SAITICE IN FAMIGLIA





INTERVISTA
Carlo Verdone
Il cinema
come terapia



COSMESI





VETERINARIA

Un botto di paura

Immagine farmacia

S011112170 6/2019











L'INTERVISTA

Carlo Verdone

6 La migliore terapia è stata il cinema

ATTUALITÀ

8 La pelle è una tela da colorare. A quale rischio?

DOSSIER

Terapia Car-T.

Nuove speranze contro il cancro

PATOLOGIE

18 Al cuore non si comanda

ALIMENTAZIONE

22 La cannella, regina tra le spezie

SALUTE SENIOR

24 Non guardarmi, non ti sento

MAMMA E BAMBINO

28 Che faccio, chiamo il pediatra?

NUTRIZIONE

30 Cioccolato come medicina. Sogno o realtà?

COSMESI

32 Freddo, non ti temo

DIAGNOSI E CURA

34 Per vederci meglio, bambina mia

VETERINARIA

36 Un botto di paura

CUCINA

38 It's pumpkin season!

41 MODA

42 VIAGGIARE

Udine

Tra piazze, affreschi e tajut

44 TEMPO LIBERO

47 VETRINA

48 oroscopo

Salute IN FAMIGLIA

Periodicità: Trimestrale **Stampa** Centro offset master srl,

Centro offset master srl, Via Bologna 1, 35035 Mestrino, P.IVA: 026994260288

IFARMA EDITORE srl

Via Ezio Biondi 1, 20154 Milano T: 02 349951 - Fax 02 33107015 info@ifarma.net www.ifarma.net

iFarma editore srl iscritto al ROC no. 29799 del 28 giugno 2017

Reg. Trib. N. 367 del 20/12/2017

REALIZZAZIONE EDITORIALE: iFarma Editore srl DIRETTORE RESPONSABILE: Andrea Jarach

REDAZIONE: Laura Benfenati (coordinamento), Chiara Zaccarelli

ART DIRECTOR: Floriana di Maio, Fabio Lancini

COLLABORATORI: Mariasandra Aicardi, Silvia Ambrogio, Maria Grazia Gargioni, Maddalena Guiotto, Sergio Meda, Giulia Minero, Andrea Porta, Marcella Valverde

IMMAGINI: Dreamstime, Shutterstock

Nonostante l'editore abbia fatto il possibile per includere il copyright di agni immagine, nel caso in cui ci fossero stati errari, omissioni o sviste ci scusiamo con i detentori del copyright in questione, i cui nomi verranno pubblicati nelle prossime uscite.

Sebbene il magazine Salute in Famiglia abbia fatto il possibile per assicurare l'accuratezza delle informazioni pubblicati non può essere considerato responsabile delle conseguenze sorte do errori o omissioni. Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione in tutto o in parte del contenuti è probitir.



La farmacia in prima linea contro le "droghe furbe"

gni lunedì leggiamo sui quotidiani dell'ennesima strage del sabato sera, spesso provocata dalle cosiddette *smart drug*, tragicamente popolari tra i giovani quasi quanto la *Cannabis*.

«Molti ragazzi stanno morendo e molte ragazze subiscono stupri a causa di droghe che in pochi minuti fanno perdere la memoria e dopo 4-5 ore vengono eliminate dall'organismo senza poter dimostrare quanto è accaduto» si legge nella pagina Facebook del progetto "Smart drug? No, grazie", ideato dalla farmacista Marina Bruno e realizzato con il patrocinio della Asl Roma 6, della Regione Lazio e del Comune di Velletri, in collaborazione con l'Ordine dei farmacisti di Roma. Le smart drug sono sostanze legali. sia naturali sia sintetiche, in grado di migliorare le capacità cognitive di chi le assume, incrementando l'apporto di ossigeno al cervello e il rilascio di neurotrasmettitori. L'Istituto superiore di sanità precisa che «Per taluni, il termine smart drug indica una serie di bevande energetiche o pastiglie stimolanti (che tentano di simulare l'effetto dell'ecstasy) che assicurano effetti eccitanti pur rimanendo nella legalità (caffeina, ginseng): vengono proposte e consumate soprattutto in ambienti giovanili. Per altri, le smart drug si confondono molto più con droghe naturali o droghe etniche, confinando il loro consumo ad altri ambienti». In realtà, sembra che il nome derivi dal fatto che sono "droghe furbe", legali perché non presenti nelle tabelle legislative delle corrispondenti leggi che proibiscono l'uso di sostanze stupefacenti e psicotrope. Si tratta dunque di sostanze in libera vendita anche se possono avere gravi effetti collaterali, addirittura allucinogeni. Il progetto laziale "Smart drug? No, grazie", ha l'obiettivo di informare ragazzi di età compresa fra i 13 e i 19 anni sui danni fisici e psicologici causati dall'assunzione di gueste sostanze, attraverso attività di formazione e divulgazione nelle scuole del territorio.

È stata selezionata una vera e propria task force di 10 farmacisti, che hanno seguito corsi di formazione con esperti in psichiatria, cardiologia e legali, per poter svolgere attività di sensibilizzazione presso le Scuole medie e superiori con lezioni molto coinvolgenti della durata di due ore. Anche i farmacisti sul territorio hanno approfondito l'argomento sulle smart drug e nelle farmacie sono stati distribuiti volantini alle famiglie. L'attento monitoraggio degli ingressi alle strutture sanitarie del territorio che si occupano di tossicodipendenza (Pronto soccorso, Servizio per il trattamento delle dipendenze, Centro salute mentale e Tutela salute mentale e Riabilitazione in età evolutiva) partito un anno prima dell'inizio del progetto e proseguito durante l'anno di svolgimento consentirà un follow up che metterà in evidenza l'efficacia dell'iniziativa.

Le farmacie, che sono i primi presidi del Servizio sanitario sul territorio, possono essere dunque protagoniste di iniziative di prevenzione di forte impatto umano e sociale.

E il progetto laziale è pronto per essere replicato in altre Regioni d'Italia.

3





I cuori di cioccolato per la ricerca scientifica

Domenica 15, sabato 21 e domenica 22 dicembre in oltre 3.000 piazze italiane sarà possibile ricevere il cuore di cioccolato di Fondazione Telethon per supportare la ricerca scientifica sulle malattie genetiche rare. Il cuore di cioccolato, disponibile nella versione fondente, al latte, e al latte con granella di biscotto e prodotto da Caffarel in

esclusiva per Telethon, è un omaggio distribuito dai volontari di Fondazione Telethon e Uildm, e di Avis, Anffas, Azione Cattolica e Unpli, come ringraziamento per una donazione minima di 12 euro. Quest'anno sarà disponibile anche una confezione regalo da nove cuoricini di cioccolato fondente, distribuita con una donazione di 5 euro. Fondazione Telethon è una delle principali *charity* biomediche italiane, nata nel 1990 per iniziativa di un gruppo di pazienti affetti da distrofia muscolare. La sua missione è di arrivare alla cura delle malattie genetiche rare grazie a una ricerca scientifica di eccellenza, selezionata secondo le migliori prassi condivise a livello internazionale. Sul sito www.telethon.it è presente l'elenco dei punti di raccolta di tutta Italia. Per coloro che non potranno recarsi nelle piazze ma vogliono comunque sostenere la ricerca, è possibile richiedere il cuore di cioccolato direttamente sul sito internet di Fondazione Telethon, nella sezione *shop.telethon.it*.

Un avocado al giorno...

Includere un avocado al giorno nella nostra dieta terrebbe a bada il colesterolo cattivo. Questo secondo una ricerca della Pennsylvania State University, pubblicata sul Journal of Nutrition. Nello specifico, si registrerebbero meno particelle di Ldl ossidate. L'ossidazione, come è noto, è dannosa per il corpo umano e numerose ricerche la indicano come base per condizioni come cancro e malattie cardiache, oltre a essere tacciata di favorire l'arteriosclerosi. I ricercatori hanno sottoposto 45 partecipanti adulti sovrappeso o obesi a una dieta di due settimane simile a quella americana media, per poter iniziare lo studio su basi nutrizionali omogenee. Nella fase successiva, durata cinque settimane, i partecipanti hanno seguito tre diverse diete: una povera di grassi, una moderata e una moderata ma comprendente un avocado al giorno. I pazienti che hanno seguito la dieta con l'avocado, alla fine dell'esperimento, avevano livelli significativamente più bassi di colesterolo Ldl ossidato e livelli più alti di luteina, un antiossidante. Gli esperti hanno ritenuto promettenti gli esiti ottenuti, sottolineando che sono comunque necessari ulteriori approfondimenti a riguardo.



Corri che ti passa

Correre anche solo
50 minuti a settimana
allunga la vita, riducendo
significativamente il
rischio di morte, anche
se la distanza percorsa
è relativamente breve
e se si corre a velocità
ridotta. A sostenerlo
sono i ricercatori della



Victoria University di Melbourne, che hanno pubblicato i risultati dei loro studi sulla rivista British Journal of Sports Medicine. Questo scaturisce da una revisione di dati di diversi studi, che hanno coinvolto in totale 232.149 partecipanti e da cui emerge che correre, anche poco, può ridurre rispettivamente del 30 per cento e del 23 per cento il rischio di morte per patologie cardiovascolari e tumori. La bella notizia è che questi benefici valgono anche per i cosiddetti runner della domenica, ovvero coloro che corrono una sola volta alla settimana e anche per poco meno di un'ora, mentre non sono state trovate prove che i vantaggi per la salute possano aumentare di pari passo con l'incremento del tempo dedicato alla corsa. Il professor Željko Pedišić, docente presso l'università australiana e responsabile dello studio, auspica che questi risultati possano motivare le persone sedentarie a iniziare a correre, nonché a aumentare la motivazione di chi già corre, anche se saltuariamente. Insomma, anche i più pigri non hanno veramente più scuse per non inforcare le sneakers e uscire a farsi una corsetta.



In rosso contro la violenza



Quarantuno panchine dipinte di rosso e due grandi murales dallo scorso autunno colorano 33 comuni del Veneto. L'iniziativa rientra nell'ambito di "T.a.c.i. - Teatro, arte, cultura, inclusione contro la violenza sulle donne", progetto promosso da Auser regionale Veneto e finanziato dalla Regione, e

ha permesso di parlare dell'importanza di una nuova cultura del rispetto, della condivisione e della qualità nelle relazioni tra uomini e donne. Grande impegno è stato dimostrato dai volontari Auser, che hanno coinvolto le scuole o hanno personalmente realizzato le panchine. In realtà alcune delle panchine sono "d'autore", portano infatti la firma della street artist Carolina Blanco, che da tempo collabora con numerose realtà, proprio sui temi della violenza di genere. «Abbiamo deciso di lasciare un segno tangibile del nostro "No alla violenza sulle donne", in particolare cercando di raggiungere le fasce più giovani per trasmettere anche a loro l'importante messaggio di T.a.c.i. », ha spiegato Maria Gallo, Presidente Auser regionale Veneto. «Per questo abbiamo coinvolto due donne e artiste di grande esperienza, chiedendo loro di supportarci nella realizzazione di opere di arte urbana, consapevoli della grande forza espressiva insita in essa». www.auser.it

PICCOLO DIZIONARIO DELLA CURA poesie e saggi coordinant da Vinerrezo Mescolo

Piccolo dizionario della cura

Edito da Mursia e coordinato da Vincenzo Mascolo, "Piccolo dizionario della cura. Poesie e saggi" è stato realizzato dalla Fondazione Sanità e Ricerca, organizzazione senza fini di lucro che gestisce a Roma un Centro per le cure palliative in cui assiste persone inguaribili, non autosufficienti e in fin di vita. Riunisce quarantadue parole diverse, due per ogni lettera dell'alfabeto, affidate ad altrettanti poeti italiani

contemporanei che le hanno interpretate a modo loro. Dalla D di dolore alla S di sollievo, il dizionario è completato dal contributo saggistico di cinque esperti di discipline diverse che hanno esaminato in modo più specifico la parola "cura" e analizzato la posizione del nostro Paese in materia di medicina palliativa. Un'interessante riflessione sul valore che ha, o dovrebbe avere, nella società contemporanea, il concetto di cura. www.mursia.com

Allarme diabete



Oggi sono 463 milioni le persone affette da

diabete a livello mondiale, ma in soli 25 anni si stima toccheranno la preoccupante quota di 700 milioni. Sono i numeri restituiti dall'Atlas 2019 di International diabetes federation, diffusi lo scorso novembre in occasione della "giornata mondiale del diabete", insieme ai dati relativi al diabete non ancora diagnosticato: 232 milioni di cittadini a cui si aggiungono altri 374 milioni di persone in stato di pre-diabete. Oltre all'emergenza legata alla patologia diabetica, a preoccupare è il legame tra questa malattia e gli eventi cardiovascolari, che espone i diabetici a una maggiore probabilità di essere soggetti a questo tipo di malattie. In Italia, per esempio, se le patologie cardiovascolari interessano 7,5 persone con più di 45 anni su 100, riferendosi alla popolazione diabetica si evidenzia un'incidenza più che doppia. «A destare particolare preoccupazione», afferma il presidente di Coresearch Antonio Nicolucci, «è il fatto che nel nostro Paese, così come nel resto del Mondo, i diabetici sono solo parzialmente consapevoli di quali siano i fattori di rischio cardiovascolare obesità, ipertensione e ipercolesterolemia in primis. Circa il 50 per cento dei pazienti ritiene di essere esposto a un rischio basso, il 37 per cento a un rischio moderato e solo il 23 per cento elevato. Dati, che però confliggono con l'elevata incidenza degli eventi cardiovascolari proprio nei pazienti con diabete». Proprio per favorire la diagnosi del rischio cardiovascolare nei pazienti diabetici, la campagna "Al cuore del diabete" negli ultimi due anni ha portato in 50 città italiane un'unità mobile attrezzata per la misurazione dei valori di emoglobina glicata e del profilo lipidico, oltre che per effettuare l'ecocardiogramma e l'ecocolordoppler carotideo. www.alcuoredeldiabete.it



di Sergio Meda

La migliore terapia è stata il cinema



dispetto delle dicerie, Carlo Verdone, per sua stessa ammissione, non è mai stato un malato immaginario, vittima di mille paure ingiustificate. «Me lo faccia dire, sono solo dicerie. Certo, mi accompagnano da un sacco di tempo, mi ci sono persino abituato». Vero è che malattie e medicine popolano la vita dell'attore sin dall'adolescenza, complice la madre che di farmaci faceva largo uso. Li ospitava l'armadietto, ma li teneva anche sul comodino. «Ero un ragazzino delle medie, sentivo mamma al telefono con l'amica del cuore. I loro dialoghi di prima mattina erano un campionario di questo tenore: "Ma sai chi sta tanto male? La sorella di Antonio. L'hanno aperta e

richiusa". "Senti, ma Angela con la glicemia come sta? Ah, ho capito. Quella aveva anche l'azotemia alta..." "Sai chi ha il diabete? La figlia di Augusto". Quei colloqui telefonici duravano ore e per sua stessa ammissione non poteva non risentirne. E questo nonostante una serie di luminari della medicina frequentasse casa Verdone. «C'era anche un grande amico di famiglia, il professore Gerardo D'Agostino, un oncologo che non avrebbe dovuto fare visite a domicilio, ma voleva bene a mamma e veniva a trovarla. Era uno che non aveva bisogno di mille Tac, risonanze ed esami. Era un diagnosta di grande valore come oggi non ce ne sono più. Faceva quattro domande e poi stabiliva

la prescrizione. Io ero impressionato dal suo talento e dalle sue intuizioni. Divenne il mio eroe».

Fare il medico? No, svengo alla vista del sangue

La passione di Verdone per la medicina e i farmaci nasce allora, anche se comunque mai gli è balenato di fare il medico: «Alla vista del sangue sarei svenuto, non faceva per me». Iniziò comunque, verso i suoi 16 anni, l'accurato studio dell'enciclopedia medica della Curcio, volume dopo volume, sino alla scoperta di avere una tremenda malattia agli occhi. Niente di vero, ma tanto bastava per una prima fobia, ingiustificata. Poi gli attacchi di panico che si manifestarono anni più tardi, nel 1978, quando il successo della trasmissione tv "No Stop" gli generò il timore di non essere all'altezza. Aveva 28 anni e per curarsi diventò un grande esperto di antidepressivi, soprattutto benzodiazepine. A guarirlo bastò una terapia molto particolare suggerita dal dottor Piero Bellanova: «Era un grande psicanalista ma evitò le sedute, mi diede una sola dritta: "Quando vai a trovare la tua fidanzata prendi la macchina e fai il giro da Roma fino alla rotonda di Ostia e poi vai da lei. Al ritorno ripassi per Ostia e rifai la rotonda". Morirò asfissiato, ribattevo. E lui: "Tornerai con la tachicardia parossistica, ma non sverrai, stai tranquillo. Dopo la terza volta mi ringrazierai". La prima sera tremavo tutto, ero sotto attacco di panico con iperventilazione, ma continuai e al guarto giro, anche se avevo ancora paura, iniziai a capire che ce la potevo fare».

