

# VITA *in* COPPIA

Anno 3° - n°4  
LUGLIO - AGOSTO 2011

## LE FASI CONIUGALI

Molte fasi caratterizzano  
la vita di coppia.  
Dopo la simbiosi  
ne seguono altre.  
L'evoluzione non  
sempre riesce  
però a completarsi

## LA SINDROME PREMESTRUALE

Conoscersi e  
imparare ad  
ascoltare  
il proprio corpo  
è importante  
per affrontare  
questo disturbo

## I TANTI DISTURBI DELLA EIACULAZIONE

Non esiste solo quella precoce.  
Ecco i casi più comuni e come curarli.

## La pillola del giorno dopo

Sulla cosiddetta "pillola del giorno dopo", che è più corretto chiamare "contraccezione di emergenza", non mancano le polemiche. Tutto ciò va a scapito di una corretta informazione per la donna e per la coppia.



# Servono uomini nuovi

Il risultato è chiaro. Anzi chiarissimo. L'ultimo giro elettorale, tra amministrative e referendum, ha detto che la vecchia Classe politica è morta. Una sentenza senza appelli. Perché in queste elezioni hanno perso tutti. Il centro destra ma anche il centro sinistra. Non era mai successo. A Torino, città con una radicata tradizione operaia, il centrosinistra è riuscito a riconfermare il sindaco. Peccato che lo abbia fatto perdendo gran parte della sua percentuale di voti. Da oltre il 66% al 57%. Più di cinquantamila voti in meno. Se questa è una vittoria...

A crescere invece, come succede da tempo, è il numero dei non votanti. Il quadro è chiaro: gli italiani non ne possono più di questa politica. Il motivo di questa disaffezione è negli abusi, di ogni genere, e nel disinteresse per il bene comune di chi ci rappresenta. Non se ne può più di questo teatrino ridicolo e deprimente. Parole. Solo parole. I fatti non vedono quasi mai. Il paese è al collasso. I poveri nel nostro paese hanno superato gli 8 milioni. Precisa l'istat 8 milioni e 272 mila. Una famiglia su cinque ha esaurito il tesoretto dei risparmi. Eppure siamo sempre stati delle formichine, capaci di vivere la vita ma anche di pensare al futuro. Le giovani coppie non riescono a sposarsi perché non hanno i mezzi per farlo. Chi ci è riuscito deve fare i conti con la difficoltà ad ottenere un mutuo, dalle banche, per comperare casa. Altro esempio concreto è la spesa degli italiani nei supermercati. Tra la prima settimana del mese, cioè quando è appena arrivato lo stipendio, e l'ultima, cioè quando è quasi praticamente finito, è notevole. Una forbice a dire il vero c'è sempre stata. Ma prima la media scontrino era di soli 13 euro. Ora si è saliti a 30. E i politici dove sono? A farsi gli affari loro. Ovviamente. Le inchieste della magistratura lo provano. Il livello di corruzione e le malversazioni, di ogni tipo, sono impressionanti. Si paga in ogni modo. Con il denaro, con i favori, con i posti di lavoro, con gli appalti e, addirittura, con il proprio corpo. Si paga da una parte e anche dall'altra. Così mentre la casta naviga nell'oro dei suoi grassi privilegi, il paese affonda. Gli stati, da sempre, sono cresciuti grazie alla cultura, alla ricerca, alle innovazioni tecnologiche. Ma in Italia, di tutto ciò, non si interessa nessuno. La nostra arretratezza è impressionante. Abbiamo una banda larga meno sviluppata di Grecia e Portogallo (andate a leggere la rubrica "periscopio" di questo numero) siamo uno dei Paesi con il maggior numero di cellulari ma non abbiamo una azienda competitiva nel settore. E allora che fare? Bisogna cambiare, come diceva Lichtenberg, se si vuole migliorare. Con questi politici non si va da nessuna parte. Noi invece vogliamo e dobbiamo affrontare le sfide del futuro. Per farlo servono uomini nuovi, uomini veri...

**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.

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
 Paolo Ribolzi

**DIRETTORE SCIENTIFICO**  
 Luigi Cersosimo

**ART DIRECTOR**  
 Alessandra Caputo

**RICERCA FOTOGRAFICA**  
 Fabio Braghiroli

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

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

**Redazione, Amministrazione,  
 Abbonamenti e Pubblicità:**  
 Laborweb srl  
 via Vittorio Veneto, 11 - 21100 Varese  
 Tel. 0332.288.199  
 Fax 0332.233.047  
 info@laborweb.it

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

**Hanno collaborato:**

Emilio Arisi  
 Demetrio Costantino  
 Tatiana De Santis  
 Marco Gasparotti  
 Claudia Guaraldi  
 Paolo Maraton Mossa  
 Alessandro Natali  
 Alessandro Pincherle  
 Claudio Ronco

**Stampa:**  
 Press Up Srl - Via la Sapienza, 118/c  
 00055 Ladispoli RM

**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  
**ERRATA CORRIGE:**  
 Per errore nei tre numeri precedenti è stata riportata tipografia Manfredi



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

€1.50

abbonamento annuale  
€7.00

Anno 3° n°4 bimestrale Luglio/Agosto 2011

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

In questo numero:

## NUOVI FARMACI



4-5: **PILLOLA DEL GIORNO DOPO.**  
OCCORRE FARE CHIAREZZA.

## PSICOLOGIA

6-7: **LE FASI CONIUGALI**

## GINECOLOGIA

8-10: **SINDROME PREMESTRUALE**

## ANDROLOGIA

12-13: **I DISTURBI DELLA EIACULAZIONE**

## SOCIETA'



14: **LA PAURA DI DIRSI SI**

## SESSUOLOGIA

18-19: **DISFUNZIONE ERETTILE**

## SOCIETA'

20: **FACEBOOK**



21: **LA DOPPIA VITA DI UNA MILITANTE  
DEL PD**

## BELLEZZA

22: **PLASMA LIPO**

## Le aziende informano

23: **CUCINA CONTEMPORANEA IT-IS**

## NEFROLOGIA

25: **RENI: I MIGLIORI AMICI  
DEL NOSTRO CORPO**

## MEDICINA DEL SONNO



26: **LE CONSEGUENZE DEL RUSSARE**

## ORTOPEDIA

29: **SABBIA E MARE: UNA CURA NATURALE  
PER I NOSTRI PIEDI**  
30: **INFRADITO SEMPRE E COMUNQUE?**

## TECNOLOGIA

33: **TABLET A CONFRONTO**

## MODA

34: **IL GLAMOUR DA PORTARE CON TE  
IN VACANZA**



## CINEMA

38: **TUTTI AL CINEMA**

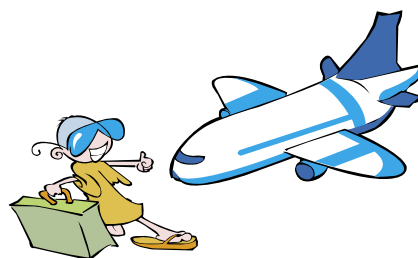
## CULTURA

39-41: **CONSIGLI DI LETTURA**

## CUCINA

42: **C'E' A CHI PIACE PICCANTE**  
43: **RICETTE**

## CORSO DI INGLESE



44-46: **ENGLISH IN USE - GOING ABROAD**

## VETRINA PRODOTTI

47: **BEAUTY SOLARI**

## LE VOSTRE LETTERE

50-52: **I LETTORI SCRIVONO**

## RUBRICA

48-49: **PERISCOPIO**  
53: **IL METEO**  
55: **NOMI DEL MESE**

## ASTROLOGIA

54: **OROSCOPO**

# Pillola del giorno dopo. Occorre fare chiarezza

*Sulla cosiddetta “pillola del giorno dopo”, che è più corretto chiamare “contraccezione di emergenza”, non mancano le polemiche. Tutto ciò va a scapito di una corretta informazione per la donna e per la coppia.*

**V**a subito ricordato che la contraccezione di emergenza rappresenta un metodo di scorta, da utilizzare solo in caso di fallimento o di non corretto uso di un metodo contraccettivo abituale, e che il termine “pillola del giorno dopo” è improprio. Per tutti i farmaci della contraccezione di emergenza vale infatti l'indicazione di assumerli prima possibile in quanto nelle prime 24 ore la loro efficacia è massima.

Su questo tema il dibattito si fa ora più acceso perché sta arrivando anche in Italia un nuovo farmaco per la contraccezione di emergenza che, pur agendo in modo analogo a quello attualmente disponibile (vale a dire spostando l'ovulazione), risulta più efficace e agisce fino a cinque giorni dopo il rapporto a rischio di gravidanza non desiderata.

Proprio con l'intento di fare chiarezza in materia di contraccezione di emergenza, nei mesi scorsi le due società mediche italiane della contraccezione, la SMIC (Società Medica Italiana per la Contraccezione) e la SIC (Società Italiana della Contraccezione), hanno messo a punto un documento comune che affronta in modo ampio e puntuale l'argomento, compresi gli aspetti maggiormente controversi, richiamandosi alle più recenti evidenze scientifiche. Nel testo si afferma che la pillola del giorno dopo non è abortiva, in linea con quanto attestato dagli ultimi studi e nei principali documenti diffusi da organismi e società scientifiche internazionali, prima fra tutte l'Organizzazione

Mondiale della Sanità, ma anche la FIGO (Federazione Internazionale di Ginecologia ed Ostetricia).

Nel documento congiunto delle due società scientifiche italiane viene illustrato il meccanismo di azione del levonorgestrel, la molecola contenuta nella “pillola del giorno dopo” attualmente disponibile in Italia, che agisce ritardando l'ovulazione. Come ho avuto già modo di sottolineare, conoscere il meccanismo di azione aiuta a confutare molte opinioni inesatte ed inutili paure. Nel caso del levonorgestrel, se il processo dell'ovulazione è già iniziato la cosiddetta pillola del giorno dopo non agisce più. Diversamente la pillola dei cinque giorni dopo, non ancora presente in Italia, pur funzionando in base a un meccanismo analogo, risulta più efficace fin dal primo giorno. Riesce infatti a bloccare l'ovulazione anche se si sta innalzando il livello del LH che precede il processo ovulatorio e lo ritarda di almeno cinque giorni, con una percentuale di successo molto elevata. In questi cinque giorni gli spermatozoi di quel rapporto muoiono e non possono più fecondare nessun ovulo.





Nel recente parere espresso su questo nuovo farmaco non ancora introdotto nel nostro paese, il Consiglio Superiore di Sanità, secondo quanto riportato dalla stampa, ha riconosciuto che si tratta di un contraccettivo, ma ha sostenuto la necessità di un test di gravidanza prima della sua assunzione. Questa indicazione non mi trova d'accordo per una serie di ragioni. Innanzitutto ritengo che attraverso una corretta anamnesi il medico possa valutare se vi è la possibilità di una gravidanza pregressa e, alla luce di eventuali sospetti clinici, può attivarsi per chiedere un test. Inoltre credo che rendere obbligatorio il test possa limitare di fatto il ricorso a un contraccettivo di emergenza che risulta ancora più efficace di quello attualmente in

uso. Vorrei ricordare che il farmaco è già presente in 24 paesi europei, oltre che negli Usa. Gli organismi regolatori di Europa (Ema) e degli Stati Uniti, che ne hanno approvato l'introduzione sul mercato, non hanno avuto dubbi e non hanno previsto alcun test preliminare obbligatorio, e non penso che si possano ritenere meno scrupolosi e responsabili degli italiani. Non dobbiamo dimenticare che "la pillola del giorno dopo" rappresenta un fondamentale strumento per limitare il ricorso all'interruzione volontaria di gravidanza, si tratta infatti dell'ultima possibilità offerta in termini di contraccezione per evitare, se possibile, il dramma dell'aborto.

# Le fasi coniugali

*Sono molte le fasi che caratterizzano la vita di coppia. La prima è quella della simbiosi, per poi passare attraverso quella della differenziazione, della sperimentazione, del riavvicinamento e della mutua interdipendenza. Non sempre l'evoluzione riesce a completarsi, e questo determina l'insorgenza di problematiche più o meno dolorose, o la rottura del rapporto. Vediamo queste fasi nel dettaglio.*



di Tatiana De Santis\*



Spesso si idealizza il matrimonio concependolo come una forma statica, che deve rimanere identica nel corso degli anni; ma il matrimonio è un processo, non una condizione data! A volte, i partner si preoccupano solo che la loro relazione non si rompa, piuttosto che affrontare eventuali conflitti e un'inevitabile evoluzione/crescita del rapporto. Come preparazione al matrimonio sarebbe importante abituarsi all'idea che ogni fase di sviluppo comporta crisi che sono tipiche e assolutamente normali, che è proprio la tensione al superamento adeguato di queste crisi tipiche che mantiene viva l'unione. Non è infatti l'emergere delle crisi che è patologico, ma è il cercare di evitare queste crisi di maturazione, in sé assolutamente normali.

Legandosi a un partner non si cerca soltanto una soddisfazione o conferma temporanea, ma si vuole costruire insieme ad esso la propria vita, impegnarsi in un percorso comune, costruire la propria casa, formare una famiglia, trovare un proprio stile di vita. Formare una coppia stabile ha un carattere di esclusività non solo di fronte ad altri possibili partner, ma anche rispetto alla famiglia di origine, dalla quale, costruendo la propria famiglia, si avvia a conclusione il processo di individuazione e autonomia.

Nel ciclo di vita di una coppia possiamo ipotizzare diverse fasi evolutive, come scrivono E. Bader e P. Person nel loro manuale.

La coppia attraversa inizialmente la fase della simbiosi, poi quella di differenziazione, di sperimentazione, di riavvicinamento e di mutua interdipendenza. Non sempre l'evoluzione riesce a completarsi, e questo significa l'insorgenza di problematiche più o meno dolorose, o la rottura del rapporto.

Vediamo brevemente ognuna di queste fasi.

### 1) SIMBIOSI

Questa è la fase del cosiddetto "innamoramento", in cui c'è una fortissima idealizzazione dell'altro. Da innamorati si percepiscono solo le somiglianze, si annullano le differenze, si attribuisce più fiducia all'altro che a se stessi, si delega all'altro la soddisfazione dei propri bisogni.

### 2) DIFFERENZIAZIONE

Questo è lo stadio successivo a quello simbiotico nell'evoluzione della coppia. La differenziazione è conseguenza alla delusione che l'altro non è la figura idealizzata creata nella fase di innamoramento. Questa fase è anche detta del "risveglio", e suscita sentimenti contraddittori: da una parte è deludente constatare le differenze, le divergenze; dall'altra può diventare gratificante e stimolante scoprire l'altra persona nella sua unicità.

In pratica una coppia evolve dallo stato simbiotico a quello della differenziazione quando comincia a pensare in maniera indipendente e vi è uno spostamento verso l'introspezione.

Le difficoltà diventano più intense quando uno dei due non è pronto, e mette in atto tutti i tentativi per mantenere lo status quo della simbiosi. In questo caso il cambiamento viene visto come un segnale di deterioramento patologico del rapporto, anziché come un naturale processo evolutivo.

### 3) SPERIMENTAZIONE

In questa fase del ciclo vitale della coppia è molto difficile scendere a compromessi, negoziare, perché c'è distacco emotivo. Caratteristica saliente di questa fase è "la distanza", la coppia è competitiva e non c'è empatia: è lo stadio in cui prevale il "me". Nessuno dei due partner vuole mollare, combattono e discutono in modo non pacifico, non c'è connessione emotiva. È importante in questa fase per poter giungere a quella successiva assumersi la responsabilità della propria rabbia.

### 4) RIAVVICINAMENTO E L'INTERDIPENDENZA

Si giunge ad un nuovo contratto relazionale ben diverso da quello simbiotico. Si torna dal partner per risolvere i conflitti insieme. I due elementi della coppia sono indipendenti, ma allo stesso tempo sono in grado e vogliono dare all'altro. È la fase in cui si scopre che il difetto dell'altro fa sorridere, è la fase in cui se i due discutono lo fanno sui contenuti e non sulla persona.

