

# VITA *in* COPPIA

Anno 1° - n° 4 - mensile  
NOVEMBRE - DICEMBRE 2009

## I SEGRETI... SONO SEGRETI

Storia d'amore  
e di crescita  
di un bambino  
irrequieto

## SEX PYRAMID

La dieta  
del piacere

## LA PSORIASI NEL BAMBINO

La terapia e la definizione  
di questa malattia genetica

**COME FARE ...**  
mini guida per i futuri mamme e papà'

# Natale in cella

Paolo Ribolzi

**C**osa importa ai fanciulli del caso  
Che li ha sbarrati dietro un chiavistello:  
Natale non è per i fortunati,  
Natale è per i maltrattati.  
Ecco la notte: non è tardi,  
Ma la campana squilla per loro.

Buon Natale ai ragazzi in cella,  
Natale dei duri e dei ladri,  
Di quelli per i quali la vita non fu dolce,  
Della ragazza che batte il marciapiede,  
Dei ragazzi che seguivano la scuola mal volentieri:  
Essi ti conoscono come noi

Natale dietro le sbarre,  
Natale senza albero e senza allegria,  
Natale senza fuoco e senza doni,  
E' quello del posto in cui siamo,  
Dove altri hanno scontato le loro colpe,  
Sulla paglia dove altri hanno dormito

I capi che abbandonano i loro ragazzi,  
Quelli che scappano, i ricchi,  
Bevono < secco > nei loro ricevimenti  
In Baviera o in Austria.  
Ma noi nelle nostre celle,  
Siamo contro quelli che devono.

Io ti accolgo, Natale di qui.  
Buon Natale di un cattivo passato:  
Tu sei il Natale dei proscritti,  
di quelli che ridono nella sventura,  
dei poveri diavoli traditi,  
E dei giovani di buona razza.

Noi sappiamo che stasera fuori di qui  
Gli amici e i cuori fedeli,  
i ragazzi che mangiano al buio,  
malgrado il sonno, le loro prugne  
Pensano a quando ci rivedremo  
E ci tendono le mani fraterne

E per poter rivedere, o voi che siete fuori,  
Il vero Natale della nostra infanzia  
E' sufficiente fissare ancora,  
Gli occhi sull'ombra dell'assenza  
Per fuggire la malasorte  
E far rifiorire la speranza

Natale 1944

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

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

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

**Hanno collaborato:**  
Alberto Caputo  
Luigi Cersosimo  
Massimo Danti  
Giovanna Di Febbo  
Giuseppe Fabrizi  
Francesco Fiorebello  
Maria Rosa Madera

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Paolo Ribolzi

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
Luigi Cersosimo

**ART DIRECTOR**  
Alessandra Caputo

**RICERCA FOTOGRAFICA**  
Fabio Braghiroli

**CASTING E PRODUZIONE**  
T.M.M.

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

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

**Redazione Scientifica:**

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

**Stampa:**

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

**Garanzia di riservatezza per abbonati:**

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



# In questo numero

Anno 1° - n° 4 - mensile - Novembre/Dicembre 2009

## BIMBI E ADOLESCENTI

### 4-5: LA PSORIASI NEL BAMBINO

La terapia e la definizione di questa malattia genetica

### 8-9: I SEGRETI...SONO SEGRETI

Storia d'amore e di crescita di un bambino irrequieto

## MAMMA E PAPA'

### 18-19: DISFUNZIONI SESSUALI MASCHILI

La disfunzione erettile

### 20-22: MESTRUAZIONI ABBONDANTI

I rimedi a un problema piuttosto diffuso

### 24: PRIMA LA SALUTE

Spesso sulle passerelle sfilano modelle troppo magre.

Un pericolo per la salute di molte ragazze.

Per contrastare questo fenomeno è stato istituito un albo professionale

### 26-27: SEX PYRAMID

La dieta del piacere

Visita il nostro sito internet:  
[www.vitaincoppia.it](http://www.vitaincoppia.it)

€1.50

abbonamento annuale €7.00

[abbonamento@vitaincoppia.it](mailto:abbonamento@vitaincoppia.it)

## RUBRICHE - ATTUALITA' - CURIOSITA'

### 29: SAI CHE

Notizie utili e piccole curiosità

### 32-33: DELLERA

La pelliccia si trasforma e diventa "EASY GLAM".

Per un lusso ironico e mai esibito

### 35: EKOLAB NORTH MARKER - jacket e pants

La collezione Ekolab di Helly Hansen protegge dal cattivo tempo ma protegge anche il pianeta

### 37: LOOK&STAR

Collezione Make-Up Autunno/Inverno 2009-10

In profumeria da ottobre 2009

### 38-39: HEAD ICON

[www.head.com](http://www.head.com)

### 40-43: FAME: dopo 30 anni... saranno ancora famosi?

Remake dell'originale film degli anni '80 di Alan Parker, dove i protagonisti ritornano dopo 30 anni ma questa volta senza lacrime e senza sudore.

### 44: L'IMPORTANZA DELLE TRADIZIONI IN CUCINA

### 45: PROVATI PER VOI

Piccola guida ad alcune trattorie tipiche italiane

### 46: RICETTE

Le ricette ideali per l'inverno

### 47: OROSCOPO

Scopri cosa dicono le stelle.

## COME FARE

### 10: RAPIDA GUIDA AL PARTO PER I FUTURI PAPA'

Se tua moglie partorirà oggi e cerchi dei consigli al volo, ecco una guida last minute apposta per te.

### 11: RIACCENDERE IL ROMANTICISMO

L'intimità di coppia dopo il parto

### 16: MI SI SONO ROTTE LE ACQUE?

Capire quand'è il momento giusto

### 17: NAUSEE MATTUTINE

Fagli comprendere il tuo malessere



Pag. 8-9:  
I SEGRETI...SONO SEGRETI



Pag. 20-22:  
MESTRUAZIONI ABBONDANTI



Pag. 10:  
RAPIDA GUIDA AL PARTO  
PER I FUTURI PAPA'

# La psoriasi nel bambino

*La terapia e la definizione di questa malattia genetica*

di Giuseppe Fabrizi\*

**D**a molto tempo esiste il dilemma se la sebopsoriasi costituisca un'entità clinica a sé stante e se naturalmente sia possibile, nei primi tre mesi di vita, porre diagnosi certa di psoriasi.

La malattia, com'è noto, presenta una notevole implicazione genetica, in quanto, sempre più frequentemente, è possibile osservare tale malattia cutanea in più soggetti appartenenti allo stesso albero genealogico.

È evidente, inoltre, che molti quadri clinici di tale malattia prima non erano conosciuti e venivano regolarmente confusi ed etichettati variamente come dermatiti seborroiche, dermatiti da pannolino, onfaliti, onicomicosi, blefariti, eczemi palpebrali ed eczemi del condotto uditivo esterno, disidrosi e micosi palmo-plantari, cheiliti e lingua a carta geografica, ecc. Soltanto negli ultimi venti anni, con la maggiore esperienza degli specialisti di dermatologia pediatrica e con l'affinamento ed il perfezionamento delle capacità diagnostiche, è stato possibile fare un numero sempre più elevato di osservazioni ed una più corretta e puntuale diagnosi di psoriasi, al punto che già nel primo mese di vita è ormai possibile cogliere degli elementi semeiologici, che ci possono condurre in modo inequivocabile ad una diagnosi precisa di tale malattia.

Oggi, rivalutando retrospettivamente molti pazienti psoriasici, che presentavano già nei primi mesi di vita quadri dermatologici, anche importanti, possiamo dire con certezza che molte dermatiti seborroiche del lattante (ma esiste veramente questa malattia come entità clinica a sé stante?) e molte dermatiti da pannolino, recidivanti e resistenti ai comuni trattamenti, altro non erano che quadri clinici della malattia psoriasica, già presenti nel periodo neonatale.

La pelle del neonato e del lattante, nei primi tre mesi di vita, è sotto l'influenza degli ormoni androgeni di provenienza materna, la cui attività si esplica soltanto nel primo trimestre di vita. Dopo il 4° mese di vita, siccome il lattante non è in condizione di produrre ormoni androgeni "in proprio", cessa tale attività ormonale sulla cute neonatale; le ghiandole sebacee allora vanno incontro ad uno stato di quasi "letargo funzionale" sino al periodo adolescenziale, sino a quando cioè l'organismo comincia a produrre ormoni sessuali, e quindi cominciano a comparire quelle modificazioni dell'aspetto della cute stessa, che da liscia e vellutata com'è generalmente nel bambino, comincia a diventare più grassa, più seborroica, translucida, lucente e spesso oleosa.

Ciò avviene com'è noto a livello delle guance, del torace (regione mediosternale) e del dorso (regione interscapolo-vertebrale). Nel neonato, invece, il viso interamente, e soprattutto, il cuoio capelluto costituiscono le zone più seborroiche; qui la pelle è untuosa, oleosa, spesso con odore di rancido, che costituisce l'odore forte e caratteristico del sebo. Ecco allora che su una cute intensamente seborroica, una malattia cutanea, quale la psoriasi, nella sua forma localizzata o generalizzata, compare in soggetti geneticamente predisposti,

che presentano cioè nell'albero genealogico una forte penetranza per tale dermatosi, e può assumere dei quadri clinici, che sono apparentemente o a volte veramente diversi da quelli tradizionali, tali da renderla quasi indistinguibile da una vera dermatite seborroica o da una dermatite da pannolino. La psoriasi quindi è come se si travestisse, mimetizzandosi cioè sulla pelle del neonato o del lattante, da dermatite di altro genere.

Il primo lavoro in letteratura che parla della sebopsoriasi compare nella letteratura veterinaria con il titolo "Sebopsoriasis in the dog" nel 1974 ad opera di Austin V.H. Il primo lavoro invece che parla della sebopsoriasi nell'uomo compare nella letteratura medica nel 1979, ad opera di Kerl di Graz.

Ma complessivamente sono pochi i lavori al riguardo e quasi tutti evidenziano il fatto che la sebopsoriasi, comparando appunto su una cute seborroica, presenta una ricca colonizzazione ad opera del *pityrosporum ovalis*, in seno alle lesioni stesse, che quindi sono suscettibili di trattamento con farmaci antimicotici, quali ad esempio il bifonazolo e l'itraconazolo. Recentemente sono stati descritti alcuni casi di sebopsoriasi del viso e del cuoio capelluto trattati con tacalcitolo.

## CLINICA

La sebopsoriasi può localizzarsi al cuoio capelluto, a simulare a volte la dermatite seborroica del lattante, più volgarmente conosciuta come "crosta latte"; quest'ultimo termine però è da abolire, in quanto ingenera confusione ed il convincimento errato che tale malattia cutanea sia espressione di intolleranza o peggio di allergia alle proteine del latte vaccino, conducendo pertanto all'impiego di inutili diete prive di latte vaccino (spesso a base di soia e derivati) per periodi abbastanza lunghi, con conseguente inadeguato apporto protidico-calorico indispensabile per la normale crescita del lattante.

Gli elementi semeiologici che ci consentono di differenziare una sebopsoriasi da una dermatite seborroica sono il bordo netto, ricoperto fino alla fine da una desquamazione biancastra, a volte anche giallognola, senza alone eritematosoperiferico (le squame sovrastanti



ricoprono cioè interamente, sino al bordo libero, l'eritema sottostante!), una maggiore infiltrazione, una scarsa o assente essudazione, senza fenomeni di macerazione, che sono più tipici della dermatite seborroica; il fatto infine che l'eritema sottostante viene osservato come per trasparenza, in quanto è presente nella psoriasi la pellicola scollabile di Duncan-Bulckley che ricopre interamente la superficie del corpo mucoso del Malpighi. Naturalmente la recidiva, puntuale ad ogni sospensione di una pure idonea terapia locale, così come la netta familiarità per psoriasi nell'albero genealogico del lattante, fanno

orientare il sospetto diagnostico verso una forma di seborrasi, piuttosto che verso una dermatite seborroica recidivante del lattante o verso una dermatite da pannolino recidiva.

vante del lattante.

E' da sottolineare infine come anche il termine di dermatite bipolare, tanto caro agli Autori Francesi sia in realtà da abolire, in quanto sta a significare soltanto una dermatite che interessa elettivamente la testa e la regione dell'area gluteo-perineale, ma non è specificatamente diagnostico in quanto tale evenienza è possibile che accada anche in altre malattie cutanee quali la dermatite seborroica, la psoriasi e la dermatite atopica.

**Clinica della psoriasi nei primi due anni di età:** anche in questa fascia di età la psoriasi presenta solitamente dei quadri clinici assai peculiari. Il volto è una delle sedi elettive di localizzazione della malattia soprattutto a livello palpebrale, periorbitario, retro ed endo-auricolare, la regione periorale e le pieghe del collo. Tutte le suddette localizzazioni possono essere caratterizzate da chiazze eritemato-squamose a bordi netti nettamente circolari ed ovalari, oppure da piccole lesioni così sfumate da rendere spesso ardua la diagnosi clinica stessa. La psoriasi delle pieghe infine, che predilige le superfici flessorie è una costante caratteristica clinica di questo periodo della vita.

### TERAPIA

La terapia della seborrasi è soprattutto una terapia per uso locale. Quando la malattia si localizza al

cuoio capelluto si possono impiegare lozioni od emulsioni con cheratolitici a bassa concentrazione (acido salicilico 1%, urea 5% o 10%), delle sostanze oleose, tipo baby oil, contenenti vitamina E, per favorire la demarcazione delle squame. Per via orale si potranno somministrare soprattutto gocce di vitamina A.

Quando la seborrasi si localizza alle pieghe e all'intero tegumento cutaneo, a parte le solite preparazioni contenenti principi attivi cheratolitici (acido salicilico, urea) potranno essere impiegate creme contenenti sostanze antinfiammatorie, non steroidee, a volte anche creme contenenti antimicotici, ad es. imidazolici, oppure creme a base di tacalcitolo. Alle pieghe inguino-perineali, ascellari, e degli arti si può applicare con ottimi risultati una preparazione a base di eosina al 2% in soluzione acquosa. Per la detersione infine della cute del lattante potranno essere impiegati dei latti acidi e potranno essere utili dei bagni emollienti. E' da ricordare inoltre che per diminuire il loro potere sensibilizzante è meglio che questi preparati cosmetici siano privi di nichel. Recentemente sono entrati in commercio, a livello mondiale, preparati (creme od unguenti) a base di immunosoppressori (tacrolimus e pimecrolimus), la cui reale attività benefica dal punto di vista terapeutico è tuttora oggetto di controversie.



between

# DOVE TI PIACEREBBE SCIARE GRATIS\* QUEST'ANNO?

Vale tutti i giorni, sabato e domenica compresi

(salvo i periodi di esclusione indicati dai relativi comprensori).



PONTEDILEGNO - TONALE



Con Bio Bottle aiuti l'ambiente e vinci di più.

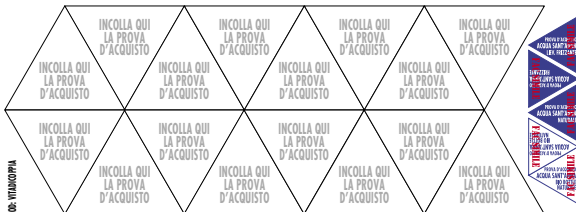
I punti sui fardelli Bio Bottle da 0,5 e 1,5 litri valgono **DOPPIO!**



## Gratis\* un giornaliero a chi beve leggero. Puoi scegliere tra 4 località sciistiche.

\*Un giornaliero gratis comprendone uno: raccogli 16 prove d'acquisto\*\* e incollale sulla tessera. Per sapere come ritirare il premio vedi il regolamento completo su [www.santanna.it](http://www.santanna.it) - Operazione valida per la stagione invernale 2009/2010. \*\*Puoi trovare le prove d'acquisto su tutte le confezioni da 6 bottiglie da 2, 1,5 e 0,5 litri di acqua minerale Sant'Anna di Vinadio (sui fardelli Bio Bottle i punti raddoppiano!) - Utilizza questa tessera punti o chiedila al tuo punto vendita o scaricala dal sito [www.santanna.it](http://www.santanna.it)

Più prove raccogli, più Card ottieni, più giornalieri ti regali!



Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ CAP. \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Cell. (per servizio SMS) \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Luogo di nascita \_\_\_\_\_ data di nascita \_\_\_\_\_

Tipo di documento esibito (carta identità, patente, passaporto) e numero \_\_\_\_\_

INFORMAZIONE PRIVACY. La informiamo che i suoi dati sono raccolti per le finalità connesse alla partecipazione della promozione Sant'Anna ski card Cervinia/Bardonecchia/Adamello/Valtournenche Ski e, solo con il Suo consenso, per l'invio anche attraverso telematica, e-mail o sms di materiale informativo, pubblicitario e promozionale. I dati saranno trattati con modalità manuali, informatiche o telematiche. La compilazione del coupon è necessaria per partecipare alla promozione di cui sopra. I suoi dati potranno essere comunicati a Cervinia S.p.A., Comino S.p.A., Comprensorio Adamello Ski e Abetone Multispass Consorzio Impianti di risalita. Titolare del trattamento è la Funzione di Marketing S.p.A. All'interessato sono riconosciuti tutti i diritti previsti dall'art. 7 Codice Privacy (D. Lgs. 196/2003) ed in particolare quello di ottenere l'aggiornamento, la rettifica ovvero l'integrazione dei dati, nonché il diritto di opporsi al trattamento dei propri dati ai fini di invio di materiale pubblicitario e di vendita diretta o per il compimento di ricerche di mercato e di comunicazione commerciale o comunque per altri motivi legittimi. Le richieste vanno rivolte al responsabile del trattamento: Funzione di Marketing S.p.A. - Ufficio Commerciale, Via Manara 6, 10133 TORINO.

Ho il consenso per il trattamento dei dati per fini promozionali

Da il consenso per il trattamento dei dati per fini promozionali

FIRMA \_\_\_\_\_



where imagination begins™



Biberon Tappo Winnie The Pooh

Biberon Tappo Sonaglio

Biberon Baby Mickey

Succhiatti Winnie The Pooh

Piatto pappa calda

MAX INFORMATION

# Sorridi, è l'ora della pappa!

La pappa è ancora più buona in compagnia di **Winnie The Pooh** e **Baby Mickey**, i compagni ideali di ogni bambino. Solo la **Linea Puericoltura BelBebè Clementoni** sa accontentare tutti quanti! Come? Aggiungendo alla naturalità dei materiali e alla sicurezza del "Sicur Flow System" ancora più efficace contro coliche e rigurgiti - l'esclusiva coppia di baby amici Disney. Una bella scorpacciata di divertimento per augurare: happy pappa a tutti!