Il cinema come autoanalisi

La migliore delle terapie è stata comunque il cinema. «Il film"Maledetto il giorno che ti ho incontrato" è valso un'autoanalisi, un disvelamento: mi sono liberato davanti al pubblico raccontando le mie fragilità e le mie debolezze. Da allora niente più timori. Dagli anni '90 prendo solo qualche sedativo la sera, perché dormo poco, come del resto tutti nella mia famiglia, ma niente più ansiolitici».

Verdone in ogni caso ha continuato a studiare medicina e farmacologia, con sincera passione, cambiando le sole modalità: «Quando è possibile approfitto degli amici medici che si recano ai congressi e ritornano con gli atti del convegno, mi aggiorno grazie a loro. Poi ho un libro guida, ll manuale Merck, la cui prima stesura vide anche il contributo di mia moglie. Da allora mi accompagna negli approfondimenti, puntuali e precisi».

La fama di medico (immaginario) e di farmacista (sempre immaginario) è valsa a Carlo Verdone due riconoscimenti: il primo dal mondo accademico – la laurea honoris causa in medicina conferitagli nel 2007 dall'Università Federico II di Napoli – il secondo lo scorso settembre dall'Ordine dei farmacisti di Roma, che gli ha attribuito la tessera n. 1 ad honorem.

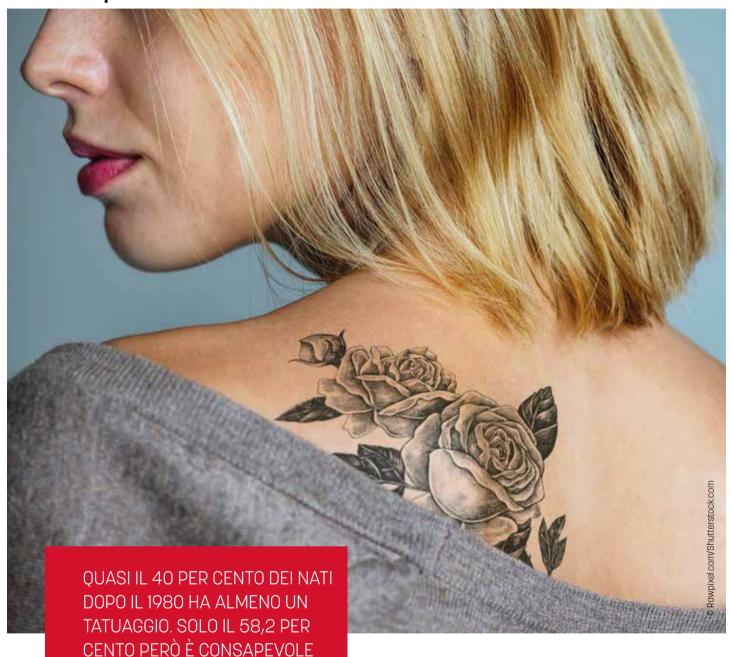
Va detto che le competenze di Verdone sono ben valutate da amici e conoscenti che ricorrono a lui per ogni genere di consigli. In realtà si pronuncia, fa diagnosi avendo l'accortezza, sempre, di suggerire di consultare il medico di riferimento. Con qualche estemporaneità: «Una volta ho mandato 11 sms a uno specialista scongiurandolo di prendere in considerazione aspetti che non aveva valutato, avevo individuato una Sla con un mese di anticipo. Un'altra volta ho diagnosticato una sindrome di Stevens-Johnson che era stata scambiata per varicella. Non sono male come diagnosta, ci prendo. Modestamente ho salvato la vita ad almeno quattro persone». ■

"SI VIVE UNA VOLTA SOLA".

In molti film di Verdone compaiono figure del mondo sanitario, ovviamente tratteggiate con arguzia. La prossima consacrazione verrà nuovamente dal cinema: il nuovo film, nelle sale dal prossimo febbraio, s'intitola "Si vive una volta sola" e vede protagonista proprio un'equipe medico chirurgica. «Riguarda uno staff medico di prim'ordine, una serie di persone che, aldilà del lavoro, sono però un disastro. Impeccabili in sala operatoria, mostrano nella vita quelle che oggi, e anche in passato, si definiscono fragilità. Garantisco che si sorride».



La pelle è una tela da colorare. A quale rischio?



DOPO IL 1980 HA ALMENO UN TATUAGGIO. SOLO IL 58,2 PER CENTO PERÒ È CONSAPEVOLE DEI RISCHI CHE TATUARSI COMPORTA. INFEZIONI, REAZIONI ALLERGICHE E ALTRE COMPLICAZIONI SONO MOLTO PIÙ FREQUENTI DI QUEL CHE SI PENSI

espressione, il tatuaggio è un disegno permanente realizzato sulla pelle. Come tutti sappiamo, consiste nella decorazione della pelle attraverso l'esecuzione di punture superficiali, con l'obiettivo di introdurre sostanze coloranti nelle ferite. Fatti inizialmente come segno di appartenenza a un gruppo o una tribù, i tattoo sono diventati sempre più popolari. Quasi il 40 per cento dei nati dopo il 1980, secondo il *Pew*

Research Center, ha almeno un tatuaggio. Una ricerca tedesca del 2018 vede l'Italia come primo Paese al mondo per numero di persone con almeno un tattoo. I dati dell'Istituto superiore di sanità (Iss) mostrano che gli italiani tatuati sono circa 7 milioni, quasi il 13 per cento della popolazione, con una leggera prevalenza di donne: il 13,8 per cento contro l'11,7 degli uomini. Il primo tatuaggio si fa in genere intorno ai 25 anni, il 7,7 per cento degli under 18 ne ha uno. Farsi tatuare ormai è una questione di poche ore, ma non mancano possibili complicazioni ed effetti collaterali. Questa facilità, inoltre, non dovrebbe impedire di riflettere bene sulla decisione di modificare il proprio corpo in modo permanente: il 17,2 per cento dei soggetti tatuati infatti, dopo qualche tempo, progetta di rimuovere il proprio tattoo e, di guesti, il 4,3 per cento ha già provveduto.

Rischi a breve e lungo termine

La realizzazione di un tatuaggio compromette l'integrità della pelle, barriera di difesa esterna naturale del corpo, e permette di inserire sostanze estranee, cioè l'inchiostro colorato.

Il procedimento comporta, inevitabilmente, l'esposizione a rischi per la salute tra cui: infezioni, reazioni allergiche e altre complicazioni. Solo il 58,2 per cento dei tatuati ne è consapevole, secondo il report dell'Iss. Il 13,4 per cento si rivolge a centri non autorizzati e, in presenza di reazioni locali, solo il 12,1 per cento va dal dermatologo, il 9,2 dal medico di famiglia. Più della metà non consulta nessuno.

I rischi che si corrono quando si fa un tatuaggio «sono fondamentalmente di tipo infettivo e allergico», dice Sandro Ragazzoni, dermatologo responsabile Uos dermatologia chirurgica e oncologica del San Filippo Neri (Roma). Per scongiurare trasmissione di infezioni, quali epatite o Hiv, è necessario che ci si rivolga a un tatuatore che usi materiali monouso. «Le allergie», prosegue il dermatologo, «spesso sono causate dall'inchiostro, soprattutto il rosso e il nero, che viene introdotto nella cute. Chi è affetto da psoriasi può sviluppare, anche nelle sedi non interessate dalla patologia, manifestazioni psoriasiche in seguito al traumatismo».

COS'È UN TATUAGGIO

La tecnica con cui vengono realizzati i *tattoo* sfrutta lo stesso principio della macchina da cucire: uno o più aghi pungono la pelle da 50 a 3.000 volte al minuto. A ogni puntura l'apparecchiatura inietta minuscole gocce d'inchiostro sottopelle. La procedura, che viene effettuata senza anestesia e può durare anche diverse ore per i disegni più grandi, provoca un leggero sanguinamento e causa dolore, da lieve a molto forte a seconda della zona trattata.



Il tatuaggio è controindicato non solo in chi soffre di psoriasi, ma anche in caso di gravidanza, presenza di allergie, malattie croniche, autoimmuni, infettive, epilessia e quando si assumono farmaci che alterano la pigmentazione della pelle o la coagulazione del sangue. Il tattoo non dovrebbe essere fatto in aree precedentemente sottoposte a chirurgia o radioterapia o dove è stato rimosso un altro tatuaggio tramite laser. Prima di decidere di tatuarsi, meglio andare dal dermatologo per accertarsi di non soffrire di alcuna allergia. Una volta effettuato il tatuaggio, fare attenzione all'esposizione al sole, che è da evitare soprattutto nel primo mese. In seguito devono essere usati

Il procedimento comporta, inevitabilmente, l'esposizione a rischi per la salute



ria e anti-ossidante, per poter agire localmente e in modo intensi-

vo.Così da poter dire: BYE-BYE ACNE!



La pelle è una tela da colorare. A quale rischio?

solari di medio-alta protezione. Considerando che le pelli tatuate dimezzano la sudorazione, aumenta il rischio del colpo di calore. Possono inoltre formarsi granulomi, ovvero ispessimenti della pelle, sia quando viene effettuato che quando viene rimosso un tattoo.

Attenzione ai pigmenti

È spesso sottovalutato il rischio di cancro, ma negli inchiostri usati per i tatuaggi sono contenute delle sostanze potenzialmente cancerogene. Si tratta di metalli, idrocarburi e ftalati considerati pericolosi per il sistema endocrino. Il benzopirene, contenuto nell'inchiostro nero, sarebbe capace di favorire lo sviluppo del tumore alla pelle. Non esiste un rapporto causa effetto dimostrato scientificamente tra tatuaggio e melanoma, però il colore del tatuaggio può nascondere l'insorgere di macchie sulla pelle e ritardare la diagnosi di tumore. Gli effetti a lungo termine dell'inchiostro e dei coloranti per tatuaggi rimangono sconosciuti. Sono più di 50 i coloranti utilizzati nei tatuaggi approvati per l'uso nei cosmetici, ma il rischio che si corre iniettandoli sotto la pelle non è chiaro anche perché nessuna colorazione è stata ufficialmente approvata dalle agenzie governative. Se il problema per quanto riguarda i colori scuri è la presenza di metalli pesanti, per i colori chiari il rischio sono le ammine aromatiche, sostanze cancerogene presenti nel 30 per cento degli inchiostri sul mercato. A marzo 2019 il ministero della Salute ha lanciato un allarme per nove coloranti che possono causare reazioni allergiche (soprattutto rossi, gialli e arancioni) e sono potenzialmente cancerogeni (neri, grigi, argento, per la presenza di idrocarburi policiclici). Uno studio danese sulla contaminazione batterica di 58 nuovi





inchiostri ha dimostrato che il 10 per cento è contaminato da batteri, mentre da un controllo a campione effettuato dai Nas a settembre, risulta che il 20 per cento degli inchiostri per tatuaggi contiene sostanze tossiche potenzialmente cancerogene.

Rimozione del tattoo

Esistono tecniche sicure ed efficaci per rimuovere i tatuaggi permanenti non più desiderati, anche se la spesa e il dolore associati alla rimozione sono in genere superiori a quelli sostenuti per l'applicazione. Gli inchiostri di colore blu scuro e nero sono particolarmente difficili da eliminare, ma anche i tatuaggi professionali fatti con alcuni dei colori più moderni non sono facili da rimuovere. Lo specialista a cui rivolgersi è il dermatologo o il medico di medicina estetica che può procedere al trattamento in ambulatorio, in anestesia locale, con diverse tecniche. Il laser ad alta intensità è la tecnica di rimozione standard perché è estremamente efficace, con pochi rischi ed effetti collaterali. Il tipo di laser usato è tarato in base al colore del pigmento e possono essere necessarie varie sedute per ottenere il risultato completo. La dermoabrasione consiste nello "scartavetrare" la pelle per rimuovere gli strati superficiali e quelli poco profondi del tatuaggio. L'applicazione poi di alcuni farmaci permette di riassorbire l'inchiostro riportato in superficie con la tecnica usata. L'escissione chirurgica si pratica quando il tatuaggio deve essere rimosso con il bisturi, con estrema precisione. Tale procedura non è indicata per tatuaggi estesi. Ogni procedura di rimozione potrebbe lasciare alterazione del colore della pelle nella zona trattata, tracce d'inchiostro e lievi cicatrici.

Terapia Car-T. Nuove speranze contro il cancro

ARRIVA NEL NOSTRO PAESE LA PRIMA TERAPIA
ANTITUMORALE CON CELLULE CAR-T, BASATA SU UNA
STRATEGIA CHE SFRUTTA IL SISTEMA IMMUNITARIO PER
COMBATTERE ALCUNI TIPI DI TUMORE DEL SANGUE.
L'ASPETTATIVA È ALTA MA SONO TRATTAMENTI
COMPLESSI, NON PRIVI DI EFFETTI COLLATERALI, NON
ADATTI A TUTTI E PER ORA MOLTO COSTOSI



A un anno dell'approvazione in Europa, è arrivata anche in Italia la prima terapia antitumorale con cellule Car-T. Sono terapie innovative, definite medicine immunocellulari, perché non sono semplici molecole chimiche, ma cellule del paziente modificate geneticamente per attaccare, ed eliminare, quelle tumorali. Queste nuove terapie hanno nomi impronunciabili, ma per chi volesse cimentarsi con lo scioglilingua, ecco il nome della prima cura Car-T approvata dall'Agenzia italiana del farmaco (Aifa): tisagenlecleucel. La cura è indicata per alcuni tumori del sangue resistenti alle terapie attualmente disponibili. Sono ancora in corso le trattative tra azienda produttrice e Aifa per il rimborso dell'altra terapia già approvata in Europa, anche questa dal nome complicato: axicabtagene. La rivoluzione sta nel riprogrammare geneticamente le cellule del sistema immunitario del paziente (i linfociti T) inserendo un sensore (Car) che le rende in grado di riconoscere e attaccare le cellule tumorali, da qui il nome di Car-T. Questa terapia è stata somministrata per la prima volta nel 2012 a Emily Whitehead, una bambina di sette anni affetta da leucemia linfoblastica acuta (Lla) che aveva avuto due ricadute. Dopo il trattamento con Car-T, Emily è stata bene nel giro di alcune settimane e

ormai è libera dalla malattia. Attualmente il valore aggiunto di questa cura è che viene realizzata per il singolo paziente rendendo curabile, persino guaribile, un cancro grave e in stadio avanzato. L'efficacia è infatti intorno al 30-40 per cento dei casi. L'impressione è che si sia solo all'inizio di un'avventura che potrebbe dare una risposta efficace a molte patologie. Sono moltissimi gli studi in corso anche su forme tumorali di origine diversa e molto aggressive. Purtroppo, però una nota dolente sono i costi molto elevati: 3-400.000 euro a trattamento. Anche per questo l'Aifa ha messo a punto un sistema per pagare l'azienda in base ai risultati.

I pazienti sono adulti e bambini

Al momento la terapia Car-T è destinata solo a un gruppo ristretto di persone con tumori del sangue resistenti alle cure *standard*. «In Italia i pazienti con linfoma che potrebbero beneficiare di queste terapie possono essere 300–400 all'anno. Prima dell'autorizzazione, la cura era disponibile per l'uso compassionevole. In pratica veniva trattato circa un paziente al mese presso la Fondazione Irccs, Istituto nazionale dei tumori di Milano», ha ricordato, in un incontro con i giornalisti, Paolo Corradini, presidente della



Società italiana di ematologia e direttore della divisione di ematologia della struttura meneghina. A questi numeri si devono aggiungere i circa 40 bambini e giovani con leucemia linfoblastica acuta resistente.

Armare il sistema immunitario

La terapia Car-T si è sviluppata partendo dall'osservazione che l'organismo è in grado di difendersi. Un particolare gruppo di globuli bianchi, i linfociti T, sono infatti alla base della protezione immunologica contro tutto ciò che proviene dall'esterno. Uno dei meccanismi con cui il cancro si garantisce la crescita indisturbata è proprio bloccando l'attività delle cellule immunitarie. La terapia Car-T rende nuovamente le cellule T in grado di dare battaglia a quelle tumorali. Il razionale dell'utilizzo delle Car-T è quello di inserire, all'interno dei linfociti T, il gene con le istruzioni per l'espressione di un sensore (tecnicamente antigene Car) in grado di riconoscere le cellule cancerogene e attaccarle. La fase fondamentale consiste nel trasferire. all'interno dei linfociti T del paziente, precedentemente ottenuti da un prelievo di sangue, il materiale genetico per la creazione del sensore Car. Questo passaggio è fatto in

laboratorio utilizzando dei virus particolari che, come postini, entrano nei linfociti T e rilasciano il gene per il Car. Una volta che i linfociti T sono armati, e diventano Car-T, vengono moltiplicati in laboratorio, per essere un numero sufficiente per attaccare il cancro, e reinfusi nel paziente. La presenza di Car ha come effetto un potenziamento dei linfociti, che diventano in grado di riconoscere



INTEGRATORI ALIMENTARI IN GUSTOSE CARAMELLE GOMMOSE



vikingum



o: www.freepik.com

e attaccare le cellule tumorali presenti non solo nel sangue, ma anche nel midollo osseo (dove si formano le cellule del sangue) ed eliminarle completamente. Ciascuna delle due cure è proprio un preparato che utilizza i globuli bianchi del paziente, geneticamente modificati in laboratorio, per riconoscere e legarsi alla particolare proteina espressa nel tumore. La terapia viene somministrata come singola infusione (flebo) in vena ed esclusivamente al paziente da cui sono stati prelevati i globuli bianchi utilizzati per realizzare il farmaco. Prima di ricevere la cura, il paziente deve essere sottoposto a un breve ciclo di chemioterapia per rendere più efficace il trattamento. Subito prima dell'infusione, al paziente vengono somministrati paracetamolo e un farmaco antistaminico per ridurre il rischio di reazioni all'infusione.