Il matrimonio è dunque un viaggio che va affrontato con coraggio e consapevolezza; bisogna scegliere il giusto compagno, avere chiara la destinazione e partire, sapendo che potranno esserci ostacoli, cambiamenti di percorso ma consapevoli che ad ogni tappa si gusteranno paesaggi indimenticabili e si porteranno via souvenir unici. Un viaggio che si spera sia... di sola andata!!

\*Psicologa  
Esperta in Sessuologia Clinica

# La sindrome premenstruale

*Ogni mese, per circa quarant'anni, l'organismo femminile compie un piccolo miracolo. Conoscersi e imparare ad ascoltare il proprio corpo, serve per gestire meglio quello che per molte donne viene vissuto come un incubo mensile.*

Demetrio Costantino,  
Claudia Guardaldi

**E'** esperienza comune di ogni donna e di chi sta loro vicino, che nei giorni che precedono le mestruazioni ci possano essere cambiamenti d'umore, ansia, irritabilità accompagnati da un corollario di sintomi fisici che per alcune persone configurano una vera e propria malattia, intesa come mancanza di benessere fisico e mentale.

Questi disturbi hanno un nome: sindrome premenstruale.

## LA SINDROME PREMENSTRUALE: COS'È?

Con il termine di sindrome premenstruale (PreMenstrual Syndrome - PMS) si definisce il complesso di sintomi, sia fisici, sia psicologici, che compaiono ciclicamente e ripetutamente prima della mestruazione e scompaiono quando il flusso mestruale finisce.

La maggior parte delle donne, prima del ciclo mestruale, non presenta alcun disturbo rilevante, molte però, all'incirca il 40%, segnalano la comparsa di una serie di disturbi che rappresentano un vero proble-

ma, caratterizzato da:

- dolori
- malessere
- instabilità emotiva
- irritabilità
- depressione.

A questi sintomi si aggiungono le difficoltà nelle relazioni interpersonali: la donna può avere un atteggiamento aggressivo con i propri familiari, litigare continuamente con il partner, essere addirittura impossibilitata a recarsi sul posto di lavoro, a causa delle accentuate variazioni del tono dell'umore.

La sindrome premenstruale oggi è considerata a tutti gli effetti una malattia, cui si riconoscono numerose cause organiche e dalla quale, con il giusto aiuto, si può anche guarire. I sintomi, che si manifestano subito dopo l'ovulazione, sono molteplici, se ne contano fino a 150 e sono di natura fisica, psicologica e comportamentale. Si manifestano diversamente da donna a donna, sia per l'intensità sia per la presenza contemporanea di più disturbi.

In alcuni casi la sintomatologia è talmente accentuata da interferire seriamente con le normali attività domestiche e lavorative. Perciò questo disturbo non va sottovalutato per le sue implicazioni non solo di benessere fisico e psicologico, ma anche economico (giornate di lavoro perse, scarso rendimento ...)

I sintomi che si riscontrano più frequentemente includono:

- sintomi fisici: mal di testa, dolori pelvici e alla schiena, sensazione di gonfiore addominale e generalizzato, ritenzione idrica con conseguente aumento di peso (addirittura fino a quattro chili), dolore al seno fino alla vera e propria mastodinia (talvolta tale da creare difficoltà nell'indossare il reggiseno o addirittura nello sfiorarsi il seno), vampate di calore, acne;
- sintomi psicologici e comportamentali: irritabilità e inquietudine, aggressività e facile perdita dell'autocontrollo, variazioni del tono dell'umore e perdita di interesse per le attività quotidiane, ansia, crisi di pianto immotivate e voglia di piangere, depressione, stanchezza, difficoltà di concentrazione, modificazioni dell'appetito e "voglia di cibi dolci", perdita della libido, disturbi del sonno.

## COME E QUANDO SI MANIFESTA?

La sindrome premenstruale colpisce dal 20 al 40% delle donne in età fertile, interessando soprattutto le fasce culturali medio-alte, probabilmente perché più attente al proprio benessere. Generalmente, la sindrome si presenta nei dieci giorni che precedono il ciclo mestruale, tende a peggiorare con il passare del tempo, per scomparire gradualmente nel





momento in cui arriva la mestruazione. Può durare dai 7 ai 12 giorni, vale a dire, per chi ha cicli molto regolari di 28 giorni, dal sedicesimo giorno fino all'arrivo del ciclo mestruale: un periodo molto lungo. Non ci stupiamo allora se i giorni in cui compare la mestruazione, che per molte donne sono un problema, sono invece visti da chi è colpito da questa sindrome, come una liberazione.

### QUALI SONO LE CAUSE DELLA SINDROME PREMESTRUALE?

Le cause della sindrome premestruale non sono del tutto note, ed alcune ipotesi non sono state ancora dimostrate. Per molto anni è prevalsa la teoria dell'iperestrogenismo, di un aumento, cioè, dei livelli di estrogeni nel sangue; questo determinerebbe un aumento della permeabilità capillare, fenomeno che giustificerebbe molti sintomi della sindrome. Altri meccanismi risultano essere, comunque, ugualmente plausibili. Alcune donne ad esempio sembrano avere un eccesso di produzione dell'ormone prolattina che causerebbe la ritenzione idrica e il dolore al seno. Prima del ciclo, inoltre, si verifica un cambiamento metabolico per cui si ha una maggiore tolleranza all'introduzione degli zuccheri, un processo che fa aumentare la voglia di cibi dolci. E ancora, la mancanza della vitamina B6 (che interviene nell'elaborazione della serotonina), che spesso si riscontra nella donna prima della mestruazione, potrebbe spiegare la comparsa di un disturbo come la depressione.

Recentemente è stata avanzata, ma non dimostrata, l'ipotesi di ridotti livelli di serotonina, un neurotrasmettitore, alla base della PMS, la cui carenza spiegherebbe la comparsa di sintomi legati alla sfera emotiva (irritabilità, cambiamento d'umore, depressione). La serotonina è infatti un neurotrasmettitore (porta le informazioni da un neurone ad un altro) implicato nella regolazione dell'umore. Molti studi scientifici hanno dato prova dell'efficacia dei farmaci inibitori della Ricaptazione Selettiva della Serotonina (SSRI) nel trattamento delle forme più severe di PMS, ossia in caso di Disordine Disforico Premestruale o "della fase luteale tardiva" (Premenstrual Dy-

sphoric Disorder - PMDD), condizione in cui prevalgono i sintomi di tipo psicologico e comportamentale, con senso di angoscia, disturbi depressivi ed aggressività evidente. I farmaci cosiddetti SSRI, agendo a livello del sistema nervoso centrale (SNC), impediscono che la serotonina venga ricaptata ed eliminata dallo spazio sinaptico (la struttura specializzata che permette ai neuroni di entrare in connessione), permettendo così di prolungarne gli effetti sul neurone e quindi sul SNC. Ciò produce un miglioramento dello stato depressivo.

La sindrome premestruale, è bene ricordarlo, non è causata da alcuna anomalia degli organi interni femminili né da deficit ormonali.

### COME SI FA LA DIAGNOSI?

Non esistono esami o test di laboratorio che possano far diagnosi di PMS, per poterla fare bisogna seguire attentamente l'andamento dei disturbi, ed a questo proposito può essere utile tenere un diario giornaliero della sintomatologia per correlarlo alle varie fasi del ciclo mestruale. Il diario deve avere inizio il primo giorno del ciclo e vi devono essere appuntati tutti i dati di rilievo per la PMS: l'inizio del corteo sintomatologico, sia fisico sia emotivo, specificando il tipo e l'intensità dei sintomi, ed eventuali segni, aumento del peso e/o della ritenzione idrica, comparsa di eruzioni cutanee etc. Il diario dovrà essere compilato per almeno tre cicli consecutivi.

Per poter parlare di PMS deve essere presente un intervallo temporale e sintomatologico, di almeno 7 giorni o più, senza i disturbi tipici della PMS, tra la fine della fase sintomatologica in un ciclo e l'inizio dei nuovi sintomi nel ciclo immediatamente successivo. Inoltre, devono essere presenti alcuni disturbi, considerati maggiori tra quelli dell'area psico-



logico - comportamentale, quali: irritabilità evidente, profondo stato ansioso e depressivo, facile perdita dell'autocontrollo.

### INTRAPRENDERE UNA CURA O SEGUIRE ALCUNI ACCORGIMENTI?

Nella maggior parte dei casi la sintomatologia sperimentata dalle donne non è così grave da richiedere una vera e propria terapia. I sintomi sono invece spesso anticipati e conosciuti dalle donne che sanno anche come attenuarli. Alcuni utili comportamenti a cui attenersi nella seconda metà del ciclo, sono i seguenti:

- ridurre il consumo di alcol, caffeina, teina e tabacco
- diminuire il consumo di sale, per limitare la ritenzione di acqua, e di grassi saturi, come il burro, la panna e le salse utilizzate nei condimenti
- bere a sufficienza e sorseggiare durante la giornata una tisana o un infuso alle erbe
- curare l'alimentazione, inserendo nella dieta i nutrienti necessari a produrre la serotonina e introducendo il corretto apporto di carboidrati complessi (pasta, pane, riso e patate), così da mantenere più stabili i livelli glicemici, e di sali minerali, in particolare calcio (latte e derivati, preferendo quelli magri) e magnesio (banane, verdure a foglia verde e crusca).

Nella valutazione poi della gravità dei sintomi e dell'efficacia della terapia occorre considerare il ruolo di alcuni fattori psicologici. Alcuni trattamenti farmacologici e non, determinano dei benefici a breve termine ma successivamente perdono della loro efficacia a causa del cosiddetto 'effetto placebo'. Un trattamento in realtà inefficace che però ha degli effetti psicologici, determina un miglioramento della sintomatologia soggettiva. Non tutti i trattamenti proposti per la terapia della sindrome premestruale sono stati sottoposti ad una valutazione adeguata in tal senso, e spesso sembrano funzionare appunto perchè agiscono con l'effetto placebo su quelle componenti della sindrome che hanno caratteristiche di tipo comportamentale.

### QUANDO E' NECESSARIA UNA TERAPIA CHE FARE?

Le donne che presentano una grave sindrome premestruale, tale da influire negativamente sul lavoro, sulla vita quotidiana e sulle relazioni sociali, devono rivolgersi al proprio medico di fiducia o al ginecologo che saprà consigliarle sul trattamento a loro più adeguato, oltre che in prima battuta rassicurarle sulla benignità dei sintomi che sperimentano.

La terapia della sindrome premestruale non prevede un unico rimedio efficace: infatti, poiché si tratta di una malattia multifattoriale e con livelli di intensità della sintomatologia molto diversi da donna a donna, anche il trattamento deve prevedere più strategie terapeutiche da scegliere sulla base del tipo di problema maggiormente lamentato e che andranno dalla cura nello stile di vita e nell'alimentazione, al ricorso agli integratori alimentari e nutriceutici. Tali preparati prevedono un apporto bilanciato di specifiche vitamine (vitamina B6 in particolare), minerali ed estratti fitoterapici dalle riconosciute proprietà contro i sintomi tipici della PMS, sostanze necessarie alla sintesi di ormoni e neurotrasmettitori, fondamentali per il corretto funzionamento del sistema neuroendocrino che possono giovare al benessere fisico e psicologico della donna.

I sali di magnesio, utilizzati durante i giorni critici della sindrome, ne attenuano la sintomatologia, grazie al loro intervento su alcune reazioni enzimatiche a livello cerebrale, riducono l'eccitabilità neuromuscolare e nervosa centrale.

Un'altra possibile strategia terapeutica, rappresentata da un preparato fitoterapico, l'estratto di agnocasto, reperibile come componente di molti nutriceutici indicati nel trattamento della PMS; uno studio pubblicato

nel 2003 dall'American Journal of Obstetrics and Gynecology, ha dimostrato l'efficacia di questo rimedio naturale nel ridurre in modo significativo la sintomatologia complessa della PMS.

Inoltre, è da poco in commercio una nuova formulazione in compresse, ad un dosaggio di 20 mg di estratto di agnocasto; questa nuova formulazione ha dimostrato un'eccellente efficacia sia sulla sintomatologia psichica (irritabilità, ipersensibilità, tendenza depressiva), sia sulla sintomatologia fisica (ritenzione idrica, mastodinia, cefalea, dolore addominale). In particolare, risulta altamente significativo il miglioramento della sintomatologia, sotto il profilo psico-emotivo.

Vari studi hanno messo in evidenza l'efficacia clinica della terapia con agnocasto nel controllo dei sintomi della Sindrome Premestruale, in assenza di effetti collaterali. Tale terapia può anche essere proposta come prima e valida alternativa al trattamento farmacologico.

Tra le terapie farmacologiche adottate in caso di PMS sono previsti gli anticoncezionali ormonali, il cui utilizzo rende la sindrome più tollerabile se non addirittura farla scomparire, probabilmente agendo sui livelli ormonali.

Bromocriptina e cabergolina, che antagonizzano la prolattina, se sono prevalenti i disturbi al seno.

Nei casi particolarmente gravi e con prevalenza dei disturbi di tipo psicologico ed emotivo, che diventino parti-

colamente invalidanti, il medico, potrà consigliare il ricorso ai farmaci antidepressivi SSRI. In ogni caso, questo trattamento ed il suo dosaggio dovranno essere consigliati e sottoposti al suo esclusivo controllo.

Ci sono poi alcuni metodi che possono essere associati a un eventuale trattamento o essere adottati in alternativa, a seconda della gravità della sindrome, ad esempio alcune tecniche di rilassamento (stretching, yoga o attività fisica).

Da ultimo, ma non per la sua importanza, va sottolineato l'effetto benefico dell'attività fisica nell'alleviare i disturbi tipici della PMS. Un'attività motoria regolare, infatti, non soltanto allenta la tensione accumulata e riduce gli effetti dello stress, in grado di peggiorare il quadro sintomatologico premestruale, ma stimola anche la produzione di endorfine, sostanze prodotte dal nostro organismo e in grado di dare un senso di euforia e benessere e di generare un effetto antalgico naturale.





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

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

  
**Euromobil**  
cucine

# I disturbi della eiaculazione

*Scopriamo quanti e quali sono i disturbi eiaculatori. Ecco i più comuni e come curarli.*

Quando si parla di disturbi dell'eiaculazione si pensa immediatamente all'eiaculazione precoce. Il quadro clinico però è molto più complesso. La eiaculatio precox (questo è il suo nome scientifico) è certamente, tra le problematiche legate al tema, la più conosciuta e diffusa. Il 90% degli uomini, durante l'intera vita sessuale, deve infatti fare i conti con questo disturbo che ha cause biologiche e psicologiche anche se, sono quest'ultime, spesso le più frequenti e quelle che creano maggiori disagi alla vita di coppia. Ciò nonostante oltre al problema della precocità ne esistono molti altri. Al **prof. Alessandro Natali** specialista in urologia - andrologia, direttore Servizio di Andrologia urologica - clinica urologica I<sup>A</sup> - Università degli Studi di Firenze, abbiamo chiesto di parlarci anche degli altri disturbi più comuni.



**prof. Alessandro Natali**

“L'eiaculazione è un evento biologico molto complesso in cui intervengono componenti fisiche e psicologiche. Per semplicità la possiamo descrivere essenzialmente come un “riflesso” per cui ad un determinato stimolo a livello dell'area genitale fa riscontro una risposta riflessa, rappresentata dalla eiaculazione stessa, in cui il nostro sistema nervoso centrale e periferico entrano pesantemente in gioco. L'eiaculazione è l'emissione, attraverso l'uretra (il canale che collega la vescica all'esterno), di liquido seminale (sperma), in seguito al raggiungimento dell'orgasmo. Esistono vari tipi di disturbi eiaculatori:

#### • Eiaculazione precoce (EP)

L'eiaculazione precoce (in latino ejaculatio praecox) consiste nella difficoltà o incapacità da parte dell'uomo nell'esercitare il controllo volontario sull'eiaculazione ed è considerata di gran lunga il distur-

bo sessuale maschile più diffuso, in quanto affligge il 25%-40% degli uomini (alcune stime parlano di circa 4 milioni di italiani che ne sono affetti). Secondo Masters & Johnson (gli psicologi americani che negli anni 60 per primi affrontarono i problemi della sessualità di coppia), un uomo soffre di eiaculazione precoce se eiacula prima che il partner raggiunga l'orgasmo in più della metà dei rapporti sessuali. A questa definizione, si sono susseguite nel tempo altre interpretazioni del fenomeno, che correlano la precocità dell'eiaculazione alla durata del rapporto

sessuale, al numero di spinte coitali, alla percezione di controllo sull'eiaculazione, disgiungendo la diagnosi del fenomeno dalla soddisfazione della partner e dalla sua possibilità di raggiungere l'orgasmo. Recentemente, secondo i principi della medicina basata sull'eviden-

za, è stata proposta una definizione focalizzata sul tempo di latenza eiaculatoria intra-vaginale (IELT), definendo eiaculazione precoce quella eiaculazione che avviene entro 1 minuto dalla penetrazione.