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

© Disney

# I segreti... sono segreti

*Storia d'amore e di crescita  
di un bambino irrequieto*

di Maria Rosa Madera\*

**M**irko ha otto anni, frequenta la terza elementare. Fin dalla prima ha dato filo da torcere alle sue insegnanti. Intelligente, pronto nella risposta, non resiste a lungo fermo nel suo banco in prima fila. Ha bisogno spesso di alzarsi, di andare dal suo amico in terza fila, di temperare la matita nel cestino, di uscire dall'aula per andare in bagno.

Tutto questo andirivieni gli impedisce di mantenere l'attenzione sulle attività scolastiche e di ottenere brillanti risultati.

Su consiglio degli insegnanti i genitori decidono di rivolgersi alla psicologa e accompagnano il bambino nel mio studio. Durante il primo colloquio Mirko accusa la madre di coccolare troppo la sorellina di tre anni, nei confronti della quale esprime amore e aggressività insieme.

Verso il padre ha un atteggiamento "neutro", tendente alla sottomissione e non osa interromperlo mentre parla.

Contraddice invece continuamente la madre e instaura con lei veri e propri battibecchi.

Durante l'ultimo quarto d'ora chiedo ai genitori di attendere il bambino fuori dallo studio in modo da consentirgli di parlare liberamente.

Mirko mi dice sottovoce: "lo sai cosa stanno facendo quei due là fuori"?

"Secondo te?", gli rimando io.

"Si baciano".

E io: "Sì?.."

E lui: "Si baciano di nascosto.."

E io: "Forse si vogliono bene.."

E lui: "Si vogliono bene tra di loro.."

Mirko esprime così il suo vissuto di esclusione, accentuato dalla convinzione che la madre ami di più la sorellina. La gelosia si estende al padre in quanto "usurpatore" dei baci materni.

E' come se Mirko non avesse voglia di crescere, di separarsi dalla sua mamma, di condividerla con gli altri membri della famiglia.

Concordo con i genitori un percorso di psicoterapia a cadenza settimanale, che aiuti il piccolo a riconoscersi come soggetto amato e a crescere uscendo dalla simbiosi con la madre.

Decidiamo che sia il padre ad accompagnarlo nel mio studio e a restare presente in seduta per la prima mezzora.

Dopo una decina di incontri i due stabiliscono una nuova alleanza affettiva, di sovente preceduta da scontri verbali, come se ogni volta fosse necessario litigare prima di trovare l'intesa.

Quando il padre esce dalla seduta Mirko ne mette in risalto i difetti, ma gradatamente il suo discorso si sposta sugli amici. Un giorno mi presenta la sorellina che è accompagnata anche dalla madre. In mia presenza è attento alla bambina, la istruisce, la fa disegnare, le spiega come usare il foglio e i colori. Si capisce che vuol fare bella figura e nel momento in cui esprimo una lode nei confronti della piccola, lui dichiara che è ora che lei esca e vada a fare un giro con la mamma. "Restano i due maschi", dico io sorridendo. Mirko approva con entusiasmo.

Capisco a questo punto che qualcosa sta cambiando nelle sue dinamiche affettive. Non ha paura di essere escluso, si sente più sicuro, a tratti dominante. I genitori segnalano che anche a scuola il comportamento è migliorato, le maestre dicono che è più attento, più collaborativo e sta facendo buoni progressi. Anche i suoi rapporti sociali sono più soddisfacenti, è entrato nella squadra di mini-basket e rispetta le regole del gioco.

In una delle ultime sedute Mirko appare inquieto, mi fa capire che vuol dirmi qualcosa di particolare; con una scusa invito il padre ad uscire dalla stanza. Mirko si alza, mi viene accanto e sottovoce dice "Sai .. ho un segreto,..ma non posso dirtelo perché è un segreto.."

Anch'io abbasso la voce e commento.

"Capisco.. i segreti .. sono segreti.."

"Se lo sa il mio amico che te lo dico..guai!", aggiunge lui e mi scruta per capire se si può fidare.

Si allontana da me e si dirige verso la finestra.

A questo punto temo che non voglia più parlare.. Aspetto in silenzio un'altra sua mossa.

Mirko è combattuto, ride tra sé e, cedendo infine alla tentazione, dice:

"Vediamo se indovini.."

In quel momento mi rendo conto che sta mantenendo l'impegno di non svelare il segreto, ma al tempo stesso vuole che lo indovini.

"Dammi una dritta" chiedo.

"Allora..., si chiama..., comincia per "a" e finisce per "a"

"Andrea?.. Antonia?.. Arancia?.. persona o cosa ?"

Mirko ride: "Persona.."

"Arianna?", azzardo io.





"Noo più corto."

"Anna?.."

Mirko fa un saltello, è felice che io abbia indovinato.. e va avanti liberamente:

"Siamo innamorati in due, io e il mio amico"

A questo punto, seguendo la logica degli adulti, chiedo:

"E lei.. di chi dei due è innamorata?"

"Noo, lei non lo sa.. sei matta.., mica possiamo dirglielo .. è un segreto.."

Ci salutiamo con nuovo calore, siamo complici, condividiamo un segreto..

Comunico al padre di Mirko che ormai siamo giunti al termine della psicoterapia e fisso le ultime tre sedute.

Mirko non parlerà più del suo segreto, ma neanche della sua sofferenza per non stare in braccio alla mam-

ma al posto della sorella, e neppure dei genitori spiati mentre si baciano escludendolo dalle loro effusioni. Preferisce spiegarmi come armeggia con gli attrezzi agricoli del nonno e come si azzuffa con i compagni durante la ricreazione, liquida la sorella con un "è una rompiballe" e fa progetti per quando andrà in campeggio.

"Però.. dillo tu a mia mamma di comprarmi gli occhiali da sole come quelli dei grandi".

Annuisco e, trasgredendo le regole della neutralità in psicoterapia, insisto perché gli vengano comprati gli occhiali da sole come quelli dei "grandi" perché sta davvero diventando grande.

Quando lo saluto me lo immagino, ormai giovanotto di diciotto anni, che passeggia sul lungomare e cerca Anna, con lo sguardo nascosto dietro alle lenti scure. Ormai non ha più bisogno di me.

\*Psicologa Psicoterapeuta



**HRA**Pharma

## Rapida guida al parto per i futuri papà

*Se tua moglie partorirà oggi e cerchi dei consigli al volo, ecco una guida last minute apposta per te.*

**P**reparati. Nonostante la tua capacità ereditaria di negare la cosa, gli scienziati ci dicono, almeno dal 1994, che una gravidanza normalmente porta a un bambino.

Se deve fare un cesareo NON spiare sotto il telo verde, a meno che tu non sia davvero sicuro di poterlo affrontare.

Anche se forse ti sentirai un uomo da nulla che non contribuisce per niente, anche solo la tua presenza durante il parto farà stare meglio tua moglie. Non devi prendere il comando, farla ridere o aggiustare qualcosa.

Di solito il parto non è un'emergenza clinica. Fidati della natura. Praticamente funziona da quando esiste il mondo.

La fase "è tutta colpa tua..." (fidati, si passa spesso...!) è il normale risultato di un cambiamento ormonale che segna l'ultima fase del parto. Ma, a pensarci bene, forse è davvero colpa tua, quindi incassa e non te la prendere.

Non sentirti troppo sotto pressione. Fai ciò che ti senti e stai calmo e tranquillo per il bene della tua compagna.

Se senti la parola EPISIOTOMIA o vedi spuntare un paio di forbici cerca di guardare altrove. E' molto importante per il tuo benessere futuro.

Guardare una personcina uscire da un'altra persona è uno degli spettacoli più incredibili della vita. Preparati ad un immenso orgoglio di fronte all'immenso dolore della tua compagna, e ringrazia che gli uomini non devono affrontare tutto questo.

Taglia il cordone. Non lo dimenticherai mai. Attento, è più resistente e viscido di quanto ti aspetti. Sii comunque DELICATO e ATTENTO.

Poiché a lezione di scienze a scuola eri distratto, rimarrai impressionato dalla fuoriuscita di una cosa un po' meno bella del bambino. Si tratta della placenta, molto importante per proteggere e nutrire tuo figlio nella pancia. Ha l'aspetto della carne surgelata dentro un sacchetto di plastica ed è sorprendentemente grande.

La permanenza in ospedale ti avrà dato un falso senso di sicurezza. Assicurati che il seggiolino sia sicuro in auto prima che la tua compagna entri in travaglio. Quando sarà il momento di tornare a casa e mettere il bambino nel seggiolino per la prima volta, ti sembrerà una delle cose più difficili del mondo. Sfortunatamente, sarà comunque compito tuo. Spera solo che nessuno ti stia riprendendo. E guida piano, papà.



# Riaccendere il romanticismo

## *L'intimità di coppia dopo il parto*

**C**ercare di riaccendere il romanticismo dopo la gravidanza è spesso difficile, forse perché la tua compagna ha un nuovo centro del mondo che richiede attenzione e amore costanti. E, soprattutto, forse non si sente molto sexy. E' comprensibile. Se sei stato presente al parto, forse lo puoi capire: avere una cosa grande come un melone che ti esce dalla vagina, subire un'episiotomia, avere le smagliature e essere aumentata di peso renderebbe qualsiasi donna a disagio all'idea di fare sesso.

### **Quanto ci vorrà per poter fare sesso?**

Non vi sono regole precise, per quanto i medici raccomandino di aspettare almeno sei settimane dalla nascita prima di riprendere i rapporti. Tuttavia, dipende tutto da una sola persona, la tua compagna. Lei ti farà sapere quando è pronta. Fino ad allora, puoi parlare con lei di quello che prova all'idea di un rapporto.

### **Fai una mossa**

No, non parliamo di quelle mosse che facevi per rimorchiare, quelle che ti mettevano in situazioni imbarazzanti. Parliamo di mosse per riaccendere il romanticismo. Prima che una donna sia fisicamente pronta per un rapporto, deve sentirsi pronta a livello mentale. Corteggiarla come facevi un tempo, invitala a cena, portale dei regali, aiutala nelle commissioni, parlate durante le passeggiate notturne al parco per far dormire il bambino. Se non la fai sentire amata e speciale, i tuoi vecchi trucchi saranno inutili, anzi molti potrebbero rendere le cose ancora più difficili.

### **Sex Appeal**

La tua compagna potrebbe pensare di aver perso tutto il suo sex appeal. Può essere difficile sentirsi sexy dopo la gravidanza, magari mentre il bambino le vomita sulla spalla. Prova a ritagliare del tempo per voi due, uscite, fate un po' di movimento, anche solo una passeggiata. E' una buona cosa passare del tempo insieme e potrebbe aiutarla a sentirsi meglio con il suo corpo.

### **Latte materno**

Verso la fine della gravidanza e fino alla fine dell'allattamento, il suo seno potrebbe gocciolare quando è sul punto di avere un orgasmo. Questo avviene a causa degli ormoni che le girano in corpo. Per alcuni uomini, il latte che esce dal seno durante il rapporto può smorzare ogni eccitazione.

Ma ecco alcune soluzioni:

- Durante il rapporto, potrebbe tenere addosso il reggiseno, in modo che le perdite non si vedano.
- Cerca il rapporto subito dopo l'allattamento, le perdite saranno molto ridotte.

Forse, invece, le perdite per te sono eccitanti. In questo caso, faglielo sapere. Ricordati di essere delicato e attento perché è molto facile che i batteri le entrino nel seno e facciano del male al bambino.



### **Sesso e pianto del bambino**

Ogni volta che iniziate a pensare di fare l'amore, il bambino inizia a piangere? E' arrivato il momento di mollarlo a un parente per un paio d'ore.

### **Le cose da fare o da non fare per riaccendere il romanticismo**

#### **Cosa fare**

- Organizza una piccola fuga romantica
- Occupati del bambino perché lei si rilassi
- Falla sentire bella – potrebbe non pensare di essere attraente in questo momento
- Viziala con dei piccoli regali

#### **Cosa non fare**

- Lamentarti
- Elemosinare
- Confrontare il suo corpo con quello di una volta
- Aspettarti che sia sempre pronta a darti tutto ciò che vuoi

# A Natale sosteniamo la solidarietà con Chilly

Chilly, in collaborazione con Fondazione Pangea Onlus, a sostegno delle donne del Congo con il Progetto "Nel mio intimo c'è la Vita"

**I**l Natale è ormai alle porte. E' il momento dell'anno in cui riscopriamo il calore delle tradizioni e della famiglia, un'occasione per fermarsi e riflettere "Nel sull'anno che sta per terminare, sulle azioni compiute e sui buoni propositi. Si prende consapevolezza della propria situazione privilegiata e di quante siano le persone che vivono in condizioni più svantaggiate di noi. Per questo siamo ancora più sensibili ai progetti di solidarietà, progetti che ci coinvolgono perché fautori di contributi reali nel migliorare la vita e le condizioni di persone più sfortunate.

Questa sensibilità sociale non coinvolge solo le persone, ma anche realtà aziendali con i propri marchi.

**Chilly**, marchio specialistico dell'igiene intima da sempre vicino alle donne, conferma per il terzo anno il suo **impegno verso l'universo femminile** con il progetto "Nel mio intimo c'è la Vita!". Un'iniziativa di solidarietà - in collaborazione con **Fondazione Pangea Onlus** - volta a cambiare e migliorare in modo concreto la condizione delle **donne che, in differenti paesi del mondo, vivono in situazioni difficili** di povertà e mancanza di igiene.

Dopo i successi in India (2007) e in Afghanistan (2008), quest'anno **Chilly** porta il progetto "Nel mio intimo c'è la Vita!" **nello Stato africano del Congo**.

Il progetto, iniziato a **Luglio 2009**, si svilupperà nell'arco di un anno e avrà l'obiettivo di **fornire un sostegno concreto nella sfera della salute e dell'igiene femminile** a donne che vivono in uno scenario di povertà e discriminazioni.

Il progetto "Nel mio intimo c'è la Vita!" nella Repubblica Democratica del Congo interverrà a sostegno delle donne del **quartiere di Kimbanseke - Ndjili di Kinshasa**, area formata dall'esodo dei profughi a causa della guerra e mancante di tutte le infrastrutture basilari.

Il lavoro sul campo sarà svolto dal personale Pangea in partnership con le associazioni Ong locali. Si focalizzerà sull'**informazione** e la **formazione igienico-sanitaria** delle donne e delle loro famiglie, con una particolare attenzione alla prevenzione e alla cura dei **problemi legati alla sfera ginecologica**.

**I corsi di formazione** saranno condotti dal personale del laboratorio medico di Kimbanseke - una struttura della Boyokani Clinic - assistiti da un'equipe di facilitatrici.

Le tematiche trattate saranno: **l'igiene di base personale e familiare**, i temi dell'**educazione sessuale**, della **salute riproduttiva** e dell'**informazione sui diritti della donna**.

Una volta ricevuta la specifica formazione, **ciascuna partecipante diventerà promotrice del progetto** organizzando, a sua volta, incontri di sensibilizzazione ed educazione sul tema, nella propria area di residenza. Considerando che ogni partecipante ha come obiettivo quello di **educare ed istruire tra le 20 e le 50 persone**, si calcola che **in un anno il Progetto di Chilly "Nel mio intimo c'è la Vita!" in Congo coinvolgerà oltre 2.000 donne**.

Il progetto permetterà inoltre alle partecipanti di costruire una rete di contatti diretti con il personale medico ed infermieristico dei laboratori medici locali che consentirà loro di consigliare e indirizzare altre donne nell'**accesso alle cure mediche e servizi sanitari** più idonei alle loro esigenze.

## Sostieni anche tu il progetto

Se anche tu vuoi sostenere con Chilly il progetto "Nel mio intimo c'è la Vita!", effettua una donazione personale al conto corrente bancario:

IBAN IT54 A050 1801 6000 0000 0106392

Banca Etica Filiale di Milano

Intestato a: Fondazione Pangea Onlus

Causale: Progetto Chilly con Pangea "Nel mio intimo c'è la Vita"

con  
**Chilly** e **Pangea**  
sostieni il progetto



*Per il terzo anno, grazie per il tuo aiuto.*



Da oggi se hai bisogno di un giardiniere,  
puoi pagarlo con i buoni lavoro.

**Buoni lavoro. Semplici, veloci e trasparenti.**  
Da oggi i rapporti di lavoro occasionali di tipo accessorio sono coperti da assicurazione e garantiscono i contributi pensionistici. Basta usare i buoni lavoro: il datore li ritira all'Inps e il lavoratore li riscuote alle Poste.



[WWW.INPS.IT](http://WWW.INPS.IT)

[WWW.LAVORO.GOV.IT](http://WWW.LAVORO.GOV.IT)

  
Ministero del Lavoro, della Salute  
e delle Politiche Sociali



NUMERO VERDE 803 164

INSIEME È TUTTO PIÙ SEMPLICE.

# Melašin

Soluzioni naturali

wellcare.it

## Gli specialisti del buon sonno, dolce relax e buon umore.



Quando dormire male ti mette di cattivo umore!

**Melašin up**, rimedio naturale costituito da un'equilibrata miscela di *Melatonina* e *Iperico*, aiuta a riposare bene e a regolare l'orologio biologico sonno-veglia.

**Melašin up**, inoltre, aiuta a combattere il senso di fatica e può essere utile quando si è sotto stress, durante i cambi di stagione e di fuso orario legati a continui spostamenti.

**Melašin up. Aiuta il buon sonno e ritrovi il buon umore.**



Tranquilla... tranquillo.

**Buon relax.** **Melašin val**, originale combinazione di *Valeriana* e *Melatonina*, favorisce il rilassamento generale e aiuta a ripristinare i ritmi fisiologici del sonno.

**Melašin val** aiuta a ritrovare la tranquillità e il relax necessari per migliorare le attività diurne e la qualità del sonno notturno.

**Melašin val. Un buon relax e un tranquillo riposo.**



NOVITÀ

La soluzione naturale per "non dormire in piedi".

**Melašin cento**, a base di *Melatonina* pura al 99%, è la nuova compressa a "rilascio modulato" del buon riposo.

**Melašin cento**, grazie a un'originale composizione a "tre strati", aumenta la velocità di induzione del sonno fisiologico e garantisce l'azione della *Melatonina* per tutta la notte.

**Melašin cento. Tutto il piacere di una sana dormita.**

Pancia gonfia? Che fastidio quell'aria nell'intestino!

Trio Carbone PLUS

Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.



**Trio Carbone Plus** è un prodotto naturale che può aiutarci a ritrovare e mantenere il naturale benessere intestinale.

**Trio Carbone Plus** è a base di Carbone Vegetale, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, flatulenza e meteorismo, e di Finocchio, che ne limita la formazione. Camomilla, Menta e Angelica contribuiscono a svolgere una naturale azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.