Un gene suicida per gli effetti collaterali

La terapia, anche se molto efficace, non è priva di rischi. I possibili effetti collaterali osservati possono essere gravi come la sindrome da rilascio citochinico e la neurotossicità. Questi paroloni si riferiscono a condizioni che possono mettere il paziente in pericolo di vita e spiegano perchè queste cure debbano essere realizzate in centri capaci, da un lato, di sintetizzare la terapia, ma anche di gestire i pesanti eventi avversi. La sindrome da rilascio citochinico è legata all'attività delle Car-T e può presentarsi in circa il 25 per cento dei pazienti. Si caratterizza per febbre molto alta, abbassamento della pressione, difficoltà respiratorie e insufficienza renale. La mortalità per questo trattamento è di circa il 5 per cento. Per questo è fondamentale riconoscere tempestivamente i primi segni di sviluppo di questa complicanza e intervenire con le terapie appropriate. Un'altra temibile complicanza della terapia con cellule Car-T è la neurotossicità che. in rarissimi casi, soprattutto in adulti, è risultata anche fatale. Sono già disponibili però dei sistemi per evitare queste complicanze. Si tratta di un gene, messo a punto all'ospedale Bambino Gesù di Roma. Durante la generazione dei linfociti Car-T è stato aggiunto un gene, chiamato suicida, che «si attiva in caso di mancata risposta alle terapie

EMILY: LA PRIMA BAMBINA SALVATA DALLA CAR-T

Nel 2012, Emily Whitehead, una bambina americana di sette anni, aveva avuto una seconda ricaduta per leucemia linfoblastica acuta (Lla). Il suo era un caso raro: l'80-90 per cento dei bambini guarisce con le terapie standard. Davanti all'impotenza dei medici di Philipsburg, in Pennsylvania, i genitori di Emily non si sono arresi e, cercando qualcosa di diverso, una nuova cura, sono arrivati al Children's Hospital di Philadelfia, dove i medici stavano studiando la terapia Car-T. Testata su due adulti, la nuova cura non era mai stata provata su un bambino. Il team di Carl June dell'Università della Pennsylvania, che ha sviluppato la terapia, era però disposto a rischiare. Nonostante la manifestazione della sindrome da rilascio di citochine, dopo tre settimane dal trattamento, Emily è risultata in remissione e, da allora, fa una vita normale, senza nessun segno di malattia.



© The Emily Whitehead Foundation

farmacologiche contro la sindrome da rilascio citochinico, piuttosto che della neurotossicità, determinando la pronta eliminazione delle cellule Car-T», ha spiegato ai giornalisti Franco Locatelli, presidente del Consiglio superiore di sanità e direttore del dipartimento di Onco-ematologia pediatrica, terapia cellulare e genica dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. In pratica il gene è una sorta di bomba che, eliminando le cellule Car-T, blocca la cascata di reazioni che potrebbero essere fatali.

Terapia Car-T. Nuove speranze contro il cancro

Servono centri specializzati e *team* multidisciplinari

Data la complessità dell'esecuzione e la gravità degli effetti collaterali, è fondamentale che la terapia con cellule Car-T venga eseguita in centri selezionati ad alta qualificazione con esperienza specifica e svolta da team multidisciplinari in grado, non solo di ingegnerizzare correttamente le cellule, ma anche di cogliere e gestire subito i sintomi degli effetti collaterali. Del resto, la cura non è un farmaco, ma una complessa procedura di terapia cellulare che, in caso di fallimento di precedenti terapie, può costituire l'unica opzione salvavita. In Italia saranno 20 i centri specializzati che potranno applicare la tecnica Car-T. Saranno le istituzioni sanitarie a indicarle. Gli esperti ritengono sia importante partire il prima possibile con alcuni centri attivi a livello italiano, affinché possano avere il tempo di apprendere la tecnica necessaria per operare al meglio e diventare punti di riferimento per quelli che seguiranno. In

questo, purtroppo, un sistema sanitario basato sulle autonomie regionali non aiuta.

Presente e futuro

Attualmente, l'uso delle cellule Car-T ha dato ottimi risultati portando all'approvazione di due prodotti per il trattamento della leucemia linfoblastica acuta a cellule B, il tumore più diffuso in età pediatrica, e il linfoma diffuso a grandi cellule B. Siamo però solo all'inizio di questa nuova terapia che si mostra molto promettente, nei risultati degli studi clinici. Una porzione importante di pazienti ha ottenuto una guarigione definitiva: il 40 per cento dei bambini con leucemia linfoblastica acuta e circa il 3 per cento degli adulti trattati per un linfoma aggressivo. Queste percentuali, che si riferiscono a un utilizzo iniziale, sono già importanti se si considera che sono state ottenute in pazienti per i quali avevano fallito tutte le terapie convenzionali, compreso il trapianto di midollo da donatore. In uno studio condotto



all'ospedale Bambino Gesù di Roma basato sull'impiego delle cellule Car-T nella leucemia linfoblastica acuta a cellule B e nei linfomi a grandi cellule B, «la terapia ha mostrato una risposta decisamente favorevole nei 15 pazienti trattati con percentuali di ottenimento della remissione di malattia superiori all'80 per cento», ha spiegato Locatelli. «Anche i primi dati di risposta iniziale nei bambini con neuroblastoma, un tumore cerebrale infantile molto diffuso, sono promettenti e inducono largamente a proseguire sulla strada intrapresa». Attualmente sono in corso studi per l'impiego della Car-T nella leucemia linfatica cronica e il linfoma mantellare. In un futuro non lontano, la terapia cellulare potrebbe diventare la base del trattamento per molte tipologie di tumore. Si sta infatti sperimentando la terapia Car-T anche nei malati con un'altra forma di tumore del sangue, il mieloma multiplo. «In Italia ogni anno si registrano circa 4.000 nuovi casi ed è in costante aumento per via dell'invecchiamento della popolazione», ha detto Mario Boccadoro, direttore Struttura Complessa Ematologia alla Città della Scienza e della Salute di Torino. «La sopravvivenza media di questi pazienti è aumentata notevolmente negli ultimi dieci anni, passando da 2,5 a 8/10 anni, grazie all'introduzione di nuovi farmaci con diverso meccanismo di azione che vengono utilizzati in combinazione o in sequenza». Nonostante i successi terapeutici in termini di qualità e quantità di vita, una frazione ancora piccola (circa il dieci per cento) di pazienti ottiene la quarigione. Per questo motivo c'è grande interesse per le nuove terapie cellulari quali le Car-T che hanno dimostrato una straordinaria efficacia in pazienti resistenti a tutte le cure e dopo svariate linee di trattamento. In guesti pazienti con malattia estremamente avanzata sono segnalate percentuali di rapida risposta completa intorno al 90 per cento, che continua mediamente per circa 11 mesi. Sono in corso o verranno a breve iniziate sperimentazioni in fasi più precoci di malattia che certamente miglioreranno i risultati fino a ora ottenuti. Oggi la terapia funziona bene nei tumori del sangue, mentre è più complesso l'impiego nei tumori solidi, che hanno caratteristiche biologiche che li

rendono più resistenti al trattamento con cellule Car T. I primi risultati con le Car-T contro i tumori solidi sono stati ottenuti su pazienti affetti da tumori cerebrali (glioblastoma) sarcomi (tumori rari dei tessuti connettivi, cioè di muscoli, cartilagini, vasi sanguigni, nervi, tendini, tessuto adiposo) e mesotelioma (tumore maligno della pleura), ma rimangono ancora dubbi e ostacoli da superare. Proprio al San Raffaele di Milano è partita una sperimentazione che vede l'impiego della terapia Car-T in alcuni pazienti con glioblastoma multiforme. Nello stesso istituto viene impiegata questa terapia anche in pazienti con mieloma multiplo resistente alla chemioterapia. A mantenere accesa la speranza ci sono anche dei risultati positivi che si stanno registrando nel trattamento del carcinoma della prostata in fase avanzata.

SOLO PER ALCUNE FORME TUMORALI DEL SANGUE

Disponibile in Italia dallo scorso agosto, come si legge nei documenti dell'Agenzia europea del farmaco, tisagenlecleucel è un medicinale per il trattamento di due tipi di cancro del sangue:

- leucemia linfoblastica acuta (All) a cellule B, in bambini e giovani adulti fino a 25 anni di età il cui cancro non ha risposto al precedente trattamento, ha manifestato due o più recidive o ha manifestato recidiva dopo il trapianto di cellule staminali;
- linfoma diffuso a grandi cellule B (Dlbcl) in adulti il cui cancro ha manifestato recidiva o non ha risposto a due o più trattamenti precedenti.

Axicabtagene, che dovrebbe arrivare presto nel nostro Paese, è un medicinale per il trattamento di due tipi di cancro del sangue in pazienti adulti che hanno manifestato recidiva o hanno smesso di rispondere al trattamento:

- linfoma diffuso a grandi cellule B (Dlbcl);
- linfoma primitivo del mediastino a grandi cellule B (Pmbcl).

Patologie

di **Andrea Porta,** con la collaborazione di Serenella Castelvecchio, Responsabile del laboratorio di ecocardiografia e *follow-up* dell'area cardiochirurgica cuore adulto presso il Policlinico San Donato (Milano)

Al cuore non si comanda

ALLA SALUTE DEL CUORE NON SI FAI MAI ABBASTANZA ATTENZIONE. EPPURE È ORMAI DIMOSTRATO CHE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE SIA IN GRAN PARTE PREVENIBILE E CONTROLLABILE, IN PARTICOLARE QUANDO SI TRATTA DI DONNE E GIOVANI



In Italia i tassi di mortalità per cardiopatia coronarica si sono ridotti a partire dalla metà degli anni Settanta. Secondo i dati del Ministero della salute, dal 1980 a oggi, i numeri sono scesi da 267,1 a 141,3 su 100mila negli uomini e da 161,3 a 78,8 nelle donne, di età tra i 25 e gli 84 anni. Si ritiene che al 40 per cento circa di questo calo concorrano migliori trattamenti, principalmente per lo scompenso cardiaco, mentre al 55 per cento un maggior controllo dei fattori di rischio, ipertensione e ipercolesterolemia in particolare.

Le donne sono più a rischio di un tempo

Per contrastare le patologie cardiovascolari occorre seguire corretti stili di vita ben prima della terza età: del resto oggi alcune patologie di questo tipo sono diagnosticate già attorno alla guarta e quinta decade. «I cinquant'anni sono uno spartiacque, in particolare per le donne che, con l'entrata in menopausa, iniziano a perdere la fisiologica protezione dal rischio cardiovascolare fornita dagli ormoni sessuali», spiega Serenella Castelvecchio, Responsabile del laboratorio di ecocardiografia e follow-up dell'area cardiochirurgica cuore adulto presso il Policlinico San Donato (Milano). «Così, raggiunti i sessant'anni il loro profilo di rischio tende a essere equiparabile a quello maschile, da sempre maggiore». Il ruolo benefico degli ormoni femminili sull'organismo femminile, e in particolare sull'apparato cardiovascolare, è infatti ben noto da tempo: la protezione ormonale è la principale responsabile di quei dieci anni di ritardo rispetto ai maschi nell'insorgenza di patologie cardiovascolari. In particolare è l'azione degli estrogeni a giocare un'importante azione a livello metabolico e in particolare sui fattori coinvolti nell'attivazione di processi infiammatori, oltre che sui fattori della coaquiazione.

Cosa succede con la menopausa

Durante la menopausa pertanto anche le variazioni di peso corporeo e di distribuzione del grasso costituiscono fattori aggiuntivi di rischio connessi allo sviluppo di sindrome metabolica, diabete e quindi patologie cardiovascolari. Oggi

però le cose stanno cambiando: «Da un lato», precisa Castelvecchio, «sempre più donne conducono uno stile di vita equiparabile a quello maschile e molte più donne rispetto al passato fumano, laddove invece, molti uomini stanno smettendo. D'altro canto cattive abitudini in fatto di alimentazione, abuso di alcol e tabagismo sono sempre più spesso presenti già in giovane età e senza distinzione tra maschi e femmine». Così sono in particolare le cardiopatie ischemiche, patologie in cui si verifica un insufficiente apporto di sangue e di ossigeno al muscolo cardiaco, a rappresentare un grave pericolo per entrambi i sessi.

UN'INIZIATIVA IN FARMACIA

Ha preso il via lo scorso ottobre la campagna

"Prendila a cuore" finalizzata a diffondere attenzione alla salute cardiovascolare tramite le farmacie. Il proaetto è voluto dall'Associazione lombarda fra titolari di farmacia e da Fondazione Muralti, con la collaborazione scientifica del Centro cardiologico Monzino di Milano. I cittadini in cura per problematiche cardiovascolari possono rivolgersi alle farmacie aderenti per avere consigli utili sulla propria terapia Tramite un questionario vengono raccolti inoltre dati importanti sull'effettiva attenzione alle terapie, così da comprendere le criticità riscontrate dai pazienti. L'aderenza terapeutica, ovvero la capacità di seguire scrupolosamente le terapie prescritte dal medico, che in Europa si stima riguardi il 30-50 per cento dei pazienti, è fondamentale per chi è affetto da malattie cardiovascolari: «I cardiopatici, soprattutto i più anziani, in alcuni casi non iniziano la terapia oppure la interrompono o, ancora, si dimenticano di assumere il farmaco», spiega Piergiuseppe Agostoni, responsabile dell'Area di cardiologia critica del Monzino. «Non seguire le terapie espone a gravi rischi come l'acutizzazione dei sintomi, la progressione della malattia, una peggiore qualità di vita e un aumento della mortalità».

Al cuore non si comanda



Prevenzione "in rosa"

Tutto ciò sta spingendo a rivolgere particolare attenzione alla prevenzione cardiaca "in rosa": le malattie che colpiscono l'apparato cardiovascolare rappresentano oggi, insieme all'ictus cerebrale, la principale causa di mortalità e di invalidità femminile nel mondo occidentale. In Italia le donne che ogni anno perdono la vita per malattie cardiovascolari sono circa 120.000: eppure si è sempre ritenuto che queste patologie siano specifiche del sesso maschile. «Nell'ultimo decennio», scrive Massimo Volpe, ordinario di cardiologia alla Sapienza di Roma nel documento "Prevenzione dell'infarto del miocardio nella donna", pubblicato da Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare, di cui è presidente, «si è invece consolidata una progressiva presa di coscienza scientifica e clinica della specificità della cardiopatia ischemica "rosa" quanto a substrati

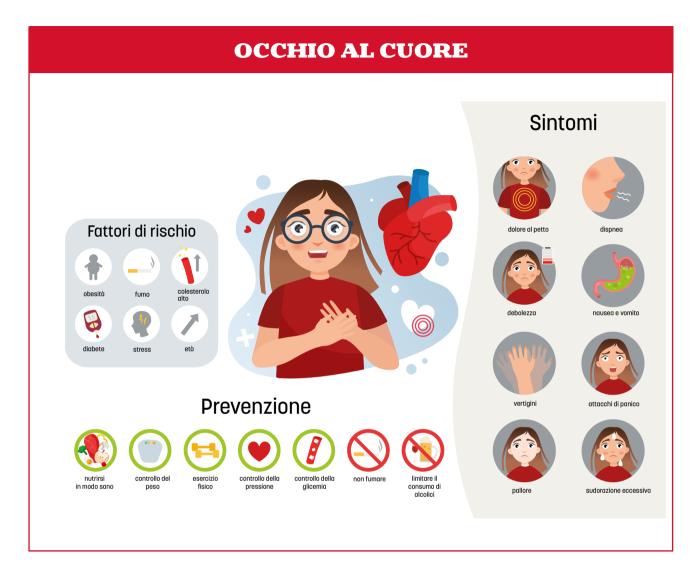
patologici e fisiopatologici». In altre parole, il cuore dell'uomo e quello della donna sono oggettivamente diversi tra loro. «È invece ancora in fase di studio», prosegue Volpe, «la capacità predittiva di fattori di rischio genere-specifici, quali il numero di gravidanze, l'ovaio policistico, il diabete gestazionale e la stessa menopausa».

Il cuore degli uomini e quello delle donne

Non solo: anche la sintomatologia delle patologie cardiologiche appare diversa, tra uomini e donne. Se gli uomini sono in genere allertati dai disturbi, le donne tendono a sottovalutarli: da un lato tendono a essere meno tempestive nel chiedere aiuto a uno specialista, d'altro canto i loro sintomi tendono a evidenziarsi in modo meno specifico rispetto all'uomo. Se infatti tutti sappiamo che in presenza di dolore toracico intenso bisogna rivolgersi rapidamente a un medico o al pronto soccorso, nelle donne una patologia cardiaca grave può non essere accompagnata da dolore. I sintomi dell'infarto, per esempio, nelle donne sono più vaghi e possono essere rappresentati da un malessere generale accompagnato da nausea. Inoltre ancora oggi il sesso femminile è meno rappresentato negli studi clinici: i risultati raccolti in campioni prevalentemente maschili vengono spesso estesi. senza adattamenti, sulle donne. Il risultato? Fino a non molto tempo fa molte delle terapie erano standardizzate sul corpo degli uomini.