#### • Eiaculazione Ritardata (ERi)

La ERi è una condizione in cui è necessaria una stimolazione prolungata per ottenere, a pene eretto, l'eiaculazione. A volte si può trovare in associazione all'anorgasmia. Le cause possono essere psicologiche o organiche (lesione spinale incompleta, danno iatrogeno all'innervazione peniena, uso di farmaci antidepressivi o antipsicotici).

#### • Eiaculazione Retrograda (ER)

La ER è la totale o parziale assenza di eiaculazione anterograda attraverso l'uretra, con presenza di liquido seminale nelle urine dopo l'orgasmo. Le cause di ER possono essere: neurogene (trauma spinale, chirurgia anale e colon-rettale, chirurgia vascolare addominale); farmacologiche (antidepressivi, antip-

sicotici, anti-ipertensivi); urologiche (stenosi uretrali, chirurgia prostatica endoscopica e a cielo aperto, incompetenza del collo vescicale).

#### • Aneiaculazione (An)

La An è la mancanza completa di eiaculazione sia anterograda normale che retrograda (in vescica). E' solitamente associata con una normale sensazione orgasmica non accompagnata da fuoriuscita di liquido seminale all'esterno. La causa è solitamente organica: disfunzione neurologica (neuropatia diabetica, trauma spinale, chirurgia colon-rettale, linfettomia retroperitoneale), uso di farmaci (antidepressivi, antipsicotici, anti-ipertensivi).

#### • Anorgasmia (A)

Con il termine anorgasmia si indica l'impossibilità di raggiungere l'orgasmo. Essa può essere indotta da sostanze psicotrope (droghe o farmaci) oppure avere un'origine psicologica. Anorgasmia non significa assenza completa di piacere, ma si riferisce soltanto all'orgasmo.

#### • Eiaculazione Dolorosa (ED)

La ED è un disturbo in cui all'orgasmo e all'eiaculazione si accompagna non una sensazione piacevole, ma dolore e bruciore. Questa sensazione dolorosa può interessare il perineo, l'uretra ed il meato uretrale. Le cause possono essere solitamente organiche: ostruzione dei dotti eiaculatori, prostatiti ed uretriti, uso di farmaci antidepressivi.”

**Parliamo di eiaculazione in un soggetto normale. A volte mancano dei riferimenti seri e scientifici (si crede a tutto quello che dicono gli amici) e si ritiene di soffrire di eiaculazione precoce perchè si pensa che gli altri siano dei 'superman' mentre si è perfettamente normali. Quali sono i 'tempi' di un soggetto normale?**

“Recentemente con l'introduzione del parametro IELT (tempo di latenza eiaculatoria intra-vaginale), possiamo considerare “normale” un tempo di latenza eiaculatorio tra 4 e 5 minuti dal momento della penetrazione.”

## I disturbi della eiaculazione

**Parlando di eiaculazione precoce. Sembra che questo problema passa dipendere sia da cause psicologiche sia da cause fisiche. Quindi quale è lo specialista a cui dobbiamo rivolgerci per risolvere il problema?**

“Direi che oggi la chiara dicotomia tra cause fisiche e psicologiche per il disturbo eiaculazione precoce non è più così evidente. Non per niente oggi si parla di eiaculazione precoce primaria, situazione in cui il soggetto fino dai primi rapporti sessuali non ha mai avuto un controllo corretto del riflesso eiaculatorio, ed eiaculazione precoce secondaria, situazione in cui il soggetto dopo un periodo di normale controllo dell'eiaculazione non riesce più a farlo a seguito di patologie quali la prostatite, la disfunzione erettiva, la depressione, l' ansia e lo stress cronici. Per cui lo specialista di riferimento deve essere sempre e comunque l'Andrologo che è il “Ginecologo dell'uomo”, che però deve operare in stretta collaborazione con lo psicossessuologo.”

**Quali sono le terapie più comuni per un soggetto affetto da eiaculazione precoce? (sempre tenendo a mente che ogni soggetto è diverso e che lo specialista saprà identificare le cause e quindi la terapia più adatta). E le possibilità di superare il problema?**

“Alla base della soluzione del problema eiaculazione precoce ci deve essere sempre una corretta diagnosi. Per cui non esiste una unica terapia per l'eiaculazione precoce, ma varie terapie a seconda delle cause che sono alla base del disturbo eiaculatorio. Quindi se la eiaculazione precoce è secondaria ad un disturbo dell'erezione o ad una prostatite bisogna intervenire su queste problematiche ed in oltre il 70% dei casi il problema eiaculazione precoce si risolve. Se invece alla base c'è un problema di ansia prestazionale o depressivo bisogna intervenire su queste patologie per risolvere il disturbo eiaculatorio. Oggi poi esiste anche un farmaco specifico ( il principio attivo è la dapoxetina) che è stato studiato specificamente per curare il problema eiaculazione precoce. Questo farmaco, preso sotto stretto



controllo medico 1-2 ore prima di un rapporto sessuale, può contribuire ad allungare i tempi eiaculatori, aumentando nel nostro cervello i livelli della serotonina, una sostanza che rallenta il riflesso eiaculatorio.”

**All'opposto troviamo l'eiaculazione ritardata, a volte anche l'anorgasmia, ovvero l'incapacità di raggiungere l'orgasmo. Anche in questo caso, quali possono essere le cause più frequenti, e quali i rimedi più diffusi ed efficaci?**

“Come già ricordato in precedenza, sono due cose diverse, in quanto l'eiaculazione ritardata si accompagna sempre all'orgasmo e riconosce più frequentemente cause fisiche, mentre l'anorgasmia è la mancanza della sensazione orgasmica, anche in presenza di una tempistica eiaculatoria normale e riconosce più frequentemente cause psicologiche.”

**Quale è il disturbo legato all'eiaculazione che lei considera più sottovalutato, in base alla sua esperienza clinica, e che invece dovrebbe essere più tenuto in considerazione nell'informazione medica divulgativa?**

“Sicuramente l'eiaculazione dolorosa che spesso può indicare un'infiammazione prostatica e può essere spesso anche cause di disfunzione erettiva, perchè l'atto sessuale non è più una cosa piacevole e si può instaurare spesso la “Sindrome dell'evitamento” che consiste nel non fare sesso per paura di sentire dolore e fastidio al momento dell'eiaculazione.”

**Soprattutto su internet si trovano pagine o interi siti di dubbia serietà nella maggior parte dei casi, che propongono soluzioni empiriche o addirittura farmacologiche per aumentare il 'volume dell'eiaculato'. Questo spesso non per questioni legate alla riproduzione ma piuttosto per una forse errata percezione della 'virilità' e degli elementi che la determinano. Senza addentrarci nelle motivazioni psicologiche, nè sulla serietà o meno dei rimedi proposti da siti non scientifici, possiamo con il suo aiuto cercare di capire quali sono i rimedi che la medicina ufficiale consiglia nel caso in cui il 'volume dell'eiaculato' fosse ridotto rispetto alla media?**

“Bisogna chiarire, prima di tutto quale è il volume eiaculatorio di un uomo normale ( circa 2-2,5 cc). Detto queste esistono certe condizioni in cui questo quantitativo può diminuire, ad esempio se un uomo non è particolarmente eccitato. Ma dobbiamo ricordare che con il passare degli anni in tutti gli uomini la quantità dell'eiaculato tende a diminuire, perchè le ghiandole che lo producono con il tempo tendono ad atrofizzarsi e si può anche arrivare al cosiddetto “orgasmo secco”; quello in cui pur con una sensazione orgasmica normale non si vede uscire il liquido seminale. E' un'evenienza tutt'altro che rara negli uomini oltre i 70 anni e che non deve creare nessun allarmismo e preoccupazione per la salute.”

# La paura di dirsi Sì

*Calano i matrimoni. Nel biennio 2009/10, in Italia, ne sono stati celebrati quasi 30.000 in meno. La causa, oltre che nei problemi economici e lavorativi, va ricercata in uno stile di vita diverso rispetto al passato.*



**A** crescere sono i divorzi e le separazioni. A diminuire sono invece i matrimoni. Dirsi sì, per tutta la vita, è sempre meno frequente. Saranno le incertezze e i timori che ogni crisi porta con sé. Sarà che metter su famiglia è sempre più difficile. Saranno le tante separazioni e i divorzi di chi ci ha provato e non ce l'ha fatta a scoraggiare molti fidanzati candidati a sposarsi. Sta di fatto che a convolare a nozze oggi sono sempre meno coppie. I dati Istat relativi al 2009 e il 2010 spiegano già da soli come vanno le cose. Nel nostro Paese sono stati celebrati quasi 30mila matrimoni in meno. Il fenomeno non è nuovo. Nell'ultimo biennio ha però subito una accelerazione. Nel 2008 ogni mille abitanti si celebravano 4,1 matrimoni. Nel 2010 sono calati a 3,6. Una bella discesa che in percentuale fa oltre il dieci per cento. La radiografia del fenomeno è impietosa. A diminuire sono tutte le varie forme di matrimonio. Quelli di chi si dicono sì per la prima volta. Quelli di chi ci provano per la seconda. Quelli di chi non ascolta i detti popolari e alla moglie, o marito, "dei paesi tuoi" preferisce un partner

straniero. Non va bene in geografia ma nemmeno in religione. Anche il rito tradizionale, quello con cui quasi tutti i nostri genitori hanno consacrato la loro unione, con il sacerdote e in Chiesa fa segnare il passo. Stesso discorso anche per chi, di prendere la benedizione dal prete non ci pensa proprio, e per questo preferisce il rito laico in Comune. Insomma, al sì per sempre, si preferisce il no. Almeno per il momento. La tendenza diffusa è quella che in fondo è meglio pensarci ancora un po'. Anche Gigi Buffon, portiere della nazionale italiana di calcio, e Alena Seredova, popolare modella cieca, hanno atteso anni e messo al mondo due figli (che ora hanno già due e quattro anni) prima di diventare recentemente marito e moglie. Anche i vip come si vede non fanno eccezioni. La vita di coppia, però, è tutt'altro che morta. Aumentano ancora, infatti, le convivenze e i bambini nati fuori dal matrimonio. Insomma uomo e donna continuano a cercarsi ma in modo diverso. Ma cosa si nasconde dietro a questo cambio di comportamenti? Certamente quanto abbiamo detto ad inizio articolo ha la sua importanza.

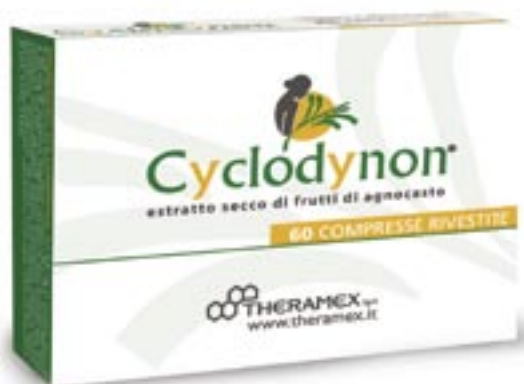
Ma non basta. I problemi pratici ci sono. E' innegabile. In Italia un giovane su tre è senza lavoro. Tra chi è riuscito a trovarlo non mancano, comunque, i problemi. I lavoratori precari sono quasi quattro milioni. Il costo della vita è molto alto. Pagare un affitto o affrontare la rata di un mutuo senza un lavoro stabile può riservare spiacevoli sorprese. Le ragioni della diminuzione dei matrimoni non sono comunque da ricercare solo nelle difficoltà economiche.

## **Ma allora perché ci si sposa sempre meno?**

Molti esperti considerano che il calo sia dovuto alla cultura del nostro tempo. Con la fine del vecchio millennio, e l'inizio del nuovo, si è affermato uno stile di vita centrato, principalmente, sul benessere personale. La tendenza è quella di "stare bene" nella sfera personale. Nel proprio microcosmo. Il matrimonio costringe invece, come sappiamo, ad assumersi delle responsabilità nei confronti di altri. Moglie o marito che sia. E ovviamente, se ce ne sono, nei confronti dei figli che oggi hanno più esigenze che nel passato.



## Per un sollievo naturale dai disturbi premestruali



**Nelle forme lievi-moderate**



**Quando i sintomi premestruali  
sono più evidenti**



# Arriva l'estate: i consigli per l'igiene

Linea Chilly Gel Formula Fresca: per godersi l'estate al meglio!

**E'** arrivata l'estate, la stagione più attesa da tutti! Sinonimo di mare, sole, vacanze e viaggi! E' il momento dell'anno in cui, complici le temperature gradevoli e le giornate più lunghe, si è più dinamiche e si trascorre molto più tempo fuori casa con gli amici e all'aria aperta.

L'estate porta sempre con sé cambiamenti che influenzano il nostro stile di vita, ma anche il nostro corpo. L'aumento della temperatura, delle ore di luce e del tempo libero, modificano infatti le abitudini e necessità, dall'alimentazione alla cura della nostra igiene personale.

Nelle giornate calde e afose, quando aumenta la nostra temperatura corporea e la nostra sudorazione, è bene utilizzare un detergente intimo che sia rinfrescante e che offra anche un'efficace protezione dagli odori.

Per una freschezza che dura a lungo, **Chilly** propone **Chilly Gel formula Fresca**, il detergente intimo a pH 5 e senza sapone che rispetta il normale equilibrio fisiologico delle mucose e **svolge un'efficace azione rinfrescante**.

La sua Formula Fresca, arricchita con **Mentolo naturale**, dona una sorprendente e piacevole sensazione di freschezza e svolge un'efficace azione antiodore. Il Mentolo è il principio attivo derivato dalle foglie e dalle sommità fiorite della menta, anticamente una delle piante officinali più utilizzate nella medicina popolare, grazie alle sue proprietà aromatizzanti e rinfrescanti.





# intima in casa e fuori casa

**Chilly Gel formula Fresca** è la soluzione ideale per chi ricerca un **effetto rinfrescante ed anti-odore**: infatti è ideale quando si ha una sudorazione maggiore, durante il ciclo femminile, ma anche nelle situazioni in cui più si sente il bisogno di pulizia e freschezza per sentirsi fresche e a posto a lungo. A pH5 e senza sapone, rispetta il naturale equilibrio fisiologico delle mucose.

L'estate è anche il momento dell'anno in cui si hanno molte più occasioni di trascorrere intere giornate all'aria aperta, frequentando luoghi come spiagge, piscine e parchi. Per non rinunciare a sentirsi fresche e protette in ogni momento, grazie ad una corretta igiene intima anche fuori casa, Chilly consiglia le **Salviettine intime Chilly Pocket Gel formula Fresca**, le alleate perfette per la stagione estiva!

Con la loro confezione "Pocket" sono comodissime da tenere in borsa...e da quest'anno sono ancora più comode da utilizzare perché in **soffice tessuto 100 % biodegradabile e gettabili nel WC**. Un solo gesto per prendersi cura della propria igiene personale in ogni momento della giornata, rispettando la natura!

La **formula fresca delle salviettine intime Chilly Pocket Gel, arricchita con Mentolo naturale**, svolge un'efficace e duratura azione rinfrescante, donando protezione e una piacevole sensazione di freschezza a lungo. In questo modo rispondono perfettamente al bisogno di sentirsi al meglio, in ogni momento e in ogni situazione, con la garanzia di avere sempre con sé la sicurezza e la protezione di Chilly.

**Senza alcool e senza coloranti, le Salviettine intime Chilly Pocket Gel** sono a pH5 e clinicamente testate.

La linea Chilly Gel formula Fresca è approvata dall'Associazione Ginecologi A.GI.Co.

**Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre!**

Vieni a trovarci su [www.chilly.it](http://www.chilly.it) e [www.chillypocket.it](http://www.chillypocket.it)!



# La disfunzione erettile

*Gli effetti positivi, del Tadalafil giornaliero, si fanno sentire anche dopo la sospensione del trattamento. Lo rivela uno studio pubblicato sul Journal of Sexual Medicine.*

**G**li uomini che hanno beneficiato di un trattamento quotidiano con Tadalafil 5 mg per il trattamento della DE, possono continuare a contare sugli effetti positivi del farmaco anche dopo la sospensione della terapia. E' quanto emerge da uno studio pubblicato lo scorso ottobre sul Journal of Sexual Medicine, Durability of response following cessation of tadalafil taken once daily as treatment for erectile dysfunction .

"I risultati di questo studio condotto con Tadalafil 5 mg once-a-day sono molto incoraggianti" – dichiara il Prof. **Aldo Franco De Rose**, urologo e andrologo della Clinica Urologica di Genova – "Tadalafil è ad oggi l'unica molecola che permette di poter contare su una durata nel tempo degli effetti benefici del farmaco, anche dopo la sua sospensione. Si tratta sicuramente di un importante passo avanti per il trattamento della disfunzione erettile che pone le basi per ricerche future".

L'obiettivo dello studio è stato quello di analizzare la durata nel tempo della risposta a Tadalafil, definita come la sostenibilità delle prestazioni in termini di erezione dopo l'interruzione del trattamento, in uomini con disfunzione erettile, in seguito ad un lungo periodo di trattamento con Tadalafil giornaliero.

Alla fine dell'anno di trattamento in aperto, **l'86,1% dei pazienti erano migliorati** di almeno una categoria di gravità della DE o avevano mantenuto una funzione erettile normale paragonata al basale. Alla fine delle quattro settimane senza trattamento, **il 46,3% dei pazienti continuava ad avere il miglioramento di almeno una categoria di gravità o ha mantenuto un punteggio nella categoria normale rispetto al basale.**

#### Lo studio

Lo studio in doppio cieco, condotto su 160 pazienti, ha avuto una durata di 12 settimane ed è stato seguito da un'estensione open-label di un anno di trattamento e da un successivo periodo di quattro settimane senza trattamento.



Durante lo studio i pazienti hanno assunto quotidianamente Tadalafil 5 mg. Un totale di 158 pazienti ha completato la valutazione tramite l'International Index of Erectile Function – Erectile Function (IIEF-EF) ed è stato incluso nell'analisi.

Le misure primarie di efficacia per questa analisi sono state i cambiamenti nella gravità della DE definita dalla variazione del punteggio della scala di valutazione IIEF-EF.

I risultati hanno evidenziato che, alla fine dell'anno di trattamento, la maggior parte dei pazienti (86,1%, n=136) erano migliorati di almeno una categoria di gravità della DE (es: da Severa a Moderata) (n = 128), o avevano mantenuto una funzione erettile normale (EF domain score 26) (n = 8), paragonata al basale. Alla fine delle quattro settimane senza trattamento, 63 dei pazienti (46,3% dei 136 pazienti) hanno continuato ad avere il miglioramento di almeno una categoria di gravità della DE (n = 61) o hanno mantenuto una valutazione nella categoria normale (n = 2) paragonata al basale. La risposta dei pazienti che avevano riscontrato benefici sostenibili con il trattamento è stata considerata "durevole." 63 pazienti (53,7%) non hanno avuto una risposta durevole dopo l'interruzione del trattamento. Alcune caratteristiche dei pazienti sono state associate alla durata nel tempo della risposta al trattamento.

### La DE

In Italia circa il 12% degli uomini soffre di questa patologia: una percentuale che va scomposta e che cresce proporzionalmente all'età dei pazienti. Se, infatti, nella fascia d'età che va dai 20 ai 30 anni è solo il 3-4% a soffrire di DE, si arriva ad un 40-50% tra gli over 60. Al di là del fisiologico invecchiamento ciò che contribuisce all' aumento della prevalenza di questa patologia con l' aumentare dell' età sono l'aumento di prevalenza di diabete, ipertensione, obesità in questa fascia di popolazione. C'è comunque ancora un grande sommerso. Studi attendibili dimostrano che prima di rivelare al proprio medico il proprio disagio un paziente impiega 2 anni e il 20% di chi si rivolge ad un medico è spinto dalla propria compagna. Questa difficoltà dipende da fattori culturali, religiosi e morali ma parte della responsabilità è anche da attribuire ad una classe medica che per anni non ha indagato sulla sessualità dei pazienti a più alto rischio di DE.

### Tadalafil

Tadalafil è approvato per il trattamento della DE ed è disponibile attualmente in oltre 100 Paesi. Oltre 10 milioni di pazienti al mondo sono stati trattati con Tadalafil dal febbraio 2003. In Europa, Tadalafil è disponibile solo dietro presentazione di ricetta medica ed è da assumere al bisogno prima dell'attività sessuale o in regime di somministrazione giornaliera con il dosaggio più basso attualmente disponibile, 5 mg. Questa posologia, che prevede l'assunzione quotidiana del farmaco, è indicata per i pazienti affetti da disfunzione, che prevedono un'attività sessuale frequente (ad esempio almeno 2 volte la settimana). Il dosaggio quotidiano risulta efficace e sicuro, come confermato dagli studi di Porst (J Sex Med 2008, European. Urology 2006) e Rajfer (Int J Impot. Research 2007).

### Eli Lilly and Company

Lilly Italia è un'affiliata della multinazionale americana Eli Lilly and Company di Indianapolis (U.S.A.), che si colloca tra le prime società farmaceutiche mondiali. Sin dalla sua fondazione 130 anni fa, la società rende disponibili farmaci innovativi in tutto il mondo e ha attualmente in sviluppo un numero crescente di molecole che hanno il potenziale per essere tra i migliori farmaci nelle rispettive classi terapeutiche.

### Lilly Italia

La sede principale italiana e lo stabilimento produttivo si trovano a Sesto Fiorentino (Firenze); una seconda sede è a Roma. L'attività dell'affiliata italiana è iniziata circa 50 anni fa. Attualmente Lilly Italia copre una superficie di 43.000 mq, impiega oltre 1.000 dipendenti e ha ottenuto un costante incremento dei suoi risultati scientifici, produttivi e finanziari. Secondo l'ultimo bollettino pubblicato dall'Osservatorio Nazionale Sperimentazione Clinica, Lilly è risultata ai primi posti per il numero di studi clinici realizzati e per il rapporto tra studi clinici realizzati e fatturato totale.

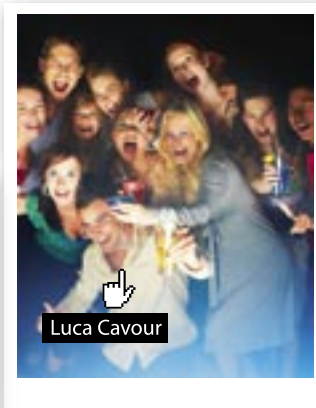
Nell'area di Sesto Fiorentino è in fase di realizzazione il più grande stabilimento per la produzione di farmaci da biotecnologia in Italia, destinato alla produzione di insulina da DNA ricombinante per i Paesi europei ed extraeuropei.



# Gli effetti indesiderati di facebook

*E' il social network più diffuso nel mondo. Anche in Italia conta milioni di iscritti. Non sempre la privacy è però garantita.*

Non tutti ci fanno caso e non a tutti interessa. Iscrivere ad un social network molto frequentato come Facebook può però mettere a rischio la propria privacy. Senza saperlo e senza che vi sia stata chiesta alcuna autorizzazione qualcuno potrebbe pubblicare una vostra foto. Chi? Un amico, un conoscente, ma anche qualcuno che non si sa chi sia. Una pratica già diffusa da tempo negli Stati Uniti ma anche in Italia. Ora però c'è una novità. Tutte le foto immesse in facebook, da chiunque, vengono immediatamente riconosciute e classificate. Cosa vuol dire? Che in una foto dove siete ritratti anche voi, magari per caso, viene immediatamente taggata<sup>1</sup> e condivisa da tutta la comunità di facebook. Come è possibile? Grazie ad un sistema automatico. Partendo dalla foto che voi avete messo nel vostro profilo al momento dell'iscrizione o da quella messa da altri (dove deve però essere specificato chi siete..) il sistema identifica tutte quelle in cui siete ritratti. Basta perciò uno scatto, fatto anche a vostra insaputa, per finire sul social network più popolare al mondo. Con tanti saluti, ovviamente, alla privacy. Qualcuno potrebbe pensare che una foto in più, anche se pubblicata su Facebook, che conta oltre 500 milioni di utenti attivi, alla fine dei conti non possa creare gravi problemi. Non è così. O meglio non lo è sempre. La foto (oltre al fatto che non a tutti può far piacere che qualcuno decida di pubblicare la nostra immagine senza averci chiesto il permesso...) può infatti ritrarvi in momenti, luoghi o contesti che potrebbero creare seri problemi alla vostra vita personale o professionale. Come? Partiamo dal luogo. Potrebbe infatti essere stata scattata in un posto dove non vi dovevate trovare. Ad esempio un locale pubblico, una discoteca o addirittura un'altra città. Per un single, tutto ciò, potrebbe non essere un problema. Diverso è ovviamente il discorso per chi è sposato e deve



perciò rendere conto dei suoi comportamenti alla moglie o al marito. Oltre al luogo da non trascurare anche il contesto. Con chi veniamo immortalati? Il click potrebbe infatti riprendervi mentre siete in compagnia di amicizie maschili o femminili che potrebbero farvi fare una bella figura con gli amici ma anche passare dei momenti difficili da spiegare al vostro partner. Proprio su queste pagine ci siamo, inoltre, più volte occupati di come molti avvocati facciano ricorso a social network come Facebook per raccogliere le prove per le cause di separazioni e divorzi. Oltre all'aspetto sentimentale c'è da prendere in considerazione anche quello della reputazione sociale e della vita professionale. Una foto potrebbe infatti ritrarvi in momenti di evidente esuberanza alcolica o mentre state utilizzando delle droghe leggere o mentre qualcuno vicino a voi lo sta facendo. Anche questo non è certamente un bel biglietto da visita soprattutto se dovete sostenere un colloquio di lavoro. Molti selezionatori del personale, infatti, prima di assumere un lavoratore vanno a fare un controllo con i vari motori di ricerca e in diversi social network.

<sup>1</sup> Il termine "tag" vuol dire "etichetta". In Facebook, come in altri social networks, il taggare non è altro che la funzione di segnalare la presenza di una persona all'interno di una foto oppure di un video.

## ***Ecco come fare per disattivare il sistema automatico***

*Impedire che le nostre foto vengano "taggate" in automatico è naturalmente possibile. Occorre però impostare il proprio "account" in facebook. L'operazione potrebbe, a prima vista, sembrare molto complicata. In realtà è abbastanza semplice. Occorre solo conoscere i passaggi che servono per disattivare il sistema automatico. Ecco come fare.*

*Andare alla voce "Account" in alto a destra e selezionare "impostazioni sulla privacy". Cliccare "personalizza impostazioni", trovare "Suggerisci agli amici le foto in cui ci sono io" e cliccare "modifica impostazioni" e finalmente mettere "no".*

*Basta poi confermare con "ok".*

*Basta dunque solo qualche minuto e un po' di buona volontà per riprenderci la nostra privacy.*

# La doppia vita di una militante del Pd

Società

*Una ragazza toscana di venticinque anni, molto attiva politicamente, ha scelto di girare un film hard amatoriale. Pensava che nessuno, grazie ad una mascherina che le copriva il viso, l'avrebbe riconosciuta. Invece non è stato così. La notizia è diventata di dominio pubblico e lei ha scelto di dimettersi da tutti gli incarichi che ricopriva.*

La politica, da sempre, è la sua passione. Non la sola. Stando a quanto riportato da molti quotidiani, locali e nazionali, ci sarebbe altro. Una venticinquenne della provincia di Pisa, residente nella zona del comprensorio del cuoio, ha attirato su di sé l'attenzione dei media per aver girato un film porno amatoriale. Forse la ragazza pensava (e sperava...) di passare inosservata. Non è andata così. Qualche accorgimento, per restare anonima, l'aveva preso. Si era tolta tutto. Proprio tutto. Solo il volto era rimasto coperto, parzialmente, da una mascherina dorata. Una di quelle, per capirci, che si usano a carnevale. Una pratica utilizzata da molte altre ragazze, che proprio come lei non sono delle professioniste dell'hard, ma scelgono di provare, anche una sola volta, l'emozione di girare un film. Per rendersi irriconoscibili si affidano a quei pochi centimetri, di stoffa o di plastica, calati sul viso. A lei, però, non sono bastati e il suo segreto ha avuto vita breve. La spifferata, spesso, parte dalle stesse case produttrici. Per promuovere i loro film, molte tra loro, sono solite informare i vari punti vendita della presenza di attori, o attrici, conosciuti o residenti nella zona dove il video viene distribuito. La CentoperCento, che ha prodotto la pellicola, ha però escluso di aver adottato questa strategia commerciale e di non aver diffuso la notizia rispettando la privacy dei suoi collaboratori. Sta di fatto che, ad ogni modo, qualcuno che la conosceva l'ha saputo. E si è messo subito a cercarla. E' bastato mettere a 'confronto' le immagini del film con quelle del suo profilo su Facebook per avere la certezza che non si trattava di una maldicenza. Una notizia così fa gola a molti. Avversari politici, conoscenti e naturalmente ai media sempre a caccia di notizie. Il tam-tam è stato immediato.

Il motivo per cui, questa promessa della politica, abbia deciso di girare un film a luci rosse (con un'altra ragazza e due pornoattori ...) è ancora sconosciuto. Anche perché dopo il clamore suscitato dalla notizia, la giovane, ha preferito dimettersi, da tutti gli incarichi che ricopriva, e scegliere la via del silenzio. Perché la politica, nel nostro paese, è fatta così. Ci sono malversazioni di ogni genere, che nuocciono a tutta la comunità, di cui i responsabili non si vergognano affatto. Men che mai, poi, pensano a dimettersi. Se invece giri un film audace, dove non fai del male a nessuno, è meglio che te ne vai. Strana moralità quella italiana.

Il filmino, comunque, risale allo scorso mese di febbraio. Appena uscito nessuno ne sapeva niente. La riservatez-

za è durata però solo fino al mese di giugno quando la notizia è cominciata a circolare. E così "È venuto a saperlo mia madre", uno dei tantissimi film hard prodotti, è finito nell'occhio del ciclone. Ora a San Miniato, il paese dove la ragazza vive, l'argomento è sulla bocca di tutti. Nel suo partito, il Pd, c'è un evidente imbarazzo anche se il segretario provinciale, Francesco Nocchi, ed il segretario comunale di San Miniato Massimo Baldacci hanno tenuto a precisare che l'orami ex segretaria si è dimessa dagli incarichi che ricopriva, ma non è stata sospesa dal partito, al quale è ancora «regolarmente iscritta». La giovane faceva parte della segreteria comunale del Pd ed era anche la segretaria di un circolo. I due dirigenti hanno anche precisato che le dimissioni dagli incarichi sono state volontarie «Da alcuni mesi - hanno spiegato- si è allontanata, senza che sia intervenuta nessuna rottura politica. Per motivi personali e di studio. La ragazza si è infatti laureata proprio lo scorso mese di giugno.

Ma che cosa avrà mai spinto questa giovane e attiva militante, considerata preparata e "molto brava" dai suoi compagni di partito, a girare un film hard? Motivazioni economiche? La voglia di trasgredire? Forse non lo sapremo mai. Anche la casa produttrice, proprio come la sua giovane attrice, preferisce non dare spiegazioni. Sta di fatto che l'ascesa di questa stella della politica pisana sembra essersi spenta prima del tempo e forse per sempre. Chissà se aveva previsto tutte le conseguenze a cui sarebbe andata incontro? Forse sperava, come dicevamo prima, che quella pellicola "È venuto a saperlo mia madre" sarebbe passata inosservata. Invece non è stato così. E a saperlo, non è stata solo sua madre.