In confezione da 40 compresse facilmente deglutibili con un sorso d'acqua.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA [www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**"Stitichezza e non solo..."**

Da oggi in Farmacia **Psyloplus**, fibra pura al 99% che rispetta la fisiologia intestinale.

Il Ministero della Salute, attraverso le sue Linee Guida, indica nell'adozione di una dieta equilibrata ricca di fibre, la "strada maestra" per ritrovare e preservare la naturale motilità intestinale.

In armonia con questa indicazione, la ricerca dietetica ha reso disponibile **Psyloplus**, una linea completa di prodotti a base di fibra pura al 99%, *Psyllium fibra alimentare viscosa*.

**Psyloplus** non contiene zucchero ed è disponibile in pratiche **bustine** nei gusti Tè e Arancia da sciogliere in un bicchiere d'acqua, e in **compresse** da masticare nei gusti Arancia e Frutti di bosco da bere con abbondante acqua.



**Psyloplus** favorisce il formarsi di una massa fecale soffice e scorrevole, particolarmente utile a chi soffre di ragadi, emorroidi; aiuta lo sviluppo della flora batterica compromessa dall'alterata fisiologia intestinale e contribuisce a regolarizzare il ritmo fame-sazietà, ritardando la sensazione di appetito.

Completa la linea **Psyllo mint**, in **bustine monodose** senza zucchero che unisce tutto il bene della fibra pura al 99% all'azione spasmolitica ed anti-gas dell'olio essenziale di *Mentha Piperita*, per aiutare a ridurre gonfiori legati allo squilibrio intestinale.



Chiedi al tuo Farmacista gli originali

PSYLOplus & PSYLOmint



# Mi si sono rotte le acque?

*Capire quand'è il momento giusto*

**Q**uando sei incinta, una delle maggiori preoccupazioni è che le acque si rompano in un momento poco appropriato, facendoti perdere liquido amniotico da tutte le parti. Potresti essere nel bel mezzo di una presentazione, o in fila alla cassa del supermercato. La verità è che solo nel 13% dei casi le acque si rompono prima di entrare in travaglio. Anzi, nel 75% dei casi non si rompono se non a travaglio avviato e non prima di aver raggiunto una dilatazione di 9 centimetri.

Ciò non significa che la tua paura non sia reale, e che a volte si possano avere delle difficoltà a distinguere il liquido amniotico dall'urina. Ecco dei semplici passi per aiutarti a capire se la sacca si è rotta o sei hai solo dei problemi alla vescica.

## Fai un bel respiro.

Se credi di aver rotto le acque, il panico non ti aiuterà. Respira a fondo per qualche istante e ritorna in te. Poi cerca il bagno più vicino ed entraci. Se sei a casa, forse ti sentirai più a tuo agio. Tuttavia, se sei fuori, chiedi semplicemente permesso e vai al bagno. Normalmente non hai delle perdite così grandi da bagnare le scarpe delle persone che ti stanno di fianco, ma sentirai solo la biancheria bagnata.



## Cambio veloce.

Una volta in bagno, se possibile, indossa un paio di mutandine asciutte. Oppure applica un assorbente o un salvaslip. Se sei lontana da casa forse è meglio se ci torni per poter condurre i tuoi esperimenti sul liquido con tutta calma.

## Asciutta o bagnata?

Il modo più semplice per distinguere il liquido dall'urina è indossare delle mutandine asciutte e pulite e un salvaslip, e sdraiarsi per circa mezz'ora. Se si tratta di liquido amniotico, si concentrerà nella vagina mentre stai distesa.

In questa mezz'ora, cerca di riordinare i pensieri. Hai preparato la borsa e sei pronta per andare all'ospedale? Devi chiamare qualcuno, per esempio tuo marito o la doula? Cerca di contare i calci del bambino o prendere nota dei suoi movimenti. Puoi sfruttare questo tempo anche per fare un pisolino.

Passata la mezz'ora, alzati e torna in bagno. Se il salvaslip è asciutto, è molto probabile che le acque non si siano rotte. Potrebbe trattarsi di una perdita di muco, una piccola perdita della vescica o dei normali disturbi da fine gravidanza.

## Cosa fare se il salvaslip è bagnato?

Potrebbe comunque non trattarsi della rottura delle acque. Controlla il liquido. Di che colore è? L'urina può avere molti colori, ma di solito è colorata. Il liquido amniotico di solito è di un colore giallo paglierino molto pallido (più pallido dell'urina).

Annusa il liquido. Odora di urina? Se sì, forse lo è. Problemi di controllo della vescica non sono rari in gravidanza. Se odora di candeggina, è molto più probabile che sia liquido amniotico.

## E adesso?

Se ancora non sei sicura, chiama il medico. Potrebbe consigliarti altri semplici metodi per capire se si tratta di liquido amniotico. Potrebbe anche chiederti di andare da lui per fare un piccolo test sul liquido.

Se è così, porta tutto con te in caso ti dica di rimanere fino al parto.

## Test del liquido in ospedale

Il medico utilizzerà uno dei due test più comuni per capire se si tratta del liquido amniotico. Uno prevede semplicemente un esame vaginale durante il quale viene introdotto un pezzettino di carta chiamato carta Litmus. Si tratta di una carta che reagisce cambiando colore se esposta al liquido amniotico. Se la carta non reagisce, non hai rotto le acque.

L'altro test consiste nel prelevare un campione del liquido e analizzarlo al microscopio. Quando il liquido si asciuga, l'alone che rimane nel vetrino sembra una foglia di felce. Se è così, ti si sono rotte le acque.

Se le acque non si sono rotte, sarai rimandata a casa ad aspettare l'inizio del travaglio, altrimenti il tutto dipende dal protocollo del medico cui ti sei affidata. In bocca al lupo!



# Nausee mattutine

*Fagli comprendere il tuo malessere*

**L**e nausee mattutine sono un po' come il mal di schiena. Se non l'hai mai avuto, non capirai mai quanto sia debilitante.

**Gli uomini possono comprendere la nausea mattutina?** No.

**Gli uomini sottovalutano quanto male si stia?** Sì.

**Come puoi fare in modo che il tuo uomo ti sostenga e ti capisca di più quando hai la nausea?**

Il modo migliore per fargli capire come ci si senta, è dirgli che è come avere gli effetti di una grossa sbornia per 3 mesi consecutivi.

Anzi, è meglio dirglielo dopo avergli fatto affrontare la seguente esperienza...

•Portalo fuori a cena e digli di rilassarsi e bere un po', tanto guiderai tu.

- Fallo ubriacare con un pesante mix di alcolici (vino, birra e cocktail).
- Portalo a casa e mettilo a letto senza acqua.
- Se di notti ti alzi per andare in bagno, cerca di fare rumore e disturbare il suo sonno.
- Sveglialo PRESTO (massimo 6 ore di sonno)
- Affidagli una lunga lista di cose da fare che sai che odia fare (tagliare l'erba, dipingere la cameretta, comprare vestiti per bambini, visitare i parenti, ecc.)

Quando comincerà a lamentarsi degli effetti della sbornia e dell'incapacità di essere operativo, potrai finalmente dirgli, "Tesoro, queste sono le nausee mattutine - e durano tre mesi!"

Ricordagli che prima di alzarti dal letto avrai bisogno di un po' di tè con i biscotti per sentirti meglio. Se ti pare abbia capito, rimandalo pure a letto.

Missione compiuta!



# Disfunzioni sessuali maschili

La disfunzione erettile

Con il termine disfunzione erettile (DE) si intende la consistente e ricorrente incapacità di un uomo di ottenere o mantenere un'erezione valida per portare a termine un soddisfacente rapporto sessuale.

Si tratta di una condizione che interessa centinaia di milioni di uomini in tutto il mondo; per quanto riguarda il nostro Paese, recenti stime parlano di 3 milioni di uomini affetti da DE, con un'età compresa tra i 18 e 70 anni.

Le cause della DE sono sia organiche che psicologiche, anche se quasi sempre queste due componenti agiscono in maniera concomitante.

Tra le cause organiche ricordiamo tutti quei fattori di rischio cardiovascolare quali ipertensione arteriosa, diabete mellito, obesità, dislipidemie (ipercolesterolemia ed ipertrigliceridemia), che insieme configurano il quadro della cosiddetta sindrome metabolica.

A questi possiamo aggiungere quale importantissimo fattore di rischio il fumo di sigaretta. Tutti questi elementi possono causare un'alterazione della

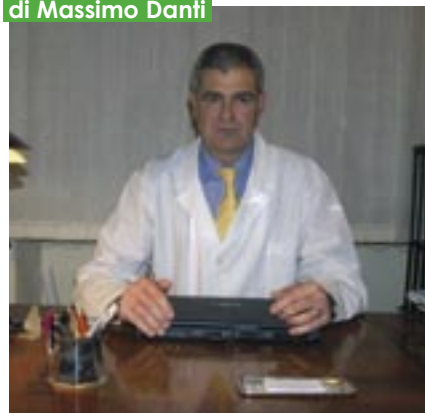
parete delle arteriole (disfunzione endoteliale), responsabile non solo della DE ma anche di gravi patologie a livello cardiaco e cerebrale (infarti ed ictus). Inoltre la sindrome metabolica, attraverso un complesso meccanismo biochimico, determina una riduzione della concentrazione ematica del testosterone, l'ormone sessuale maschile, che regola il desiderio sessuale ed entra anche nel me-

canismo dell'erezione.

Altre cause di DE sono rappresentate da traumi spinali e da interventi chirurgici sul piccolo bacino (resezioni intestinali, prostatectomia radicale) che, in caso di neoplasie molto estese, possono portare a lesioni di nervi e vasi sanguigni deputati all'erezione. Tra le cause ormonali abbiamo già visto come la sindrome metabolica determini un calo del testosterone; ma anche un aumento della concentrazione ematica della Prolattina (un ormone prodotto dall'ipofisi), che può essere causato dall'assunzione di alcuni farmaci, da particolari situazioni di stress psico-fisico o da un adenoma ipofisario, è responsabile di un calo del desiderio. Alcuni farmaci possono causare DE; tra questi ricordiamo alcuni antipsicotici (usati nelle gravi forme depressive e nella schizofrenia) alcuni antiipertensivi, farmaci antiandrogeni usati nel controllo dell'ipertrofia prostatica benigna e nel carcinoma della prostata.

Tra le cause anatomiche ricordiamo la fimosi ed il frenulo corto, che causando dolore durante la penetrazione inibiscono l'erezione; gli incurvamenti penieni congeniti ed acquisiti (induratio penis plastica o malattia di La Peironye), che possono essere causa di DE o attraverso alterazioni vascolari soprattutto sul versante venoso, o rendendo materialmente impossibile

di Massimo Danti



la penetrazione, o causando un importante disagio psicologico a causa dell'alterazione della forma del pene.

La terapia della DE risente ovviamente di una corretta diagnosi, che presuppone la raccolta di una accurata anamnesi che indaghi a 360 gradi sulla vita sessuale del paziente e che individui eventuali fattori di rischio attuali e pregressi; un attento esame obiettivo genitale e generale (distribuzione pilifera e del grasso periferico); l'esecuzione di accertamenti strumentali (monitorizzazione dell'erezione peniena notturna, ecocolor Doppler delle arterie cavernose, valutazione della sensibilità peniena), dosaggi plasmatici degli ormoni sessuali, esami ematochimici generali, in modo tale che si possa risalire ad una eventuale causa organica della DE oppure escluderla.

Possiamo affermare che è oggi possibile curare tutti i tipi di disfunzione erettile, con terapie me-



diche o chirurgiche. Nel caso della sindrome metabolica andranno instaurate le terapie più idonee per riportare nella norma i parametri ematici alterati, oltre naturalmente ad un corretto stile di vita. In caso di squilibrio ormonale andranno ripristinati i normali valori ematici degli ormoni, senza dimenticare che, nel caso in cui fosse necessaria la somministrazione di testosterone, andrà fatta una attenta valutazione della prostata, soprattutto se il paziente ha superato i 40 anni. Da diversi anni la terapia medica più diffusa per la DE è rappresentata dall'assunzione orale degli inibitori della fosfodiesterasi di tipo 5, che favoriscono la dilatazione dei vasi sanguigni del pene. Una alternativa a questa terapia è rappresentata dalla farmaco infusione intracavernosa con PGE1 (prostaglandine). Il paziente, dopo essere stato appositamente istruito, può, con l'ausilio di un iniettore, auto iniettarsi il farmaco 10 minuti prima del rapporto sessuale. Alle prostaglandine possono essere aggiunti altri farmaci che ne potenziano l'effetto (come la papaverina) o

che inibiscono gli effetti negativi dell'ansia a livello dei vasi sanguigni del pene ( fentolamina). Entrambe queste terapie ( orale ed iniettiva) danno ottimi risultati in termini di rigidità peniena, hanno scarsi effetti collaterali e sono ben accettate dai pazienti, anche se i pazienti preferiscono, per la sua praticità, la terapia orale. Tra le terapie chirurgiche ricordiamo l'intervento di postectomia in caso di fimosi e di frenulo-plastica in caso di frenulo corto. In caso di incurvamenti congeniti od acquisiti (da induratio penis plastica o post-traumatici) ricordo l'intervento di corporoplastica di raddrizzamento che viene eseguita con diverse tecniche, anche se oggi quella che dà maggiori garanzie di tenuta è quella a lembi di albuginea sovrapposti o "doppio petto". Nei casi di DE resistente a tutte le terapie mediche, o nei casi di grave incurvamento penieno con DE, si può prendere in considerazione l'applicazione di dispositivi prote-



sici intrapenieni, di tipo malleabile, soffice od idraulico. La scelta del modello più idoneo viene effettuata in base all'indicazione clinica, all'età del paziente, alla sua capacità manuale nel manovrare la protesi, al suo stile di vita ed ovviamente alle sue preferenze. Per concludere devo ricordare che qualsiasi terapia della DE deve essere accompagnata da una consulenza psicosessuologica, che sarà ovviamente la terapia di scelta nei casi di DE su base non organica.

ARMANI JEANS



MURPHY & CO



GUESS JEANS

Burberrys

FRED MELLO

D&G

POLO RALPH LAUREN

Calvin Klein



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

PG  
patrizia guidi  
OUTLET

## ABITUATI A RISPARMIARE

Abituatevi a spendere la metà' anche con i nuovi arrivi autunnali, su tutto sconto del 50% dal prezzo di listino!!

**Compra on line sul nostro sito**

La maggior parte dei capi da noi venduti, provengono da: **aste, fallimenti, stock**, ed è per questo che a volte "quasi sempre" la qualità del prodotto supera di gran lunga la richiesta del prezzo, così garantendo un risparmio che può arrivare ad un 60% reale.



# Mestruazioni abbondanti

*I rimedi a un problema piuttosto diffuso*

di Giovanna Di Febbo

Con il termine di menorragia si indica un eccessivo sanguinamento nel corso del ciclo mestruale. Mestruazioni molto abbondanti, tali da richiedere l'uso di 6-10 assorbenti al giorno, e che si protraggono per sette o più giorni non sono normali, ma rappresentano un problema estremamente diffuso. Sembra, infatti, che circa una donna su venti in età premenopausale ne soffra. La menorragia è spesso una condizione imbarazzante e debilitante per la donna. Molte di queste, infatti, lamentano che le mestruazioni abbondanti hanno un impatto negativo sulla loro vita familiare, sull'attività lavorativa e sociale e sul tempo libero. Oltre a ridurre la qualità della vita, la menorragia può avere conseguenze sullo stato di salute della donna. Si stima che circa due terzi di queste donne soffrano di anemia da carenza di ferro per via delle eccessive e ripetute perdite di sangue mestruale. Quindi oltre al fastidio soggettivo di dover far fronte a questo inconveniente le donne soffrono anche dei sintomi dell'anemia cronica, quali stanchezza, palpitazioni e mancanza di fiato.

Data l'incidenza del fenomeno, e i risvolti fisici, medici e psicologici che ne derivano, la Società italiana di ginecologia e ostetricia (SIGO) ha attivato un gruppo di studio che affrontasse tutti gli aspetti del problema, da quelli epidemiologici, a quelli diagnostici e terapeutici. Il gruppo di studio ha così prodotto delle raccomandazioni utili non solo per il ginecologo, ma anche per il medico di medicina generale, perché strutturate su più livelli diagnostici-terapeutici, pubblicate sulla rivista *Italian Journal of Gynaecology Obstetrics* (vol. 18, n°4, ottobre-dicembre 2006) e consultabili anche in rete ([www.sigo.it](http://www.sigo.it)). Il tutto con l'intento di evitare terapie inutili o non adeguate, e soprattutto i sovratrattamenti chirurgici.

Secondo la definizione classica, la mestruazione ha una durata media di cinque giorni, con una perdita

ematica solitamente modesta: 35-45 ml (il 91 per cento si perde nei primi tre giorni del flusso mestruale).

**Le alterazioni in eccesso del ciclo mestruale possono essere suddivise in:**

- menorragia: perdita mestruale regolare per data, ma abbondante per quantità, superiore a 80 ml per ciclo;
- metrorragia: sanguinamento anomalo e abbondante durante il ciclo;
- meno-metrorragia: l'associazione delle due precedenti;
- ipermenorrea: perdita mestruale di durata superiore ai 7 giorni;
- polimenorrea: mestruazioni che si ripetono a intervalli <21 giorni;
- iperpolimenorrea: l'associazione delle due precedenti;
- stitilicidio intermestruo: sanguinamento anomalo scarso nel corso del ciclo;

## PATOGENESI

Le cause dei sanguinamenti uterini anomali sono quasi sempre di natura organica o disfunzionale, meno frequentemente iatrogena o da patologie extra-genitali.

E' comunque importante ricordare che una causa specifica per questi sanguinamenti viene individuata in poco più del 50 per cento dei casi.

**Cause di sanguinamenti uterini anomali**

1. Disfunzionali (anovulazione, insufficienza del corpo luteo, ipo-ipestrogenismo);
2. Organiche (fibromi, polipi endometriali, tumori, traumi, infezioni);
3. Iatrogene (ormoni esogeni, anti-coagulanti, FANS, salicilati, digitattici, fenotiazine);
4. Malattie sistemiche (alterazioni della coagulazione, malattie epatiche, malattie renali, alterazioni della tiroide, alterazioni del surrene, malattie del sangue-leucemia).