SPORTIVI: SI PUÒ FARE PREVENZIONE?

Il caso di Davide Astori, il difensore della Fiorentina deceduto per morte cardiaca improvvisa in seguito a una fibrillazione ventricolare dovuta a una cardiomiopatia aritmogena silente, ha fatto molto parlare per la giovane età della vittima, apparentemente sana. È per sensibilizzare sulla prevenzione cardiaca anche nei giovani che l'Istituto nazionale per le ricerche cardiovascolari ha promosso per il 6 novembre scorso una partita di calcio allo Stadio dei marmi di Roma tra la Nazionale attori e la formazione della Love Cup. Lo screening cardiaco rappresenta un fattore importante, anche se ancora poco si sa circa aritmie così gravi causa di (fortunatamente rare) morti cardiache improvvise: «Esiste ancora un cono d'ombra su questo argomento», spiega Serenella Castelvecchio. «Si tratta di eventi non prevedibili, spesso connessi alla presenza della sindrome di Brugada». Questa patologia, causa di anomalie nell'attività elettrica del cuore in assenza di difetti anatomici, è ancora difficilmente diagnosticabile. Diversi sportivi sono andati incontro allo stesso tragico destino: «Del resto gli atleti professionisti sono oggetto di indagini cliniche approfonditissime: se una condizione cardiaca causa di aritmie fosse facilmente individuabile certamente verrebbe diagnosticata all'inizio della carriera agonistica».



Cosa fare già da giovani

La prevenzione e la tempestività di intervento sono quindi, in particolare per le donne, aspetti chiave anche in giovane età: «La familiarità per patologie cardiologiche ha un peso importante, tuttavia si tratta di un fattore non modificabile», prosegue Castelvecchio. Sono invece modificabili quelli connessi ad alimentazione e attività fisica: se in menopausa il deficit estrogenico può essere compensato con una terapia ormonale sostitutiva, durante l'età fertile un corretto stile di vita è tutto: «Teniamo in considerazione che le condizioni che predispongono a diabete e sindrome metabolica sono in forte aumento nei giovani», dice la cardiologa. Ipertensione, ipercolesterolemia e sovrappeso li predispongono: in particolare l'accumulo di adipe a livello addominale, causa di infiammazione sistemica, rappresenta un fattore di rischio

decisivo per le patologie cardiovascolari. «Per questo le donne dovrebbero arrivare alla menopausa con almeno 5 chili di peso corporeo in meno rispetto al loro peso forma», prosegue Castelvecchio. C'è poi un ultimo fattore importante da considerare, ma spesso misconosciuto: il legame tra cuore e psiche. «Ansia e depressione, in crescita nella popolazione generale e in quella femminile in particolare, sappiamo essere in qualche modo connesse alle patologie cardiovascolari. Non si è ancora compreso in che modo, ma sicuramente esiste una maggiore predisposizione a queste patologie nei pazienti ansiosi e depressi». Se la depressione potrebbe slatentizzare patologie cardiache, d'altro canto le frequenti tachicardie che si riscontrano nei pazienti ansiosi potrebbero con il tempo ugualmente danneggiare il cuore.

Alimentazione

di Marcella Valverde



GLI CHEF LA AMANO MOLTO PER IL SUO PARTICOLARE SAPORE, ADATTO NON SOLO AD AROMATIZZARE I DOLCI, MA ANCHE A CONFERIRE UNA MARCIA IN PIÙ ALLE PIETANZE SALATE. LA CANNELLA, PERÒ, È ANCHE UN VERO E PROPRIO SCRIGNO DI VIRTÙ UTILI PER LA NOSTRA SALUTE

come immaginare uno strudel o una apple pie, la golosa torta di mele in stile Nonna Papera, senza un pizzico di cannella? Di certo, non sarebbero la stessa cosa. In effetti, forse, non esiste al mondo un Paese in cui questa spezia non sia amata. E non solo in tempi recenti, ma addirittura da millenni. La ritroviamo in moltissimi testi, tra cui la Bibbia, e sappiamo anche che, intorno al 243 a.C., presso il tempio di Apollo a Mileto si levavano ampie volute di fumo cariche del suo caratteristico profumo. Le testimonianze del suo utilizzo, legato specialmente alle virtù terapeutiche, si ritrovano un po' ovunque in ogni epoca. Ecco, allora, alcune informazioni per conoscerla meglio e per poter beneficiare delle sue caratteristiche nutrizionali anche a tavola.

Arriva dall'Oriente, ma non è tutta uguale

Sono oltre 200 le piante che fanno parte del genere cinnamomum, ma quelle più famose e utilizzate sono solo due: Cinnamomum zeylanicum, che proviene da

Ceylon, e *Cinnamomum aromaticum*, la cannella cinese più nota con il nome di cassia.

La cannella di Ceylon è più pregiata di quella cinese e, per via del suo sapore più raffinato, è conosciuta anche come "regina". Presentano comunque caratteristiche comuni: entrambe, per esempio, vengono ricavate dalla corteccia della pianta, che, dopo essere stata essiccata al sole, si arrotola naturalmente formando dei tubuli cilindrici simili a cannoli. Da qui, il nome cannella.

Come distinguere la regina dalla cassia

La Cinnamomum zeylanicum, la "cannella regina", quindi, è la migliore, ma anche la più costosa e non va confusa con la cassia non solo per il sapore, ma anche per le differenti proprietà. La regina ha un aroma più delicato e dolce, contiene una percentuale minore di olio essenziale (e, quindi, di cumarina, uno dei principi attivi che, tra l'altro, ha proprietà anticoagulanti) e ha un aspetto un po' differente:

il colore è più pallido, la consistenza più fragile e le stecche sono più lisce. La prova? La stecca di regina si può sbriciolare facilmente con le dita, cosa impossibile da fare con la cassia perché è più legnosa e dura. Entrambe le varietà, comunque, sono disponibili sia in stecche, sia macinate e vengono utilizzate soprattutto per aromatizzare pietanze, bevande o miscele di spezie come, per esempio, il curry. Ma, oltre l'uso alimentare, la spezia in sé e i suoi oli vengono impiegati anche per aromatizzare prodotti farmaceutici, cosmetici, incensi, senza dimenticare gli importantissimi benefici che apporta alla nostra salute.

Antibatterica e nemica della glicemia alta

La cannella vanta moltissime proprietà terapeutiche ed è al tempo stesso un ingrediente meraviglioso in cucina. Ecco, allora, che si viene a creare un connubio che appaga il palato e, al tempo stesso, costituisce un toccasana per il corpo e per la mente. Giusto per citare i principali utilizzi, ricordate che:

- ha proprietà antisettiche e disinfiammanti;
- depura bocca e denti;
- è alleata dell'apparato digerente: alleggerisce il mal di stomaco, favorisce la digestione e aiuta a eliminare i gas intestinali;
- è ipoglicemizzante: da anni è al centro di studi clinici che confermano la sua efficacia nel tenere a bada la glicemia elevata attraverso i suoi estratti. In questo caso, è bene consultarsi con il proprio medico;
- migliora la sensibilità all'insulina;
- aiuta a perdere peso;
- è amica del cuore;
- rappresenta un *elisir* per il cervello;
- attenua i dolori osteoarticolari e quelli mestruali;
- migliora il tono dell'umore;
- è un antiossidante;
- fluidifica la circolazione;
- protegge le vie aeree.

I consigli per l'acquisto e per la conservazione

Oltre a fare attenzione alla distinzione tra cassia e regina, al momento dell'acquisto si deve anche riconoscere la qualità migliore di stecche o di polvere. In generale, più è sottile la corteccia, più è pregiata la spezia. Inoltre, è sempre da preferire la cannella in bastoncini piuttosto che quella in

polvere. Il motivo principale risiede nel fatto che quella macinata può essere maggiormente soggetta a sofisticazioni e tende a perdere molto velocemente le sue caratteristiche: anche se ben conservata, si mantiene profumata e ricca di oli essenziali solo per circa sei mesi, mentre i bastoncini rimangono freschi anche fino a un anno. Se la ricetta non prevede quella in polvere, si possono aggiungere i bastoncini assieme agli altri ingredienti per poi essere eliminati.

I bastoncini di cannella vanno sempre conservati in contenitori a chiusura ermetica riposti in un luogo

Altre varietà di cannella

fresco, bujo e asciutto.

Esistono altre varietà di cannella oltre alla regina o la cassia cinese, ma sono di minore qualità. Talvolta, vengono utilizzate in modo fraudolento per sofisticare quelle di maggior pregio. Nella famiglia delle cannelle troviamo, per esempio, la cannella di Culilawan, ricavata dalla pianta di Cinnamomum culilawan e originaria delle Isole Molucche. Il suo profumo ricorda quello della noce moscata e ha un sapore tendente all'amaro. Esiste anche la cannella garofanata, o cannella nera, che si ottiene da una pianta che cresce in Brasile e nella Guayana: il suo aroma è simile a quello dei chiodi di garofano. La cannella bianca, invece, viene ricavata dall'albero della cannella alba ed è coltivata nelle Antille e alle Bahamas: l'aroma ricorda quello della cannella e dei chiodi di garofano e si utilizza anche sottoforma di olio essenziale.

IL PROFUMO DEI FARAONI

Presso gli antichi Egizi, la cannella costituiva uno degli ingredienti del kyphi, il mitico profumo dei faraoni che si dice avesse il potere di allungare la vita e affinare l'intelletto. Tra gli altri ingredienti utilizzati, vi erano il pistacchio, l'incenso, il ginepro, la mirra e la menta. Questo profumo, però, a differenza delle preparazioni odierne, non era a base di alcol e veniva applicato dagli antichi Egizi sia sui capelli, sia sulle parti intime, per migliorare la vita sessuale. Inoltre, era una delle pregiate spezie utilizzate per l'imbalsamazione di faraoni e notabili dell'epoca, che potevano permettersi il suo costo elevato. Nel bacino del Mediterraneo, infatti, la spezia era conosciuta da Greci e Romani grazie ai mercanti fenici ed era considerata una delle più pregiate. Un aneddoto su tutti: pare che Nerone abbia bruciato le scorte di cannella sufficienti per un anno intero in occasione dei funerali della moglie Poppea.

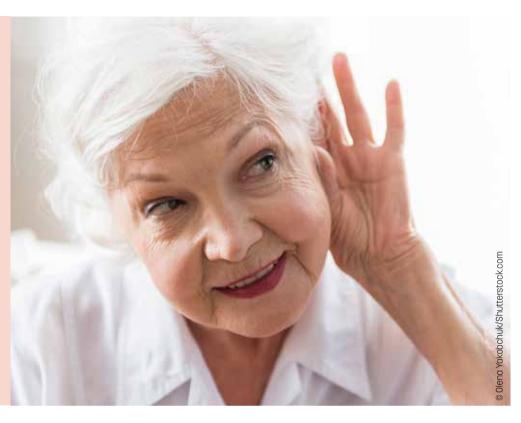
Salute senior

di Marcella Valverde

con la consulenza di Corrado Borsi, responsabile del servizio di otorinolaringoiatria presso l'Istituto auxologico italiano

Non guardarmi, non ti sento

IL CALO DELL'UDITO
È SPESSO ASSOCIATO
AL NATURALE
INVECCHIAMENTO:
ALL'INIZIO SI
MANIFESTA IN MODO
LIEVE, POI, PERÒ,
NELLA MAGGIOR
PARTE DEI CASI,
PEGGIORA
LENTAMENTE MA
PROGRESSIVAMENTE.
ECCO COME
AFFRONTARLO



📷 🕇 n udito in buona salute è uno dei requisiti essenziali non solo per una buona interazione con gli altri, ma anche per la propria incolumità: per esempio, non percepire il suono di un allarme, il clacson di un'auto, un avviso in un luogo pubblico può costituire un rischio. Da qui, l'importanza di riconoscere le prime avvisaglie dell'ipoacusia, ossia di un calo uditivo. Se avvertite i suoni più ovattati, se vi capita spesso di chiedere ai vostri interlocutori di ripetere le parole perché non le comprendete in modo adequato o, addirittura, di riformulare i concetti durante le conversazioni, oppure di aumentare sempre più il volume della televisione, forse è bene andare dall'otorino per una visita di controllo. «Oggi il termine che utilizziamo maggiormente è "socioacusia"» spiega Corrado Borsi «perché, purtroppo, siamo sottoposti, ora più che mai, a stimolazioni sonore non solo nell'ambiente lavorativo, ma anche nella vita di tutti i giorni, che creano un invecchiamento precoce dell'apparato uditivo. Per esempio, chi lavora in fabbrica o in ditte con grossi timbri sonori, magari con protezioni relativamente poco efficaci, presenta il problema della presbiacusia, cioè di un calo uditivo

dovuto all'invecchiamento, in una fascia d'età in cui normalmente non è previsto. Quindi, anche se si è relativamente ancora giovani, è importante comprendere quali sono le cause di un deficit della capacità uditiva, escludendo altre cause come, solo per fare un esempio, la presenza di un tappo di cerume o di un danno dovuto a farmaci o ad altre patologie».

Udito e decadimento cognitivo

Ma perché è così importante non sottovalutare un problema che, a una certa età, è considerato un'evoluzione naturale del sistema uditivo? «Le curve di perdita presbiacusiche per un *deficit* neurosensoriale sono solitamente curve in discesa, cioè la persona sente ancora bene le basse frequenze, mentre percepisce decisamente male quelle alte», spiega lo specialista. «Le basse frequenze corrispondono specialmente ai rumori ambientali, mentre le alte frequenze coincidono con il parlato. Quindi, se chi sente meno bene le frequenze alte si dovesse trovare in un contesto rumoroso, farà una grande fatica a comprendere i discorsi perché subiscono un significativo mascheramento. Nel

tempo vuol dire andare incontro a un isolamento difficile da recuperare che comporta anche un più rapido declino cognitivo».

Si deve anche aggiungere che una diagnosi precoce della demenza consentirebbe di sfruttare al massimo le capacità plastiche del sistema nervoso ancora totalmente o parzialmente intatte, rendendo decisamente più efficaci gli interventi terapeutici o riabilitativi volti a prevenire o rallentare la progressione verso la demenza grave. Numerosi studi hanno dimostrato che essere immersi in un ambiente cognitivamente e socialmente stimolante produce effetti benefici sulle funzionalità cerebrali dell'anziano e riduce anche il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer.

La tecnologia ti fa "sentire" meglio

«Il problema della socio o presbiacusia è che si tratta di un danno di una struttura nobile nervosa o neurosensoriale che può riquardare sia il primo nostro "microfono", che è la chiocciola, sia il "filo" di quel microfono, ossia il nervo acustico. La protesi dovrebbe essere un apparecchio che amplifica in maniera selettiva, cioè dovrebbe fornire un quadagno in quello che non si sente senza andare ad amplificare quello che già si sente. Quando la regolazione non è corretta e si ampifica il rumore di fondo, viene meno l'utilità dell'apparecchio protesico» osserva il dottor Borsi. «È indispensabile, infatti, che la regolazione degli apparecchi acustici venga eseguita alla perfezione da parte dei tecnici audioprotesisti. Uno dei modi migliori è quello di farlo in un contesto competitivo, ossia facendo sentire delle parole "disturbandole" con un sottofondo come il rumore di una festa o di un bar: se la regolazione è corretta, il paziente sarà in grado di distinguere delle parole bisillabiche, per esempio "cane" da "pane" oppure "vaso" da "naso" senza fare fatica», conclude lo specialista.

Come si affronta il problema?

Spesso il primo riscontro si ha in famiglia e fare i passi giusti è fondamentale. «Non appena si avverte un cambiamento nella percezione dei suoni, bisogna farsi valutare dal medico specialista che, eventualmente, suggerirà l'adozione del supporto protesico più adatto alle esigenze individuali. L'apparecchio va regolato a seconda delle esigenze del singolo, nell'arco di almeno un mese. Se ciò non avviene, si corre il rischio di una rinuncia da parte dell'interessato. Capita che ci si accontenti di uno scarso udito e si

FALSE CREDENZE

«A proposito di protesi acustiche, l'errore più grande è di considerarle come una "palestra per l'orecchio". Se il mio orecchio tende a peggiorare, non è mettendo l'apparecchio che potrò allenarlo. Peggiorerà comunque. L'orecchio è un sistema neurosensoriale, non è un muscolo. La frase "metta l'apparecchio perché così non peggiora" non è assolutamente vera», spiega Borsi.

mettano le protesi in un cassetto, dove poi rimarranno inutilizzate. Ecco perché è importante appoggiarsi a un centro protesico serio, che garantisca un'alta professionalità e offra una vasta gamma di protesi acustiche», raccomanda Borsi.