Bellezza

# Plasma Lipo

*Un trattamento molto rapido e minimamente invasivo, per chi vuole essere in forma rapidamente prima della "prova costume".*



Prof. Marco Gasparotti

**P**lasmaLipo è una tecnica che prevede l'utilizzo di una luce al plasma per sciogliere rapidamente il tessuto adiposo negli accumuli localizzati e dare più tono ed elasticità alla pelle. E' un trattamento minimamente invasivo e molto rapido, indicato per chi vuole essere in forma rapidamente prima della "prova costume". Queste le aree più indicate per questa metodica: interno cosce, interno ginocchia, mento, braccia, l'addome e collo, dunque aree nelle quali, oltre a tessuto adiposo, è presente anche un notevole rilassamento cutaneo.

Questa metodica rivoluzionaria, e minimamente invasiva, permette di lavorare con più sicurezza e minori effetti collaterali, minori ecchimosi, minor gonfiore ed assenza totale di cicatrici, e con una ripresa della propria vita sociale molto più veloce rispetto ad interventi di tipo tradizionale (liposuzione, addominoplastica, lifting braccia, lifting cosce, lifting del viso e del collo). L'intervento si esegue in anestesia locale tumescente, e si utilizza una piccolissima cannula che contiene una fibra ottica grande appena un terzo di millimetro. Attraverso la fibra viene rilasciata, all'interno del tessuto adiposo, energia termica che serve sia a sciogliere il tessuto adiposo che, attraverso il suo calore, a dare tono e compattezza al tessuto circostante. Plasma Lipo dunque associa alla capacità di sciogliere il grasso la possibilità di ridare tono e turgore al tessuto che è stato svuotato. Allo stesso tempo stimola la produzione di elastina e collagene e rompe i setti fibrosi che danno alla pelle l'aspetto a buccia d'arancia. Nei casi in cui esistano depositi localizzati di tessuto adiposo particolarmente importanti, può essere associata ad una liposcultura. Come dicevo si utilizza una cannula sottilissima, anche per questo particolarmente indicata nel rimuovere il grasso dalle piccole aree del collo, delle braccia, dell'addome, delle gambe e delle ginocchia, e in aree nelle quali sia presente anche lassità cutanea, talvolta esito di liposuzioni mal effettuate, alle quali residua una cute svuotata ed assottigliata. Plasmalipo è una procedura da eseguire sempre e solamente in strutture specializzate, da specialisti in Chirurgia Plastica ed Estetica ([www.sicpre.org](http://www.sicpre.org)), alla presenza di un anestesista, dopo aver effettuato esami di routine preparatoria. E' un intervento sicuramente molto meno invasivo rispetto a quelli tradizionalmente indicati per accumuli adiposi e/o lassità cutanee come liposuzione, lifting cosce, lifting braccia, lifting del viso e del collo, addominoplastica. Non richiede ricovero, dopo l'intervento si può ritornare a casa e riprendere le proprie attività. E' pur vero che questo tipo di metodica non è in grado di sostituire gli interventi appena citati nei casi di adiposità o rilasciamenti molto importanti. In molti altri casi, invece, ovviamente selezionati dal chirurgo plastico, di piccoli o medi accumuli adiposi associati ad una moderata lassità cutanea, plasma Lipo è un intervento 'di ultima generazione' sicuramente molto efficace e minimamente invasivo.



Le aziende  
informano

# Cucina contemporanea IT-IS

"IT-IS è una cucina dalle forme essenziali, che trascende lo stereotipo, ma che risponde perfettamente ed intelligentemente alla domanda di funzionalità ed esteticità che il mercato oggi richiede. È una cucina adatta a tutte le tipologie spaziali, che accarezza ogni angolo dell'ambiente in modo osmotico e significativo. E' una cucina democratica, è una cucina etica perché vive attraverso un tipo espressivo e funzionale appartenente al mondo della sintesi".

"Gli spazi, fino ad oggi, sono stati caratterizzati da forme rette e da un'estetica ortogonale e spigolosa. IT-IS è un insieme contenutistico che evoca semplicità classica fusa alla leggera fluidità di cui necessita il mondo contemporaneo; è una struttura ravvivata da forme antropomorfe capace di spandere armonia in ogni minima particella di materia presente nell'ambiente circostante. È una cucina camaleontica che attraverso la sua mutante pelle è in grado di raccontare infinite storie variabili super-funzionali ed estremamente coinvolgenti".

"L'uomo contemporaneo, nel vivere la propria essenza metropolitana, nel lottare contro la complicatezza del presente, ricerca semplicità, flessibilità, essenzialità, desidera farsi cullare dal luogo domestico, lasciare spazio alle proprie profonde percezioni sensitive.

IT-IS è una struttura complementare, che va fluidificandosi abbracciando ogni necessità del fruitore senza eccedere in altisonanti forme, mantenendo il suo potenziale composto da sobrietà, complementarietà, intelligenza, adattabilità.

IT-IS è una cucina di sintesi connessa perfettamente al presente-futuro per geometria e per contenutisticità e per questo che è destinata a divenire una vera e propria icona funzionale della casa di oggi! È per questo che sarà scelta con inconscia attenzione dai sensibili uomini e donne del mondo".



**Euromobil**  
cucine



# Cellulite 0 - Kallèis 1

Vinci la tua partita contro la cellulite

Vincere la cellulite, rimodellare e tonificare insieme?  
Oggi puoi.



Da Kallèis il primo Trattamento globale anticellulite: è il numero 1, provalo anche tu!

Dopo poche settimane pelle visibilmente più tonica e compatta, inestetismi della cellulite decisamente ridotti

- ✦ SCRUB MARINO AGLI OLII ESSENZIALI
- ✦ CONCENTRATO RIMODELLANTE AZIONE FORTE
- ✦ CREMA RIDUCENTE PER CELLULITE CON CLA CARNITINA

Tonifica

Rimodella



**Kallèis**  
naturale ricerca di benessere

Trovi i prodotti Kallèis in farmacia o su [www.kalleis.com](http://www.kalleis.com)



# RENI: i migliori amici del nostro corpo

Nefrologia

*Ogni organismo ha bisogno di un sistema di depurazione. Per il nostro corpo, a svolgere questa funzione fondamentale, sono i reni.*

Curare i reni voleva dire curare l'individuo (Esculapio)



Prof. Claudio Ronco\*

**A**i tempi degli antichi greci, si credeva che lo spirito dell'uomo risiedesse nei reni e che questi fossero le ghiandole che consentivano l'equilibrio degli umori del corpo umano. In realtà il vecchio medico Esculapio non andava tanto lontano dalla verità dicendo che curare i reni voleva dire curare l'individuo. Molti secoli dopo lo scienziato inglese Homersmith, pubblicava un libro intitolato "dal pesce al filosofo" dimostrando attraverso una serie di esempi che ogni essere è esattamente quello che i suoi reni gli consentono di essere. Prendiamo una cellula primordiale nel mezzo dell'oceano: la cellula era in perfetto equilibrio con l'acqua salata del mare che la permeava, entrava ed usciva da essa e così facendo la manteneva pura dalle scorie nel suo interno. Già, perché ogni essere è come un'automobile, da un lato ha bisogno di carburante e dall'altro emette scorie dopo aver prodotto energia. Ogni organismo ha quindi bisogno di un sistema di depurazione; l'automobile ha la marmitta e l'uomo ha i reni. Ma torniamo alla nostra cellula; nessun problema dunque finché la cellula è immersa in un grande oceano, ma quando le cellule cominciano ad aggregarsi e si forma un essere anfibio, l'oceano entra ed esce dal corpo solo in parte e si comincia ad aver bisogno di organi che assomigliano ai reni. Meno complessi di quelli umani ma sempre reni. Veniamo infine agli esseri terrestri e fra tutti l'uomo. L'uomo ha un involucro esterno che si chiama pelle, impermeabile all'acqua e quindi questo involucro mantiene al suo

interno tutti i liquidi dell'organismo ad eccezione del sudore. L'uomo ha al suo interno una piccola parte di oceano tanto che l'85 per cento della sua composizione è acqua e sale. Ma data la necessità di mantenere la composizione di questo piccolo oceano interno, servono degli organi molto complessi quali i reni umani. Pensate, se uno beve 5 litri di birra all'oktober fest dopo poco elimina i 5 litri con quantità copiose di urina. Se va nel deserto e non beve per ore la produzione di urina si arresta e l'acqua interna viene risparmiata, se uno mangia tanto sale elimina tanto sale e se uno ne introduce poco il rene risparmia tutto il sale possibile. E tutto questo eliminando le scorie del metabolismo e tenendo pulito l'organismo.

Il rene dunque è un vero laboratorio e le sue funzioni sono intelligenti al punto da preservare la concentrazione dei fluidi interni dell'organismo anche in presenza di condizioni esterne sfavorevoli. Tutto questo ha fatto sì che l'uomo (il filosofo) sia diverso dal pesce o dalla cellula primordiale. Quando i reni non funzionano più, l'oceano interno si inquina e si altera portando a gravi condizioni cliniche che possono richiedere un intervento esterno come quello del rene artificiale o del trapianto del rene.

\*Direttore, Dipartimento Nefrologia Dialisi e Trapianto - Istituto Internazionale di Ricerca Renale (IRRIV)

# Le conseguenze del russare

*E' un problema per molte coppie. Diversamente da altre malattie il fenomeno viene però, spesso, trascurato. Lo si considera solo un fastidio.*

*Russare crea invece diversi problemi alla salute.  
Che è bene affrontare al più presto da uno specialista.*

**N**on è solo un disturbo ma una vera e propria malattia. Russare fa male. A chi è colpito da questa sindrome e, naturalmente, a chi gli deve stare vicino. La conferma arriva dall'Australia. Una ricerca, condotta da alcuni studiosi dell'Istituto per la respirazione e il sonno di Melbourne, ha infatti dimostrato che russare può provocare "danni cerebrali". Ad essere colpite in particolare sono due aree: quella della memoria e quella che controlla e coordina i movimenti e la capacità di trasferire l'attenzione da un compito all'altro. La ricerca ha evidenziato differenze importanti tra chi russa e chi non lo fa. Con l'utilizzo della risonanza magnetica sono state eseguite delle scintigrafie cerebrali su 60 pazienti sofferenti di apnea nel sonno e su altrettanti che invece non soffrivano di questo disturbo. I risultati hanno dimostrato che due aree in particolare, risultano danneggiate dalla mancanza d'ossigeno: una nella parte inferiore del cervello, vicino all'area usata, e l'altra nel cerebellum.

In pratica l'apnea nel sonno, cioè la condizione di respirazione interrotta o sospesa che caratterizza il sonno di buona parte delle persone che russano, provoca "danni" cerebrali, restringendo la materia grigia, le cellule che costituiscono i centri del pensiero e dell'elaborazione.

Ma quali possono essere le conseguenze? Chi soffre di apnea nel sonno è a maggior rischio di incidenti stradali, depressione e problemi di memoria. Chi ne è colpito tende però a trascurare il fenomeno. Niente di più sbagliato spiegano i ricercatori. Occorre perciò rivolgersi al più presto ad uno specialista e affrontare il problema. Ne parliamo con il dott. Alessandro Pincherle, Direttore Sanitario Sonnomedica, Medico Chirurgo, specialista in Neurofi-

siopatologia ed esperto in Medicina del Sonno.

## **Dottore quali sono le conseguenze per chi deve dormire con una persona che russa?**

Le conseguenze sono legate al fatto che il russatore disturba il sonno del suo compagno/a di letto, rendendolo meno riposante e soddisfacente. In genere i problemi generati sono però di natura sociale-psicologica, con impatto negativo sulla vita di coppia. Spesso le mogli dei russatori, esasperate, fanno dormire i mariti in altre stanze, in casi limite arrivano anche a desiderare la separazione...

## **Che cosa si deve fare?**

E' fondamentale per chi russa sottoporsi ad una visita di controllo con un esperto che valuterà il problema e le possibili conseguenze per la salute. E' necessario in primo luogo distinguere fra chi russa e basta e chi russa ma fa anche apnee nel sonno, in quanto questi ultimi sono a rischio di colpi di sonno e malattie cardio- e cerebro-vascolari. L'approccio terapeutico è inoltre diverso e va pertanto individualizzato.

## **Esistono centri specializzati?**

Si esistono "centri di medicina del sonno" sia nell'ambito del sistema sanitario nazionale (per avere un elenco si può consultare il sito dell'associazione italiana medicina del sonno [www.sonnomed.it](http://www.sonnomed.it)) che privati come ad esempio il nostro centro ([www.sonnomedica.it](http://www.sonnomedica.it))

## **Il problema può essere risolto?**

Si la soluzione è quasi sempre possibile, purché l'approccio diagnostico sia serio e completo.

## **Che cosa prevede la terapia?**

Dieta quasi sempre !!! Le terapie per il russamento semplice possono basarsi sull'utilizzo notturno di speciali bite (dispositivi di avanzamento mandibolare) che "tengono aperto"

il palato durante la notte. Il palato è infatti la struttura anatomica responsabile del russamento nella gran parte dei pazienti. In alternativa esistono tecniche chirurgiche, sul palato e/o sul naso, sia mini-invasive, in anestesia locale, che più tradizionali.

## **I tempi?**

Dipendono dal tipo di approccio terapeutico; in genere nel SSN possono essere più lunghi, mentre le strutture private sono ovviamente più snelle, avendo carichi di pazienti inferiori.

## **I costi?**

Anche questi sono molto variabili, simili a quelli di altre attività mediche specialistiche. I costi degli interventi chirurgici sono ovviamente più elevati in quanto comprendono anche costi importanti legati all'utilizzo della sala operatoria ed alla complessità delle attività medico-assistenziali.

## **Qualche consiglio per migliorare il nostro sonno?**

- Non andare a letto se non hai sonno e non cercare di forzare il sonno;
- Utilizza il letto solo per dormire (ad eccezione dell'attività sessuale): evita di guardare la tv, mangiare, lavorare o studiare a letto;
- Vai a letto e svegliati con un orario il più possibile regolare;
- Non dormire di giorno quando hai dormito poco di notte;
- Rispetta gli orari dei pasti e privilegia una cena leggera;
- Se non riesci a dormire dopo dieci minuti, alzati dal letto e cambia stanza. Non innervosirti, magari preparati una tisana. Il bisogno di sonno arriva con ciclicità ogni 90 minuti circa;
- Non bere caffè/the dopo le tre del pomeriggio;
- Non fare esercizi fisici intensi nelle ore serali;
- Limita le sieste durante il giorno e non addormentarti dopo cena davanti alla TV;
- Utilizza un materasso adeguato al tuo peso.





# DOIMO ANTIMACCHIA

TESTATO CON SUCCESSO DA GIULIA



## Composizione Secret a soli € 1.860

Prezzo riferito al salotto da 266x164 cm, come da foto, in tessuto antimacchia Emi.

Disponibile presso i punti vendita aderenti all'iniziativa Silver Collection, dove potrai testare i tessuti **antimacchia**: la macchia scivola via senza lasciare traccia. Cerca il rivenditore più vicino a te su: [www.doimosalotti.it](http://www.doimosalotti.it) o info **0438 890511**.

**DOIMO**<sup>®</sup>  
**Salotti**

IL SALOTTO PIÙ FAMOSO D'ITALIA.

# Sabbia e mare: una cura naturale per i nostri piedi

*Questa estate non perdetevi l'occasione di stimolare in modo naturale i vostri piedi. L'acqua di mare e la sabbia sono infatti una benefica ginnastica che tutti possono praticare in spiaggia.*

di Paolo Maraton Mossa

**C**amminare sulla sabbia è una delle ginnastiche più salutari che i nostri piedi possano praticare. Soprattutto i bambini possono trarre enormi benefici da questo esercizio, approfittando delle vacanze al mare.

Non dimentichiamo che l'uomo è nato per camminare a piedi nudi la costrizione nelle calzature riduce progressivamente la sensibilità propriocettiva del piede e modifica la postura.

Quale migliore occasione per stimolare in modo naturale le nostre estremità durante le vacanze!

A piedi scalzi, il bambino che corre o cammina sulla calda sabbia della spiaggia compie una ginnastica che rafforza la muscolatura dei suoi piedini sempre costretti nelle scarpine e quindi con poche possibilità di movimenti che attivino in modo completo tutte le parti di quel complesso e delicato organo che è il piede.