**Le cause del flusso mestruale abbondante (FMA) sono:**

1. Malattie organiche dell'appara-

to genitale, più spesso dell'utero: fibromi, polipi, carcinomi del collo o del corpo dell'utero, adenomiosi;

2. Corpi estranei ad azione irritativa sulla mucosa uterina come alcune volte accade nelle portatrici di IUD (dispositivo contraccettivo intrauterino o spirale);

3. Malattie sistemiche (cioè che interessano più globalmente l'individuo, manifestandosi in più organi corporei): difetti della coagulazione, ipotiroidismo, iperprolattinemia, obesità;

4. Farmaci: antidepressivi, antipsicotici e ormoni sessuali tra cui anche la pillola contraccettiva.

Soprattutto le moderne pillole a basso dosaggio estrogenico possono essere responsabili, come effetto collaterale, di sanguinamenti uterini anomali in alcune utilizzatrici, probabilmente non adatte costituzionalmente ad accettare un dosaggio molto basso di estrogeni senza che il loro utero non interpreti tale basso dosaggio come il momento di mestruale;

5. Alterazione della funzionalità dell'asse ipotalamo - ipofisi - ovaio (più frequente in età giovanile, spesso associato a cicli anovulatori): il sanguinamento è quindi il risultato di una alterazione dell'entità o della durata degli effetti sull'endometrio degli estrogeni e del progesterone prodotti dall'ovaio. L'endometrio, data la produzione continua aciclica di estrogeni conseguente alla mancata formazione del corpo luteo, con successiva mancata produzione di progesterone, va

...Sembra, infatti, che circa una donna su venti in età premenopausale ne soffra.



incontro ad una eccessiva crescita (iperplasia), non sostenuta da un adeguato sviluppo dello stroma, il che lo rende molto fragile e instabile. In questo caso, se i livelli di estrogeni sono piuttosto modesti, si potranno avere prolungati episodi di sanguinamento di scarsa entità; al contrario quando i livelli di estrogeni divengono molto elevati, si potranno avere periodi prolungati di amenorrea, seguiti da episodi acuti di menorragia talvolta imponenti;

6. Assenza di ovulazione: in queste giovani pazienti la fase follicolare del ciclo è prolungata, con una secrezione estrogenica complessivamente maggiore rispetto a quella di un ciclo normale. Il vero problema disfunzionale consiste nell'assenza del normale feed-back positivo che dovrebbe indurre il picco pre-ovulatorio dell'LH (ormone luteinizzante), con conseguente assenza dell'ovulazione;

7. Forme idiomatiche: probabilmente riconducibili ad alterazioni metaboliche a carico di un aumento di prostaglandine, della fibrinolisi o di eparina.

## ITER DIAGNOSTICO

Per quanto riguarda l'iter diagnostico è molto importante un'anamnesi accurata, l'esame obiettivo generale (comprendendo anche peso, altezza e misurazione della PA), la prescrizione di un emocromo completo in tutte le pazienti, e di un test per l'anemia sulla base dei valori riscontrati. Un valore normale di emoglobina non esclude la possibilità di menorragia: se è  $>12$  g/dl la probabilità che il flusso mestruale sia superiore a 80 ml è del 18 per cento, mentre se è  $<12$  g/dl la probabilità è del 70 per cento circa. Se l'anamnesi familiare, o le caratteristiche del sanguinamento, fanno sospettare una malattia emorragica, o se la donna presenta un flusso abbondante fin da giovane, va indagata anche la presenza di patologie ematologiche tramite i fattori di coagulazione. Altri esami di laboratorio, come il dosaggio degli ormoni tiroidei, vanno richiesti in caso di sospetto di ipotiroidismo.

Per quanto riguarda invece gli esami strumentali, quello di primo livello è costituito dall'ecografia, in particolare per via transvaginale, seguito da un esame citologico e colposcopico.

Per escludere l'eventuale presenza di le-

sioni organiche uterine è utile eseguire anche una isteroscopia.

Nei FMA disfunzionali causati da deficit progestinico si osserva un quadro ecografico non specifico, caratterizzato da un endometrio più sottile (8-10 mm) e poco ecogeno in fase premestruale rispetto alla normalità (spessore endometrio compreso tra 13 e 16 mm e iperecogeno in questa fase). A volte l'endometrio è anche caratterizzato da "cluster" di mucosa endometriale che lo rendono poco omogeneo. Anche la mancanza di ovulazione può indurre un assottigliamento dell'endometrio (si somministrano estrogeni), anche se non è raro osservare al contrario un endometrio ispessito e disomogeneo (in questo caso si danno progestinici). Le turbe dell'ovulazione causano, però, più spesso ipomenorrea.

## LA TERAPIA FARMACOLOGICA E CHIRURGICA

Per quanto riguarda la terapia, in caso di sanguinamento anovulatorio il trattamento di scelta è rappresentato dalla somministrazione periodica di estroprogestinici per 7-10 giorni al mese o in alternativa, se i sintomi perdurano e la donna non desidera una gravidanza, il sistema intrauterino a rilascio di levonorgestrel (IUS-LNG).

I Fans e l'acido tranexanico, inibitore dell'attivatore del plasminogeno, sono invece la terapia di prima linea nel sanguinamento disfunzionale ovulatorio, da assumersi durante il ciclo mestruale. I primi riducono il flusso mestruale del 30 per cento, il secondo del 40 per cento. I Fans agiscono però anche sulla dismenorrea. Anche i contraccettivi orali sono spesso utilizzati per ridurre il flusso mestruale, specie in donne giovani, mentre oltre i 40 anni si devono tenere in considerazione eventuali fattori di rischio.

Non vanno dimenticati come possibili presidi farmacologici l'uso di farmaci antifibrinolitici (pro-coagulanti) o i GnRh agonisti che determinano una soppressione della produzione ormonale ovarica, inducendo una condizione di menopausa farmacologica.

L'approccio più efficace, nel sanguinamento uterino disfunzionale, è tuttavia il sistema a lento rilascio intrauterino di 20 µg/die di levonorgestrel per 5 anni, da considerarsi come valida alternativa alla terapia chirurgica. La metodica, inducendo un'atrofia dell'endometrio, grazie all'alta concentrazione locale del progestinico e alla scarsità di effetti sistemici, riduce il flusso mestruale di quasi l'80 per cento. Nel 20 per cento dei casi determina un'amenorrea reversibile, e può verificarsi un sanguinamento irregolare nei primi 3-6 mesi di utilizzo. Lo IUS-LNG è inoltre dotato di efficacia contraccettiva, e il livello di contraccettione risulta superiore a quello dei contraccettivi orali poiché modifica l'endometrio, rendendolo inadatto all'impianto, e il muco cervicale, impedendo la risalita degli spermatozoi verso l'utero.

Il grande vantaggio del sistema intrauterino è inoltre quello di ridurre la percentuale di isterectomie del 60 per cento. In Italia vengono eseguite ogni anno circa 21 mila isterectomie e 3 mila ablazioni endometriali per trattare la menometrorragia disfunzionale e il risparmio per il SSN sarebbe notevole.

Il trattamento chirurgico va riservato alle pazienti

che non rispondono al trattamento medico e che non abbiano più la volontà di avere gravidanze.

L'isterectomia è ancor oggi il trattamento più utilizzato, tuttavia la possibilità di ricorrere ad interventi meno invasivi che consentano la conservazione del viscere dovrebbe in futuro accompagnarsi ad una riduzione significativa del numero di isterectomie eseguite con questa indicazione.

Le alternative chirurgiche mini-invasive consistono essenzialmente nelle tecniche di ablazione endometriale. Con tale termine si intende l'asportazione di tutta la mucosa (rivestimento interno) uterina che avrà come conseguenza una drastica riduzione dei flussi ed in alcune pazienti la comparsa di amenorrea. Nonostante esista la possibilità che tali trattamenti non siano definitivi e quindi vi sia la necessità di dover ricorrere ad un nuovo intervento chirurgico, la donna va adeguatamente informata che la possibilità di future gravidanze è alquanto ridotta.

Esistono diverse tecniche con cui può essere eseguita l'ablazione endometriale: quelle clas-

siche che prevedono l'asportazione della mucosa sotto diretta visione (isteroscopia) oppure più recentemente l'utilizzo di dispositivi a palloncino che attraverso l'immissione di un liquido riscaldato consentono di ottenere una vaporizzazione dell'endometrio e quindi la sua scomparsa. I vantaggi di queste ultime tecniche, a parità di efficacia, sono indubbi e rappresentati dalla facilità di esecuzione, dal-

la ancor minore invasività e dalla possibilità di poter essere eseguite ambulatorialmente o con un breve ricovero, senza anestesia ricorrendo solo ad una blanda sedazione.



in collaborazione con

# Tena lady

## Tre colori per rispondere alle esigenze di tutte le donne

La gamma di assorbenti e proteggi-slip TENA lady si rinnova, utilizzando i colori del packaging per aiutare le consumatrici ad orientarsi nella scelta del prodotto ideale. Ad ogni segmento è stato assegnato un colore per meglio identificare caratteristiche specifiche.

**Rosa** per i proteggi-slip nelle due tipologie Mini Magic e Ultra Mini, con un potere assorbente maggiore, grazie al sistema Quick Dry.

**Verde** per Mini e Normal e **azzurro** per gli assorbenti + nelle varianti Extra e Maxi.

Tutte le confezioni sono state rinnovate anche nel design con una grafica più chiara e più femminile e con descrizioni accurate del prodotto.

Una finestrella trasparente è stata posta sui pack dei proteggi-slip, per permettere alle consumatrici di vedere il prodotto all'interno della confezione.

L'innovazione che caratterizza tutta la gamma TENA lady è l'esclusivo Fresh Odour Control™ che da oggi assicura performance ancora migliori. L'innovativo sistema che da sempre caratterizza i prodotti TENA lady è diventato ancora più efficace e sicuro. Un miglioramento che regala a tutte le consumatrici ancora più freschezza: l'odore rimane sotto la soglia di rilevazione persino dopo 8 ore.

Il segreto del brevetto TENA risiede in esclusive microperle super assorbenti con un livello di PH basso che neutralizzano gli odori con una doppia azione: inibiscono la formazione di batteri e impediscono la formazione di ammoniaca.

Nuovi pack e ancora più freschezza per tutti i colori della gamma TENA lady.



# DuoCist<sup>®</sup>

## L'efficacia della doppia azione nella Cistite

Hibiscus Sabdariffa  
Flower Pollen Extract  
Lactobacillus Acidophilus



1 capsula al mattino

1 bustina alla sera  
a vescica svuotata

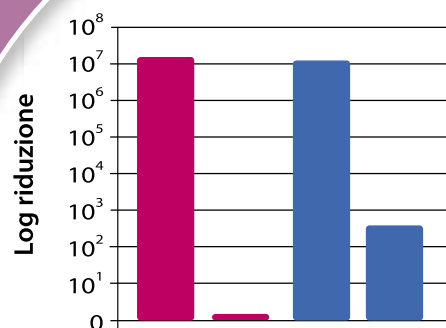
### Posologia:

#### Cistite acuta:

1 capsula al mattino + 1 bustina alla sera a vescica svuotata.  
Si consiglia un trattamento della durata di 15 giorni in associazione  
alla terapia antibiotico - mirata, o secondo parere medico.

#### Profilassi delle recidive della cistite:

1 capsula al mattino + 1 bustina alla sera a vescica svuotata.  
Si consiglia un trattamento della durata di 15 giorni/mese per 6 mesi,  
o secondo parere medico.



**Escherichia Coli:**  
riduzione post-trattamento  
da  $2,8 \times 10^7$  a 0.



**Candida Albicans:**  
riduzione post-trattamento  
da  $1,6 \times 10^7$  a  $6,3 \times 10^2$ .



ricerca per il benessere

# Prima la salute

*Spesso sulle passerelle sfilano modelle troppo magre. Un pericolo per la salute di molte ragazze. Per contrastare questo fenomeno è stato istituito un albo professionale*

**P**rima l'etica. La pensa così Paolo Landi di Chiavenna ex parlamentare e ora assessore alla Salute del Comune di Milano. Lo scorso mese di settembre, poco prima che i riflettori si accendessero sulla settimana della moda, ha deciso di far sentire la sua voce contro chi porta in passerella modelle troppo magre. "Voglio capire se è una libera scelta o se dietro ai corpi di queste ragazze scheletriche ci sia la pressione, anche indiretta, del mondo della moda".

Una campagna che non si può non condividere. La piaga dei disturbi alimentari è infatti più presente di quanto non si creda. Molte ragazze giovani, a volte giovanissime, ritrovano in quei corpi denutriti un modello da seguire. Un male che va assolutamente combattuto soprattutto sul piano culturale.

Per questo l'Assessorato alla Salute, La Camera della Moda e ASSEM - Associazione Servizi Moda hanno dato vita ad una campagna d'informazione per promuovere un "modello positivo" di bellezza "Da oltre un anno, - ha spiegato Giampaolo Landi di Chiavenna - stiamo lavorando insieme per veder sfilare sulle passerelle ragazze "in salute". Abbiamo presentato il Codice Etico e il tesserino Visto Moda che sanciscono l'alleanza perché la moda sia esempio di salute. Ci auguriamo che anche questa campagna serva a costruire una politica che, in linea con lo slogan "100% Natural, 100% Fashion, 100% Salute", sconfigga la piaga sociale dell'anoressia e di tutte le dipendenze che distruggono sia il corpo che la psiche dei giovani".

Un altro importante passo è stato fatto con la creazione di un albo professionale, rivolto a modelle e modelli italiani e stranieri per offrire sicurezza, garanzie fiscali e rispetto dei diritti del lavoratore.

Oltre al contratto anche uno sguardo vigile sulla regolarità dei visti d'ingresso per chi proviene da paesi stranieri, sulla stipula di un'assicurazione sanitaria e sulla possibilità di verificare lo stato di salute nel rispetto dei parametri in-

dicati nel Codice etico.

Con la stessa filosofia è stata lanciata una campagna di sensibilizzazione delineata dal claim "100% Natural, 100% Fashion, 100% Salute" a sottolineare che la vera bellezza nasce dalla salute e il vero glamour è la naturalezza. Un messaggio forte contro anoressia, bulimia e disturbi alimentari sostenuto anche dalla partecipazione di ABA da sempre impegnata nel campo della prevenzione, dell'azione e della ricerca ma anche una battaglia per responsabilizzare l'intero settore: dagli stilisti, alle agenzie di fotomodelle fino ai media. Una campagna che non deve essere segnata da divieti, che possono addirittura produrre effetti contrari, ma da una svolta culturale.

Occorre far capire, e la storia ce lo insegna, che non esiste un modello unico di bellezza. Una lezione che dovrebbe essere insegnata già sui banchi di scuola.

## Che cos'è l'Albo delle modelle?

È un albo per la garanzia del rispetto di quel Codice etico che Comune di Milano, Assem e Camera della Moda hanno sottoscritto nel 2006 per conciliare il "benessere" e il "bellessere" contro anoressia e bulimia.

Un'iniziativa non obbligatoria ma realizzata per contrastare forme di precarietà e sfruttamento e volta alla salvaguardia del benessere della persona sottoscritta dagli Assessorati alla Salute, alle Attività Produttive alle Politiche del Lavoro e dell'Occupazione del Comune di Milano.

Alle modelle viene rilasciato un Tesserino Visto Moda che ha una validità annuale e che, da quest'anno, contiene anche l'impronta digitale per permettere anche una sua validità come documento di riconoscimento nel settore della moda. All'iniziativa hanno aderito il 95% dei professionisti del settore.



DIVERTITEVI  
CI PRENDEREMO CURA DI VOI



TERME DI SALSOMAGGIORE E DI TABIANO  
*your own aqua - therapy*

SALUTE CON LE NOSTRE ACQUE TERMALI. L'acqua salsobromoiodica e quella sulfurea: preziose risorse le cui proprietà e il corredo di principi attivi le rendono uniche in Italia, tra le migliori in Europa. Insieme rappresentano la fonte di un naturale benessere che vi invitiamo a scoprire presso le Terme di Salsomaggiore e di Tabiano: qui ci adoperiamo per interpretare e rispondere con le soluzioni più mirate a ogni vostro problema di salute, alle richieste di bellezza e giovinezza della pelle, alle esigenze più specifiche dell'apparato respiratorio. Il vostro piacere di stare bene si rigenera, dando spazio a una serena vitalità che dura nel tempo. Con il valore di una competenza che si rispecchia nella qualità delle nostre acque, è così che ci prenderemo cura di voi.



[www.termesalsomaggioretabiano.it](http://www.termesalsomaggioretabiano.it) NUMERO VERDE 800 861 385

# Sex Pyramid

La Dieta del Piacere

**Dr. Alberto Caputo**  
Psichiatra e Sessuologo AISPA

L'ultima tendenza americana in fatto di sano erotismo si chiama la Piramide del Sesso. Niente paura, non ci riferiamo alla forma di un sex toy che è andato per la maggiore come strenna natalizia, ma alla schematizzazione che si ispira alla piramide alimentare, che tutti conoscono e che intende migliorare la vita erotica, specialmente delle donne.

L'idea di fondo è semplice: proprio come un'alimentazione salutare e ricca prevede un giusto mix di ingredienti, anche i rapporti intimi, se vari ed equilibrati, sono più sani e divertenti. Quindi anche più gratificanti e motivanti.

La Sex Pyramid è stata lanciata all'inizio dello scorso autunno dal settimanale newyorkese Self e negli States sta riscuotendo un gran successo. Abbiamo co-

minciato a sperimentarla anche a Milano, all'interno di un programma studiato per gruppi di donne già mature che vogliono ampliare gli orizzonti delle loro competenze sessuali sotto la guida di esperti ginecologi e sessuologi. I risultati sono stati sorprendenti. A letto come a tavola, la varietà previene la noia, il vero deterrente dell'eccitazione per la coppia. Inoltre permette di esprimere differenti aspetti della propria personalità, celati dalla routine o dalla timidezza.

Come funziona? Nella sua formula più semplice basta disegnare nero su bianco una piramide e dividerla in nove triangoli uguali: cinque alla base (di cui due capovolti), tre in mezzo (uno capovolto) e ovviamente uno al vertice). Stabilite quindi la vostra personalissima dieta erotica. Alla base mettete il rapporto che praticate di più, quello più appagante, che costituisce l'elemento fondamentale della vostra vita sessuale. Un po' come il pane e la pasta nella classica piramide alimentare della tipica dieta mediterranea. In cima, invece scrivete quello che ritenete più trasgressivo e speziato, ma comunque piacevole. Che so, un'avventura veramente hard. In mezzo evidenziate, invece, il tipo di sesso che non bisognerebbe mai farsi mancare, proprio come le proteine e le fibre a tavola.