Cause e concause

«Se togliamo ciò che può derivare dall'età, le cause che possono peggiorare le condizioni dell'udito sono tutte le malattie neurogene, cioè sclerosi multipla, patologie degenerative del nervo, diabete, oppure farmaci ototossici: tra questi, per esempio, ci sono anche alcuni antibiotici. Sono da monitorare, però, anche i diuretici perché fanno perdere liquidi. Infatti, l'orecchio è un sistema che lavora in immersione e, di conseguenza, in carenza di liquidi funziona meno bene», avverte il dottor Borsi. «Anche la chemioterapia è molto tossica: dovrebbe esserci un protocollo che, purtroppo, non viene quasi mai rispettato e che prevede che venga fatto un esame audiometrico prima e dopo i cicli chemioterapici per riscontrare se abbia o meno interferito con la capacità uditiva. Purtroppo, però, non esiste un farmaco che impedisca la perdita uditiva neurosensoriale e nemmeno un integratore. Siamo di fronte a sistemi di cellule nervose, e, finché non sarà messo a punto un sistema più specifico delle cellule staminali, non saremo in grado di recuperare le cellule nervose», conclude Borsi.





LE REGOLE PER PROTEGGERE L'UDITO



 Attenzione ai rumori intensi: se volete proteggere il vostro udito, la prima regola da seguire è quella di limitare l'esposizione frequente e prolungata a rumori intensi o improvvisi.



 Musica sì, ma con criterio: se ascoltate la musica con gli auricolari, mantenete il volume a un livello non troppo alto, tale per cui sia possibile percepire anche i suoni provenienti dall'esterno.



 In discoteca o ai concerti: quando frequentate luoghi affollati e rumorosi, cercate di allontanarvi ogni tanto in modo che l'orecchio possa riposarsi.



 Al lavoro: se il vostro lavoro prevede l'esposizione a rumori forti e per lunghi periodi, proteggete l'udito indossando le apposite cuffie.



In acqua: immersioni e sport
 acquatici richiedono un po'
 d'attenzione affinché il timpano sia
 sempre in salute: per iniziare, potete
 indossare gli appositi tappi ricordandovi
 di scendere lentamente, se andate in
 profondità, e di compensare
 adeguatamente.



In aereo: in fase di decollo e atterraggio, vi potete aiutare masticando un chewingum o una caramella e deglutendo spesso. In alcuni casi, però, può essere necessario effettuare la manovra di Valsalva, che vi permette di riequilibrare la pressione tra l'esterno e l'interno dell'orecchio tenendo il naso tappato tra il pollice e l'indice, la bocca chiusa e soffiando forte dal naso.



■ I farmaci: l'assunzione prolungata di alcuni farmaci, tra cui certe classi di antibiotici o alcuni diuretici, può avere effetti ototossici sul delicato meccanismo che sta alla base del corretto funzionamento dell'udito. È raccomandato assumere sempre i farmaci solo su prescrizione, seguendo tempi e modalità di assunzione indicate dal medico.



Igiene dell'orecchio: acqua e sapone sono i migliori alleati della pulizia delle orecchie; limitate l'uso dei bastoncini alla pulizia del padiglione auricolare.



Il controllo dell'udito: la prevenzione si attua sia mantenendo uno stile di vita sano, sia attraverso controlli regolari dell'udito, consigliati dopo i 30 anni di età, o in caso di sintomi all'apparenza poco importanti (acufeni passeggeri, sensazione di orecchio chiuso, dolore, vertigini). Un semplice esame audiometrico, non invasivo, fornisce indicazioni essenziali sullo stato del vostro udito e sulle possibili azioni da intraprendere.



Una vita salutare: fare attività fisica, ridurre il consumo di alcol e tabacco e moderare l'assunzione di caffeina, sale grassi e zuccheri sono piccoli gesti quotidiani che mantengono in salute il vostro udito.

Che faccio, chiamo il pediatra?



RAFFREDDORE, OTITE, MAL DI GOLA, INFLUENZA: LE MALATTIE TIPICHE DELLA STAGIONE FREDDA SPESSO SONO PROVOCATE DA VIRUS E SI RISOLVONO DA SOLE. MA QUANDO È VERAMENTE NECESSARIO CHIAMARE IL PEDIATRA? con l'arrivo dell'inverno si presentano con puntualità anche i malanni stagionali. Come reagire di fronte ai primi sintomi? È sempre necessario chiamare il pediatra? E come capire la differenza tra una malattia che si risolve da sola e qualcosa di più serio, che richieda una terapia antibiotica? Vediamolo insieme.

Una febbre, molte cause

Il primo sintomo, solitamente, è proprio la febbre, perché spesso rappresenta il campanello d'allarme che ci avvisa che qualcosa non va nel nostro bambino. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, la temperatura normale è compresa fra 36,5 e 37,5 gradi centigradi. Proprio a causa di questa variabilità della temperatura non esiste un singolo valore per definire la febbre. Tuttavia sono

generalmente accettati i valori superiori a 37,5 gradi centigradi (38 gradi centigradi se rettale).

L'innalzamento della temperatura corporea può indicare che è in corso una malattia infettiva, ma bisogna anche tenere presente che i bambini registrano variazioni fisiologiche molto più ampie di quelle degli adulti e che la loro temperatura oscilla durante le ore del giorno, salendo verso sera. Spesso dunque ci si chiede, soprattutto in assenza di altri sintomi, se è proprio necessario chiamare il pediatra o far visitare il bimbo. La risposta è sì, in alcuni casi: se il bimbo ha meno di sei mesi, se la febbre è particolarmente elevata e ovviamente se soffre di malattie come cardiopatie, diabete, deficit immunitari, Inoltre, bisogna avvisare il pediatra anche se gli antipiretici somministrati non funzionano, se la sudorazione è esagerata o se sono presenti altri sintomi come dolori intensi, fatica respiratoria, diarrea, vomito, eruzioni cutanee, prurito intenso; anche se si nota che la febbre compare in maniera intermittente ma costante, indipendentemente dalla stagione, è meglio rivolgersi al medico. Una telefonata o una visita in più possono tranquillizzare la mamma e aiutare il bambino a superare il momento di disagio dato dalla febbre.

Affrontare l'influenza

Naturalmente una delle malattie infettive più frequenti in inverno è l'influenza, generalmente caratterizzata da sintomi di tipo respiratorio. Viene trasmessa dai virus influenzali e si presenta con epidemie che coinvolgono vaste fasce della popolazione, sia adulta che infantile. Anche se fastidiosa, nella maggior parte dei casi non è una malattia grave, se non per i soggetti più deboli o a rischio. I virus cambiano, motivo per cui il vaccino antinfluenzale viene modificato di anno in anno. Fra bambini piccoli l'influenza si può trasmettere con lo scambio di ciucci o giocattoli. Il freddo e i colpi d'aria non hanno un ruolo nel contagio, ma certamente possono indebolire l'organismo. Tra i primi sintomi c'è l'infezione delle alte vie respiratorie, che si presenta con tosse e con un malessere generale accompagnato da dolori, mal di testa, raffreddore e mal di gola. Se i sintomi sono particolarmente acuti o prolungati si possono usare farmaci per alleviare i disturbi. Anche in questo

caso, quando chiamare il pediatra? Se i sintomi coinvolgono più di un membro della famiglia, quasi certamente si tratta di influenza e non sono richieste terapie particolari. In ogni caso invece è utile una visita dal pediatra se i sintomi fanno pensare a una sinusite (secrezioni nasali gialloverdi prolungate), a un'otite, all'asma, se ci sono segni di disidratazione o se la febbre persiste oltre i 3-4 giorni.

Prevenire sì o no?

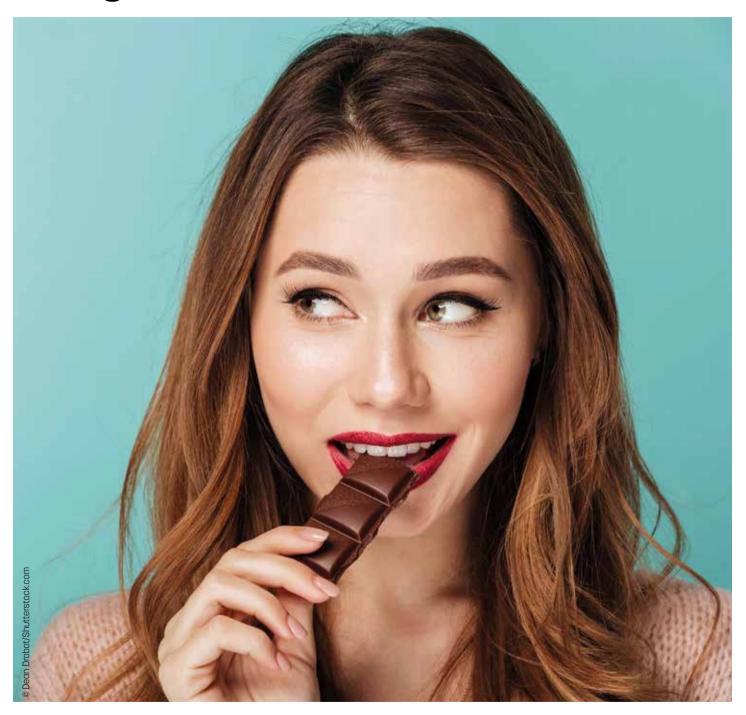
Da diversi anni è in commercio il vaccino antinfluenzale, la cui protezione è però limitata alla stagione in corso perché, come abbiamo detto, il virus si modifica ogni anno. Sulla base delle caratteristiche del virus dell'anno precedente e dalle prime segnalazioni di contagio nel mondo, i laboratori di produzione preparano per ogni autunno un vaccino nuovo. Nei bambini si usa un vaccino frazionato, detto "split", che dà minori complicazioni e viene somministrato la prima volta in due dosi a distanza di un mese e negli anni successivi solo una volta. Il vaccino in realtà è più indicato per gli anziani e le persone con malattie croniche.

FARMACI PER LA FEBBRE, I PIÙ EFFICACI

Gli studi più recenti sottolineano l'efficacia e la sicurezza dei due farmaci antipiretici consigliati in età pediatrica, ibuprofene e paracetamolo. L'acido acetilsalicilico non è raccomandato in età pediatrica per il rischio della sindrome di Reye, mentre i cortisonici non devono essere impiegati perché possono mascherare una eventuale sintomatologia. Uno studio del 2017 ha dimostrato inoltre, che in particolare l'ibuprofene è anche efficace contro i microbi e impedisce la crescita dell'Escherichia coli, dello Stafilococcus aureus e anche la replicazione del virus influenzale. Ouindi all'ibuprofene vengono riconosciute azioni antinfiammatorie, antibatteriche e antivirali. Anche altri studi recenti hanno mostrato che l'ibuprofene agisce più velocemente, in 15 minuti, e ha una durata d'azione superiore: 8 ore contro le 4 del paracetamolo.

La fonte è uno studio realizzato dall'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura del Policlinico dell'Università degli Studi di Milano, recentemente pubblicato anche sulla rivista International Journal of Medical Science.

Cioccolato come medicina. Sogno o realtà?

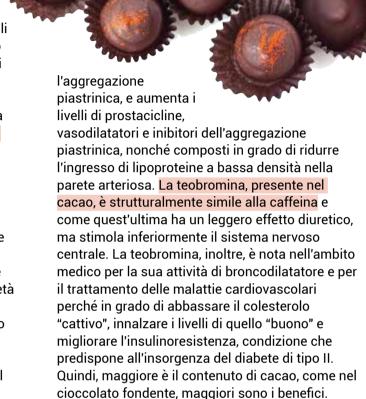


LE VIRTÙ BENEFICHE E TERAPEUTICHE DEL CIOCCOLATO SONO CONOSCIUTE SIN DALLA NOTTE DEI TEMPI, MA OGGI ABBIAMO MOLTE PIÙ CERTEZZE IN MERITO. È IMPORTANTE PERÒ CONTROLLARE SEMPRE L'ETICHETTA PER ASSICURARSI CHE IL NOSTRO CIOCCOLATO CONTENGA LA GIUSTA PERCENTUALE DI CACAO, GRASSI E ZUCCHERI

lzi la mano chi non ama il cioccolato. Ebbene, per tutti coloro che comprendono il perché il cioccolato venga chiamato "cibo degli dei" ci sono buone notizie in arrivo. Il cioccolato da diversi anni è protagonista di studi scientifici che ne stanno valutando sia le caratteristiche nutrizionali in chiave di prevenzione, sia l'uso terapeutico in alcune specifiche patologie. Nulla di nuovo, in realtà: nel corso della storia è stato usato per trattare una vasta gamma di disturbi e le prime prove dell'uso medico del cioccolato si trovano nelle civiltà mesoamericane, che suggeriscono che il cacao sia stato preparato e utilizzato a scopo medicinale, almeno dal 600 aC. Tuttavia, ci sono state in merito controversie religiose, mediche e culturali, e il dibattito scientifico ha raggiunto il suo culmine a Firenze nel XVIII secolo, quando si studiavano le proprietà del cioccolato al fine di preparare la migliore miscela per ogni paziente. Nel 1900 il cioccolato è stato apprezzato soprattutto per i suoi valori nutrizionali: grazie al suo contenuto di grassi, carboidrati e proteine, infatti, lo scienziato Ancel Keys, lo ha utilizzato come ingrediente della famosa "Razione K" che porta il suo nome, una razione leggera, ma nutrizionalmente robusta, costituita da biscotti, salsiccia secca, caramelle dure e cioccolato e che fu consumata da milioni di soldati durante la seconda guerra mondiale.

Cosa sappiamo oggi

Oggi ne sappiamo molto di più. Il cacao, l'ingrediente chiave del cioccolato, contiene composti fenolici biologicamente attivi che agiscono da antiossidanti, proteggendo le cellule dallo stress ossidativo, condizione che sappiamo essere alla base dei processi di invecchiamento, anche del sistema cardiovascolare. I flavanoli del cioccolato possono stimolare il rivestimento delle arterie, per produrre ossido nitrico, che tra le tante funzioni che riveste nell'organismo ha anche quella di indurre il rilassamento delle arterie, il che riduce la resistenza al flusso sanguigno e guindi riduce la pressione sanguigna, anche se i dati finora raccolti indicano che gli effetti sono generalmente lievi e transitori. Il cioccolato inoltre riduce i livelli di leucotrieni, potenti vasocostrittori e mediatori proinfiammatori in grado di stimolare



Prima di addentare una tavoletta, però, è sempre

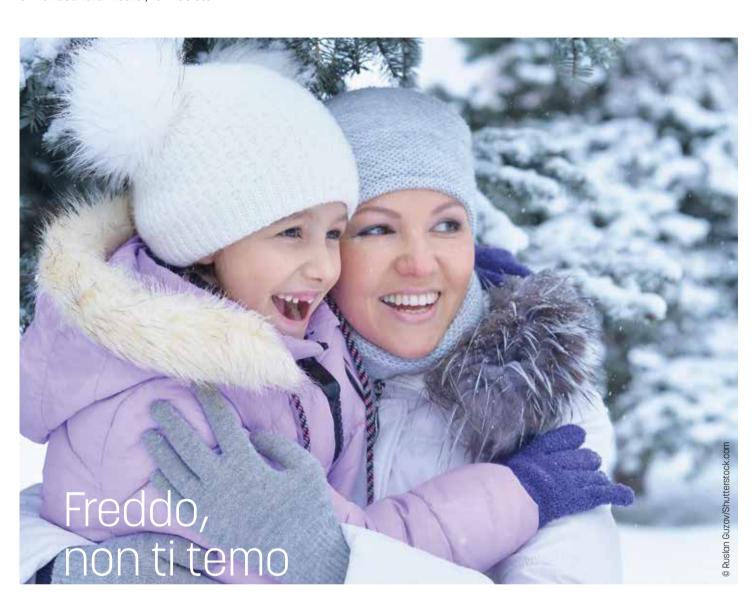
e zuccheri in essa contenuti, perché, per legge, il

importante verificare il reale quantitativo di grassi

cioccolato fondente, per essere definito tale, deve contenere solo una percentuale minima di cacao. Più critica invece deve essere la valutazione degli effetti del cioccolato sull'umore e sulla capacità cognitive perché non è ancora chiaro se essi siano dovuti alle caratteristiche sensoriali del cioccolato, al suo gusto caratteristico, o alle azioni farmacologiche dei costituenti del cioccolato. In ogni caso, la prossima volta che mangerete un pezzo di cioccolato, potrete sentirvi un po'meno in colpa.



di Mariasandra Aicardi, farmacista



CON L'ARRIVO DELLA STAGIONE
FREDDA LA NOSTRA EPIDERMIDE
È SOTTOPOSTA A SBALZI DI
TEMPERATURA, VENTO E ARIA
SECCA, CON IL PERICOLO DI
DESQUAMAZIONE, ARIDITÀ,
"PELLE CHE TIRA" E
INVECCHIAMENTO PRECOCE.
PER AIUTARLA A RITROVARE
L'EQUILIBRIO È NECESSARIO
RISPETTARE ALCUNE SEMPLICI
REGOLE

cominciare dall'autunno e ancor di più nella stagione invernale, complice il freddo, la nostra cute può mostrare sensazione di tensione alla pelle del viso, a volte accompagnata da formicolio e rossore, screpolature alle mani e alle labbra o anche lesioni più evidenti e dolorose, come le ragadi. L'effetto vasocostrittore del freddo, che inibisce l'afflusso del sangue soprattutto nelle estremità, rende l'epidermide più fragile e può scatenare prurito su vaste zone del corpo o addirittura la comparsa dei fastidiosi "geloni". Diminuiscono, con l'ossigeno, anche il collagene e l'elastina e la cattiva circolazione ci fa apparire più pallidi. Al tempo stesso, il nostro film idrolipidico, la naturale barriera protettiva della cute, diventa più vulnerabile, favorendo una consistente perdita d'acqua. La pelle appare così secca e disidratata. Anche la quantità di cellule in fase di

desquamazione raggiunge i livelli massimi in questo periodo dell'anno. Tutti questi fenomeni sono causati dalla bassa umidità, cioè dalla scarsa presenza d'acqua nell'aria. La "colpa" è dell'atmosfera, che sottrae l'umidità naturale alla pelle. Quest'ultima, resa più fragile dalle aggressioni esterne come il vento, il freddo, i raggi ultravioletti e lo smog, è anche duramente messa alla prova dal clima degli ambienti domestici, che contribuisce alla disidratazione tanto quanto la temperatura esterna. Infatti, anche il riscaldamento riduce l'umidità dell'aria, abbassandola molto al di sotto dei livelli ottimali. Perciò, con scorte idriche ridotte, la cute comincia a "tirare", diventa più fragile e perde morbidezza. Quella del viso, maggiormente esposta, si disidrata di più rispetto al corpo, protetto dagli indumenti. Il pericolo che corre è di desquamarsi e segnarsi, con l'inevitabile formazione di rughe, favorite anche dalla luce, i cui effetti dannosi, dovuti all'irraggiamento subdolo dei raggi Uva anche d'inverno, sono tra i principali responsabili del foto-invecchiamento.

