritazione gastrica a decorso acuto o cronico dell'esofago, che si verifica quando il cardias (lo sfintere esofageo inferiore) non chiude come dovrebbe. In questo caso, i succhi gastrici presenti nello stomaco risalgono verso l'esofago, irritandone la mucosa interna, che non è certo adatta per contenere materiale acido.

Le cause di questo disturbo, che oggi interessa il 10-20% della popolazione europea, possono essere numerose: stress, vita sedentaria, cattiva alimentazione, assunzione di determinati farmaci, come gli anti-infiammatori non steroidei, possono portare ad una cronicizzazione della sintomatologia (reflusso gastro-esofageo, dolore epigastrico, pirosi ect.). Di qui, la necessità di intervenire tempestivamente per combattere una patologia davvero insidiosa che, se trascurata, può incidere negativamente sulla qualità di vita del paziente, con ricadute anche a livello psicologico.

Nello specifico, quali problemi può provocare il reflusso esofageo?

Una tipica manifestazione patologica legata al reflusso è la comune *faringite*, che, se ricorrente, può richiedere un trattamento terapeutico antibiotico mirato. Effetti più gravi possono essere invece le *lesioni alle corde vocali*, dovute al continuo passaggio di acidi provenienti dall'apparato digerente e tali da provoca-

re forti raucedini, cronici abbassamenti di voce e modifica della tonalità. Un altro effetto non trascurabile è la *tosse persistente* con dolore nella zona dello sterno, che può emergere con o senza fuoriuscita di catarro: qualora il reflusso determini la formazione di accumuli di catarro sulle vie respiratorie, lo specialista può somministrare una terapia farmacologica antiacida e qualche *rimedio antisecretivo*, necessari per contrastare l'arrossamento delle terminazioni faringee. In ogni caso, la tempestività della diagnosi riveste un ruolo di primaria importanza per evitare un'acutizzazione della sintomatologia e per prescrivere un trattamento mirato ed efficace.

Come si cura il bruciore di gola di natura disfagica?

Per trattare sintomi passeggeri e isolati, come il bruciore epigastrico, si possono utilizzare alcuni farmaci, come gli *alginati* o gli *antiacidi*, che hanno un rapido effetto, ma una breve durata di azione. In caso, invece, di sintomi persistenti e comparsa di complicanze, come l'ematemesi, è necessaria una terapia d'urto con *farmaci che bloccano la secrezione acida*, tra i quali, gli antagonisti dei recettori H2 e gli inibitori della pompa protonica. La terapia di supporto prevede in ogni caso l'adozione di stili di vita corretti ed un'alimentazione più sana e meno acida.

Ovviamente il trattamento dipenderà dalla gravità della sintomatologia, che dovrà essere valutata accuratamente da uno specialista. L'esame diagnostico oggi più accurato è la *gastrosopia*, che consente di analizzare esofago, stomaco e duodeno con l'introduzione di un sondino a cui sono collegati una telecamera e un sottile canale. Questo permette di far passare la pinza biptica, che esegue piccoli prelievi della mucosa, che saranno successivamente analizzati in laboratorio. Qualora nessuna terapia farmacologica fosse davvero risolutiva, può essere necessario sottoporsi ad intervento chirurgico: attraverso una tecnica assolutamente *non invasiva e assolutamente a dimensione di paziente* è oggi possibile ripristinare la funzionalità dello sfintere gastroesofageo. L'intervento è effettuato in *laparoscopia*, con ricovero brevissimo e dolore post-operatorio davvero minimo.

Per maggiori info: gaetano54mauro@gmail.com



Come combatto la stanchezza

MARTINA DONEGANI biologa nutrizionista, consulente del Politecnico di Milano. Su @martinalasaluteincucina parla di sana alimentazione

Il cambio di stagione può essere più faticoso del previsto. Nonostante la fine dell'inverno, le giornate che si allungano e la natura che si risveglia io, a volte... non farei altro che dormire. Per questo cerco di tenere dei ritmi di vita il più possibile regolari e di inserire nella mia alimentazione alcuni ingredienti "energizzanti", puntando su cibi ricchi di grassi buoni, di vitamine del gruppo B e di minerali come il magnesio e il calcio, utili per ritrovare un po' di tono.