Ad esempio, l'autoerotismo è indicato da molte donne come un modo per appagare se stesse, ma anche per tenere alta la tensione e alimentare il desiderio. Oppure il sesso "fast and furious", cioè la "sveltina" nostrana, per sfruttare i momenti più impensabili per lasciarsi travolgere dalla passione.

Si tratta di aspetti della nostra vita sessuale che spesso vengono accantonati o addirittura dimenticati. È come provare al ristorante un esotico menù degustazione anziché prendere, come al solito, il piatto preferito: in questo modo si assaggiano cibi che non avreste altrimenti mai ordinato. E magari si scopre che piacciono da morire.

E ricordate che, se ogni tanto non si cambia menù, il vostro partner può decidere di cambiare ristorante...

Alcune donne mi hanno riferito di aver sperimentato il piacere prima sconosciuto della lingerie estrema e dei sex toys, altre hanno capito di prediligere un sesso fatto più di carezze e di esplorazioni corporee che di penetrazione. Molte donne però si sono accorte, una volta che la loro piramide era disegnata nero su bianco, di quanto la loro vita sessuale fosse migliorabile o semplicemente lontana da ciò che desiderano veramente.

Naturalmente il bello di questo gioco è che si fa in due. E che la piramide erotica del vostro partner può essere molto sorprendente, ma soprattutto, molto eccitante.





## 5 consigli 5, nati dal programma Sex Pyramid

### **Usa un'agenda**

Prova a programmare i tuoi tempi da dedicare al sesso. Individua quando tu ed il tuo partner avete del tempo libero. In prima battuta potrebbe sembrarti poco romantico, in realtà l'attesa e la fantasia stimolata da un incontro prestabilito possono essere degli afrodisiaci molto potenti. C'è anche chi si è inventata un codice segreto e ha preso l'abitudine di lasciare un appunto sulla porta del frigorifero o sullo specchio del bagno per segnalare al partner la voglia di fare sesso o desideri particolari.

### **Coinvolgi il tuo partner nelle faccende domestiche**

Finire i mestieri di casa più rapidamente lascia anche più tempo per fare sesso, per esempio il sabato o la domenica mattina. Ma fare le cose insieme mette in forte sintonia una coppia, specialmente perché la donna si sente supportata e diviene più disponibile. Una ricerca dell'Università di Riverside in California, ha messo in evidenza che gli uomini che si occupano delle faccende domestiche sono quelli che fanno più sesso con le mogli!

### **Non vergognarti di prendere l'iniziativa**

Invece di lamentarti di non aver mai tempo per fare sesso, sequestra il tuo partner e "costringilo" a un po' di sesso "veloce". Lui apprezzerà molto il brivido di venire sedotto inaspettatamente e comincerà a cercarti di più.

### **Fai in modo che i limiti di tempo divengano eccitanti**

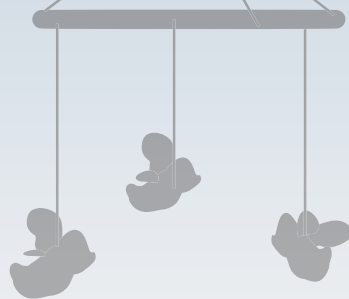
Avere un limite di tempo per fare sesso può essere molto eccitante: il timore essere scoperti è un altro afrodisiaco eccezionale. I bambini tornano da scuola alle quattro? Le tue amiche ti stanno aspettando da qualche parte? Giocare a trovare il tempo e fare le cose il più presto possibile può paradossalmente riscaldare anche la relazione più appiattita.

### **Per favore, non disturbare**

Quando vuoi fare sesso, non permettere che nulla o nessuno interferisca con i tuoi momenti di intimità. Quindi spegni il cellulare, stacca il telefono e sconnetti internet.

E specialmente non mettere la televisione in camera da letto!

# Una magia di emozioni uniche



## IL BAGATTO

*un momento per voi*



A Montalcino, nel cuore della migliore tradizione vitivinicola italiana nasce Il Bagatto, un grande vino dal respiro internazionale in cui Cabernet, Merlot, Petit Verdot e Sangiovese, vinificati e invecchiati separatamente per 20 mesi in barriques di rovere francese si uniscono per creare la magia di un magnifico vino bordolese.

[www.winescopone.com](http://www.winescopone.com)

SCOPONE



MONTALCINO

# Sai che..

Notizie utili e piccole curiosità

RUBRICHE

## Dal basilico un farmaco contro l'artrite

Cura il dolore come i farmaci e non provoca i loro effetti collaterali.

Non solo in cucina, ma anche in farmacia. Il basilico può essere usato per combattere il dolore causato dall'artrite. Lo afferma uno studio del Poona College of Pharmacy (di Pune, in India) presentato alla British Pharmaceutical Conference tenutasi a Manchester. I ricercatori indiani hanno studiato due varietà di basilico, il basilico americano ("Ocimum americanum") ed il basilico sacro ("Ocimum tenuiflorum"), scoprendo come fossero in grado di attenuare il dolore esattamente come i farmaci.

In più, a differenza dei prodotti chimici "Il basilico non provoca effetti indesiderati, come l'infiammazione gastro-intestinale e il bruciore addominale", come spiega Vaibhav Shinde, uno degli studiosi coinvolti.

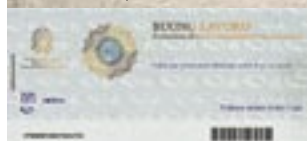
Per gli scienziati, il potere medico del basilico è dovuto all'eugenolo, l'elemento che conferisce al basilico il suo aroma caratteristico. Afferma però Shinde: "Altre molecole potrebbero essere coinvolte. Il nostro obiettivo è scoprire con certezza quali siano, al fine di poterle utilizzare per la realizzazione di nuovi farmaci anti-artrite".



Da oggi se hai bisogno di una baby sitter per una sera, puoi pagarla con i buoni lavoro.

**Buoni lavoro. Semplici, veloci e trasparenti.**

Da oggi i rapporti di lavoro occasionali di tipo accessorio sono coperti da assicurazione e garantiscono i contributi pensionistici. Basta usare i buoni lavoro: il datore li ritira all'Inps e il lavoratore li riscuote alle Poste.



[WWW.INPS.IT](http://WWW.INPS.IT) [WWW.LAVORO.GOV.IT](http://WWW.LAVORO.GOV.IT)

Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali



NUMERO VERDE 803 164

INSIEME È TUTTO PIÙ SEMPLICE.

## I daltonici vedono colori che noi non vediamo?



Esistono diverse forme di daltonismo provocate da anomalie nei geni responsabili della percezione dei colori. questi difetti però non fanno sì che i daltonici vedano colori diversi; semplicemente, eliminano alcuni toni dallo spettro dei colori.

Nella protanopia (1% della popolazione) manca per esempio il rosso, nella deuteranopia (1%) il verde: in entrambi i casi, i soggetti confondono il rosso e il verde. Nella tritanopia (0,004% della popolazione) si confondono il violetto e il giallo.

Dal colore al bianco e nero. Esistono diversi gradi di daltonismo: nelle forme lievi, la percezione dei colori è solo leggermente modificata rispetto alla norma; in quelle più marcate la cecità al colore è totale (acromatopsia).

# Monurelle

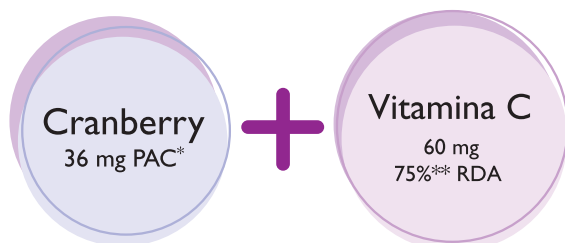
Cranberry e Vitamina C

## Integratore alimentare per il benessere delle vie urinarie



**1 SOLA COMPRESSA AL GIORNO**

**NOVITÀ**



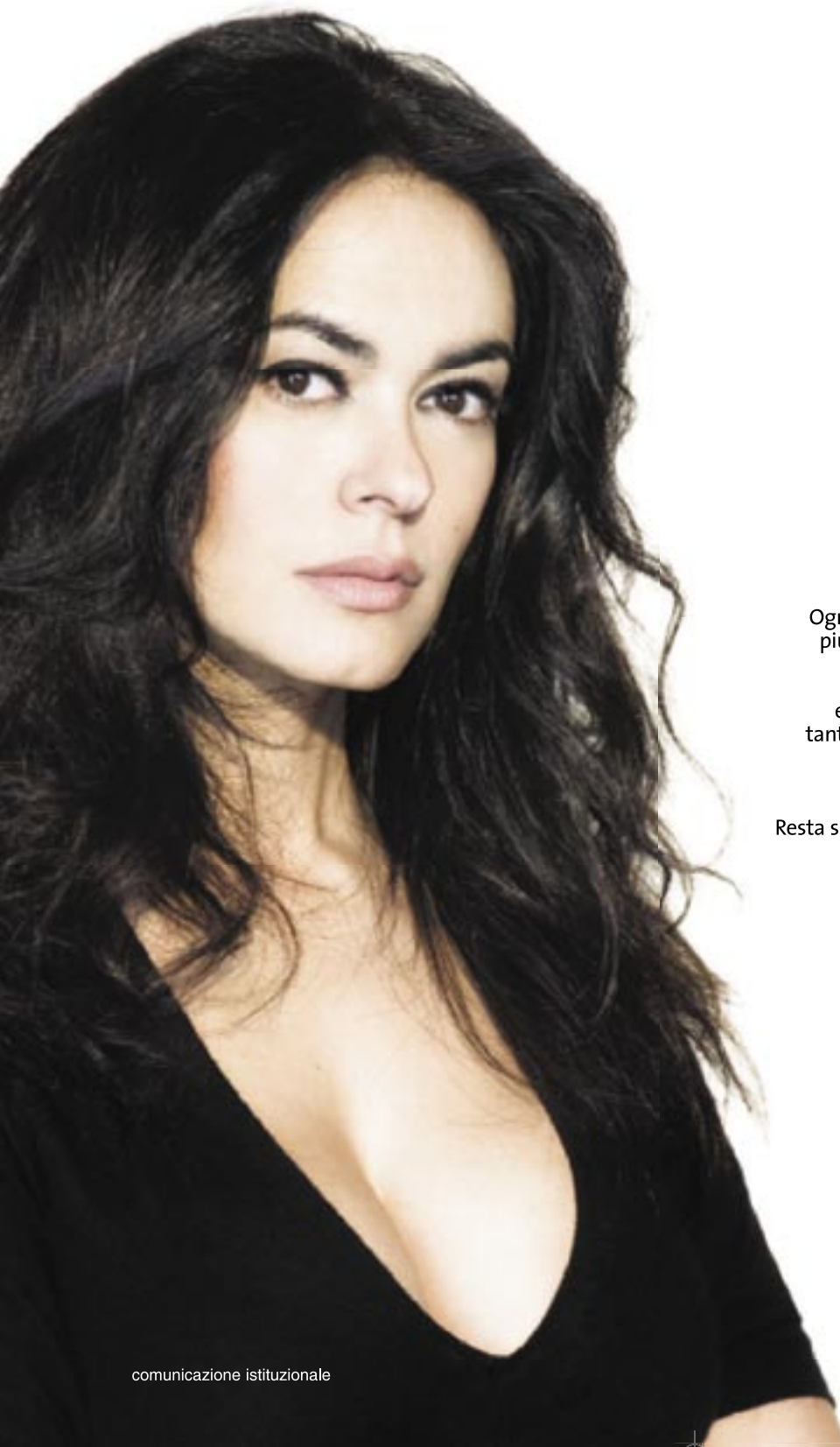
Leggere attentamente le avvertenze riportate sul foglietto illustrativo.  
Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano.

\*Proantocianidine\*\*Razioni giornaliere raccomandate

**Zambon**  
1906

# IN STRADA, BASTA UNA DISTRAZIONE PER SALTARE AI TITOLI DI CODA.

MARIA GRAZIA CUCINOTTA



Ogni anno, sulle strade italiane, si contano più di 300.000 feriti e più di 5.000 morti. Disattenzioni, mancato rispetto della precedenza, velocità elevata e guida sotto effetto di droghe o alcool: tante le cause, troppe le persone coinvolte. Quando guidi, rispetta le regole e non lasciarti distrarre dal cellulare, dall'autoradio o da chi è in auto con te. Resta sulla buona strada: la migliore, per tutti.



[sullabuonastrada.it](http://sullabuonastrada.it)

# DELLERA 2009/2010

La pelliccia si trasforma e diventa "EASY GLAM"  
Per un lusso ironico e mai esibito

**S**i fonda proprio sullo sviluppo del nuovo concetto di "pelliccia" la collezione pensata per il prossimo inverno. Un cammino già cominciato nelle ultime stagioni ma che per Gigliola e Andrea Dellerà, al timone dell'Azienda di famiglia, rappresenta una svolta definitiva nel mondo delle pelli destinata a consolidare sempre più il proprio successo, proprio perché in grado di rispondere alle esigenze di una nuova tipologia di clientela che chiede capi più pratici e meno impegnativi.

Ecco quindi, le proposte "classiche", che più si avvicinano all'idea di pelliccia dell'immaginario collettivo, ma assolutamente riviste nelle linee e nella vestibilità: cappotti e giacche come il visone diventano slim, iper femminili e super trendy e non tralasciano anche i modelli per lui. E una collezione innovativa ma sapientemente realizzata grazie all'esperienza centenaria della casa di moda DELLERA: capi "everywear" da indossare sopra l'abito da sera

come alla guida del proprio scooter!

Divertenti, moderni, duttili, colorati, accessibili. Mai connotanti, per un lusso ironico e non sfacciato in cui l'opulenza è celata e non sfoggiata.

Capi da indossare ma anche piccoli pezzi in grado di interpretare il look, di accendere il più grigio dei dress code con un guizzo di gioia e originalità. Un tripudio di accessori: stole, mantelle, ponchos, coprispalle, colli, sciarpe, borse, cappelli, colbacchi, scaldamuscoli e guanti. E ancora cinture, portachiavi, portacellulari, coperte e plaid e cuscini.

Capi eleganti ma dinamici in cui le pelli pregiate si abbinano ai materiali più disparati: lane, cachemire e pizzi abbinati al visone; cappotti e giacche in tessuti tecno con bordure in pelliccia; lucide vernici che si accompagnano al prezioso zibellino; visoni e lapin tricottati per i ponchos e le mantelle più nuove.

Nata come pellicceria artigianale, preserva intatta la maestria nel trattare le pellicce più pregiate, attualizzate in capi leggeri, di taglio slim ed avvolgente al tempo stesso. La maison afferma e definisce infatti un concetto di pellicceria deluxe, fatto di versatilità moderna, capace di coniugare sapientemente esclusività e portabilità.

Tagli slim, linee affusolate rese possibili da lavorazioni che rendono la

pelliccia un tessuto dalla fluidità fino a pochi anni fa impensabile, sono la nuova frontiera della pelliccia sempre più leggera, lavorabile in creazioni dall'estro ardito che spaziano dagli intarsi agli effetti geometrici.

Frutto di una tecnica innovativa, realizzata lavorando insieme lana e pelliccia in trame sottilissime, Dellerà rielabora la pelliccia e la lana in tutt'uno di straordinaria leggerezza e versatilità per un effetto che pare pennellato sapientemente sul corpo. La pelliccia diventa impalpabile e trasparente.

Ad ogni collezione, la maison propone linee di prêt à porter accessoriate di borse, cappelli, bijoux per sottolineare i trend del momento e vivacizzare total look di lusso esclusivo non più ostentato ma sfoggiato con disinvoltura.

Palette di colori che spaziano dai natural tenui a tinte decise rallegrano l'inverno in esplosioni cromatiche di voluttuosa pellicceria, pregevolissime espressioni di creatività e lusso moderno in perfetto stile Dellerà.

Immane i cappelli, dal classico colbacco in volpe fino al più nuovo baseball cap in visone o la divertente cloche in lapin.

I colori? Praticamente tutti. Dagli irrinunciabili toni naturali, al bianco più candido, dal nero sempre chic fino ai più nuovi cipria e oro per giocare a sentirsi la reginetta del ballo.





## DELLERA PELLICCE

La Pellicceria DELLERA con la sua storia ultracentenaria, si conferma e si rinnova di generazione in generazione, ognuna delle quali rappresenta un passo in avanti e un ulteriore arricchimento per l'Azienda.

Una storia di successi, di ricordi, di storie umane, piena di episodi degni di nota: di DELLERA erano i manicotti realizzati per i cappotti militari negli anni '40 come l'esclusiva mantella di zibellino indossata da Liz Taylor durante il suo soggiorno a Roma per le riprese di Cleopatra, solo per citare alcuni momenti di una grande, indimenticabile avventura.

Dellera Pellicce è stata la prima maison a proporre nei suoi negozi di Via San Damiano 4 e Galleria San Carlo il pret à porter nella pelliccia. I grandi "classici", rivisitati nelle linee e nella vestibilità o attualizzati, coniugano sapienza del mestiere e tradizione, creatività e innovazione. Ecco quindi, le proposte "classiche", che più si avvicinano all'idea di pelliccia dell'immaginario collettivo, ma assolutamente riviste nelle linee e nella vestibilità: cappotti e giacche come il visone diventano slim, iper femminili e super trendy e non tralasciano anche i modelli per lui. E una collezione innovativa ma sapientemente realizzata grazie all'esperienza centenaria della casa di moda DELLERA: capi "everywear" da indossare anche sopra l'abito da sera così come nel tempo libero! Divertenti, moderni, duttili, colorati, accessibili. Mai connotanti, per un lusso ironico e non sfacciato in cui l'opulenza è celata e non sfoggiata. Capi da indossare ma anche piccoli pezzi in grado da soli di interpretare il look, di accendere il più grigio dei dress code con un guizzo di gioia e originalità.

Un tripudio di accessori: stole, mantelle, ponchos, coprispalle, colli, sciarpe, borse, cappelli, colbacchi, scaldamuscoli e guanti.

E ancora cinture, portachiavi, portacellulari, coperte e plaid e cuscini.

Capi eleganti ma dinamici in cui le pelli pregiate si abbinano ai materiali più disparati: lane, cachemire e pizzi abbinati al visone; cappotti e giacche in tessuti tecno con bordure in pelliccia; lucide vernici che si accompagnano al prezioso zibellino; visoni e lapin tricotati per i ponchos e le mantelle più nuove. Nasce la pelliccia trasparente dalla straordinaria leggerezza, che sembra sapientemente muoversi col corpo.

Palette di colori che spaziano dai naturali tenui a tinte decise rallegrano l'inverno in esplosioni cromatiche di voluttuosa pellicceria, pregevolissime espressioni di creatività e lusso moderno in perfetto stile Dellera.