No alla saponetta e ai bagni troppo lunghi

In questo periodo dell'anno, soprattutto con l'avanzare dell'età, oltre alla perdita d'acqua non è da trascurare anche un'alterazione della quantità e qualità dei lipidi, la cui carenza causa secchezza cutanea. Le zone che hanno maggiore bisogno di nutrimento sono naturalmente le mani e il viso, ma anche le gambe, le ginocchia, i gomiti e la schiena che necessitano di un supporto quotidiano con l'applicazione di una buona crema idratante e nutriente. A questa carenza idrolipidica contribuisce anche la frequenza dei lavaggi, molto elevata per alcune zone del corpo, come le mani, che non dà alla cute il tempo necessario per ripristinare la patina di protezione. La classica saponetta va evitata, perché, nonostante abbia un ottimo potere lavante, è troppo aggressiva. Utilizzando invece detergenti liquidi poco schiumogeni, meglio se oleosi e preferibilmente a pH5, il manto lipidico viene conservato e la barriera protettiva naturale risulta stabilizzata, scongiurando secchezza, prurito e irritazione. Se amate fare il bagno nella vasca, evitate di utilizzare acqua troppo calda, e cercate di non restare "a mollo" oltre i venti minuti perché il vostro film

idrolipidico potrebbe impoverirsi. Durante il bagno o sotto la doccia, massaggiate la pelle con una spugna di luffa o con un guanto di crine per eliminare le cellule morte e riattivare al tempo stesso la circolazione sanguigna. Così facendo la pelle diventa più luminosa, riceve ossigeno attraverso il microcircolo e si rigenera più facilmente. Prima di finire, alternate getti di acqua fredda a getti di acqua calda sul corpo, partendo dalle caviglie e salendo verso l'alto. Infine, è buona regola asciugare viso e il corpo tamponandoli, e non sfregandoli.

Proteggersi dai raggi Uva anche in inverno

Una volta pulita correttamente la cute, è il momento di idratarla e nutrirla, per compensare le carenze e aiutarla a ritrovare comfort ed equilibrio. Inoltre, è necessario anche in inverno proteggere le zone più esposte, come il viso e le mani, dai raggi Uva. E non pensate di poter abbassare la guardia tra le pareti domestiche, in auto o in ufficio, perché sono in grado di filtrare anche attraverso vetri e finestrini. Il consiglio, in ogni stagione dell'anno, è quello di non uscire di casa al mattino senza aver applicato una crema con filtri Uva. La maggior parte dei trattamenti cosmetici da giorno prevede ormai un fattore di protezione, ma il segreto è saper scegliere un prodotto che abbia filtri a tenuta longlasting e al tempo stesso gentili con l'epidermide.





Artemenko Daria/Shutterstock.com

OGGI SEMPRE PIÙ PERSONE SI AVVICINANO ALLA CHIRURGIA LASER CON L'OBIETTIVO DI RIDURRE O AZZERARE MIOPIA, IPERMETROPIA E ASTIGMATISMO. LE RAGIONI SONO LE PIÙ DIVERSE: DAL SEMPLICE IMPICCIO DI PORTARE GLI OCCHIALI, AL DESIDERIO DI VEDERCI MEGLIO, FINO A MOTIVAZIONI PURAMENTE **ESTETICHE**

difetti refrattivi sono molto comuni nella popolazione. In particolare, in Occidente è diffusissima la miopia, che porta a vedere sfuocato da lontano ma bene da vicino, meno l'ipermetropia, il difetto opposto. L'astigmatismo, invece, legato a un'anomala curvatura della cornea, è presente ben nel 64 per cento della popolazione. A differenza di quanto capitava anni fa, oggi gli interventi di chirurgia refrattiva per la cura dei più comuni difetti visivi garantiscono un recupero più rapido e sempre meno fastidi post operatori, oltre a una qualità visiva e a una sicurezza elevate. Cerchiamo di fare chiarezza con l'aiuto di Paolo Vinciguerra, presidente dell'Associazione italiana di chirurgia della cataratta e refrattiva e responsabile dell'Unità operativa di oculistica presso l'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano).

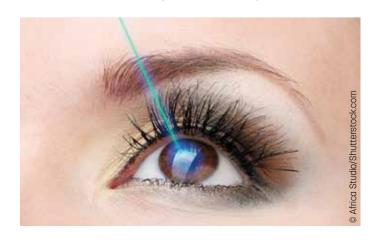
Cosa fa il laser

«Prima di tutto», precisa Vinciguerra, «il laser non è l'unico modo per correggere i difetti visivi». Esistono infatti altre tecniche, propriamente chirurgiche, che da sole o in abbinamento ad altri interventi, come quello di cataratta, sono impiegabili in molti casi (vedi box). È però certamente il laser a eccimeri lo strumento più noto e utilizzato: consente di correggere miopia, astigmatismo e ipermetropia (in alcuni casi oggi anche la presbiopia) rimodellando

la superficie della cornea, la struttura trasparente che ricopre la superficie dei nostri occhi e che funziona, insieme al cristallino, come l'obiettivo di una macchina fotografica: mette a fuoco le immagini sulla retina. «Il laser ricrea una corretta curvatura corneale, con una precisione nell'ordine dei millesimi di millimetro, vaporizzando una microscopica parte di superficie», proseque l'oculista. Il tutto, senza rischio di danneggiare i tessuti circostanti.

Quale tecnica scegliere? Lo decide l'oculista

Oggi molti pazienti, complici le informazioni non sempre corrette che circolano in rete, si interrogano sulle diverse tecniche disponibili: si sente parlare



NON SOLO LASER

Il *laser* a eccimeri non è l'unico strumento per ridurre o azzerare un difetto visivo. **In caso di miopie o ipermetropie elevate, oppure quando non è possibile sottoporsi a un intervento laser, l'oculista può suggerire l'impianto di lenti intraoculari fachiche**: si tratta di microscopiche lenti posizionate tra la cornea e l'iride, e dunque dentro l'occhio. «A
differenza della chirurgia refrattiva *laser*, questo tipo di intervento è reversibile ma richiede una competenza chirurgica
particolarmente elevata», dice Paolo Vinciguerra. **Un'altra possibilità è la sostituzione del cristallino**, la lente naturale
dell'occhio, con una protesi dotata di potere refrattivo adeguato a compensare miopia, astigmatismo o ipermetropia.
«Quest'ultimo tipo di intervento è frequentemente eseguito quando il paziente presenta una cataratta, cioè l'opacizzazione
del cristallino, che di per sé richiede una sua sostituzione».

sempre più spesso, in particolare, di Lasik e Prk. «Non dovremmo però concentrarci sulle specifiche metodiche, che peraltro sono ben più di due», dice Vinciguerra. In ogni caso, queste si differenziano tra loro solo per le fasi preparatorie al trattamento laser vero e proprio: alcune di gueste lavorano solo sulla superficie della cornea, altre più in profondità - anche se sempre entro lo spessore corneale - dopo avere tagliato e sollevato un primo strato. «Solo l'oftalmologo può individuare la tecnica più adatta al paziente, considerando caratteristiche dell'occhio, tipologia di difetto e numero di diottrie mancanti», prosegue il medico. Oggi l'oftalmologia va nella direzione di trattamenti customizzati, che tengono cioè in considerazione le caratteristiche uniche di ciascun occhio: «Soltanto così possiamo evitare complicanze come, per esempio, la visione di aloni attorno alle luci in condizioni di scarsa illuminazione».

Indagini preoperatorie

Ma non basta: «Per garantire un risultato ottimale e la dovuta sicurezza, prima dell'intervento sono necessarie valutazioni preliminari finalizzate a scartare quel 25 per cento circa di pazienti che, a causa di patologie o particolari conformazioni dell'occhio, non sono candidati adatti alla chirurgia laser». Tra queste ci sono le distrofie corneali, un glaucoma grave oppure un insufficiente spessore della cornea stessa. Il paziente viene quindi sottoposto a indagini quali la topografia corneale, ovvero una mappatura che ne rileva la forma esatta, la pachimetria, che ne indaga lo spessore (se una cornea è troppo sottile non può ovviamente essere sottoposta a un'asportazione di una "fetta" superficiale), e ancora indagini che ne valutano resistenza meccanica e densità cellulare, lo studio della consistenza del film lacrimale che ricopre la cornea, l'Oct del segmento anteriore (una sorta di Tac che studia la parte di occhio compresa tra cornea e

cristallino) e la tonometria, cioè la misurazione della pressione oculare necessaria a escludere un ipertono, causa di glaucoma.

Attenzione alle lenti a contatto

L'intervento, della durata di pochi minuti, viene eseguito in genere su entrambi gli occhi nella stessa seduta operatoria e in anestesia locale (sotto forma di gocce). L'unica importante accortezza da parte del paziente è quella di sospendere l'utilizzo delle lenti a contatto per almeno una settimana prima dell'intervento: «L'impronta lasciata dalle lenti sulla cornea non deve influenzare i risultati delle rilevazioni». Il postoperatorio non dà particolari fastidi: «Possono essere prescritti antidolorifici per un paio di giorni», conclude Vinciguerra, «e la ripresa di una qualità di vista perfetta è pressoché immediata».

L'IMPORTANZA DI RIVOLGERSI A CENTRI SPECIALIZZATI

L'incidenza di complicanze legate all'intervento è estremamente bassa: «Se tutto è eseguito a regola d'arte si tratta di percentuali irrilevanti», spiega Paolo Vinciguerra. Il punto è affidarsi a centri specializzati: «Una grande differenza la fa la tecnologia impiegata: ogni due o tre anni assistiamo a un salto generazionale nella tipologia di *laser* disponibili sul mercato. I centri più all'avanguardia sono quelli che aggiornano le loro tecnologie e le sottopongono a costante manutenzione». Diffidiamo poi di informazioni non qualificate sulle tecniche chirurgiche: una guida viene dalle informazioni diffuse dall'Associazione italiana di chirurgia della cataratta e refrattiva (www.aiccer.it), dalla European society of cataract and refractive surgeons (www.escrs.org) e dagli oftalmologi che ne fanno parte.



a cura della redazione

Un botto di paura



I FUOCHI ARTIFICIALI RENDONO I FESTEGGIAMENTI DI CAPODANNO ANCORA PIÙ EMOZIONANTI. PER I NOSTRI ANIMALI, PERÒ, NON È PROPRIO COSÌ DIVERTENTE

uella dei botti è una consuetudine stressante per i nostri amici a quattro zampe. Una delle ragioni più ovvie è data dal fatto che essi sono dotati di un udito decisamente più raffinato rispetto a quello umano e, di conseguenza, rumori semplicemente elevati per l'uomo, possono risultare del tutto insopportabili per gli animali. Oltre il 50 per cento dei proprietari segnala che i fuochi artificiali provocano un evidente disagio nei propri animali. Non a caso, proprio a Capodanno aumentano sensibilmente le segnalazioni di cani e gatti smarriti, pronti ad approfittare di una via di fuga alla ricerca disperata di un luogo dove proteggersi. Ci sono molte cose che possiamo fare

per mantenere i nostri *pet* sereni e sicuri anche sotto l'assedio dei botti di fine anno. Dipende da noi, come proprietari, che con il nostro supporto possiamo aiutarli ad affrontare la situazione e far sì che le loro notti siano più tranquille.

Ecco cosa si può fare, cominciando a organizzarsi qualche settimana prima

- Parlate con un esperto: è opportuno discutere con il medico veterinario esperto in comportamento in merito a ciò che si può fare per aiutare il proprio animale;
- preparate loro un rifugio. Il rifugio è utile tutto l'anno, ma è ancora più necessario nel periodo dei fuochi artificiali. Se il vostro animale non ne ha ancora uno, ricordatevi di prepararglielo almeno tre settimane prima, per far sì che si abitui e di metterlo nella stanza in cui ama nascondersi abitualmente, o dove si sente particolarmente a suo agio;
- aggiornate la loro identificazione. Il vostro animale potrebbe tentare di fuggire se i fuochi artificiali vengono sparati molto vicino a lui.

In questo caso, assicuratevi che i dati del microchip e della medaglietta siano aggiornati, in modo che possa essere ritrovato più facilmente:

 mangimi complementari: chiedete al vostro medico veterinario se può essere utile supportare il vostro animale con mangimi complementari che aiutino a rasserenarlo in modo naturale. Iniziate la somministrazione almeno 3-4 giorni prima per ottenere il massimo effetto.

Cosa fare il giorno stesso

- Portate fuori il vostro cane guando c'è ancora luce. Questo riduce la possibilità che si trovi ad affrontare eventuali fuochi artificiali sparati in anticipo;
- non lasciate il vostro pet solo in casa. Gli animali sono più tranquilli se in compagnia di volti familiari;
- chiudete le tende e accendete la TV o la radio per attutire i rumori;
- verificate che tutte le finestre, porte e gattaiole siano chiuse in modo sicuro;
- non obbligatelo a venire vicino a voi, soprattutto se si trova nel suo nascondiglio;
- giocate con un giocattolo e provate a



coinvolgere il vostro animale, ma senza costringerlo;

- dimostrategli affetto, ma non più del solito. Cani e gatti spesso sono condizionati dalla preoccupazione del proprietario e cercare di compensare il loro disagio potrebbe peggiorare le cose:
- ricordate: come proprietario potete fare la differenza, aiutando il vostro animale ad affrontare la situazione e facendo sì che la vostra relazione continui a essere armoniosa e duratura.



a cura della redazione



It's pumpkin season!