① LA MIA SUPER COLAZIONE

Iniziare la giornata con una buona colazione mi aiuta a trovare la carica giusta. Scelgo spesso uno yogurt, ricco di calcio e proteine, e lo arricchisco con cereali integrali, ottima fonte di energia e di vitamine del gruppo B. E poi un quadratino di cioccolato, un kiwi e un tè verde.

② SPUNTINO CROCCANTE

Una manciata di mandorle o comunque un mix di frutta secca sono il mio spezza-fame preferito: mi sazia e mi dà tanta energia e buonumore, grazie anche al buon contenuto di magnesio, utile per contrastare l'astenia.



③ VIVA IL MIX CEREALI E LEGUMI

A pranzo consumo piatti unici con cereali e legumi, il perfetto mix di carboidrati e proteine, oltre che di vitamina B1 e magnesio. Li abbinò alla verdura, come in questa ricetta con orzo, broccoli in padella, pomodorini e ceci alla paprika.

④ UOVA PER CONCENTRARSI MEGLIO

Un paio di volte alla settimana mangio le uova (il mio salva-cena sono le uova "in purgatorio" cotte nel pomodoro con tanto peperoncino), che forniscono lecitine e fosfolipidi, utili contro la stanchezza nervosa e per ritrovare entusiasmo e concentrazione.