Si fonda proprio sullo sviluppo del nuovo concetto di "pelliccia" la collezione pensata per il prossimo inverno. Un cammino già cominciato nelle ultime stagioni ma che per Gigliola e Andrea Dellera, al timone dell'Azienda di famiglia, rappresenta una svolta definitiva nel mondo delle pelli destinata a consolidare sempre più il proprio successo, proprio perché in grado di rispondere alle esigenze di una nuova tipologia di clientela che chiede capi più pratici e meno impegnativi. Negli showroom Dellera è difficile non trovare la giusta risposta alle proprie esigenze.



**DELLERA**

Via San Damiano 4 - Milano

Galleria San Carlo - Milano

Strada Nuova 78 - Pavia

[www.dellera.com](http://www.dellera.com)

LA VETRINA DI VITA IN COPPIA  
- RISERVATA AI LETTORI -  
PEZZI UNICI A PREZZI UNICI

Per queste offerte vai al sito  
[www.vitaincoppia.it](http://www.vitaincoppia.it)  
e nella VETRINA potrai  
acquistare i prodotti.

# VITA *in* COPPIA

## Sciarpa Burberry



**prodotto:**  
sciarpa misto seta

**marchio:**  
Burberry

**colore:**  
cammello

**taglia:**  
unica

**caratteristiche:**  
prezzo da listino €170  
offerto a

**€80.00**

## Piumino Moncler

**caratteristiche:**  
prezzo da listino €700  
offerto a

**€350.00**



**prodotto:**  
piumino

**marchio:**  
Moncler

**colore:**  
verde - nero - blu

**taglia:**  
44-46-48  
50-52-54

## Prodotti Artigianali - A

**€65.00**



**prodotto:**  
Prodotti artigianali

**marchio:**  
Terra e Mani

**caratteristiche:**  
vino, salame,  
formaggio,  
gelatina,  
spezie, miele,  
melanzane,  
cri cri fondente.

## Prodotti Artigianali - B

**€65.00**



**prodotto:**  
Prodotti artigianali

**marchio:**  
Terra e Mani

**caratteristiche:**  
vino Barbera,  
prugne allo sciroppo,  
salame,  
miele al castagno,  
formaggio,  
riso,  
pasticceria.

Tutti i marchi citati appartengono ai legittimi proprietari. La vendita è sotto la piena responsabilità dell'inserzionista, l'editore declina ogni possibile responsabilità

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

# Ekolab north marker jacket e pants

La collezione Ekolab di Helly Hansen protegge dal cattivo tempo ma protegge anche il pianeta

Il riscaldamento globale è un grave problema e per gli amanti della montagna significa anche meno neve e meno divertimento in inverno. Per assicurare freddi e divertenti inverni alle generazioni future, Helly Hansen presenta la seconda stagione di prodotti Ekolab, una collezione di giacche e pantaloni impermeabili e traspiranti, maglioni, felpe, pile, abbigliamento sportivo e calzature tutti realizzati con materiali riciclati, processi produttivi rispettosi dell'ambiente e un sistema di logistica che minimizza i trasporti e il relativo consumo di carburante fossile. Le idee sviluppate dal progetto di Ricerca e Sviluppo Ekolab vengono progressivamente adottati in tutte le collezioni Helly Hansen per minimizzare l'impronta ecologica dei prodotti.

La collezione 2009 introduce la nuova giacca Ekolab North Marker Jacket e i relativi pantaloni Ekolab North Marker Pants che offrono un'eccezionale protezione grazie all'utilizzo del tessuto in nylon Helly Tech@XP, traspirante e impermeabile a 15.000 mm di colonna d'acqua. I capi North Marker adottano in esclusiva mondiale una membrana in PU

che sostituisce i tossici PTFE ancora in uso presso i marchi concorrenti. L'esterno della giacca e dei pantaloni è reso ulteriormente impermeabile ad acqua e neve con una protezione repellente in cui è stato significativamente ridotto l'utilizzo di fluorocarbonio. Le cerniere e i dettagli in plastica sono ridotti al minimo e

realizzati in plastica riciclata. Per ridurre il consumo di carburante per i trasporti, tutte le materie prime vengono acquistate da aziende vicine alla fabbrica di produzione e non vengono fatte spedizioni via aerea.

## EKOLAB NORTH MARKER JACKET

- Protezione traspirante e impermeabile a triplo strato
- Certificazione OekoTex® 100
- Completamente nastrata
- Cerniere water resistant
- Ghetta antineve
- Cappuccio integrato
- Membrana in PU (eliminazione del PTFE)
- Significativa riduzione della spalmatura di DWR con fluorocarbonio
- Materie prime riciclate
- Tinture eco-compatibili



## EKOLAB NORTH MARKER PANT

- Protezione traspirante e impermeabile a triplo strato
- Certificazione OekoTex® 100
- Completamente nastrata
- Membrana in PU (eliminazione del PTFE)
- Significativa riduzione della spalmatura di DWR con fluorocarbonio
- Materie prime riciclate
- Tinture eco-compatibili



Ekolab North Marker Jacket + Pant (W)



Ekolab East Marker Boot (M)

[www.hellyhansen.com](http://www.hellyhansen.com)



Crescere  
non è solo  
un gioco!

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

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

**Fisher-Price**

giocare. ridere. crescere™

[www.fisher-price.com/it](http://www.fisher-price.com/it)



# LOOK & STAR

Collezione Make-Up Autunno/Inverno 2009-10

In profumeria da ottobre 2009

RUBRICHE

## Per gli OCCHI

### PUFF STAR POWDER ILLUMINANTE SPRAY

In un "puff" si scatena una nuvola di luminosissime particelle radiose!

Finalmente una sottilissima polvere trasparente, impalpabile, sorprendentemente luminosa, in un contenitore che le rende giustizia. Schiacciando il puff la polvere si nebulizza come fosse un profumo e si deposita uniformemente sul viso.

Un gesto che richiama quello di altri tempi, che racchiude in sé tanta femminilità e quel pizzico di vanità che di tanto in tanto ci vuole! Questa polvere diamantina lievemente profumata crea irresistibili punti di seduzione su viso e décolleté e può dare luce, perché no, anche ai capelli.

Modo d'uso:

togliere il tappino di protezione e schiacciare una/due volte per la prima nebulizzazione. Se ci fosse una mancata erogazione, scuotere leggermente il flacone per portare in alto la polvere depositata sul fondo. Evitare di nebulizzare direttamente negli occhi.

Colore di lancio:

ROSA BRILLIANCE 4844 - 50

Prezzo al pubblico consigliato Puff Star Powder:

€ 16,30

## TRILOGY - OMBRETTO TRIO

La variante colore di questa collezione si differenzia per la qualità dell' ombretto, per la nuova sensorialità della texture e per l' estetica (la fascia centrale non più netta). I due colori laterali sono setosi e hanno una eccezionale stesura. La fascia centrale è la più brillante. Umettando la palpebra o il pennellino la scrittura si trasforma ed è più intensa e duratura.

Nuovissima variante colore:

ROSASABBIA 4866 - 08

Prezzo al pubblico consigliato Trilogy Ombretto Trio:

€ 12,50

## Per le LABBRA

### ROSSETTO EMOLLIENTE

Nerissimo! Nella sua nuovissima forma dinamica e classica insieme, giovane e grintosa, il rossetto emolliente è estremamente elegante e contemporaneo. La base è tonda mentre il cappuccio si sagoma fino a formare un piacevole ovale. Spicca il marchio stampato verticalmente in argento.

La texture rimane particolarmente confortevole e brillante, i colori sono estremamente piacevoli in applicazione, scorrono sulle labbra senza appesantirle e rimangono inalterati. I polimeri filmogeni combinati con le cere plastiche assicurano l'estremo confort per labbra levigate e setose, più brillanti.

Nuovissime varianti colore:

ROSA VANITY 4810 - 59

ROSSO GRANATA 4810 - 60

Prezzo al pubblico consigliato Rossetto Emolliente:

€ 11,20

## LUCIDISSIMO PER LABBRA

Un gloss irrinunciabile, chic ed estremamente brillante, caratterizzato da una delicatissima trasparenza. Le labbra appaiono più carnose, il trucco "easy". Usato sopra il rossetto può ravvivarne il colore. Nuove perle dalle meravigliose e lievi variazioni di colore rispetto alla fonte delle luce! Il risultato è tridimensionale !

Nuovissime varianti colore:

SANGRIA 4815 - 51

VANIGLIA ROSATA 4815 - 52

Prezzo al pubblico consigliato Lucidissimo per Labbra: € 10,00

## Per le MANI

### SMALTO SUBLIME ALLE VITAMINE

Uno smalto che offre tenuta, brillantezza e resistenza. Lo Smalto Sublime si presenta in un flacone cilindrico molto proporzionato, impreziosito da un ricco tappo argento.

Nuovissime varianti colore:

ROSSO GRANATA 4806 - 60

VANIGLIA ROSATA 4806 - 61

Prezzo al pubblico consigliato Smalto Sublime alle Vitamine: € 7,50



www.head.com

La linea HEAD ICON è nata per soddisfare le esigenze degli sportivi che amano sciare prevalentemente su piste battute, percependo dallo sci un'ottima precisione nella conduzione delle curve senza esasperare l'impegno fisico. Una presa di spigoli immediata dona allo sciatore una sensazione di massima tenuta dello sci e di precisione nell'esecuzione delle curve.

HEAD, da sempre sinonimo di evoluzione e high-tech, arricchisce la linea ICON con una nuova tecnologia: la Torque Turning Technology, che garantisce la corretta resistenza torsionale abbinata a un flex ideale per la massima maneggevolezza.

La rigidità torsionale e la flessione sono gli elementi che determinano le prestazioni di uno sci, ma che coesistono in antitesi. Abitualmente, sci con alta resistenza torsionale hanno una rigidità piuttosto elevata: questo li rende molto precisi in fase di conduzione. D'altro canto però scarseggiano in maneggevolezza a basse velocità e necessitano di un notevole impegno fisico per garantire la corretta deformazione dell'attrezzo.

Il problema della resistenza torsionale si è amplificato

da quando lo sci si è allargato. Questo fattore ha portato le aziende a studiare sistemi per ovviare le problematiche ingenerate dalle nuove geometrie.

La Torque Turning Technology è un nuovo sistema che combina la rigidità torsionale con una flessione longitudinale più morbida. Utilizza gli stabilizzatori strutturali che incrementano sensibilmente la rigidità torsionale dello sci senza interferire con la sua flessione longitudinale.

Gli stabilizzatori strutturali della Torque Turning Technology sono fabbricati in una speciale lega metallica, sono integrati direttamente nello sci e sono visibili sulla soletta. Il loro posizionamento e la loro geometria sono stati definiti in un processo interattivo basato su test in laboratorio computerizzato e da prove sulla neve.

Sulla linea ICON questi elementi sono stati inseriti nella zona della spatola al fine di garantire la massima precisione e tenuta nell'inserimento dello sci in curva. Nella coda invece, la particolare geometria e il flex torsionale un po' più morbido hanno lo scopo di ridurre il vincolo dello sci con la neve, favorendo la maneggevolezza e la facilità d'uso.

## HEAD SCARPONI EDGE 10



**Calzata:** Professional - S103

**Scafo:** PU

**Leve:** 4 microregolabili high performance di cui due Double Power

**Regolazioni:** Doppio Canting

**Scarpetta:** SUPERHEAT4, con soletta interna anatomica alta performance, double power velcro 35 mm

**Particolarità:** tripla iniezione, regolazioni flex racing FLEX 120/100

**Misure:** 250-255...-305

Scarpa molto performante e altamente tecnica appartenente alla nuovissima gamma di scarponi VECTOR: un nuovo progetto HEAD, in cui l'innovazione (la nuova scarpetta Superheat 4 con imbottitura e realizzata in materiali post-organici) rasenta la perfezione a livello di comfort e di trasmissione di energia. La struttura è tri iniettata, ovvero vengono sfruttate le diverse caratteristiche dei materiali per avere una miglior trasmissione ergonomica della potenza.

**Prezzo al pubblico:** €430

## HEAD ICON TT 80.0 CON TORQUE TURNING TECHNOLOGY



**Lunghezze:** 152-158-164-170-176

**Misure:** 118-66-102/170

**Raggio:** 13,4/1870

Intelligence Technology

Liquidmetal Technology

TORQUE TURNING TECHNOLOGY

Soletta UHM C

Struttura Sandwich WorldCup

Railflex base

Attacco - HEAD RFD 12

La costruzione sandwich Worldcup con nucleo in legno è il top della serie per sciatori alla ricerca della presa di spigolo e della velocità. Sci versatili per pista ma che si adattano anche a neve fresca.

Questa nuova gamma di sci Allmountain si caratterizza per una novità, capace di rendere gli sci HEAD ICON semplicemente perfetti. La TORQUE TURNING TECHNOLOGY garantisce la corretta resistenza torsionale abbinata a un flex ideale per la massima maneggevolezza. La rigidità torsionale e la flessione sono gli elementi che determinano le prestazioni di uno sci, ma che coesistono in antitesi. Abitualmente, sci con alta resistenza torsionale hanno una rigidità piuttosto elevata. Questo li rende molto precisi in fase di conduzione avendo però una scarsa maneggevolezza a basse velocità e la necessità di un notevole impegno fisico per garantire la corretta deformazione dell'attrezzo.

Il problema della resistenza torsionale si è amplificato da quando lo sci si è allargato. Questo fattore ha portato le aziende a studiare sistemi per ovviare le problematiche generate dalle nuove geometrie.

La Torque Turning Technology è un nuovo sistema che combina la rigidità torsionale con una flessione longitudinale più morbida. Utilizza gli stabilizzatori strutturali che incrementano sensibilmente la rigidità torsionale dello sci, senza interferire con la sua flessione longitudinale.

Gli stabilizzatori strutturali della Torque Turning Technology sono fabbricati in una speciale lega metallica, sono integrati direttamente nello sci e sono visibili sulla soletta. Il loro posizionamento e la loro geometria sono stati definiti in un processo interattivo basato su test in laboratorio computerizzato e da prove sulla neve.

Sulla linea HEAD ICON questi elementi sono stati inseriti nella zona della spatola al fine di garantire la massima precisione e tenuta nell'inserimento dello sci in curva. Nella coda invece, la particolare geometria e il flex torsionale un po' più morbido hanno lo scopo di ridurre il vincolo dello sci con la neve, favorendo la maneggevolezza e la facilità d'uso.

**Prezzo al pubblico: €730 (con attacchi inclusi)**

## HEAD CASCO SENSOR

Zingaro per tutti i terreni, il Sensor è il più leggero casco "all mountain", con paraorecchie regolabili in altezza e disegni brillanti Maori sulla grafica. Fuori sulla neve, l'interno Full Cover Beanie e il suo Windshield integrato insieme alla Thermal Ventilation, sono responsabili della comodità e del controllo della temperatura, mentre il sistema di bloccaggio twist stop fa sì che la mascherina non voli via.

**Esterno:** ABS - IN MOULD MONOCORE

**Interno:** RIVESTIMENTO FULL BEANIE

**Fodera interna:**

FODERA AGION™ - Finta pelliccia

**Particolari:** Windshield - Paraorecchie regolabili e Neckgator amovibili

**Peso:** 450 gr.

**Ventilazione:** THERMAL

**Omologazione:** CE EN 1077 / ASTM F2040

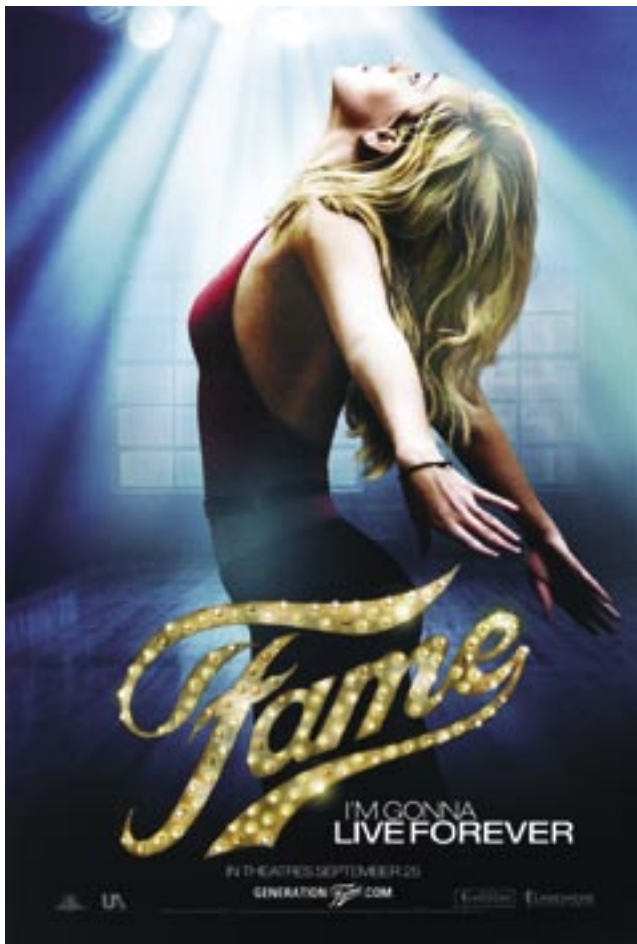
**Misure:**

XS (52-53) - S (54-55) - M (56-57) - L (57-59) - XL (59-61) XXL (62-63)



**Prezzo al pubblico: €160**

# FAME: dopo 30 anni... saranno ancora famosi?



*Remake dell'originale film degli anni '80 di Alan Parker, dove i protagonisti ritornano dopo 30 anni ma questa volta senza lacrime e senza sudore.*

derma prigioniera del nuovo stile del cinema hip hop (Step Up, Street Dance Fighter, Save The Last Dance), e dove anche i personaggi e le loro vicende perdono carattere e colore per omologarsi alla massa.