UN MENÙ (QUASI) A TUTTA ZUCCA, LEGGERO E SUPER VITAMINICO, PER AFFRONTARE I PRIMI FREDDI NEL MIGLIORE DEI MODI. E PER FINIRE IN BELLEZZA, UN DOLCE CLASSICO E GOLOSISSIMO CHE, GRAZIE A MELE E CANNELLA, VANTA ANCHE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI

Bruschette zucca mozzarella e pomodorini

- 500 gr di zucca
- una mozzarella di media grandezza
- 5 spicchi d'aglio
- peperoncino fresco (facoltativo)
- 2 pomodori
- olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- 8 fette di pane casereccio
- qualche foglia di basilico
- Preriscaldate il forno ventilato a 180 gradi
- 2. Sbucciate e tagliate la zucca in piccoli pezzi
- 3. Disponete la zucca e 4 spicchi d'aglio in una teglia foderata di carta da forno e leggermente unta con olio extravergine
- 4. Condite con sale e pepe e cospargete di olio d'oliva
- 5. Cuocete in forno per circa 30 minuti
- **6.** Tagliate sei fette di pane casereccio e abbrustolitele nel forno



- Sfregate sul pane l'aglio rimasto e il peperoncino
- Condite con un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva
- 9. Tagliate a pezzetti i pomodori
- 10. Fate sgocciolare e tagliate a dadini la mozzarella
- Disponete sulla bruschetta la zucca, i pomodori e la mozzarella
- 12. Decorate con le foglie di basilico
- 13. Servite ancora calde

Vellutata di zucca

- 500 gr di polpa di zucca
- 200 gr di patate
- 1 scalogno
- 500 ml di brodo vegetale
- noce moscata
- sale
- pepe
- olio extravergine di oliva
- zenzero
- 1. Pulite lo scalogno e tagliatelo a rondelle
- 2. Scaldate l'olio in una casseruola capiente, quindi

- unite lo scalogno e fatelo rosolare per qualche minuto
- 3. Pulite la zucca e tagliatela a cubetti
- 4. Sbucciate le patate e tagliatele a pezzetti
- Mettete zucca e patate nella casseruola insieme allo scalogno
- **6.** Fate insaporire per qualche minuto, quindi aggiungete il brodo vegetale caldo
- Dopo circa 30 minuti la crema di zucca dovrebbe essere già piuttosto morbida
- **8.** Aggiungete la noce moscata e regolate di sale e di pepe a piacere
- 9. Frullate con un mixer
- Servite la vellutata spolverizzandola con un pizzico di zenzero fresco





- 300 gr di zucca
- 300 gr di spinaci
- 4 noci
- 1 limone
- olio extravergine d'oliva
- sale
- cannella
- cumino
- cardamomo
- Pulite la zucca, togliete la buccia tagliandola a metà ed eliminate la parte centrale
- 2. Tagliate la polpa a fette

- 3. Fatela cuocere nel forno a 170 gradi per 20 minuti
- 4. A metà cottura cospargetela con un misto di cannella, cumino e cardamomo
- Lasciate raffreddare la zucca
- 6. Lavate e mondate gli spinaci, poi asciugateli bene
- 7. Mettete gli spinaci e la zucca in un'insalatiera
- 8. Aggiungete i gherigli di noce sbriciolati
- 9. Condite con olio, succo di limone e sale e mescolate



- 1 rotolo di pasta sfoglia pronta
- 1 tuorlo d'uovo
- 4 mele renette
- 130 gr di zucchero
- 80 gr di uvetta
- 50 ar di pinoli
- 1 limone
- cannella in polvere
- 80 gr di pan grattato
- zucchero a velo
- Sbucciate le mele e tagliatele a pezzetti piuttosto piccoli
- 2. Mettete le mele in una ciotola con zucchero, uvetta, buccia di limone grattugiata, pangrattato e cannella
- 3. Tostate i pinoli in una padella e aggiungeteli alle mele
- 4. Mescolate amalgamando bene tutti gli inaredienti
- 5. Srotolate la pasta sfoglia e mettete al centro il composto appena preparato
- 6. Afferrate uno dei due lati lunghi e chiudete il vostro strudel
- 7. Sigillate bene i lati con una forchetta per non fare uscire la farcitura in cottura
- 8. Spennellate la superficie con un tuorlo d'uovo
- 9. Praticate dei tagli sullo strudel per fare uscire l'umidità in eccesso
- 10. Mettete lo strudel in uno stampo rivestito con carta da forno
- 11. Cuocete a 180 gradi in un forno statico preriscaldato per circa 35 minuti
- 12. Servite lo strudel tiepido, dopo averlo cosparso di zucchero a velo







Invecchiamento cutaneo: tra falsi miti

tra falsı miti e soluzioni concrete

«Conosci il tuo nemico ...» diceva Sun Tsu in "L'Arte della guerra". Per quanto riguarda l'Invecchiamento cutaneo, tutti ne parlano ma pochi sanno davvero in cosa consista. E per affrontarlo al meglio è indispensabile conoscerne cause ed effetti, ma soprattutto liberarsi dai falsi miti

L'invecchiamento cutaneo è un processo fisiologico irreversibile ma che, con le giuste attenzioni, è possibile rallentare. Con gli anni l'epidermide, lo strato più superficiale, si assottiglia, il rinnovamento delle cellule rallenta, la produzione di sebo e la capacità di trattenere l'idratazione diminuiscono, quindi la pelle diventa secca e fragile e fanno la loro comparsa le prime rughe. La pigmentazione può diventare irregolare e possono comparire discromie. Nel derma cala la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico, la pelle così si assottiglia e perde tono. Nell'ipoderma, lo strato più profondo, diminuisce il grasso sottocutaneo, con perdita di volume e il tipico effetto "scavato". Ma quali sono le cause dell'invecchiamento? Prima di tutto fattori genetici, ma anche ambientali, come lo stile di vita, l'inquinamento, il fumo, l'assunzione di alcol o farmaci e l'alimentazione. Non dimentichiamo i

raggi ultra-violetti, la causa principale di *photo-aging*. Nella donna c'è poi da considerare un'influenza di tipo ormonale: il calo di estrogeni dovuto alla menopausa accelera infatti l'invecchiamento.

Quello di **rallentare la corsa del tempo** è un desiderio sempre attuale e che ha generato un serie di "leggende metropolitane" senza alcun riscontro scientifico. Vediamone alcune:

- Bere molto previene le rughe. Sicuramente l'idratazione è importante ma da sola non serve per avere una pelle più giovane.
- Chi ha la pelle grassa ha meno rughe: si è portati a pensare che chi non ha la pelle secca abbia meno segni sul viso, ma senza un adeguato trattamento antirughe anche queste persone saranno soggette alla comparsa dei segni del tempo.
- Le creme anti-age vanno usate solo quando le micro-rughe sono già comparse. In realtà è importante prevenire la comparsa delle prime rughe, magari iniziando dal contorno occhi, dove la pelle è molto sottile.
- Chi è più magro ha più rughe. Spesso lo si pensa perché un viso più pieno ha un'epidermide più tonica, mentre chi è più magro, con una pelle più sottile, è più soggetto alla comparsa dei primi segni dell'età. In realtà non c'è alcuna connessione tra peso e rughe.

Quindi, come possiamo affrontare il

passare del tempo? Adottando una serie di comportamenti virtuosi, per esempio evitando di fumare e proteggendo la pelle dal sole.

Troviamo preziosi alleati anche nei **trattamenti anti-age.** La ricerca scientifica ha studiato l'effetto ottico soft-focus, prestato dal mondo del make-up, che riduce la visibilità delle rughe. La luce, all'interno dei solchi cutanei, viene "intrappolata", con il risultato che la ruga appare più scura. Per nasconderla si aumenta l'intensità della luce riflessa, ricorrendo a sostanze filler, con un elevato potere di trasmissione. Da qui nascono tutti i filler di nuova generazione, inseriti sia nei prodotti anti-age che nei primer. È stata elaborata negli ultimi anni anche un'altra teoria antinvecchiamento: la cronocosmesi. Si parte dal presupposto che usare i prodotti giusti non basta, bisogna usarli nel momento giusto. La pelle di notte ripara i danni subiti durante il giorno e ha bisogno di creme idratanti, sieri e maschere ad hoc che l'aiutino a svolgere questo ruolo. Di giorno, invece, sì a prodotti che proteggano da inquinamento, raggi Uv e stress. Numerosi studi hanno dimostrato quanto lo smog sia legato all'invecchiamento cutaneo precoce, i prodotti di ultima generazione sono infatti dotati di attivi anti-inquinamento. Non possiamo bloccare il tempo, ma, conoscendo il nostro nemico, possiamo ritardarne gli effetti.



a cura di **Giulia Minero** 6/2019



Gli opposti si attraggono

DA NEW YORK A LONDRA, MILANO E PARIGI I NUOVI TREND DI STAGIONE PARLANO DI INNOVAZIONE, RICERCA DI NUOVE FORME E MATERIALI, CON UN OCCHIO SEMPRE VIGII E AI MUST DEI PASSATO

opo la sbarazzina esuberanza dei mesi estivi, la ricomparsa di capi caldi e lunghezze più avvolgenti può quasi, in certi casi, rappresentare un gradito ritorno alla propria *comfort zone*. La domanda però sorge spontanea: come mantenere quel delicato equilibrio tra capi *evergreen* e nuove tendenze senza incappare nella banalità? Le passerelle parlano chiaro, i nuovi *trend* per l'inverno sono all'insegna del *mix and match*, a volte tra elementi opposti tra loro, con un *revival* delle tendenze del passato reinterpretate però in chiave moderna.



RITORNO AL BON TON

L'arrivo della stagione fredda porta con sé un ritorno al passato, in particolare al bon ton, educato, sobrio, ma mai castigato. Un bentornato va quindi alle lunghezze al polpaccio, a candide bluse dalle linee morbide e dai tessuti impalpabili, oltre ai tailleur spezzati. Li abbiamo visti sulla passerella di Céline, che a una giacca sbarazzina portata aperta abbina una gonna dai volumi ampi, in un elegantissimo tessuto Principe di Galles, oppure nella nuova collezione firmata Burberry, un inno alla femminilità quasi eterea, con completi color panna, modernizzati da dettagli in sequin. L'inverno 2019/20 strizza l'occhio anche a cappe e cappotti di ispirazione vintage, come sulla passerella di Fendi, che alle medie lunghezze unisce giochi di simmetrie, ampi colletti, tessuti a contrasto con la tecnica del colour block o volumi svasati. Très chic.



STAMPE, CHE PASSIONE

Il fascino delle stampe non passa mai di moda. Ma come scegliere la più adatta a sé? Semplice, seguendo il proprio carattere e il proprio estro. Le stampe animalier, per esempio, sono perfette per le personalità più forti, che possono puntare su fantasie tigrate oppure affidarsi all'intramontabile leopardato, parola di Tom Ford, che ne ha fatto ampio uso nella sua collezione invernale, non solo sugli abiti, ma anche sugli accessori. Per chi invece predilige uno stile più sobrio e delicato, le stampe floreali, nella loro declinazione multicolor e dai dettagli macro, secondo Dries Van Noten, sono la soluzione passepartout per affrontare l'inverno con stile e un tocco di colore.

FASCINO MILITARE

Se da un lato stiamo assistendo a un ritorno dei look raffinati, iper-femminili e dallo stile classy, parallelamente si profila l'esigenza di affermazione della donna moderna, forte, autoritaria, al limite del mascolino. Non sorprende, quindi, che la risposta delle passerelle sia lo stile militare. Via libera allora a volumi ampi, con pantaloni carao o tagli da moderna cavallerizza, come nell'interpretazione fornita da Isabel Marant, o tinte camouflage nelle nuance del verdone, verde salvia, khaki o grigio fumo, oltre a vaporosi parka multitasche con accessori coordinati, come da **Prada**. Senza dimenticare i dettagli: le caratteristiche mostrine, le spalline rinforzate, i bottoni dorati e gli inserti in pelle e eco-pelliccia, protagonisti dei cappotti firmati Michael Kors.



Viaggiare

di Chiara Zaccarelli





CITTÀ DI CONFINE, CROCEVIA DI POPOLI, LINGUE E TRADIZIONI, UDINE È STATA A LUNGO SOTTO IL DOMINIO DELLA SERENISSIMA, COME TESTIMONIANO PALAZZI E PIAZZE DALL'INCONFONDIBILE FASCINO VENEZIANO, DOVE SI PARTECIPA A RITI SACRI, COME QUELLO DELL'APERITIVO

🔭 isitata da ventimila turisti in più nei primi sei mesi del 2019 rispetto al 2018, Udine sta vivendo un momento molto positivo. Non a caso la prestigiosa rivista americana Forbes l'ha definita "meta turistica privilegiata del nord Italia", e una delle quattro città da visitare in autunno e inverno insieme a Bolzano, Merano e Rovereto. Sebbene non sia conosciutissima oltre i confini nazionali, è una città d'arte dinamica e raffinata, ma in cui, allo stesso tempo, si vive ancora con ritmi tranquilli. Situata nel cuore del Friuli Venezia Giulia, a poco più di 20 km dalla Slovenia e a circa 54 km dall'Austria, è circondata da luoghi di incredibile interesse paesaggistico e si pensa fosse abitata sin dall'età neolitica. In tempi più recenti ha saputo rinascere dalle ceneri della Seconda guerra mondiale e da quelle del terribile terremoto del 1976. Da allora si è trasformata in mille modi diversi, e vanta costruzioni di grande valore storico e culturale, chiese riccamente decorate, monumenti e piazze medievali, gotiche e rinascimentali. Tra queste, spicca la Piazza della Libertà, considerata una delle più belle piazze veneziane in terraferma. Qui campeggiano numerosi monumenti, il più importate dei quali è la Loggia del Lionello, una loggia pubblica in stile gotico veneziano, caratterizzata da un rivestimento a fasce alternate di pietre rosa e bianche. Altra affascinate piazza e centro nevralgico della movida cittadina è Piazza Matteotti, contornata da portici e da antichi palazzi affrescati e un tempo sede del mercato cittadino. Sorge qui la chiesa barocca di San Giacomo, la cui particolarità è il poggiolo situato sopra al portale maggiore, da cui, fino al 1585, si celebrò la messa del sabato per i lavoratori del mercato, in modo che potessero assistere alle celebrazioni e allo stesso tempo, continuare il loro lavoro. Piazza San Giacomo è un luogo molto amato dagli udinesi, grazie alla presenza di osterie e bar in cui, dal tardo pomeriggio in poi, si ritrovano per il sacro rito dell'aperitivo con il tajut, ovvero un



bicchiere di vino, accompagnato da stuzzichini tipici. In particolare il tajùt è spesso accompagnato da un fetta di pane o dalla tradizionale polenta abbrustolita, e dal prelibato persut crûd ovvero il prosciutto crudo, rigorosamente San Daniele. Imprescindibile anche una visita al castello, imponente fortezza cinquecentesca che regala una vista spettacolare sulla città, sulla quale si staglia dalla sommità di un colle. Leggenda narra che Attila, dopo aver saccheggiato Aguileia nel 452, avesse ordinato ai suoi soldati di creare un'altura, per poter ammirare dall'alto le fiamme che cingevano la città. Il castello fu però costruito solo in seguito al devastante terremoto del 26 marzo 1511 e oggi ospita il Museo del Risorgimento, il Museo Archeologico, la Galleria d'Arte Antica, con pregevoli opere d'arte tra cui dipinti di Carpaccio, Caravaggio e Tiepolo e il Museo della Fotografia.

La città di Tiepolo

Udine fu la città di Giambattista Tiepolo, che qui raggiunse la sua maturità artistica. Oggi i suoi capolavori si possono ammirare nel Palazzo Arcivescovile, all'interno del quale si trova il Museo Diocesano e Gallerie del Tiepolo. Nell'edificio settecentesco, un tempo dimora dei patriarchi d'Aquileia, si cela uno straordinario tributo alla sapienza scenografica e alla maestria nell'uso del colore di Giambattista Tiepolo, che decorò per volere dell'allora patriarca Dionisio Dolfin il soffitto dello Scalone d'onore, la Galleria degli ospiti e la Sala rossa. La collezione del Museo Diocesano e Gallerie del Tiepolo comprende circa 700 opere, alcune delle quali esposte al pubblico, come le suggestive grottesche di Giovanni da Udine e la biblioteca patriarcale. Un'altra importante tappa sulle orme del grande artista include una visita al Duomo, imponente edificio dagli interni barocchi, dove decorò la Cappella del Santissimo. In questo ciclo giovanile del Tiepolo, eseguito a partire dal 1726, già s'intravedono le possibilità dell'artista che arriveranno a maturazione nel palazzo Arcivescovile. All'interno dell'Oratorio della Purità, collocato al lato sud del Duomo, si ammira infine l'affresco della Assunta, capolavoro del secondo periodo udinese del pittore, mentre gli affreschi a tema biblico lungo le pareti, in chiaroscuro su

Il friulano è una lingua millenaria, rimasta invariata nei secoli. Riconosciuto e tutelato dall'Unione europea come lingua minoritaria, viene comunemente usato nella vita di tutti i giorni, ma è anche una lingua letteraria. In tempi recenti, il suo utilizzatore più famoso è stato Pier Paolo Pasolini, che nel 1945, fondò l'"Academiuta di lenga furlana", con cui volle creare una nuova tradizione letteraria in friulano. Nella sua produzione poetica in friulano, Pasolini utilizza una grafia basata sulle convenzioni italiane e sulla fonetica della variante del suo paese natio, Casarsa della Delizia (PN). In realtà, in Friuli Venezia Giulia, oltre al friulano, vengono comunemente utilizzate altre due lingue minoritarie, lo sloveno e il tedesco, in moltissime varianti. La presenza di idiomi provenienti da latino, germanico e slavo rappresenta un caso unico in Europa dal punto di vista linguistico e culturale e contribuisce a rendere questa Regione ancora più speciale.

sfondo d'oro, sono opera del figlio Giandomenico Tiepolo.

Un patrimonio enogastronomico unico

La bellezza di Udine, crogiolo di genti, culture e lingue, non si esaurisce nella sua storia. Il ricco panorama enogastronomico gioca infatti un ruolo fondamentale nella cultura e nel turismo locale e risente di influenze mitteleuropee, slave e mediterranee che risultano in un incredibile varietà di sapori e aromi. Una gita in Friuli non può ritenersi completa senza assaggiare quelli che sono gli ambasciatori della Regione a a tavola: il prosciutto di San Daniele Dop, la cui perfetta stagionatura si deve al microclima unico creato dall'incontro tra l'aria di montagna e guella di mare e il Montasio, tra le più apprezzate varietà di formaggio della Regione, realizzato nelle malghe sull'omonimo monte. Il tutto annaffiato dai prestigiosi vini regionali, bianchi profumati e aromatici come il Friulano, lo Chardonnay, il Traminer, il Pinot bianco e grigio, la Ribolla, il Riesling, il Sauvignon, ma anche rossi corposi come il Merlot, il Cabernet Sauvignon o il Refosco dal peduncolo rosso.