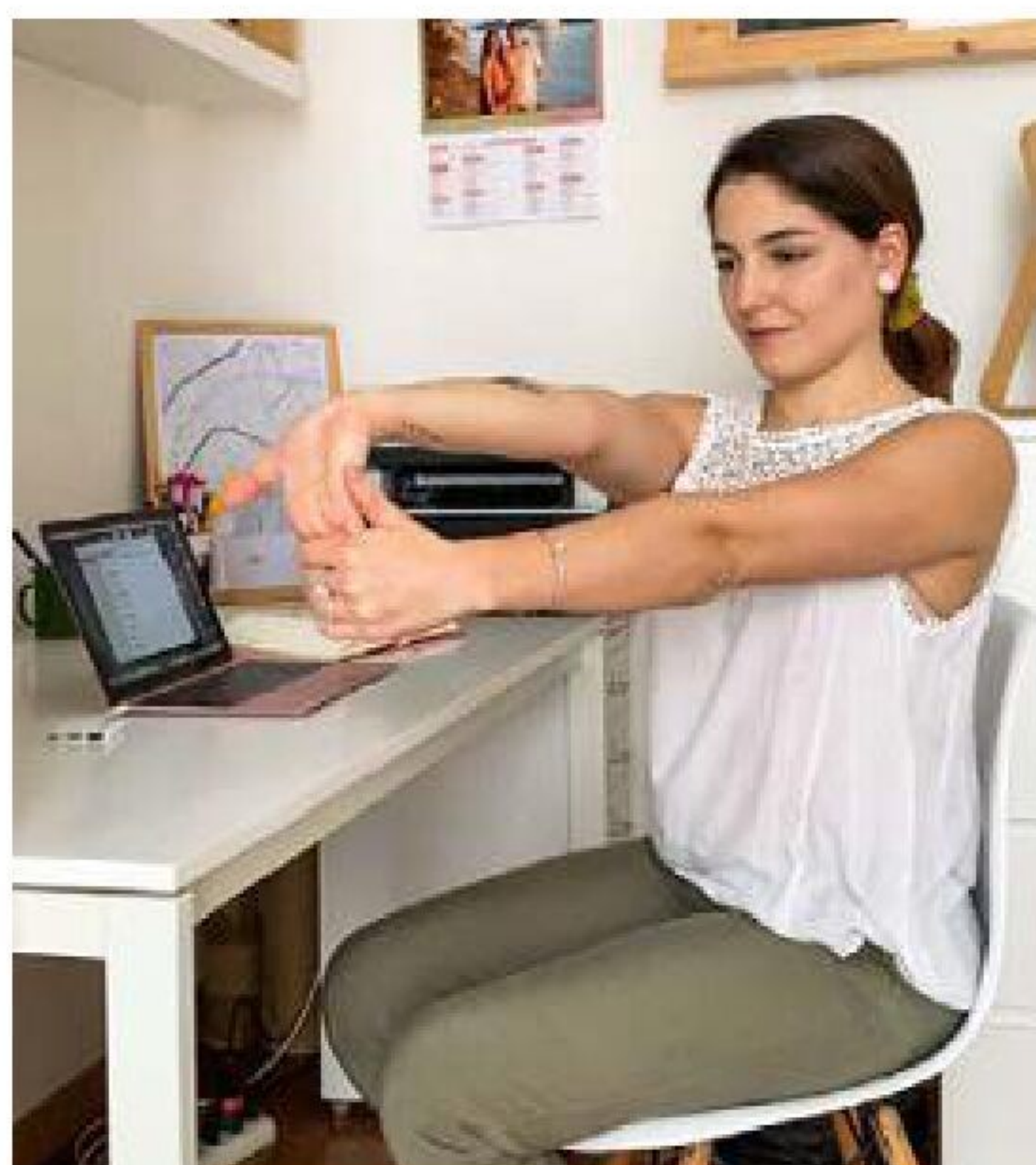




Smartworking: i miei esercizi alla scrivania

MARTINA SERGI Il suo motto è: don't be perfect, be authentically. Insegnante di yoga con follower in tutto il mondo @martina_sergi rende questa disciplina accessibile a tutti.

Ultimamente passo molte ore al computer e questo mi porta ad avere piccoli dolori. Ovviamente, cerco di mantenere la pratica yoga costante, ma mi sono accorta che eseguire piccoli esercizi mentre lavoro mi aiuta moltissimo e mi impegna solo per pochi minuti. Oggi condivido con voi 4 esercizi utili per chi si trova in smartworking (ma anche chi è in ufficio può farli).



① SCIOLGO I POLSI

Una posizione che mi piace molto e mi dà sollievo è allungare l'avambraccio, aiutandomi con la mano opposta. Tengo per 5 respiri e poi cambio braccio.



③ ESEGUO 2 TORSIONI

La sedia permette di eseguire facilmente una bella torsione a destra e a sinistra. Inspirando mi allungo verso l'alto ed espirando eseguo la torsione. Tengo la posizione per 5 respiri e poi cambio lato.

② RILASSO LE SPALLE

Intreccio le mani tra loro, inspirando apro bene il petto avvicinando le scapole, ed espirando curvo la schiena, portando il mento allo sterno e allontanando le scapole. Ripeto questo esercizio per 10 volte.



④ UN ESERCIZIO PER LE ANCHE

Porto la caviglia destra sopra il ginocchio sinistro e premo delicatamente con la mano destra sul ginocchio destro, aiutando l'anca ad aprirsi. Tengo la posizione per 10 respiri e cambio lato.



Nel mio beauty cosmetici ecobio

SARA MANCABELLI Da @biobeautifulblog combatte gli sprechi. È cofondatrice di Rete Zero Waste, la rete italiana di chi vive (quasi) senza rifiuti

Negli ultimi anni ho imparato ad apprezzare il mondo dei cosmetici ecobio. Questa parola viene usata per definire i prodotti compatibili con la pelle e con l'ambiente. Privilegio quelli con ingredienti che non nuocciano all'ecosistema, con particolare attenzione a struccante, dentifricio, shampoo (che vanno risciacquati). Per me, però, non conta solo il contenuto, ma anche il contenitore: preferisco imballaggi minimal e, se possibile, zero waste.

① VUOTO A RENDERE

Nella mia top 3 il podio va a Ringana. Oltre a offrire buone formulazioni, questo marchio è attento a non sprecare. I flaconi, infatti, sono studiati in modo da permettere di usare fino all'ultima goccia. E, grazie al vuoto a rendere, il 21% delle confezioni viene riutilizzato. Fonte: The Association for Consumer Information.



② NO SPRECO E ATTENZIONE AGLI ANIMALI

I prodotti Lamazuna si definiscono "ecologici" (ecologici ed economici). Sono tutti cruelty free (non testati sugli animali), fatti a mano e senza imballaggio. Sono belli anche da regalare, per l'inizio di una rivoluzione green, sia da parte di chi dona, sia da chi riceve.

③ IL SAPONE MULTIUSO

Da amante dei prodotti multiuso, non posso non ricordare il MatchaSoap, un unico panetto-cubo adatto per viso, corpo e capelli. Lo utilizzo abitualmente con soddisfazione. Nonostante le dimensioni ridotte è un prodotto concentrato, che dura alcuni mesi.