Muscoli, ma anche articolazioni, tendini, legamenti struttura nervosa e circolazione, soprattutto nei primi anni di età, hanno bisogno di molta attività in scioltezza per rafforzarsi ed assumere la giusta proporzione, la necessaria elasticità e prontezza di riflessi. Quel caldo, naturale terreno che è la sabbia offre la base ideale per compiere, camminandoci sopra, un efficace esercizio.

C'è poi un tipo di sabbia particolarmente curativo per i disturbi degli adulti, in particolare per i disturbi artrosici.

La sabbia finissima delle spiagge adriatiche, per esempio, ricca di particelle di alghe essiccate e di altre benefiche sostanze derivate dall'acqua di mare trasmette effetti altamente curativi soprattutto quando è calda (circa 60°) non oltre perché sarebbe eccessivo, e offre l'opportunità di salutari sabbiate.

Cinque centimetri di sabbia sono uno spessore sufficiente a mantenere la temperatura costante, mentre la durata delle sabbiate deve essere graduale a partire da pochi minuti fino ad arrivare a venti, aumentando un minuto alla volta il tempo di applicazione. Purché non vi siano disturbi venosi delle gambe, la

sabbatura del piede può essere un benefico naturale rimedio per chi soffre di dolori artrosici, purtroppo assai frequenti, del piede, un rimedio che non costa nulla e che può portare grandi benefici.

Una benefica ginnastica che tutti possono praticare sulla spiaggia utilizzando le risorse curative dell'acqua di mare e della sabbia insieme è passeggiare sul bagnasciuga, dove l'acqua batte e si ritira: i piedi durante questo esercizio compiono naturalmente movimenti che ne tonificano la muscolatura e ne irrobustiscono

la complessa struttura. Ma le occasioni salutari per le nostre estremità durante le vacanze al mare non sono finite: chi nuota, pratica naturalmente un benefico massaggio a tutto il piede, un massaggio molto più energico e tonificante di quanto la dolcezza della sensazione dell'acqua in cui siamo immersi può farci credere.

Quindi se ci troviamo al mare lungo una costa sabbiosa il nostro piede ha numerose possibilità di curarsi e migliorare la propria funzionalità utilizzando le preziose risorse dell'acqua salata ricca di importanti contenuti minerali e della sabbia che trasmette calore e le benefiche sostanze ricavate dal mare; una palestra al sole che offre impensate opportunità

per mantenere in salute tutto il corpo e i nostri piedi in particolare.

Ovviamente in caso di piede piatto, cavo o altre deformità più o meno evolutive il piede scalzo trarrà un transitorio beneficio da questi salubri stili di vita estivi ed il consiglio è sempre quello di rivolgersi sempre ad uno specialista ortopedico con particolare competenza nelle patologie del piede.

Un altro consiglio per tutta la famiglia al mare, al rientro dopo una giornata in spiaggia un accurato lavaggio dei piedi con sapone di marsiglia o prodotti specifici per ridurre al minimo la possibilità di infezioni virali o fungine sempre in agguato negli ambienti umidi e frequentati da più persone.



# Infradito sempre e comunque?

di Paolo Maraton Mossa\*

*Il piede deve essere rispettato e protetto. Perciò ogni calzatura è legata ad una precisa esigenza. Le infradito, ad esempio, che sono molto utilizzate in questo periodo possono creare molti problemi.*

**H**o letto sul Corriere Della Sera: la rivoluzione del piede libero e sono rimasto allibito di come una ben studiata manovra commerciale possa essere realizzata facendo leva sulla stupidità umana: tu mi dai le tue scarpe ed io ti do un paio di ciabatte indipendentemente da quello che devi fare e di dove devi andare.

Attenzione non avrei nulla da dire se le ciabatte fossero offerte semplicemente in vendita o magari regalate, ma in questo modo annulliamo ogni esigenza del potenziale utente obbligandolo almeno per breve tempo a cancellare ogni sua idea in fatto di calzature, di buon gusto, di esigenze medico-sanitarie ed igieniche.

Userà dunque delle calzature che non conosce per compiere le attività più disparate per seguire una presunta moda ma soprattutto si priverà delle calzature che avrà scelto con oculatezza in base al comfort ed al ruolo svolto nonché al suo buon gusto.

Avere una pantofola in materiale sintetico può in alcune situazioni essere una comoda opportunità: poche ore sulla spiaggia, per evitare il contatto diretto con il pavimento di una camera di albergo, in piscina od in un momento particolare.

Ma pensate in un gabinetto pubblico sull'autostrada, ai bisogni del fedele amico dell'uomo, agli espettorati sui marciapiedi, al pericolo di piccoli o grandi corpi estranei, tutte situazioni a rischio già con calzature razionali, ancora più pericolose o sgradevoli con "ciabatte a tutti i costi".

Non entro nel merito del gusto che è un fatto che coinvolge la sfera emotiva personale ed ognuno la gestisce come meglio crede, ma entro nel campo della logica che deriva dalla quotidianità del mio lavoro di chirurgo del piede.

La calzatura è un'esigenza legata al ruolo: è assurdo che un musicista utilizzi scarpe da basket e che uno sportivo indossi scarpe da smoking, e se entrambi utilizzano le ciabatte...allora va tutto bene.

Il piede deve essere rispettato e protetto nel suo ruolo, la scarpa aiuta la potenzialità del piede a svolgere l'attività del momento o della maggior parte della giornata, salvo transitorie eccezioni come tacchi vertiginosi per una serata a teatro o anfibi per contestare in discoteca.

L'infradito aperto può essere pericoloso per diversi motivi:

- Comprime il fascio vasculo-nervoso tra primo e secondo dito
- Può favorire scivolamenti del piede o torsioni della caviglia
- Annulla la sensibilità propriocettiva
- E' anti-igienico nei confronti di funghi e batteri
- Espone ai traumatismi da corpo estraneo
- Espone le unghie a traumi imprevisi
- E se guidiamo...immaginate voi

Quindi ciabatte sì, ma nel ruolo opportuno.

E la moda? Quella intramontabile è quella che rende attuale e sempre gradevole il ruolo giusto.

\* Titolare della Cattedra di Ortopedia dell'Università di Lugano; Direttore Centro Pilota di Chirurgia del Piede di Milano



# “Evviva Beach Tour”

**Le aziende  
informano**



*Da Rimini a Gallipoli, da Viareggio a Siracusa: dal 2 luglio al 7 agosto nelle località balneari più belle d'Italia l'allegria, il divertimento e la convivialità del nuovo, grande evento Amadori.*



**E**vviva, vado alla festa: parte “Evviva Beach Tour”!

Sarà la Riviera Romagnola a tenere a battesimo “**Evviva Beach Tour**”, la novità di questa estate italiana, l'evento itinerante che toccherà 10 note spiagge dello Stivale portando musica, giochi, aperitivi, grigliate a base del nuovo wurstel Evviva Amadori... e tanto, tanto gusto e divertimento!

“**Evviva Beach Tour**” animerà dal martedì alla domenica i lidi della costa adriatica e di quella tirrenica: momento clou di ogni singola tappa sarà il week-end, con un programma che fissa gli appuntamenti conviviali del sabato pomeriggio e sera (happy hour, aperitivo e grigliata) e della domenica (brunch in spiaggia). La partecipazione alla festa è gratuita (suggeriamo di registrarvi on line, su [www.evvivailwurstel.it](http://www.evvivailwurstel.it)).

In questo scenario ludico-gastro-nomico **Amadori**, azienda leader nel settore agroalimentare italiano, presenterà “Evviva! Il wurstel italiano”, il nuovo prodotto lanciato sul mercato in queste settimane, un wurstel nuovo nel nome, nella ricetta e nel packaging, preparato esclusivamente con carni di pollo e tacchino allevati al 100% in Italia con soli alimenti vegetali, No Ogm, e senza glutine.

Martedì 28 giugno, facendo base al **Beach Bulli di Rimini** è partita l'attività di una ventina di animatori Amadori, i protagonisti operativi di “Evviva Beach Tour”: ragazze e ragazzi che, tra ombrelloni e sdrai, bagnasciuga e stabilimenti, calcheranno chilometri di sabbia invitando alle feste Evviva del sabato e della domenica, con animazioni, giochi, gadget e sorprese di ogni tipo! Senza dimenticare tornei e attività sportive che partiranno già dal venerdì pomeriggio in spiaggia.

Parteciperanno alle feste anche alcuni “consum-attori” che hanno preso parte ai casting di “**Evviva! Vado in TV**”, l'iniziativa di casting on line e on the road lanciata da Amadori per selezionare volti inediti per gli spot televisivi dei nuovi wurstel, in affiancamento ai due celebri e simpatici protagonisti delle ultime campagne di comunicazione Amadori, **Teresa Mannino e Valerio Morigi, con la regia di Luca Lucini**.

“**Evviva Beach Tour**” fa parte di una campagna di comunicazione a 360 gradi. Il web, gli eventi, il casting, la pubblicità sono canali diversi utilizzati per raggiungere i consumatori nelle piazze, su facebook, in spiaggia, in auto, in salotto. Un articolato e innovativo progetto per far conoscere e assaporare la bontà, l'italianità, la sicurezza e la garanzia della filiera Amadori.

## LE TAPPE DI “EVVIVA BEACH TOUR”

**Ogni tappa prevede due appuntamenti nel week end:**

**Sabato:** happy hour / aperitivo alle ore 18 e grigliata alle ore 19,30.

**Domenica:** brunch dalle ore 11

**Rimini, Beach Bulli** (2 - 3 luglio)

**San Benedetto del Tronto, Americo Village** (9 - 10 luglio)

**Viareggio, Bagno Ernesta** (9 - 10 luglio)

**Riccione, Kiki Beach** (16-17 luglio)

**Ostia Lido, Tibidabo Beach** (16-17 luglio)

**Cesenatico, Marè** (23-24 luglio)

**Marina di Camerota, Djembè** (23-24 luglio)

**Torre San Giovanni (Gallipoli), Lido Onda Marina** (30-31 luglio);

**Cefalù, Poseidon** (30-31 luglio),

**Fontane Bianche (Siracusa), Kakua Beach** (6-7 agosto).

Per ulteriori informazioni: [www.evvivailwurstel.it](http://www.evvivailwurstel.it)



Rispondiamo e interveniamo

**24**  
**ORE**  
SU 24

**365**  
**GIORNI**  
ANNO

Apri un centro nella tua città

franchising@privatassistenza.it



# ASSISTENZA DOMICILIARE ANZIANI, MALATI e DISABILI



## PIEMONTE

Alessandria 0131 253260  
Chieri (TO) 011 9400908  
Cuneo 0171 699055  
Torino 011 5611700

## LOMBARDIA

Basiglio (MI) 02 87128702  
Bergamo 035 230112  
Bresso (MI) 02 61040579  
Busto Arsizio (VA) 0331 321620  
Cantù - Erba (CO) 031 591920  
Carate Brianza (MB) 039 2494111  
Castellanza (VA) 0331 503779  
Cesano Maderno (MB) 0362 540889  
Como 031 591920  
Corsico (MI) 02 4408742  
Cremona 0372 420064  
Dalmine (BG) 035 373760  
Gallarate (VA) 0331 781135  
Gavirate (VA) 0332 732456  
Gorgonzola (MI) 02 95158484  
Legnano (MI) 0331 599703  
Lodi 0371 426600  
Magenta (MI) 02 97001454  
Merate (LC) 039 599373  
Milano Centrale 02 67382929  
Milano Lorenteggio 02 36523210  
Milano Niguarda 02 61040579  
Milano Porta Romana 02 58306848  
Milano San Siro 02 48752022  
Monza (MB) 039 2494111  
Paderno Dugnano (MI) 02 39438996  
Rho (MI) 02 93185047  
S.Giuliano Mil.se (MI) Prossima apertura

Saronno (VA) 02 96705005  
Seregno (MB) 0362 540889  
Stradella (PV) 0385 43685  
Tradate (VA) 0331 503779  
Treviglio (BG) 0363 305409  
Varese 0332 812804  
Vigevano (PV) Prossima apertura  
Vimercate (MB) 039 2494111

## VENETO

Bussolengo (VR) 045 6766860  
Conegliano (TV) 0438 370696  
Este (PD) 0429 59085  
Legnago (VR) 0442 601495  
Lonigo (VI) 0444 729809  
Montecchio M. (VI) 0444 492587  
Padova Est 049 9832369  
S.Bonifacio (VR) 0444 729809  
S.Donà di Piave (VE) 0421 40807  
Selvazzano Dentro (PD) 049 2132316  
Treviso 0422 321202  
Verona est 045 8799356  
Verona nord 045 6860077

## FRIULI VENEZIA GIULIA

Udine 0432 204025

## LIGURIA

Albenga (SV) 0182 554034  
Genova 010 8355822

## EMILIA ROMAGNA

Forlì 0543 33596  
Modena 059 4821382  
Montecchio Emilia (RE) 0522 856684

Piacenza 0523 306243  
Reggio Emilia 0522 856684  
Rimini 0541 781133  
Sassuolo (MO) 0536 803709  
Scandiano (RE) 0522 856684

## TOSCANA

Firenze Rifredi 055 417505  
Montevarchi (AR) 055 9850645  
Pisa 050 2200832

## LAZIO

Albano Laziale (RM) 06 93269366  
Cassino (FR) 0776 1724301  
Roma Nomentana 06 85305263  
Roma Tuscolana 06 76967914  
Roma Gianicolense 06 58201061

## MARCHE

Ancona 071 54100  
Civitanova M. (MC) 0733 770048  
Fermo (AP) 0734 620135  
Jesi (AN) 0731 209942  
Macerata 0733 233300  
S.Benedetto d. Tronto (AP) 0735 735021  
Senigallia (AN) 071 63555

## ABRUZZO

Avezzano (AQ) 0863 455436

## MOLISE

Campobasso 0874 415122  
Isernia 0865 290561

## PUGLIA

Bisceglie (BA) 080 3963065  
Castellana (BA) Prossima apertura  
Massafra (TA) 099 8805664  
Taranto 099 4533898

## CAMPANIA

Caserta 0823 304141  
Mugnano (AV) 081 19843300  
Napoli Chiaia 081 2400088  
Napoli Fuorigrotta Prossima apertura  
Napoli Vomero 081 2400088  
Torre del Greco (NA) 081 8818161

## BASILICATA

Potenza 0971 470739

## CALABRIA

Catanzaro 0961 701671  
Lamezia Terme (CZ) 0968 27272  
Vibo Valentia (VV) 0963 41105

## SICILIA

Caltanissetta 0934 26655

## SARDEGNA

Iglesias (CA) 0781 22085

*Per assistere i tuoi cari  
scegli il punto di riferimento  
delle famiglie italiane dal 1993.*

**PRIVATASSISTENZA**<sup>®</sup>  
RETE NAZIONALE DI ASSISTENZA DOMICILIARE

Per maggiori informazioni visita il nostro sito [www.privatassistenza.it](http://www.privatassistenza.it)



# Tablet a confronto

*Sono i due tablet più venduti. Il nostro esperto ha esaminato con attenzione i loro pregi e i loro difetti. Ecco in cosa si differenziano*



I tablet, ossia dei computer formati praticamente solo dallo schermo di tipo touch, che reagisce al tocco, sono certamente la novità di questi ultimi tempi. Il capostipite è iPad e il suo successo in termini di vendite ha provocato una corsa, da parte dei concorrenti, a produrre modelli di tablet tanto che a fine 2011 dovremmo riuscire a contarne più di 20. Un indice del successo futuro dei tablet stà nell'interesse mostrato anche da Windows, che nel giro di pochi anni espanderà il mercato tablet in maniera molto forte.

Vediamo di fare un pò di ordine su quelli esistenti oggi: iPad è un prodotto, che preso singolarmente non può essere discusso, ottimi materiali di costruzione, immagini fluide, moltissime applicazioni, il tutto basato su un sistema operativo proprietario (iOS) che è difficile far colloquiare con altri sistemi.

La concorrenza invece punta su sistemi di tipo "aperto" come Android, inizialmente sviluppato per funzionare su smartphone e ora in fase di evoluzione per risultare perfetto per i tablet.