Alcuni link per saperne di più

www.udine.com-www.turismofvg.it-www.cattedraleudine.it

TemPo libero

a cura di Chiara Zaccarelli



Andare per mercatini nel Baden-Württemberg

È tempo di pensare al Natale. E cosa c'è di più natalizio dei mercatini dell'avvento? Per immergersi appieno nell'atmosfera della festa più attesa dell'anno, perché non programmare un soggiorno nel Baden-Württemberg? Situata nel sud-ovest della Germania, confinante con Francia e Svizzera e facilmente raggiungibile dall'Italia, è una delle aree più visitate della Germania, grazie soprattutto alla grande varietà di panorami e paesaggi, che vanno dagli incontaminati boschi della Foresta Nera, alla vivace Stoccarda, al Lago di Costanza. Ed è proprio sotto Natale che il Baden-Württemberg esprime il meglio di sé: magicamente imbiancato, ospita bancarelle di qualsiasi tipo,



dai prodotti artigianali al cibo tipico, al vin brulé, allestite nelle piazze, nei chiostri dei conventi o nelle corti dei castelli. Ce n'è davvero per tutti i gusti, ma i mercatini veramente imperdibili sono quelli di Stoccarda, tra i più antichi d'Europa, con ben 280 stand sparsi per la città, o quelli di Esslingen, un vero tuffo nel Medioevo, con tanto di artigiani all'opera, trampolieri, giocolieri, giullari e sputafuoco. All'ombra del campanile più alto del mondo, sono più di 120 le bancarelle del mercatino di Ulm, mentre nel cuore della Foresta Nera, è un *must* quello di Friburgo, i cui *stand*, distribuiti nei luoghi più belli del centro storico, non fanno che accrescere, in un tripudio di luci, suoni e profumi, lo splendore della città. *www.tourismus-bw.de*



Capodanno in paradiso

Le vacanze invernali alle Maldive regalano un'esperienza di pace e benessere unica al mondo e sono un'ottima occasione per vivere un Capodanno in totale relax, in coppia oppure in famiglia. Del resto, cosa c'è di meglio che inaugurare l'anno tra spiagge coralline, tramonti dalle incredibili sfumature, il blu intenso dell'Oceano e il verde dei paesaggi e rientrare sereni e abbronzati dalle vacanze invernali? I mesi di dicembre e gennaio sono veramente quelli ideali per visitare questo paradiso, nel cuore dell'Oceano Indiano, composto da circa 1.200 isole adagiate su roccia calcarea e corallina, di cui soltanto circa 200

abitate. Poco più di 100 sono adibite a villaggi turistici, altre sono ricoperte da una fitta vegetazione di mangrovie, palme da cocco, alberi del pane e *banyan tree*, le rimanenti sono deserte e talvolta costituite solo da fazzoletti di candida polvere di corallo. Un ecosistema unico al mondo dove riconciliarsi con la natura e ritrovare sé stessi e il proprio equilibrio. Sono molteplici i *tour operator* che propongono pacchetti per Natale e Capodanno alle Maldive. KiboTours, per esempio, suggerisce varie opzioni per regalarsi un San Silvestro indimenticabile, con partenze e trattamenti differenti e adatti a tutte le esigenze.

www.kibotours.com

MOSTRE IN ITALIA

Chagall. Sogno e magia

BOLOGNA. Centosessanta opere per raccontare l'opera, l'inedito linguaggio poetico e pittorico e l'immaginario onirico del celeberrimo pittore russo. La mostra si divide in varie sezioni in cui sono riassunti tutti i temi più cari a Chagall: la cultura ebraica, quella russa e quella occidentale, il suo amore per la letteratura, il profondo credo religioso, il concetto di amore e il sentimento per l'amatissima moglie, il mondo del circo, l'amore per gli animali, espressi in un nucleo di opere rare, tra dipinti, disegni, acquerelli e incisioni. A Palazzo Albergati, fino al 1 marzo 2020.

www.palazzoalbergati.com



Wildlife Photographer of The Year

MILANO.
Il Wildlife
Photographer
of the Year
è il contest
di fotografie
naturalistiche

più prestigioso

al mondo. Alla Fondazione Luciana Matalon sono in mostra le 100 immagini premiate alla 54a edizione del concorso, indetto dal Natural History Museum di Londra. Le foto, selezionate da una giuria internazionale di esperti in base a creatività, valore artistico e complessità tecnica, ritraggono animali rari nel loro *habitat*, comportamenti insoliti e immagini di sorprendente introspezione psicologica. Alla Fondazione Luciana Matalon, fino al 22 dicembre 2019. www.radicediunopercento.it

Da Tiziano a Rubens. Capolavori da Anversa e da altre collezioni fiamminghe

VENEZIA. La mostra racconta la storia dei rapporti e degli scambi culturali tra Venezia e Anversa, attraverso opere provenienti dai principali musei fiamminghi. Assieme a capolavori di artisti come Tiziano, Peter Paul Rubens e Anthony van Dyck, porta a Venezia opere d'arte appartenenti a collezioni fiamminghe raramente concesse in prestito, alcune mostrate in pubblico per la prima volta. Tra queste la pala di Jacopo Pesaro presentato a san Pietro da papa Alessandro VI, di Tiziano e il Ritratto di una dama e sua figlia di Tiziano. A Palazzo Ducale, Appartamento del Doge, fino al 1 marzo 2020.

https://palazzoducale.visitmuve.it

Il Natale dei milanesi

Come da tradizione, ogni anno intorno al ponte di Sant'Ambrogio, patrono del capoluogo lombardo, Milano si trasforma in una grande festa natalizia a cielo aperto. Nella suggestiva cornice del Castello Sforzesco, dal 5 all'8 dicembre si tiene quella che da centinaia di anni è la fiera più attesa (pare risalga addirittura al ontano 1288) quella degli "Oh bej! Oh bej!" (Oh belli! Oh Belli!), che affianca alle bancarelle di tradizione meneghina quelle di prodotti provenienti da ogni parte del Mondo. Sono circa 25.000 i metri quadrati a disposizione, per circa 400 espositori che vendono la mercanzia più disparata: dai manufatti artigianali, alle decorazioni natalizie, agli oggetti in rame e ferro battuto, ai giocattoli, alle leccornie tipiche delle feste natalizie fino all'immancabile vin brulè.



Roma in festa tra musica e natura

Quest'anno a Roma il Capodanno si festeggia in grande. La capitale vivrà infatti 24 ore ininterrotte di celebrazioni, nell'ambito della quarta edizione de La Festa di Roma. Fil rouge di questa maratona non stop, in programma dalla sera del 31 dicembre alla sera del 1 gennaio, è la Terra e la relazione tra uomo e natura. La kermesse è pensata come un percorso attraverso cinque ecosistemi immersivi che coesistono e si contaminano: il mondo del ghiaccio e dell'acqua dolce, il mondo dei pascoli e delle praterie, il mondo dei deserti, quello delle giungle, delle foreste e dei boschi e il mondo del mare. Ogni ambiente, che il pubblico potrà liberamente attraversare, sarà animato da performance artistiche e installazioni site specific. L'evento clou, che si terrà la sera del 31 dicembre al Circo Massimo e vedrà alternarsi sul palco narratori, attori, cantanti, ballerini i e musicisti di calibro internazionale, culminerà con l'esibizione della cantante Skin, leader della band londinese Skunk Anansie, impegnata in un diset tech/house. www.lafestadiroma.it



Aleggia un po' di confusione in proposito: troppo spesso considerate sinonimi, in realtà sono due condizioni distinte e molto diffuse. Capiamo insieme come riconoscerle per trattarle al meglio

Sensibilità cutanea e pelle intollerante, fino a un passato non troppo lontano, non venivano nemmeno trattate. Oggi invece l'Oms ha definito la sindrome della pelle sensibile la quarta problematica cronica di salute al mondo. Agli inizi degli anni 2000 era circa il 52 per cento delle italiane a credere di avere problemi di pelle sensibile. Nel 2009, circa il 77 per cento. Oggi la percentuale sfiora il 90 per cento. Da qui la volontà di fare chiarezza. Per pelle sensibile si intende quella che reagisce in modo accentuato a stimoli esterni come caldo, freddo, cosmetici, raggi Uv e contatto con tessuti. Di solito questo problema si verifica a causa di alterazioni della barriera epidermica che la espongono ad agenti potenzialmente irritanti. Può anche essere una condizione temporanea, dovuta a disturbi di carattere dermatologico, come dermatite seborroica, acne rosacea, o a trattamenti dermoestetici superficiali. Si manifesta con bruciore, prurito, irritazione, "pelle che tira" ma possono comparire anche secchezza e desquamazione. Ma quali sono le cause? Gli studi a questo proposito sono ancora in evoluzione. Generalmente ne sono responsabili fattori fisici/ambientali (caldo, freddo, vento e sole, inquinamento), chimici (utilizzo di farmaci, detergenti, saponi, cosmetici) ma anche condizioni fisiche, come il ciclo mestruale e fattori psicologici, quali stress e ansia. Come trattarla? La pelle sensibile deve essere detersa con prodotti delicati e lenitivi e trattata con cosmetici che rinforzino la barriera cutanea. riequilibrandone la componente lipidica. È necessario evitare lavaggi frequenti con detergenti aggressivi e idratare molto la pelle. I detergenti migliori sono quelli senza sapone e dal pH acido o gli olii liporestitutivi. Per quanto riguarda le creme, sono da preferire quelle prive di profumazioni.

E la pelle intollerante? Come rico-

noscerla dato che cause e manifestazioni spesso sono le stesse della pelle sensibile? Diciamo che la differenza rispetto a quest'ultima si registra principalmente nell'intensità dei sintomi. La presenza di pelle intollerante è accompagnata da una costante sensazione di fastidio e da un grado di irritabilità elevato. Per esempio, può essere soggetta a rossori, tirare, scaldarsi o prudere, oppure può essere presente bruciore. Spesso la causa scatenante è il contatto con prodotti di diversa natura, in quanto la pelle può essere diventata allergica o reattiva alle componenti di profumi, oli minerali, conservanti o allergeni in generale. Si disidrata facilmente e la secchezza che ne deriva alimenta automaticamente la fragilità e provoca sensazioni di tensione e prurito. Come trattarla? Preferire una pulizia con detergenti a base di tensioattivi delicati, ottimi gli olii da bagno. Scegliamo vestiti di cotone e seta al posto della lana e dei sintetici, prodotti anallergici, senza parabeni, senza profumazioni e con alte concentrazioni di attivi emollienti, idratanti e nutrienti.

a cura di Chiara Zaccarelli

6/2019



Una linea per pelli seborroiche, un attivo dalle proprieta idratanti e riepitelizzanti e un manaime complementare per i nostri pet, particolarmente utile nel periodo delle feste

MORGAN PHARMA

UN AIUTO PER PELLI SEBORROICHE

La Linea Oleocut DS è caratterizzata dalla presenza del concentrato di acqua termale che grazie alle sue proprietà lenitive, sebonormalizzanti e seboregolatorie, contribuisce a ridurre gli arrossamenti, particolarmente frequenti su una pelle a tendenza seborroica. La proposta di trattamento si sviluppa in: shampoo antiforfora che, grazie ai suoi attivi, riduce la proliferazione dei microrganismi ed elimina il prurito, e shampoo ultra, per combattere gli stati di maggiore desquamazione e forfora a placche. Vanno a ultimare la gamma l'Emulsione opacizzante per la pelle del viso e la Mousse PV, efficace sulle zone come tronco, dorso, nuca, collo e zone pilifere. Tutti i prodotti della Linea Oleocut DS, grazie al complesso SILIKIL™, esplicano la propria azione già dalle prime applicazioni. www.morganpharma.it





MORGAN PHARMA

MASSIMA IDRATAZIONE PER TUTTO IL CORPO

La scelta degli attivi e della loro concentrazione all'interno dei prodotti, rendono la linea Eubos Urea particolarmente indicata nel trattamento delle pelli molto secche e intolleranti, disidratate. L'assenza di parabeni e profumazioni garantisce un'ottima tollerabilità cutanea. Data la sua specificità nella formulazione, questa proposta offre una serie di soluzioni dedicate alla detersione di corpo e capelli, con una spiccata azione lenitiva e comprende una crema viso, una mani, una corpo e una piedi. L'urea è un importante fattore idratante fisiologico e la diversa percentuale contenuta all'interno dei prodotti riproduce questo effetto nutritivo che, aggiunto a oli naturali, allantoina e lipidi, prolunga l'effetto riepitelizzante. www.morganpharma.it

ZYLKENE

LE PAURE DEI NOSTRI ANIMALI NON SONO UN GIOCO

Fuochi d'artificio, rumori forti, viaggi, vacanze, traslochi, nuovi arrivi. Nella vita di tutti i giorni, i nostri amici animali si trovano ad affrontare situazioni per loro insolite e difficili, ambienti e situazioni nuove che possono provocare paura e disagio. In tutti questi casi può essere d'aiuto **Zylkene®**, un mangime complementare che contribuisce al benessere di cani e gatti in modo naturale, perché sfrutta l'azione rilassante di una molecola derivata dalle proteine del latte, promuovendo il loro equilibrio comportamentale e aiutandoli così ad affrontare le situazioni stressanti. Zylkene® è ben tollerato, senza lattosio né conservanti, ed è facile da somministrare in quanto si presenta in capsule apribili che contengono una polvere, oppure in tavolette masticabili. www.zylkene.it



ARIETE In questo 2019 che sta per concludersi, voi dell'Ariete avete ritrovato lucidità e chiarezza. Dovrete comunque aspettare il 2020 per raccoglierete i frutti della vostra semina, ma nel frattempo godetevi un dicembre bollente dal punto di vista dell'amore e...in camera da letto!

LEONE Questo 2019 ormai agli sgoccioli è stato un anno memorabile per il re dello

VERGINE II 2019 ha portato

molti cambiamenti agli amici

della Vergine, che hanno

zodiaco. Anche in coda risulta essere positivo: vi sentite appagati e pronti per affrontare i mesi freddi con il fuoco che vi contraddistingue. Ricordatevi però di non stancarvi troppo dal punto di vista fisico. Cercate di alternare riposo e sport.

SAGITTARIO Nel 2019, grazie a Giove, i Sagittario hanno potuto realizzare quei cambiamenti a cui aspiravano da un po' di tempo. Ora che l'anno sta per finire potete di tirare il freno e risparmiare energia. Del resto, non avete nulla di cui preoccuparvi, siete in ottima forma

fisica e psicologica.

avete finalmente detto basta alle opposizioni planetarie che avevano contraddistinto gli anni precedenti. A dicembre sarete travolti da una nuova ondata di energia, ma cercate

TORO Cari Toro, nel 2019

imparato a osare di più e ora si ritrovano più forti e sicuri che mai. La situazione è assolutamente positiva nelle relazioni, di non strafare. Giove e Venere formano così come in famiglia e con gli amici, e un bell'aspetto con il vostro segno e vi il periodo delle feste natalizie vi lascerà regalano un colorito sano e gradevole. rigenerati e in pace con voi sessi.

CAPRICORNO Determinati ma sereni e rilassati, cari Capricorno, avete quasi raggiunto gli obiettivi che vi eravate prefissati per il 2019. Nei mesi freddi cercate però di mantenere un ritmo di lavoro moderato e di prendervi del tempo per voi stessi,

la vostra salute ne beneficerà.

GEMELLI Dinamici come sempre, voi Gemelli siete pronti ad affrontare l'inverno

rinnovati nei pensieri e nello spirito. A fine anno, però, potreste avvertire un calo energetico. Prima delle feste natalizie, regalatavi un week end di relax e cercate di non essere troppo concentrati su voi stessi: dedicarvi agli altri si rivelerà un toccasana.



BILANCIA Nel mese di dicembre Giove vi aiuta a fare chiarezza dopo un cammino

disseminato di dubbi. Anche se voi tendete a restare ancorati al passato, ricordatevi che per aprirsi a nuove esperienze a volte bisogna lasciare andare le zavorre. A dicembre sarete circondati dal supporto della vostra famiglia e degli amici più stretti.



ACQUARIO Cari Acquario, nel 2019, sostenuti da Giove, avete gettato le basi per

realizzare i vostri desideri. Non dovete essere troppo impulsivi però: fate tesoro delle esperienze passate, anche di difficoltà e fallimenti. Durante le feste natalizie coccolatevi senza rimpianti: ve lo meritate, perché avete lavorato davvero duramente.



CANCRO Saturno non è stato vostro amico nel 2019 e l'incertezza ha fatto

capolino più volte. Tranquilli, però, perché a dicembre le stelle vi regalano molto autocontrollo. Autocontrollo che vi servirà sotto Natale, quando sarebbe meglio rinunciare a zuccheri e grassi. Se ci riuscirete, sarete ricompensati con pelle e capelli lucenti.



SCORPIONE Animati da Plutone gli amici dello Scorpione combattono

la noia fino a fine anno, pronti come sempre a stupirsi, stupire ed emozionarsi. È importante però che non sottovalutiate nemmeno il più piccolo problema di salute, che se trascurato, potrebbe trasformarsi in qualcosa di serio.



PESCI Nettuno, nell'anno che sta per finire, ha ispirato e sostenuto i Pesci.

rendendoli molto curiosi verso attività professionali diverse e verso situazioni affettive inconsuete. A dicembre sforzatevi di evitare gli eccessi alimentari perché il vostro apparato digestivo non è in perfetta forma e potrebbe darvi qualche fastidio.