④ PER NON FARSI INGANNARE

Il marketing spesso confonde: un'etichetta con la dicitura "naturale" e di colore verde non sempre definisce la qualità di un prodotto. Per riconoscere un brand che fa greenwashing mi baso sull'Inci, la lista degli ingredienti. Le app come Greenity, sono uno strumento utile per leggere in modo semplificato queste informazioni.



a cura de "I birilli"

FOTO-QUIZ

Modi di dire... bestiali

Abbina i seguenti animali a... qualcosa per cui sono "proverbialmente" famosi.

a) Specchietto
b) Lacrime

c) Pugno
d) Tempo

e) Perle
f) Febbre

g) Canto
h) Vita

i) Salto
j) Occhio



1) Coccodrillo



2) Cavallo



3) Cigno



4) Quaglia



5) Allodole



6) Lupi



7) Porci



8) Cani



9) Mosche



10) Bue

☺ QUESTO GIOCO STIMOLA LA MEMORIA SEMANTICA E L'INTUITO ☺

CATENA DI PAROLE

Trova quelle mancanti e riempi gli spazi

... sapendo che ogni vocabolo ha una relazione sia con il precedente sia con il successivo.

Po
F---E
Gamberi
C-----L
Bellini
N---A
Messa
S---A
Pazienza
G----E
Covatta

☺ QUESTO GIOCO STIMOLA LE CAPACITÀ VERBALI (EMISFERO CEREBRALE SINISTRO), MA ANCHE L'INTUITO ☺

EQUAZIONI LINGUISTICHE (DITLOIDI)

Scopri il significato di queste tre strane equazioni

a base di lettere e numeri, sapendo che hanno a che fare con la biologia, la musica e i numeri (non in quest'ordine).

J, P, G e R = i 4 C dei B

6 = gli Z in un M

23 = le C di C in un E U

☺ QUESTO GIOCO STIMOLA LE CAPACITÀ VERBALI (EMISFERO CEREBRALE SINISTRO), MA ANCHE L'INTUITO ☺

SOLUZIONI

FOTO-QUIZ: 1-b, 2-f, 3-g, 4-i, 5-a, 6-d, 7-e, 8-h, 9-c, 10-j.
CATENA DI PAROLE: Fiume, Cocktail, Norma, Santa, Giobbe.
EQUAZIONI LINGUISTICHE: John, Paul, George e Ringo = i 4
Componenti dei Beatles; 6 = gli Zeri in un Milione; 23 = le Copie
di Cromosomi in un Essere Umano.

Starbene

Stile Italia Edizioni

DIRETTORE RESPONSABILE

Maurizio Belpietro
belpietro@starbene.it

CAPOREDATTORE CENTRALE

Francesca Pietra
francesca.pietra@stileitaliaedizioni.it

ART DIRECTOR

Lisa Bernardinello
lisa.bernardinello@stileitaliaedizioni.it

CAPOREDATTORE • ALIMENTAZIONE E FITNESS

Paolo Corio
paolo.corio@stileitaliaedizioni.it

Alessandro Pellizzari

VICECAPOREDATTORE • SALUTE
ALIMENTAZIONE
alessandro.pellizzari@stileitaliaedizioni.it

Lorenza Guidotti

CAPOSERVIZIO • ALIMENTAZIONE
PSICOLOGIA
lorenza.guidotti@stileitaliaedizioni.it

Roberta Piazza

CAPOSERVIZIO • ALIMENTAZIONE
roberta.piazza@stileitaliaedizioni.it

Caterina Caristo

VICECAPOSERVIZIO • ALIMENTAZIONE
E AREA WEB
caterina.caristo@stileitaliaedizioni.it

Chiara Libero

VICECAPOSERVIZIO • BELLEZZA, MODA
E ANIMALI
chiara.libero@stileitaliaedizioni.it

Rossella Briganti

REDATTORE ESPERTO • SALUTE
MEDICINA ESTETICA
rossella.briganti@stileitaliaedizioni.it

Antonella Paglicci

REDATTORE ESPERTO • BELLEZZA
PSICOLOGIA
antonella.paglicci@stileitaliaedizioni.it