Il regista tenta, però comunque di dare al film un ritmo sostenuto inserendo coreografie frenetiche, sempre sulla scia dello stile hip hop, ormai già abbondantemente (ri)visto, nei punti morti del film dove si nota l'assenza di trama e collegamento tra le vicende dei protagonisti. Se il vecchio film di Alan Parker era stato considerato un mito di quel tempo, fu anche a causa delle novità stilistiche e musicali che erano cominciate negli anni '60 e che egli ha fuso in un mix energetico e innovativo. Nel remake, invece, ci troviamo di fronte ad uno stile già esistente che non propone niente di nuovo anche se il talento dei protagonisti, anche in questo caso semisconosciuti dal pubblico, riesce a tenere alto l'onore dell'originale di cui, fortunatamente non si sono perse, comunque, le canzoni più famose e la fantastica scena di ballo ed euforia nella mensa della scuola, che fa rimanere sempre vivo il sogno di raggiungere la fama e il successo che sembra stia contagiando anche la nostra televisione, tramite Talent Show (Amici, X-Factor, Accademy), che invece di mettere in risalto il talento dei concorrenti, esso viene usato come arma nei dibattiti, e dove l'ultima parola è sempre del pubblico! Ma nonostante gli errori di regia, certamente non è un film da buttare via, il talento degli attori è notevole, specialmente quello canoro di Naturi Naughton (la nuova Irene Cara), che reinterpreta i più famosi brani musicali con una voce che farebbe invidia anche ad Aretha Franklin, o anche Kherington Payne, fantastica ballerina finalista di So You Think You Can Dance (una specie di Amici americano dove però i ballerini sono mostruosamente bravi e dove l'opinione del pubblico vale meno di zero), che nel film interpreta la talentuosa Alice.

Perciò, tirando le somme possiamo definirlo un film standardizzato che, anche se ben interpretato, apre la milionesima finestra sul tanto amato sogno di avere successo, ma che ci si presenta come la classica routine, anche se è decisamente consigliabile per gli amanti del genere, suggerisco a chi, come me, ama essere scrupoloso, e non fosse soddisfatto del risultato, di risalire all'origine della storia.

“Voi volete la fama? La fama costa. Ed è qui che si comincia a pagare: con il sudore”.

Quando pronunciamo le parole Fame: Saranno Famosi, la prima cosa che viene in mente, almeno per chi ha vissuto negli anni '80, è il grande film di Alan Parker (le Ceneri di Angela, Evita) che subito divenne un cult, il simbolo della rivoluzione musicale che in quegli anni stava invadendo la metropoli di New York, insieme ad un cast di personaggi allora semisconosciuti e alle hit musicali composte da Michael Gore (Fame, Out Here On My Own, Hot Lunch Jam cantate da Irene Cara che nel film originale interpreta la dolce ed ingenua Coco Hernandez).

Ecco perchè quando ci è giunta la notizia di un remake del film ambientato ai giorni nostri la cosa ci si è presentata come un atto sacrilego! Perchè andare a ripescare una delle pietre miliari del “musical” per darla in mano ad un regista che alle spalle ha una carriera fatta di video per MTV?

Il film del 2009, uscito nelle sale il 9 Ottobre, sotto la regia di Kevin Tancharoen stravolge l'intera ambientazione che viene rivisitata ai giorni nostri, dove lo stile originale, che proponeva una nuova New York multiculturale a cavallo tra gli anni '70 e '80, diventa una New York mo-



## Trama

Alla High School of Performing Arts di New York cominciano le audizioni per selezionare i nuovi astri nascenti del mondo dello spettacolo. Nell'arco di quattro anni, questi giovani aspiranti cantanti, ballerini, attori e registi, imparano l'arte e danno libero sfogo ai loro talenti. Sognano il successo e condividono affetti e paure. Lottano contro le decisioni dei propri genitori e osservano brillare oppure estinguersi tutte le loro aspirazioni. L'articolazione del film resta la stessa: scansione in cinque atti (le audizioni più i quattro anni di corso), ripartiti fra il tempo dell'euforia e della spensieratezza dei primi anni e quello delle delusioni e del duro confronto con la realtà e i limiti del proprio talento del secondo biennio.

La storia è incentrata sulle vicende di 9 ragazzi ognuno dei quali vuole realizzare il suo sogno: Denise (Naturi Naughton), la perfetta pianista classica stanca del solito "repertorio" trova nella scuola insieme a Malik (Collins Pennie), giovane attore tormentato da una tragedia familiare, un nuovo modo per esprimere la sua arte attraverso il canto HipHop/Rap, portandola ad un conflitto con il padre. Jenny (Kay Panabaker), ingenua e timida attrice, non riesce ad essere all'altezza delle aspettative della scuola, perchè continuamente frenata dalla paura di essere giudicata, troverà aiuto e conforto tra le braccia di Marco (Asher Book), compagno di corso, dotato di qualità canore straordinarie. Victor



Il regista  
Kevin Tancharoen  
sul set del film Fame

(Walter Perez) cerca di comporre musica moderna in una scuola dove l'impronta di base è la musica classica. Entrerà in conflitto con il suo insegnante, ma poi con l'aiuto di Malik, Denise e della sua ragazza Alice (Kherington Payne), la più brava ballerina della scuola che lo lascerà per andare incontro al successo, riuscirà a far valere le sue capacità. Joy (Anna Maria Perez de Tagle) energica attrice promettente il cui talento non passa inosservato, sarà costretta a fare una scelta tra il lavoro e un possibile successo e l'istruzione. Neil (Paul Iacono), aspirante regista, brillante e pieno di idee, viene truffato e perde ogni possibilità di sfondare. Ed infine Kevin (Paul McGill), aspirante ballerino le cui doti non sono mai abbastanza, alla soglia del quarto anno in preda allo sconforto tenta il suicidio ma infine deciderà di prendere in mano l'eredità della madre e di fare l'insegnante.

## CAST

**Naturi Naughton:** Denise  
**Collins Pennie:** Malik  
**Kay Panabaker:** Jenny  
**Asher Book:** Marco  
**Kherington Payne:** Alice  
**Walter Perez:** Victor Taveras  
**Anna Maria Perez de Tagle:** Joy  
**Paul Iacono:** Neil Baczyński  
**Kristy Flores:** Rose  
**Paul McGill:** Kevin  
**Megan Mullally:** Fran Rowan  
**Kelsey Grammer:** Joel Cranston  
**Charles S. Dutton:** Alvin Dowd  
**Debbie Allen:** Preside Simms

**Regia:** Kevin Tancharoen

**Sceneggiatura:** Allison Burnett, Aline Brosh McKenna



Alcune scene  
tratte dal film Fame  
Saranno famosi

## INTERVISTA DOPPIA

1980

### REGIA

Il film è stato diretto da Alan Parker, il quale ha dato al film un taglio più reale rendendo i personaggi, le vicende e i luoghi veri. Ci ha fatto vivere nella New York degli anni '80.

### GENE ANTHONY RAY

Gene Anthony Ray (purtroppo morto 6 anni fa per l'Aids) alias Leroy Johnson era il ribelle della scuola. La sua figura è diventata un mito.

### IRENE CARA

Irene Cara alias Coco Hernandez era lo straordinario talento canoro che ha interpretato i tre maggiori successi del film.

### DEBBIE ALLEN IERI...

...grintosa insegnante e coreografa...

2009

### REGIA

Diretto da Kevin Tancharoen, il quale nel tentativo di dare un taglio moderno, ha reso la pellicola più finta inserendo coreografie frenetiche per accelerare il ritmo del film.

### COLLINS PENNIE

Collins Pennie alias Malik, è il nuovo ribelle della scuola. Raccoglie l'eredità di Ray nel nuovo personaggio di un attore tormentato da una vita difficile

### NATURI NAUGHTON

Naturi Naughton alias Denise è la nuova dote canora che da vita alle canzoni del film con una voce che farebbe invidia anche ad Aretha Franklin.

### DEBBIE ALLEN OGGI...

...preside dell'Accademia è unica attrice presente in entrambi i film

# I MITI DEGLI ANNI '80

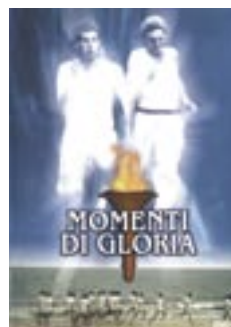


1980

### GENTE COMUNE

Un film di Robert Redford. Con Donald Sutherland, Timothy Hutton, Mary Tyler Moore, Judd Hirsch. La vita ordinata e serena dei Jarrett di Chicago è devastata dalla morte di uno dei due figli. L'altro è straziato da un forte senso di colpa.

Uno psichiatra li aiuta. 4 Oscar: miglior film, regia, sceneggiatura (Alvin Sargent da un romanzo di Judith Guest) e T. Hutton.



1981

### MOMENTI DI GLORIA

Un film di Hugh Hudson. Con Nigel Havers, Ben Cross, Ian Holm, Ian Charleson, Dennis Christopher. Parigi, Olimpiadi del 1924. Due atleti vincono le più importanti gare di corsa. Sono ambedue inglesi ma profondamente diversi. Eric Liddell appartiene alla Chiesa cristiana scozzese ed è convinto che correre sia uno dei modi a lui concessi per rendere onore a Dio. Harold Abrahams è invece ebreo e trova nello sport un modo per sconfiggere i pregiudizi sociali sul suo conto.

4 Oscar come miglior film, sceneggiatura originale, colonna sonora, costumi.



1982

### E.T. L'EXTRATERRESTRE

Un film di Steven Spielberg. Con Henry Thomas, Drew Barrymore, Robert MacNaughton, Peter Coyote, Dee Wallace Stone. In una foresta della California, un gruppo di alieni botanici prelevano campioni di vegetazione. Gli agenti del governo U.S.A. appaiono

e gli alieni fuggono a bordo della loro nave spaziale, lasciando indietro uno di loro e abbandonandolo. E.T. divenne un successo al botteghino, sorpassando, all'epoca, Guerre Stellari come film che ha incassato di più nella storia del cinema. 3 premi Oscar (musica, sonoro, effetti speciali).



1983

### SCARFACE

Un film di Brian De Palma. Con Al Pacino, Steven Bauer, Michelle Pfeiffer, Mary Elizabeth Mastrantonio. Ottimo remake del capolavoro del gangster-movie anni '30, ambientato a Miami, l'intreccio si dipana tra il mondo degli immigrati cubani e quello dei signori della droga della east-coast. Sono due i videogiochi ufficiali basati

sul film: il primo, Scarface:The World Is Yours, e il secondo: Scarface: Money. Power. Respect.

Alcune scene tratte dal film "Fame Saranno famosi"



**1984  
GHOSTBUSTERS  
ACCHIAPPAFANTSMI**

Un film di Ivan Reitman. Con Dan Aykroyd, Sigourney Weaver, Bill Murray, Harold Ramis, Rick Moranis. Espulsi dall'università di New York per scarsa serietà, tre giovani bricconi, studiosi di parapsicologia, aprono una ditta acchiappafantismi per la disinfestazione ectoplasmatica e l'esorcismo degli spiriti maligni. Nel 2000 la pellicola è arrivata alla posizione numero ventotto nella lista delle migliori cento commedie americane di sempre.

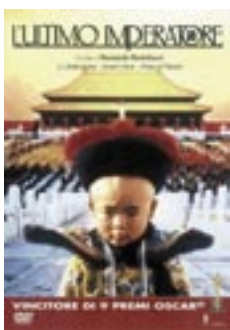
Un film di Ivan Reitman. Con Dan Aykroyd, Sigourney Weaver, Bill Murray, Harold Ramis, Rick Moranis. Espulsi dall'università di New York per scarsa serietà, tre giovani bricconi, studiosi di parapsicologia, aprono una ditta acchiappafantismi per la disinfestazione ectoplasmatica e l'esorcismo degli spiriti maligni. Nel 2000 la pellicola è arrivata alla posizione numero ventotto nella lista delle migliori cento commedie americane di sempre.



**1985  
LA MIA AFRICA**

Un film di Sydney Pollack. Con Meryl Streep, Robert Redford, Klaus Maria Brandauer, Michael Kitchen, Malick Bowens. Ispirato all'omonimo romanzo autobiografico di Karen Blixen, e i proventi della prima serata di programmazione del film furono devolute a due organizzazioni non governative, AMREF e

African Wildlife Foundation, operanti in Africa rispettivamente nel settore della sanità e della difesa dell'ambiente.



**1987  
L'ULTIMO IMPERATORE**

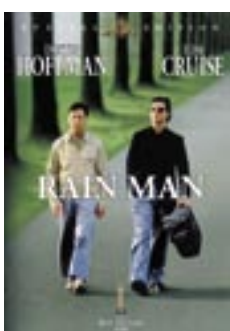
Un film di Bernardo Bertolucci. Con Peter O'Toole, John Lone, Joan Chen, Ryuichi Sakamoto, Dennis Dun. Melodramma in 2 parti, è la storia vera di Pu Yi che nacque (1906) imperatore e morì (1967) cittadino qualsiasi della Repubblica Popolare Cinese. 9 premi Oscar: film, regista, sceneggiatura adattata, fotografia,

montaggio, musica, scenografie, costumi, sonoro.



**1986  
TOP GUN**

Un film di Tony Scott. Con Tom Cruise, Kelly McGillis, Val Kilmer, Meg Ryan, Anthony Edwards. Le cose sembrano andare bene a due spericolati piloti di caccia della Marina americana. Poi uno muore in un incidente e l'altro entra in crisi depressiva. La pellicola vinse un Oscar per la miglior canzone (Take My Breath Away, prodotta da Giorgio Moroder per i Berlin).



**1988  
RAIN MAN - L'UOMO DELLA PIOGGIA**

Un film di Barry Levinson. Con Dustin Hoffman, Tom Cruise, Valeria Golino, Gerald R. Molen, Michael D. Roberts. Viaggio da Cincinnati a Los Angeles di un disinvolto commerciante d'auto e di suo fratello, autistico con genio matematico. 4 Oscar: film, regia, sceneggiatura (Ronald Bass e

Barry Morrow), D. Hoffman.



**1989  
A SPASSO CON DAISY**

Un film di Bruce Beresford. Con Jessica Tandy, Morgan Freeman, Dan Aykroyd. Tra il 1953 e i primi anni Settanta, in Georgia, si sviluppa il rapporto tra una vecchia, bizzosa e burbera signora ebrea e il suo autista di colore. Ebbe 9 nomination e 4 Oscar (film, attrice protagonista, sceneggiatura e trucco per

l'italiano Manlio Ronchetti).

# L'importanza delle tradizioni in cucina

**M**i permetto di rubarVi ancora qualche minuto con una breve introduzione per augurarVi Buon Appetito da parte di chi ha scelto questa professione per amore delle tradizioni e per in recupero delle ricette che hanno fatto la nostra storia.

... perché quel piatto si trova lì e non altrove? Oppure: perché è anche altrove ma con una ricetta diversa?

E' una domanda che a volte si presenta, poi sfugge e non ci si pensa più.

Ma varrebbe la pena di occuparsene,, perché la cucina, per quanto umile e domestica, è una delle arti di cui si è occupata l'umanità lasciandovi la propria impronta.

La cucina non ha lasciato, all'infuori di qualche ricettario o dell'immagine su qualche quadro, monumenti durevoli, perché i suoi prodotti si fanno e si disfano ogni giorno e appartengono talmente alla routine quotidiana che se ne perde subito il ricordo, anche se piacevole. Ma non è così per i piatti tradizionali.

Sono quelli che interessano un maggior numero di persone nel tempo e nello spazio e che sono ancora vivi.

Se la ricetta è particolarmente buona la si trasmette e a volte si perfeziona da una generazione all'altra e diventa un monumento che val la pena di studiare.

Nei nostri piatti si riscopre l'uso antico del "pan grande" e del ceppo natalizio come una leggenda del panettone milanese; di un'antica e romantica "fattura" nella "supa d'imbroi"; di un rituale

medioevale in quello del "pane dei Morti"; un fatto storico nella zuppa pavese o nel torrone di Cremona o nella faraona alla creta; una regola monastica nel risotto alla Certosina; un costume di lavoro nel risotto alla pilota; l'inizio della scienza del conservare gli alimenti con il "carpione"; un geniale incontro fra cultura umanistica e gastronomia  
... Non si terminerebbe più!

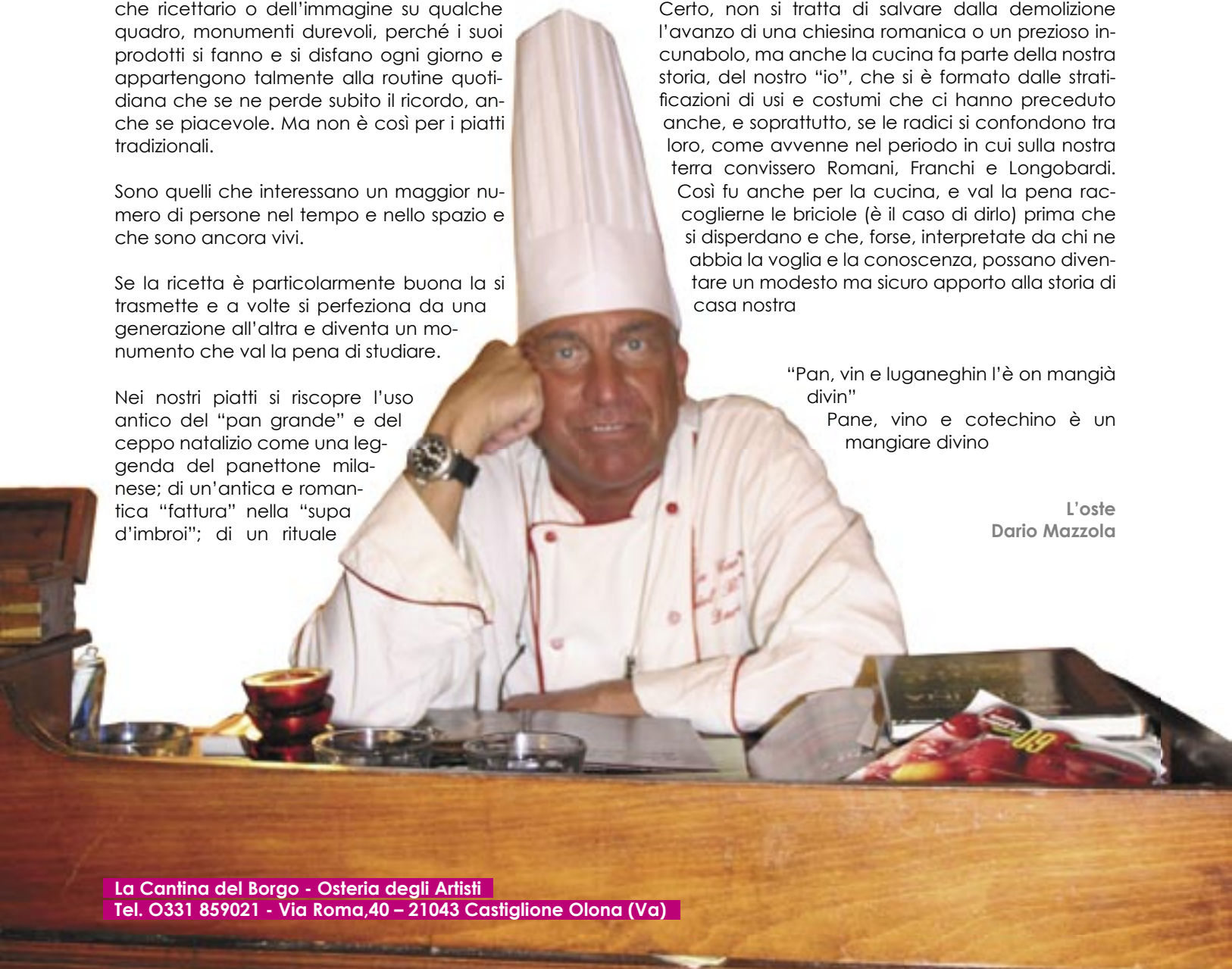
Orio Vergani fondò l'Accademia Italiana della Cucina per salvare questo patrimonio: conservare le autentiche ricette e incoraggiare ancora le trattorie e le osterie che ancora le eseguono, salvandole dall'imbarbarimento. Chissà come protesterebbe ora che, con l'invasione di avventori, nuovi per il livello sociale o la zona da cui provengono, non hanno mai avuto l'opportunità di conoscere i piatti tradizionali.