Confrontiamo fra di loro due modelli:

- iPad 2 con uno schermo da 9,7" e il GalaxyTab con uno schermo da 10.1"
- iPad 2 1024x768 con 132 pixel per pollice GalaxyTab 1280x800 e ben 160 pixel per pollice. Ricordiamo che maggiore è il numero e la densità dei pixel presenti e migliore risulterà la qualità delle immagini.
- Per quanto riguarda il processore, entrambi i dispositivi viaggiano a 1GHz.
- La fotocamera presente sul GalaxyTab ha un sensore da 8Mp mentre quella di iPad 2 si ferma a meno di 1Mp quindi non adatta a ottenere foto di qualità
- Le capacità di connessione a internet sono essenzialmente le stesse WiFi e scheda telefonica.
- Per quanto riguarda la memoria iPad 2 non consente di aggiungere schede di memoria esterna, mentre sul GalaxyTab è possibile espandere la memoria fino a 32Gb.



- Il GalaxyTab con i suoi 8,6 mm di spessore risulta essere il tablet più sottile presente sul mercato.
- Le versioni dei due tablet da 16Gb con 3G per la connessione a internet hanno un costo di circa 600€ con delle oscillazioni di circa 40€.

Moda

# Il glamour da portare con te in vacanza



abiti e accessori H&M

Montelpare



MADE IN ITALY

Primavera/estate 2012



...Non ci sono altre strade come la Route 66, la Mather Road di J.Steinbeck, che abbiano il potere di andare oltre i 3755 Km, che collegano Chicago a Santa Monica per entrare direttamente nel mito.

E' una strada che porta lontano, un tracciato nella memoria collettiva che ti consegna all'american dream, a panorami da cartolina, alle scene dei film più amati, alle canzoni più struggenti, ai tramonti più appassionanti.

E' la strada delle possibilità, del cambiamento, delle avventure, da percorrere in fretta per ritrovarsi diversi!

Questa è la nuova avventura in cui si cimenta Andrea Montelpare, una linea di scarpe per andare lontano, per viaggiatori moderni sempre alla ricerca dei trend più innovativi.

Nasce AM66 che con l'inesauribile ricerca stilistica si propone per l'estate 2012 con una collezione di sneaker, bikers, sandali e ciabatte, le stringhe si intrecciano e si alternano nei colori, le borchie sono martellate e decorano i sandali e le ballerine.

I colori della bandiera americana, il blu, il rosso ed il bianco si mischiano ai colori neutri della sabbia e dell'asfalto.



[info@andreamontelpare.com](mailto:info@andreamontelpare.com)  
[www.andreamontelpare.com](http://www.andreamontelpare.com)



# bumper

primavera/estate 2012

È la linea di calzature che coniuga sport e street style, fiore all'occhiello di Andrea Montelpare che produce e distribuisce solo marchi di alta gamma.

Bumper somma tutte le componenti della comodità con quelle della moda, con un'allure classico-contemporaneo "camuffato da sneaker".

Spaziano dalla sperimentazione di pellami e accessori d'avanguardia a recupero di tutti gli accorgimenti che la tradizione calzaturiera Andrea Montelpare conosce.

**Femmina:** camoscio invecchiato che si abbina ad un laminato rotto e screpolato, nappa cerata con vernice cracklé, logo in strass o ricamato nei colori amarena, rubino, grano, petalo di rosa, indaco, cobalto, blu e nero per sandali, ballerine, bébé e sneaker.

**Maschio:** bottalato stropicciato, nabuk soft, vacchetta leggera stinta e cerata, tessuti tecnici e tessuti di lino e cotone, delavati o tie-dye nei colori neutri, oltre a kaki e blu cina, grigio, cenere e lampi di colore, per sandali, basket, sneaker e stringate.



**Le aziende  
informano**

# Addio a impurità e imperfezioni cutanee...



## *Puressentiel: un gesto S.O.S. quotidiano*

La percentuale delle persone che soffrono di imperfezioni cutanee è salita del 10% negli ultimi 30 anni. (Il 15% della popolazione tra i 15 e i 50 anni). Il vero responsabile? Un batterio chiamato *Propionibacterium acnes*. Pensiamo di risolvere il problema con l'arrivo dell'estate? Attenzione! Uno dei principali nemici è proprio il sole, che malgrado ci regali una carnagione dorata, nascondendo le imperfezioni, causa l'ispessimento dell'epidermide, che provoca un'ipercheratinizzazione del follicolo. Conseguenza: Il sebo non riesce più a fuoriuscire attraverso i follicoli piliferi, provocando così la formazione di lesioni sottocutanee. Puressentiel propone come gesto SOS, la risposta mirata contro l'acne dall'efficacia dimostrata...

### La selezione di Puressentiel:

Puressentiel SOS Pelle, agli 11 oli essenziali, è un roller ad alta precisione che permette di curare ogni lesione e disinfettare evitando la proliferazione di germi. Gli 11 oli essenziali di Puressentiel SOS Pelle, hanno proprietà anti - infettive, antinfiammatorie, antibatteriche e cicatrizzanti:

### EFFICACIA DIMOSTRATA SCIENTIFICAMENTE\*:

**Risultati ottenuti dopo 14 giorni d'utilizzo:**

**Germi P. acne: -97%**

**Comedoni: -83%**

**Lesioni infiammatorie superficiali: -71%**

**Lesioni infiammatorie profonde: -60%**

\*Studi Puressentiel

Va applicato localmente, su brufoli ed imperfezioni cutanee, con leggeri movimenti circolari sulla lesione per ammorbidire il "tappo" del comedone e liberare il follicolo pilifero. Un gesto quotidiano al mattino e alla sera per un risultato...perfetto!





L'efficacia allo stato puro

In Farmacia  
Roller 5ml 9.90€  
Per ulteriori informazioni  
[www.puressentiel.it](http://www.puressentiel.it)

*Ecco alcuni dei film, di diverso genere, in uscita nei mesi estivi Luglio e Agosto*

## Benvenuti a Cedar Rapids

dal 1 Luglio 2011



In arrivo un divertente film americano di Miguel Arteta, con Sigourney Weaver, John C. Reilly, Alia Shawkat, Ed Helms, Anne Heche.

### Trama:

L'avventura di un assicuratore un pò goffo e impacciato che per la prima volta dovrà lasciare il suo paese per

lavoro e raggiungerà Cedar Rapids. Dovrà partecipare ad una convention per salvare l'azienda per cui lavora. Inizialmente un pò impacciato sarà accompagnato nella sua divertente avventura da i suoi compagni di stanza e da un'agente assicurativo.

## Harry Potter e i doni della morte

- parte II dal 13 Luglio 2011



L'ultimo film della celebre saga fantasy è in uscita nelle sale in 2D e 3D, Harry Potter e i doni della morte - Il parte, film di David Yates con Emma Watson, Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Helena Bonham Carter, Bonnie Wright. Serie letteraria di J.K. Rowling.

### Trama:

Il trio dei nostri amati maghetti, Harry, Ron ed Hermione, torna a Hogwarts per trovare e distruggere gli ultimi Horcrux di

Voldemort. Un'ultima avventura nuova e completamente diversa dai capitoli precedenti.



Guarda il trailer del film  
"Harry Potter e i doni della morte  
- parte II"  
sul tuo telefono cellulare.  
Segui le istruzioni a pagina 52.



## Prossimamente:

### Settembre

- COWBOYS & ALIENS
- QUESTA STORIA QUA
- CAMBIO VITA
- COSE DELL'ALTRO MONDO
- I PUFFI
- L'ALBA DEL PIANETA DELLE SCIMMIE

### Ottobre

- FRIENDS WITH BENEFITS
- TI AMO TROPPO PER DIRTELO
- PARANORMAL ACTIVITY 3
- NATALE CON I MIEI
- 30 MINUTES OR LESS
- JOHNNY ENGLISH REBORN



## Kung Fu Panda 2 dal 24 Agosto 2011

Il sequel del famosissimo Panda Po uscirà nelle sale con nuove avventure, diretto da Jennifer Yuh.

**Trama:** Una potente minaccia, Lord Shen, vuole eliminare il Kung fu e conquistare la Cina. Il panda Po e la squadra dei Cinque Cicloni, Vipera, Scimmia, Tigre, Gru e Mantide, attraverseranno la Cina per affrontare e sconfiggere il nemico.

### Doppiatori italiani

**Fabio Volo:** Po  
**Eros Pagni:** Shifu  
**Francesca Fiorentini:** Tigre  
**Angelo Maggi:** Scimmia  
**Daniilo De Girolamo:** Gru  
**Simone Mori:** Mantide  
**Tiziana Avarista:** Vipera



Guarda il trailer del film  
"Kung fu panda 2"  
sul tuo telefono cellulare.  
Segui le istruzioni  
a pagina 52



A cura di Scribedit

### Parole per viaggiare: il Francese

Se invece della Liguria, della Toscana e del Lazio, avete deciso di varcare il confine e andare in Francia, questo libretto, che può stare anche nella tasca della camicia, potrebbe esservi davvero utile, sempre che non conosciate già molto bene la lingua di Balzac e Celine. In poco più di 200 pagine è condensato ciò che serve (non certo per imparare il francese...) per farsi capire. Parole utili per la gastronomia, lo shopping, il tempo libero e la cultura. Esiste anche parte del volume dedicata alle emergenze. Con la speranza, naturalmente, di non doverla usare. Il costo è di 9,90 euro

Enzo Antonio Cicchino - Roberto Olivo

### Caccia all'oro nazista

Dai lingotti della Banca d'Italia all'oro di Dongo: è una vera e propria mappa dei tesori della Seconda guerra mondiale quella che Enzo Antonio Cicchino e Roberto Olivo, giornalisti e ricercatori storici, hanno tracciato nel libro "Caccia all'oro nazista" da poco in libreria. Un saggio-inchiesta che ricostruisce, sulla base di documenti e interviste ai testimoni, i beni misteriosamente scomparsi nel nulla nonostante le ricerche di governi, avventurieri, e persino improvvisati cercatori d'oro. Il libro prende le mosse dal tesoro della sede centrale della Banca d'Italia: 120 tonnellate d'oro, tra le quali anche le 8 provenienti dalla Banca Nazionale Jugoslava acquisite nel 1941 come bottino di guerra, le 14 tonnellate e mezzo trasferite all'Italia dal governo francese di Vichy, e 373 chili provenienti dalla Grecia. Già nel maggio del 1943, l'allora governatore della Banca d'Italia, Vincenzo Azzolini insieme al ministro delle finanze Giacomo Acerbo valutò la possibilità di trasferirlo a Bolzano o a Verona per evitare che l'importante patrimonio cadesse nelle mani degli Alleati. Con la caduta di Mussolini, il 25 luglio, e poi con l'Armistizio gli avvenimenti precipitano e perciò i nazionali-socialisti chiedono la consegna dell'oro che viene inviato in treno a Fortezza, in Alto Adige. Da qui una parte finirà nelle banche svizzere, una parte in Germania, una parte verrà riconsegnata dagli Alleati alla Banca d'Italia. I tre filoni in cui si divide l'oro italiano danno origine ad altrettante vicende di cui il libro da conto con dovizia di particolari e con i ritratti di personaggi che sembrano usciti da una spy story. Le pagine sono 309 e costa 18 euro.

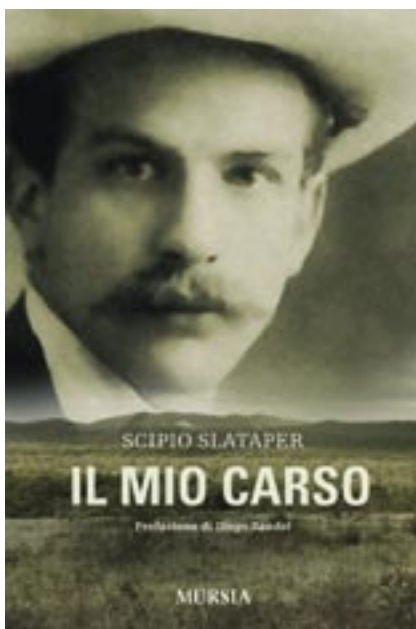


Barbara Di Castri

## Prigioniero in Kenia



Mario Di Castri, ufficiale del Regio Esercito, partecipò alle campagne coloniali africane dell'Italia fascista e, nel 1941, a seguito della Battaglia di Somalia, fu catturato dagli inglesi e internato in un campo di concentramento in Kenia dove rimase fino alla fine della guerra. Qui, fra il peso della sconfitta, la monotonia quotidiana, e i tentativi di svago, redige le sue memorie in appunti sparsi che la figlia ha raccolto e integrato, con interviste e documenti. Le pagine sono 160 e costa 14 euro.



Scipio Slataper

## Il mio Carso

“Il mio Carso” è considerato il capolavoro di Scipio Slataper. Giovane autore triestino, Slataper, era nato nel 1888 ed è morto, dopo essersi arruolato volontario nella prima guerra mondiale, nella battaglia del Podgora il 3 dicembre del 1915. Il libro, pubblicato per la prima volta nel 1912 nella libreria della “Voce”, (e ora riproposto da Mursia) di cui Slataper era anche collaboratore della celebre rivista, La vita del protagonista del libro, che è poi la sua, viene raccontata attraverso le sue fasi, l'infanzia, la giovinezza ed infine la maturità.

L'opera è concepita come un'autobiografia lirica, come l'autore stesso Amava definirla. Il cuore del racconto è la disperazione per il suicidio della donna amata (Anna-Gioietta) e per la morte della madre. E proprio dal tema della morte partono delle riflessioni sul senso della vita. Le pagine sono 126 e costa 12 euro.

Paolo Lodigiani

## Guida ai mari della Liguria, della Toscana e del Lazio

Se siete in partenza per le vacanze e avete deciso di dirigervi tra la Liguria, la Toscana e il Lazio questo libro, fresco di stampa, scritto da Paolo Lodigiani, esperto e appassionato di mare e di vela, oltre che progettista e costruttore di barche, fa al caso vostro. Il libro è infatti scritto con il rigore e la competenza di chi maneggia la materia con una conoscenza e una disinvoltura non improvvisata. La guida è infatti considerata “la più completa e aggiornata dedicata a quest'area di navigazione”. Da vero esperto, e da uomo che probabilmente conosce meglio il mare che la terra, Lodigiani, non si è limitato alla descrizione dei luoghi e delle coste ma ha arricchito il libro con una vera guida trattando argomenti fondamentali come la climatologia, la meteorologia, i venti, la sicurezza in mare, la documentazione nautica e molto altro. Insomma tutto quello che serve per navigare con le conoscenze necessarie. Il libro non è proprio per tutte le tasche. Costa infatti 66 euro ma è davvero completo. Nelle 272 pagine c'è praticamente tutto quello che serve per mettersi per mare. Le cartine sono 184 a cui va aggiunta la lista dei 300 ancoraggi e i porti.







Marina Beltramo - Maria Teresa Nesci  
**Dizionario di Stile e scrittura**

E' un libro di cui tutti abbiamo un po' bisogno. Spesso ci troviamo, infatti, a dover scrivere senza sapere cosa e come. Un aiuto ci può arrivare dal Dizionario di scrittura curato da Marina Beltramo e Maria Teresa Nesci e pubblicato da Zanichelli. Un testo di facile e agevole consultazione che potrà evitarci qualche brutta figura e ci aiuterà ad utilizzare, nel modo corretto, la lingua italiana. Esempi? Il libro ne è pieno. Un manuale pratico, dunque, che affronta tutte le tematiche legate alla scrittura. Il libro è uno strumento utile per tutti coloro che, per lavoro, si occupano di comunicazione, ma anche per chi vuole migliorare il proprio modo di esprimersi. Il libro ha 1310 pagine e costa 29 euro.