Gerardo Antonelli

FITNESS E SALUTE
gerardo.antonelli@stileitaliaedizioni.it

Maria Simona Lualdi

FITNESS E SALUTE
mariasimona.lualdi@stileitaliaedizioni.it

UFFICIO GRAFICO

Marina Pozzoli

marina.pozzoli@stileitaliaedizioni.it

Andrea Truzzi

andrea.truzzi@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Federica Bruno

federica.bruno@stileitaliaedizioni.it

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl,
Via Vittor Pisani, 28, 20124 – Milano (MI).
Amministratore Delegato: Piergiorgio Bonometti
REGISTRAZIONE DEL TRIBUNALE DI MILANO
Numero 23 del 17/01/1978
PUBBLICITÀ: O.P.Q. Srl - Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano
– Tel. 02/66992511
Email: info@opq.it
DISTRIBUZIONE: Press-Di srl, Via Mondadori, 1
20090 – Segrate (MI), fax 045.8884378
STAMPA E ALLESTIMENTO: Effeprinting Srl, Località Miolo
Le Campore, 1 - 67063 Oricola (AQ).
SERVIZIO COLLEZIONISTI: avete perso un numero di
Starbene? Tel. 045/8884400;
email: collez@mondadori.it
REDAZIONE: via Vittor Pisani 28, 20124 (Milano)
ABBONAMENTI: è possibile avere informazioni o
sottoscrivere un abbonamento tramite il sito
www.abbonamenti.it/sie,
email info.abbonamenti@directchannel.it.
Telefono dall'Italia: 02 75429001
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì
dalle 9 alle 19
Mensile - Anno XLIV - N. 4 - Poste Italiane S.p.A.
Sped. in A. P. - Aut. MBPA/LO-NO/057/A.P./2018-
ART.1 COMMA 1 - LO/MI



PUBBLICITÀ
O.P.Q. Srl, Via G. B. Pirelli 30 - 20124 Milano,
Tel: 02/66992511 E-mail: info@opq.it



Accertamenti Diffusione Stampa –
Certificato n. 8680 del 25/5/2020

PRIVACY PER GLI ABBONATI

GENTILE ABBONATO, DESIDERIAMO INFORMARTI CHE DAL GIORNO 1 GENNAIO 2020 ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. HA CEDUTO IL PROPRIO RAMO D'AZIENDA RELATIVO ALL'AREA PERIODICI ALLA SOCIETÀ STILE ITALIA EDIZIONI SRL. PER EFFETTO DI TALE CESSIONE, STILE ITALIA EDIZIONI SRL. È SUBENTRATA NEI RAPPORTI CONTRATTUALI RELATIVI AL TUO ABBONAMENTO PRECEDENTEMENTE INSTAURATI TRA TE ED ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. DI CONSEGUENZA, I DATI PERSONALI RACCOLTI DA ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A. NELL'AMBITO DELL'INSTAURAZIONE O IN ESECUZIONE DEL RAPPORTO CONTRATTUALE DI ABBONAMENTO, SONO STATI COMUNICATI A STILE ITALIA EDIZIONI SRL, CHE NE È DIVENUTA TITOLARE DEL TRATTAMENTO AI SENSI DELL'ARTICOLO 4 N. 7 DEL REGOLAMENTO UE N. 679/2016 (GENERAL DATA PROTECTION REGULATION – "GDPR"). TRATTANDOSI DI UNA CESSIONE DI RAMO D'AZIENDA I TUOI DATI PERSONALI CONTINUERANNO AD ESSERE TRATTATI SECONDO LE POLITICHE DI GESTIONE E TRATTAMENTO DI DATI PERSONALI ADOTTATE IN PRECEDENZA, IN PARTICOLARE, DA STILE ITALIA EDIZIONI SRL. TRATTERÀ I TUOI DATI PERSONALI PER LE STESSA FINALITÀ E CON LE STESSA MODALITÀ PER LE QUALI SONO STATI RACCOLTI IN FASE DI INSTAURAZIONE DEL RAPPORTO CONTRATTUALE CON ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A., NEL PIENO RISPETTO DEI PRINCIPI IN MATERIA DI PROTEZIONE DEI DATI PERSONALI PREVISTI DAL GDPR E DI QUALSIASI ALTRA NORMATIVA APPLICABILE. TI INVITIAMO A CONSULTARE L'INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI AI SENSI DELL'ARTICOLO 14 DEL GDPR CHE, CONFORMEMENTE ALL'ARTICOLO 14 PARAGRAFO 5 LETTERA B) DEL GDPR, È RESA DISPONIBILE AL LINK WWW.STILEITALIAEDIZIONI.IT/PRIVACY-POLICY