Certo, non si tratta di salvare dalla demolizione l'avanzo di una chiesina romanica o un prezioso incunabolo, ma anche la cucina fa parte della nostra storia, del nostro "io", che si è formato dalle stratificazioni di usi e costumi che ci hanno preceduto anche, e soprattutto, se le radici si confondono tra loro, come avvenne nel periodo in cui sulla nostra terra convissero Romani, Franchi e Longobardi. Così fu anche per la cucina, e val la pena raccogliere le briciole (è il caso di dirlo) prima che si disperdano e che, forse, interpretate da chi ne abbia la voglia e la conoscenza, possano diventare un modesto ma sicuro apporto alla storia di casa nostra

"Pan, vin e luganeghin l'è on mangià divin"

Pane, vino e cotechino è un mangiare divino

L'oste  
Dario Mazzola



# Provati per voi...

RUBRICHE  
TRATTORIE

Piccola guida ad alcune trattorie tipiche italiane



## **Enoteca Ristorante "LA CORTE DEI LEONI"**

Un punto di riferimento per gli amanti della buona tavola. Il nostro primo punto di vista è la qualità, sia per le materie prime dei nostri piatti che per i vini che vi proponiamo. Le materie prime hanno una loro stagionalità che va rispettata oppure vanno valutati attentamente i sistemi di conservazione alternativi. Partendo da questo presupposto lavoriamo i nostri prodotti di base il meno possibile, per farveli gustare con tutto il loro sapore: cotture limitate al minimo in modo da lasciare intatti gusti e caratteristiche organolettiche; poco sale e condimenti adeguati.

Il nostro tentativo è quello di farvi riscoprire una cucina diversa, più umana, legata alle tecniche di cucina delle nostre nonne, e non agli intingoli "tecnologici" di oggi.

Via Pietro d'Abano, 1 - 35139 Padova - Tel.049 8750083

## **Ristorante "DA FRANCO E FIGLI"**

Un locale accogliente e confortevole dove potrete assaporare numerose portate, tra cui l'ottima carne alla brace, e senza dimenticare le pizze riccamente farcite. Dispone di una sala banchetti ideale per i vostri momenti importanti. A disposizione degli ospiti anche un ampio giardino e un pratico parcheggio privato. Per chi desidera riscoprire le delizie della buona tavola immersi in una piacevole atmosfera.

Strada del Tartaro, 6 - 00019 Tivoli (RM) - Tel.0774 530603

## **Ristorante Grill Pizzeria "ZEUS"**

Situato nel centro storico di Roma, a 90 mt da Piazza della Repubblica, il Ristorante Grill Pizzeria Zeus Vi aspetta in un ambiente caratterizzato da raffinati accostamenti architettonici, che rendono gradevole la sosta e la degustazione della nostra cucina italiana. La preparazione dei nostri piatti è particolarmente curata per esaltare i profumi e i sapori, soprattutto nelle specialità di pesce fresco, garantito da consegne giornaliere. Avrete anche il piacere di gustare vini D.O.C.G. regionali e nazionali, deliziosi dolci della casa...ma anche fragranti pizze, oltre alle nostre specialità siciliane.

Via Nazionale, 251/a - Roma - Tel. 06 48905444

## **Trattoria "LA TAVERNETTA"**

Posizionato sul lungomare di Milazzo, La Tavernetta è un accogliente locale in stile spagnolo che si distingue per una cucina fortemente legata al territorio, con piatti tipici assolutamente da non perdere come lo stocco alla trappitara, la ventresca di tonno e la trippa alla milazzese. La fornitissima enoteca con i migliori vini siciliani e un servizio cortese e attento, sono altre caratteristiche del locale.

Via F.sco Crispi, 19 - Milazzo (ME) - Tel.090 9223217

## **Pizzeria "LA VITA E' BELLA"**

Dal 1982 il lavoro e la passione di Michela e Margherita sono il segreto della Pizzeria "La vita è bella". Specialità della casa è la pizza: servita al metro, al taglio e anche al tavolo. Vanto della pizzeria e rosticceria sono il servizio e la qualità degli ingredienti, prima fra tutti la Mozzarella di Bufala Campana DOP. Ricca e assortita la scelta delle pizze sia classiche che speciali. Gustose e saporite le pizze con pomodoro piccante o mozzarella e parmigiano, da non perdere quelle con zucca e porcini o con pesto alla genovese e pancetta. Varia anche l'offerta della rosticceria: crocchette e arancini prodotti dalla casa con la bontà e la genuinità che da sempre la contraddistinguono.

Via Pagano, 39 - 84134 Fratte Salerno - Tel. 089 271427



## Crostini di polenta e ragù

**CATEGORIA:** Antipasto

### INGREDIENTI

- 250 g di polenta
- 4 cucchiaini di ragù

### PROCEDIMENTO

Tagliare la polenta a cubetti di circa 1 centimetro. Foderare una teglia con carta da forno e mettervi i cubetti di polenta. Passarli al grill del forno a 250° C fintanto che non risultano uniformemente abbrustoliti, girando i cubetti di tanto in tanto. Servire accompagnando con il ragù ben riscaldato.

## Pandoro in zuppa

**CATEGORIA:** Dolce

### INGREDIENTI

- 500 g di pandoro
- 6 uova di crema pasticcera
- 30 g di cacao amaro, più altro per decorare
- alchermes

### PROCEDIMENTO

Tagliare il pandoro a metà nel senso della lunghezza e ridurlo in strisce di 3-4 centimetri di spessore. Preparare la crema pasticcera secondo la ricetta di base, dividerla in due parti uguali e aggiungere a una parte di crema il cacao setacciato, mescolando bene con una frusta fino a rendere il composto omogeneo. Utilizzare una coppa trasparente, oppure delle coppette individuali, e mettere sul fondo uno strato di crema, uno di fette di pandoro e bagnare con un cucchiaino di alchermes. Mettere la crema al cacao, altro pandoro, alchermes ed altra crema. Inframezzare in questo modo tutti gli ingredienti fino ad esaurimento, facendo in modo di terminare con la crema semplice e bagnando il pandoro con il liquore. Decorare con cacao in polvere e mettere in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

## Cannelloni patate e porcini

**CATEGORIA:** Primo piatto

### INGREDIENTI

- 500 g di patate a pasta gialla
- 200 g di funghi porcini
- 1 piccola cipolla bionda
- 1 cucchiaino d'olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- 3-4 rametti di prezzemolo
- 120 ml di latte parzialmente scremato
- 70 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- besciamella preparata con 600 ml di latte
- burro per la pirofila
- 250 g di cannelloni all'uovo

### PROCEDIMENTO

Lessare le patate per 30 minuti in acqua bollente salata, oppure cuocerle per 40 minuti a vapore. Nel frattempo preparare i funghi. Togliere dai funghi la radichetta terrosa, quindi sciacquarli brevemente sotto acqua corrente per eliminare i residui di terra. Affettarli o tagliarli a cubetti. Spellare la cipolla e tritarla finemente. Mettere in una padella l'olio, la cipolla tritata e portarla sul fuoco. Farlo rosolare dolcemente fintanto che non si sarà ben dorata, quindi unire i funghi, farli insaporire per un paio di minuti, unire un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e cuocere per 4-5 minuti a fiamma media coperta.

Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna.

Quando le patate sono cotte pelarle e passarle al passapatate in una ciotola. Unire il latte e mescolare fino ad ottenere una crema. Unire un pizzico di sale, più abbondante se si sono cotte le patate a vapore, il prezzemolo tritato e il Parmigiano, tenendone da parte una manciata. Mescolare bene, quindi unire i funghi ed incorporarli.

Preparare la besciamella. Imburrare una pirofila rettangolare di 30x20 centimetri e versarvi un paio di mestoli di besciamella. Livellarla con un cucchiaino in uno strato uniforme e disporvi i cannelloni man mano che si farciscono con il ripieno di funghi e patate. Il ripieno è abbastanza morbido e i cannelloni si farciscono facilmente aiutandosi con un piccolo cucchiaino.

Disporre i cannelloni farciti nella pirofila, coprirli con la restante besciamella.

Cospargere con il Parmigiano grattugiato tenuto da parte, quindi coprire con la stagnola.

Infornare nel forno preriscaldato a 200° C per 20 minuti, quindi togliere la stagnola e cuocere per altri 20 minuti.

Attendere 5-10 minuti prima di servire. Disporre la salsa sul piatto e mettere al centro lo sfornato su un crostino in modo che stia fermo e non si inzuppi di salsa.

# Ricette

Le ricette ideali per l'inverno

## Arrosto al rosmarino

**CATEGORIA:** Secondo piatto

### INGREDIENTI

- 800 g di arrosto di maiale o vitello
- 5 rametti di rosmarino
- 20 g di burro
- 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
- 4 spicchi d'aglio
- 200 ml di vino bianco secco
- sale e pepe
- 1/2 litro di brodo vegetale
- 1 Kg di patate

### PROCEDIMENTO

Lavare i rametti di rosmarino. Tenerne uno da parte ed utilizzare gli altri infilzandoli fra la rete dell'arrosto e la carne. Selezionare le foglie di quello lasciato da parte e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.

In una pentola far sciogliere il burro nell'olio, quindi farvi rosolare l'arrosto a fuoco alto. Quando è uniformemente dorato, aggiungere gli spicchi d'aglio interi, ma schiacciati ed il rosmarino tritato.

Versare il vino bianco, direttamente sull'arrosto, e far cuocere a fiamma viva per un paio di minuti. Abbassare il fuoco, salare, pepare e coprire.

Lasciare cuocere per un'ora, girandolo a metà cottura, sempre a fuoco lento. Se il fondo di cottura si fosse asciugato troppo, aggiungere del brodo vegetale bollente.

Nel frattempo, lavare le patate, pelarle e tagliarle a spicchi.

Tenerle in una ciotola piena di acqua fredda fino al momento di utilizzarle.

Trascorsa l'ora di cottura della carne aggiungere le patate e proseguire la cottura, sempre a fuoco lento, per un'altra mezz'ora circa, fintanto che le patate non avranno raggiunto il grado di cottura desiderato.

A cottura ultimata alzare la fiamma per uno o due minuti per far rosolare arrosto e patate.

Regolare di sale e far riposare una decina di minuti.

Servire affettato molto sottile, assieme alle patate.

## PANDORO o PANETTONE?

**IL PANETUN** - Nato a Milano ai tempi degli Sforza, il panettone divenne ben presto il dolce delle feste importanti in tutto il Lombardo-Veneto. Intrigante la nascita del nome. Narra la leggenda che Ugo, il falconiere di Ludovico il Moro, si fosse perduto innamorato della figlia di un fornaio di nome Toni. Il giovane, per aiutare la di lei famiglia in difficoltà economiche, si finse garzone di bottega e barattò quattro falchi di corte con del burro e dello zucchero. Il successo del pan del Toni fu strepitoso, diede ricchezza alla famiglia e felicità eterna alla coppia di amanti. Il dolce, nella sua ricetta tradizionale, è ottenuto da un impasto lievitato a base di acqua, farina, burro, uova, con l'aggiunta di frutta candita (arancio e cedro) e uvetta sultanina. Di base cilindrica, a forma di cupola alla sommità, ha un'altezza di 30 centimetri.

**IL PANDORO** - È il dolce veronese creato nell'Ottocento da una variante del Nadalin, il dolce tradizionale della città veneta. Si sussurra anche che la ricetta originaria venga dall'Austria dove si produceva il Pane di Vienna, un composto da forno simile alla brioche francese. Ma altri sostengono che il pane de oro venisse già servito nei succulenti banchetti dei ricchi veneziani. A forma di stella a otto punte, dal profumo di vaniglia, annovera tra gli ingredienti: farina, lievito, zucchero, uova, burro e burro di cacao.

# Oroscopo del mese

## **ARIETE** 21/3 - 20/4

La situazione sentimentale si sta normalizzando e voi potete dirvi più tranquilli che negli ultimi mesi. Il peggio nel mondo lavorativo si può dire passato, poiché le stelle sono dalla vostra parte e non avete più scuse per piangervi addosso. Salute, segnali di ripresa, che vi porteranno a distendervi i nervi.

## **TORO** 21/4 - 21/5

In amore siete persone molto concrete. Questo spesso vi limita e non vi fa dare il meglio di voi; ma chi vi sta intorno non potrà proprio lamentarsi. Per quanto riguarda il lato economico, sarete coperti, infatti potrete ottenere molto di più di quanto sperato! Riducete le responsabilità a vostro carico

## **GEMELLI** 22/5 - 21/6

Periodo piuttosto sereno per i sentimenti. A causa di alcune perdite economiche, in questo mese ritroverete la stabilità. Le persone si fidano di voi, poiché ispirate sicurezza. Lo stress potrebbe essere al culmine della sua espressione.

## **CANCRO** 22/6 - 22/7

Favoriti i nuovi amori, i rapporti tra i giovani e i rapporti nati dopo delle separazioni. Se il lavoro vi porterà via parecchio tempo, non sentitevi troppo in colpa, poiché è questo il mese in cui dovete creare una stabilità. Il Sole vi rende splendenti, Venere vi rende più belli e Mercurio vi renderà più sapienti.

## **LEONE** 23/7 - 22/8

I leoncini "single" che conducono una vita "spericolata" dal punto di vista sentimentale, potrebbero avere qualche problema in più, poiché non sarà facile coordinare tutte le sensazioni. Sicuramente il rapporto con i colleghi non sarà ottimale poiché sarete insofferenti nei confronti di qualsiasi comportamento non si confaccia al vostro modo di pensare.

## **VERGINE** 23/8 - 22/9

Le coppie comunque, hanno superato quasi tutti i problemi legati a terze persone che puntualmente si intromettono nella relazione. Controllate prima di tutto le credenziali delle persone che collaboreranno con voi. Non sottovalutate alcuni sintomi, che più in là, verso la fine del mese, potrebbero diventare veri e propri fastidi.

## **BILANCIA** 23/9 - 22/10

Le coppie di lunga data adesso hanno ritrovato la propria stabilità, il proprio equilibrio. E' il periodo buono per spingere sui propri obiettivi lavorativi. Un po' di moto non vi farebbe male e qualche giornata a sudare pesantemente, potrebbe farvi ancora meglio.

## **SCORPIONE** 23/10 - 21/11

Smettetela di combattere i fantasmi e cercate di costruire qualcosa di concreto con la persona che vi è di fronte e che vi chiede fiducia. Sarete molto concentrati sul vostro lavoro in questo mese e questo potrebbe portare via del tempo alla vostra famiglia. Salute ok.

## **SAGITTARIO** 22/11 - 21/12

Le lancette fanno tic tac e soprattutto per coloro che vogliono avere figli. Gli studenti che hanno sacrificato molto in questo anno, verranno ricompensati a fine anno, quindi ci sono buone probabilità di trovare un lavoro. Per la salute vi libererete di tante ansie e già questo verrà a farvi recuperare un buon umore.

## **CAPRICORNO** 22/12 - 21/1

Le coppie vivranno intensi momenti; la passione non mancherà in nessuno. Le collaborazioni non andranno sottovalutate, poiché due teste sono meglio che una. Per quanto riguarda la salute, i pianeti vi saranno alleati, nonostante la Luna possa darvi qualche fastidio e farvi risentire dello stress a livello non solo emotivo, ma anche superficiale.

## **ACQUARIO** 22/1 - 19/2

Le coppie vivranno, per qualche ragione, un po' distanti, lontani nei sentimenti o lontani fisicamente. Nel vostro ambiente lavorativo siete molto apprezzati proprio per la vostra creatività e per il fatto che riuscite a risolvere situazioni di emergenza. Non vi farebbe male iniziare ad integrare la vostra alimentazione con qualcosa di più sano.

## **PESCI** 20/2 - 20/3

Le coppie comunque, hanno finalmente attraversato quel piccolo momento di tensione che non vi faceva vivere serenamente la vostra storia. E' sicuramente avvantaggiato chi si trova già con una attività avviata e che non dovrà fare altro che continuare ad impegnarsi. Dovete sempre tenere sotto controllo l'alimentazione.



## **Baby Sagittario** 23 nov - 21 dic

Giove, il mio pianeta d'origine e signore del mio segno, per tutto il 2009 mi è stato favorevole e mi ha donato forza e protezione in abbondanza. Saturno mi ricorda di tenere sempre i piedi ben piantati per terra e non dimenticarmi mai le mie radici. Urano fa sì che io metta impegno in ogni cosa che faccio e non diventi mai una persona inconcludente.

8 0 0 6 3 3 2 2 3  
jeepgrandcherokee.it

Jeep, è un marchio Chrysler Group LLC.

Consumi: 10,3 litri/100 km (ciclo combinato). Emissioni CO<sub>2</sub>: 272 g/km.



PentaMark

## JEEP GRAND CHEROKEE. ADESSO IL MONDO È PIATTO.

Raffinato e impeccabile su strada, sa quando lasciare spazio alla potenza grazie a un motore 3.0 V6 turbodiesel Common Rail da 218 CV con filtro antiparticolato. Esclusivo sistema di trazione Full-Time Quadra-Drive II<sup>®</sup>, per affrontare con la massima sicurezza qualsiasi terreno. Pienamente appagante con gli innovativi sistemi UConnect<sup>®</sup>, il climatizzatore automatico e i prestigiosi interni. Scegliete tra la lussuosa versione Overland, la sportiva S Limited e la completa Laredo. Da 45.650 euro. **JEEP GRAND CHEROKEE. SPINGETEVI OLTRE.**

**Jeep**<sup>®</sup>  
THERE'S ONLY ONE