La gestione dei conflitti familiari

Laureata in psicologia clinica presso l'Università La Sapienza di Roma, specializzata in psicoterapia ad indirizzo sistemico relazionale familiare ed in psicodiagnostica, già giudice onorario presso il Tribunale dei Minorenni di Napoli e Consulente Tecnico del Tribunale di Napoli, la dott.ssa Maria Apuzzo ha maturato una consolidata esperienza nella gestione delle dinamiche familiari, specie quelle di tipo conflittuale che vedono il coinvolgimento dei minori, legati principalmente agli eventi separativi.

di Roberta Imbimbo

Dott.ssa Apuzzo, quali pericoli possono derivare da una conflittualità familiare non risolta?

Ogni situazione di conflitto intrafamiliare, rappresenta un evento destabilizzante che merita attenzione, poiché le modalità e i tempi di espressione di tale conflitto possono incidere anche in modo grave, sullo sviluppo psicoemotivo dei soggetti in fase evolutiva coinvolti. L'alta e prolungata conflittualità genitoriale, nonché i casi più gravi di violenza assistita, possono intaccare la qualità di vita dei figli, al punto che la sofferenza psichica patita può creare pregiudizio al sano sviluppo evolutivo del bambino sia nelle prima infanzia che in adolescenza con esiti anche gravi.

Le espressioni del disagio possono essere molteplici e possono manifestarsi sia con accessi psicosomatici, sia con comportamenti disfunzionali: aggressività, ritiro sociale o bullismo, sino a situazioni che possono influenzare la sana espressione del Sé e pertanto la personalità in età adulta.

Quali sono i modelli d'intervento psicologico?

Le situazioni conflittuali, anche quelle che non arrivano al Tribunale dei minorenni o al Tribunale ordinario, meritano un'adeguata attenzione. È bene evitare che situazioni di conflittualità, spesso legate a difficoltà nella comunicazione di coppia, possano incancrenirsi e produrre malessere all'interno della coppia con manifestazioni aggressive latenti o larvate oppure esplodere sino agli esiti di agiti violenti. Oltre alla psicoterapia di coppia e/o familiare, sarebbe auspicabile che le coppie in fase separativa gestissero il conflitto di per sé fisiologico in questa fase, in maniera sana e costruttiva (il conflitto in questi casi si esaurisce con la regolamentazione dei rapporti di visita ed economici che quando rispettata da ambo i coniugi conduce ad un'alleanza costruttiva e ad un'adeguata condivisione della genitorialità). Il quadro si complica, invece, quando la conflittualità permane anche dopo la separazione, il conflitto appare irrisolto e sostenuto da uno o entrambi i membri della coppia. In questi casi, ci troviamo di fronte a quelle che noi del CISMAI (coordinamento italiano dei servizi contro il maltrattamento e l'abuso all'Infanzia) chiamiamo separazioni altamente conflittuali: la conflittualità viene ricercata e agita, spesso strumentalizzando il rapporto con i figli per mantenere quello che si rivela un legame di coppia patologico. In tutti i casi in cui non vi è una risoluzione naturale della conflittualità, considerando anche i tempi della giustizia ordinaria, è di estrema importanza chiedere il supporto di uno specialista, in grado di responsabilizzare la coppia genitoriale. Obiettivo dell'intervento clinico, attraverso una attenta analisi del contesto familiare, è rendere la coppia consapevole delle dinamiche disfunzionali che generano malessere e fornire loro gli strumenti operativi per gestire in maniera funzionale le scelte e i cambiamenti necessari per tutelare i propri figli che altrimenti rischierebbero di rimanere ostaggio di dinamiche relazionali conflittuali altamente nocive.

Per maggiori info: www.mariaapuzzopsicologa.it



di Alessandro Scrocco

OROSCOPO



ARIETE

Alcuni problemi che si trascinano da tempo trovano una soluzione e raccogli i frutti dei tuoi sforzi. Mercurio incoraggia lavoro e finanze, mentre Venere porta rinnovamento in amore, soprattutto se vivi situazioni che creano malcontento.



LEONE

Mese incoraggiante per gli affetti: le relazioni fra genitori e figli migliorano, mentre in coppia tornano affiatamento e complicità. Parla a cuore aperto: ti permetterà di superare problemi che si trascinano da tempo. Prudenza al lavoro.



SAGITTARIO

Nella prima parte del mese sei facilmente irritabile, forse a causa di contrattempi lavorativi, e ciò può creare malintesi in famiglia. Evita di lanciare accuse o frecciate. Piuttosto usa l'ironia, l'arma migliore per placare i dissapori.



TORO

Aprile è dinamico e stimolante, a patto però di agire con cautela. Da metà mese arriva una piacevole svolta negli affetti, con Venere che rende i rapporti più sereni. Al lavoro è bene aggiornarsi e stare al passo con le nuove tecnologie.



VERGINE

Già da inizio mese comincia un periodo di miglioramento lento e costante che coinvolge tutti i settori della tua vita. Tira fuori le emozioni represses e cerca di essere più assertiva con chi ti circonda: è il modo migliore per non caricarti troppo d'ansia.



CAPRICORNO

Sei impegnata su più fronti: questo da una parte stimola il tuo spirito perseverante, ma dall'altra rischia di stressarti troppo. Agisci con calma, seleziona le persone di cui ti circondi e fai un po' di attività fisica per alleggerire le tensioni.



GEMELLI

Mese vivace che promette novità, incontri e buone prospettive sia al lavoro sia in amore. È il momento di fare progetti a medio e lungo termine, cercando persone affidabili con cui sviluppare progetti solidi. Attenta alle allergie.



BILANCIA

Venere e Mercurio ti incoraggiano ad allargare gli orizzonti e a guardare al futuro con ottimismo. Gli affetti vanno a gonfie vele, mentre nel lavoro Marte ti richiama a essere accorta: evita di entrare in contrasto con capi e colleghi.



ACQUARIO

Aprile inizia con uno slancio positivo: approfitta delle prime due settimane per avvantaggiarti sul lavoro ed evitare di farti soffiare opportunità importanti. Da metà mese potresti sentirti un po' stanca: riposa dedicandoti agli affetti.



CANCRO

La prima metà di aprile ti vede nervosa, forse perché non riesci a farti capire da chi ti sta attorno. Poi però la situazione comincia a migliorare e Marte, che verso la fine del mese entra nel tuo segno, ti aiuta a ricaricarti di energia.



SCORPIONE

Ci sono tante occasioni a portata di mano e molti progetti da portare avanti, ma i pianeti ti vedono un po' stanca e demotivata. Prenditi una pausa, chiedi aiuto alle persone più care ed evita inutili polemiche. Tutto migliora a fine mese.



PESCI

Che tu lo voglia o no, i pianeti ti invitano a metterti in gioco. Niente ansia o continui ripensamenti: per evitare di lasciarti sfuggire le occasioni che si presentano è ora di sfoggiare un po' di sana faccia tosta e spirito di improvvisazione.

LINEA DERMATOLOGICA ISODERMICA
BIODERM[®]

**Prodotti
Professionali a
casa tua in un
click**



Un gesto d'amore
per l'igiene e la cura delle pelli sensibili.

Bioderm è la linea dermatologica isodermica completa per l'igiene quotidiana di tutta la famiglia.

-25%
COUPON CODE
STARBENE25

www.farmoderm.shop

Promozione valida fino al 01/05/2021. Vedi condizioni su www.farmoderm.shop/termini-condizioni

FARMODERM
LABORATORI FARMODERMATOLOGICI
MILANO

Da oltre 30 anni
ci prendiamo cura
delle pelli più sensibili

Per chi ama il benessere e la raffinatezza un materasso Simmons è di casa. Lo straordinario comfort e l'incomparabile fascino assicurano un riposo impareggiabile. La cura meticolosa dei dettagli, la scelta dei materiali più nobili e la manifattura artigianale più scrupolosa, esclusivamente made in Italy, sono gli elementi caratterizzanti dell'indiscussa qualità Simmons. Perché i materassi non sono tutti uguali e per dormire bene c'è bisogno di Simmons.

Simmons. Nient'altro.



I materassi Simmons li trovate presso i BetterSleepLAB di: Milano, Via Aselli 9 - Lissone (MB), Via Bramante da Urbino 9 - Chieri (TO), Corso Torino 78 - Firenze, Via F. Baracca 199h - Roma, Via Tuscolana 225 - Roma, Via Gregorio VII 482 - Simmons Store Milano, Corso Italia 22 e presso i Rivenditori Autorizzati Simmons 800 250407 simmons.it