Telmo Pievani

## La vita inaspettata

La domanda è eterna. Da dove veniamo, dove andremo? Da sempre filosofi, teologi, scrittori hanno cercato una risposta al perché esistiamo. Ciascuno a suo modo, s'intenda. Posizioni spesso inconciliabili. Tra chi crede, chi è scettico, chi è agnostico e chi pensa che siamo qui per caso e che, la fine della nostra vita si concluderà anche la nostra parabola esistenziale. Ad arricchire il dibattito, che va avanti da millenni e che probabilmente è incominciato con la storia stessa dell'uomo, c'è ora anche l'ultima fatica di Telmo Pievani che dal 2005 ricopre l'incarico di professore associato di filosofia della scienza presso la facoltà di scienze della formazione dell'Università degli studi di Milano-Bicocca. La sua posizione è chiara: siamo qui per puro caso. Se non si fosse verificata infatti una concatenazione di accidenti imprevedibili noi non saremmo qui. Stesso discorso per il mondo vegetale e per quello animale. Anche l'estinzione dei dinosauri e tutto ciò che si è verificato nel corso della storia del nostro pianeta non sfugge alla regola che una regola non c'è stata. Siamo dunque il risultato di un processo evolutivo che è stato e resta imprevedibile. Una tesi che si inserisce nel dibattito creazionismo/evoluzionismo che ha avuto momenti di dibattito, anche aspri, nei decenni scorsi. Il libro, che piacerà probabilmente poco a chi segue verità rivelate, costa 21 euro.



# C'è a chi piace piccante...

*A Rieti si è tenuta la prima edizione della  
"Fiera campionaria mondiale del peperoncino".  
400 le varietà presenti provenienti dai cinque  
continenti.*

**U**na kermesse decisamente piccante. Piccante come poche. Attenzione perché il sesso non c'entra anche se, da sempre, lo si considera tra i più naturali e potenti afrodisiaci. Stiamo parlando, naturalmente, del peperoncino. C'è chi lo ama e non può farne a meno. Chi invece lo teme e lo sfugge come una purga. Sta di fatto che a Rieti, dal 21 al 24 luglio, si è svolta la prima edizione della "Fiera campionaria mondiale del peperoncino". 400 le varietà provenienti dai cinque continenti ed esposte nei 600 metri quadri allestiti nel porticato del Palazzo Papale. Ad organizzarla, e idearla, l'associazione "Peperoncino a Rieti" con la collaborazione dell'Accademia nazionale del peperoncino. Le sorprese non sono naturalmente mancate. Chi era convinto che i più potenti o temibili fossero gli esplosivi peperoncini calabresi si è dovuto ricredere. Al confronto con il Jalapeno, il Rocotillo, il Wax, il Serrano, il Cayenna, il Thai, lo Scotch Bonnet e il Jamaican Hot, quelli di casa nostra sono poco più che caramelle al miele. Il numero uno, per piccantezza, della manifestazione è stato l'Habanero. Un capsicum (questo il nome scientifico del peperoncino) coltivato nella penisola dello Yucatan. Tra le sue varietà anche la cultivar più piccante che ha primeggiato nel Guinness dei Primati fino al 2006, (poi ha dovuto cedere lo scettro al Bhut Jolokia) che può raggiungere i 300mila Scoville, l'unità di misura della piccantezza. Per dare un metro di paragone i peperoncini mediterranei arrivano appena a 500.

Per gli amanti dell'oro rosso il capoluogo sabino è stata una tappa irrinunciabile. Oltre alle degustazioni, all'aspetto gastronomico si è parlato anche dei vantaggi per la salute (il peperoncino, ricordiamolo, previene anche l'infarto), quelli estetici e quelli per l'eros.

Ricco il calendario di convegni che si sono tenuti con produttori, esperti, dietologi e ricercatori. Presenti anche chef di fama internazionale e molte firme importanti del giornalismo enogastronomico.

## Il più piccante in assoluto

Come spiegavamo nell'articolo il Bhut Jolokia, (Peperoncino Serpente, in assamese) noto anche come Bih Jolokia (Peperoncino velenoso) o Naga Jolokia (Peperoncino Re Cobra), è la cultivar di peperoncino, (probabilmente un ibrido tra la Capsicum chinense e la Capsicum frutescens), più piccante al mondo. Il suo valore è di oltre 1.000.000 unità di Scoville. Dal 9 settembre del 2006 ha superato l'habanero e detiene lo scettro di peperoncino più piccante nel Guinness dei Primati (1.001.034 SU).



# Ricette fresche *Cucina* per una calda estate

## Cocktail di gamberi al verde

### INGREDIENTI

20 code di gamberi  
un grosso scalogno  
2 arance  
4 cucchiaini di maionese  
un cucchiaino di ketchup  
un cucchiaino di cognac  
un cuore di sedano verde  
2 gocce di salsa worcester  
vino bianco secco - sale

### PROCEDIMENTO

Pulite e sgusciate le code di gamberi, cuocetele in acqua bollente salata per un minuto e scolatele. A fuoco lento, per un paio di minuti, aggiungete alle code di gamberi un bicchiere di vino bianco con lo scalogno tritato e il succo d'arancia con la scorza grattugiata; fate raffreddare il composto e mescolate con maionese, ketchup, cognac e worcester. Servire freddo.

## Mini aspic di uova e salmone

### INGREDIENTI

2 uova  
100 g di salmone affumicato  
1 confezione di gelatina istantanea da 1/2 litro  
erbe aromatiche miste a scelta

### PROCEDIMENTO

Preparate la gelatina con le istruzioni riportate sulla confezione. Preparate le uova sode, sgusciatele e tagliatele a fette. In 4 stampini mettere un pò di gelatina e fatela rapprendere nel freezer per qualche minuto. Dopodichè appoggiateci una fetta d'uovo, un pezzetto di salmone e le erbe aromatiche tritate. Coprite con altra gelatina e fate altri strati fino a riempire gli stampini. Lasciate in frigorifero per almeno tre ore e prima di servirli, immergeteli per un istante in acqua bollente e poi sformateli.

## Orecchiette con vongole e curry

### INGREDIENTI

320 g Pasta Di Semola  
160 g Piselli Surgelati  
Prezzemolo - Sale - olio  
2 Scalogni  
Vino Bianco  
1 kg Vongola  
Curry

### PROCEDIMENTO

Lavate accuratamente le vongole. In una pentola fatele aprire con un pò di prezzemolo. Aggiungete gli scalogni tritati con un filo d'olio e 1 cucchiaino di curry. Salate, aggiungete del vino bianco, unite 160 g di piselli surgelati e cuocete per 5 minuti. Durante la preparazione del condimento, fate bollire in acqua salate 320 g di orecchiette cotte al dente. A fine cottura aggiungetele alle vongole, mescolate il tutto e servite.

## Sedano saltato con gli anacardi

### INGREDIENTI

100 g di anacardi  
1 cuore di sedano verde  
1 spicchio d'aglio  
paprika  
olio - sale  
salsa di soia

### PROCEDIMENTO

Tostate gli anacardi in una padella antiaderente senza l'aggiunta di grassi. Trasferiteli in una ciotola. Lavate e pulite il sedano e tagliatelo a pezzetti. Rosolate in una padella l'aglio tritato con 3-4 cucchiaini di olio. Aggiungete il sedano a cubetti e cuocete per 10 minuti a fuoco basso, mescolando. Unite gli anacardi e 1 cucchiaino di salsa di soia per insaporire. Salate e aromatizzate con 1 cucchiaino di paprika.

## Millefoglie di carne salada

### INGREDIENTI

200 g Carne Salada  
200 g di formaggio a pasta semi dura, tipo tilsiter  
2 cucchiaini di grani di pepe assortiti (verde, bianco, nero, rosa ecc.)  
2 cucchiaini di aceto di mele  
olio extravergine di oliva  
1 grossa cipolla di Tropea

### PROCEDIMENTO

Spellate, lavate e tagliate ad anelli la cipolla e disponeteli sul fondo di un piatto. A parte, in un bicchiere mettete l'olio, aceto di mele e metà grani di pepe e mescolate il tutto. Questa marinatura mettetela sulla carne. Tagliate il formaggio a listarelle. Nel piatto, sopra le cipolle, disponete una fetta di formaggio e una di carne, ripetendo gli strati fino a vostro gradimento. Guarnite il tutto con la marinatura che avanza dalla carne.

## Fresco sorbetto di mandarino con arance caramellate

### INGREDIENTI

400 g di frutti di bosco misti surgelati  
4 cucchiaini di zucchero a velo  
0,5 dl di limoncello  
4 rametti di ribes fresco  
un ciuffetto di menta fresca.

### PROCEDIMENTO

Frullate i frutti di bosco nel frullatore e unite lo zucchero a velo, fino a ottenere una purea ghiacciata. Trasferiscila in una ciotola. Versate il limoncello e mescolate. Suddividete il sorbetto in quattro bicchieri fatti gelare in freezer. Decorate con frutta e con qualche fogliolina di menta.

Se vai all'estero per lavoro, per vacanza o semplicemente per far pratica con il tuo inglese, ti serviranno di certo questi consigli.

## BOOKINGS

Chi ben comincia...

Quando pianifichi o stai programmando un viaggio all'estero, è molto importante cominciare con il piede giusto, ovvero conoscere le cose fondamentali che ti permetteranno di organizzare i tuoi spostamenti, scegliere l'alloggio, ordinare la cena, e di non ritrovarti a dormire in un autobus, a prenotare una sala fumatori al ristorante quando in realtà proprio non sopporti il fumo, o fare un viaggio romantico pernottando in un ostello, in una camerata con 20 letti a castello, tu e la tua dolce metà...

## FLIGHTS

Il metodo migliore per capire come devi prenotare un volo aereo è quello di simulare una conversazione tipo con l'addetto della compagnia aerea. Presta molta attenzione al dialogo che ho preparato per te!

Y = you

TA = travel agency (agenzia di viaggi)

**Y: Hello, I'd like to know if there are any flights to London this Tuesday.**

Salve, vorrei sapere se ci sono dei voli per Londra questo martedì.

**TA: Yes, there is one at 10,00 a.m. and one at 15,00 p.m.**

Sì, ce n'è uno alle 10 di mattina e uno alle 3 di pomeriggio.

**Y: And how much are they?**

E quanto costano?

**TA: They both cost the same, 200 Euros one way or 300 Euros return (or round trip).**

Costano entrambi 200 euro solo andata o 300 euro andata e ritorno.



**John Peter Sloan** è autore, attore e insegnante.

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



**Y: Okay, I'd like to book two seats on the 10,00 a.m. flight, please.**

Ok, allora vorrei prenotare due posti sul volo delle 10, grazie.

**TA: Sorry, but there are no seats available on that flight.**

Mi dispiace, ma non ci sono più posti disponibili su quel volo.

**Y: So why did you mention it?! Ok, two tickets on the later flight.**

Allora perchè ne hai parlato?! Ok, due posti sul seguente.

**TA: Hey! Relax.**

Hey, calma!

**Y: YOU relax.**

Si calmi lei!

**TA: Thank you for choosing Hooligan Airlines.**

Grazie per aver scelto Hooligan Airlines.

## BY

Quando viaggi, per dire con quale mezzo di trasporto ti stai spostando, devi usare sempre la preposizione by + il veicolo.

By car, by ship, by train... (con la macchina, con la nave, col treno).

## TRAINS

Ti propongo una conversazione anche per prenotare un viaggio in treno: immagina di essere tu a dover partire e ad aver bisogno di un biglietto per Londra!

Y = you  
C = clerk (impiegato)

**Y: What time does the next train to London leave?**

A che ora parte il prossimo treno per Londra?

**C: At 16,35, from platform 8.**

Alle 16.35 dal binario 8.

**Y: Is it a direct train to London?**

È un treno diretto per Londra?

**C: No, you have to change trains at Birmingham.**

No, deve cambiare a Birmingham.

**Y: I see. One ticket to London, please.**

Capito, un biglietto per Londra, per favore.

**C: One way or return, sir?**

Solo andata o anche ritorno, signore?

**Y: One way, please.**

Solo andata, per favore.

**C: 64 pounds, please.**

64 sterline, prego.

**Y: Here you are.**

Ecco a lei.

## HOTELS

Per prenotare una stanza di albergo bisogna essere davvero preparati: molto spesso ti potresti far confondere da chi sta alla reception, persone che non sono molto gentili con te o che, anziché aiutarti, cercano proprio di fregarti! Per questo, faccio di seguito due diversi esempi che ti potranno tornare utili, perché includono tutte le cose fondamentali di cui potresti aver bisogno.

Y = you  
R = receptionist

**Y: Hello, is that the King George Hotel?**

Salve, è l'albergo King George?

**R: Yes, sir, how can I help you?**

Sì, signore, come posso aiutarla?

**Y: I'd like to know if you have a double room available for one week from Friday the 13th to Friday the 20th.**

Vorrei sapere se avete una camera matrimoniale disponibile per la settimana da venerdì 13 a venerdì 20.

**R: Just a minute, let me check...**

Solo un momento, mi faccia controllare...

(PAUSA)

**R: Yes, we do have a room available, Sir.**

Sì, abbiamo una camera disponibile, signore.

**Y: Great, and how much does it cost per night?**

Bene, e quanto costa per notte?

**R: 200 pounds, Sir.**

200 sterline, signore.

**Y: Are you crazy?**

Ma è pazzo?

**R: You are Italian, aren't you?**

Lei è italiano, vero?

**Y: Does the room have a shower or a bath tub/mini bar/ balcony?**

La camera ha una doccia o la vasca/il mini bar/un balcone?

**R: It has a shower and a mini bar, but no balcony.**

Ha una doccia e un minibar, ma niente balcone.

Ora faccio anche l'esempio di una conversazione telefonica, perché potrebbe, a volte, essere necessario prenotare l'albergo prima di partire, per essere certi di non avere brutte sorprese e non trovare un posto dove dormire!

**R: Good afternoon, Sunny London Hotel. May I help you?**

Buon pomeriggio, albergo Sunny London, posso aiutarla?

**Y: Yes, I'd like to book a room, please.**

Sì, vorrei prenotare una camera, per favore.

**R: Certainly. When for, madam?**

Certamente. Per quando, signora?



Y: **March the 23rd, 24th and 25th.**

Per il 23, 24 e 25 marzo.

R: **How long will you be staying?**

Per quanto si ferma?

Y: **Three nights.**

Tre notti.

R: **What kind of room would you like, madam?**

Che tipo di camera vuole, signora?

Y: **Er... double with a bath tub, please.**

Emh... una doppia con la vasca, per favore.

R: **Certainly, madam. I'll just check what we have available... Yes, we have a room on the 4th floor with a really splendid view.**

Certamente, signora. Verifico quello che abbiamo disponibile... Sì, abbiamo una camera al quarto piano con una vista davvero fantastica.

Y: **Fine. How much does it cost per night?**

Bene. Quanto costa a notte?

R: **Would you like a breakfast?**

Gradisce la colazione?

Y: **No, thanks.**

No, grazie.

R: **It's 84 pounds per night excluding VAT.**

Sono 84 sterline per notte, IVA esclusa.

Y: **That's fine.**

Va bene.

R: **Who's the booking for, please, madam?**

A nome di chi prenoto, signora?

Y: **BANFI, that's B-A-N-F-I.**

BANFI, cioè B-A-N-F-I.

R: **Okay, so, a double with bath tub for March 23rd, 24th and 25th. Is that correct?**

Ok, quindi, una doppia con vasca per il 23, 24 e 25 marzo. Giusto?

Y: **Yes it is. Thank you.**

Sì, grazie.

R: **Let me give you your booking number. It's: 7576385. I'll repeat that: 7-5-7-6-3-8-5. Thank you for choosing Sunny London Hotel and have a nice day. Bye.**

Lasci che le dia il numero di prenotazione: 7576385. Lo ripeto: 7-5-7-6-3-8-5. Grazie per aver scelto l'albergo Sunny London e buona giornata. Arrivederci.

Y: **Bye.**

Arrivederci.

## RESTAURANTS

E dopo aver prenotato il tuo albergo, con la sicurezza di un tetto sopra la testa e un comodo letto in cui riposare, puoi pensare tranquillamente a riempirti la pancia...

Y = you

MPP = Mario's Pizza Palace

Y: **Hello? Is that Mario's Pizza Palace?**

Pronto, Mario's Pizza Palace?

MPP: **Yes, Sir, good evening.**

Sì, signore, buonasera.

Y: **Good evening, I'd like to book a table for one, please.**

Buonasera, vorrei prenotare un tavolo per una persona, per favore.

MPP: **Certainly, Sir, for what time?**

Certamente, signore, per che ora?

Y: **For 8 o'clock, please.**

Per le otto, per favore.

MPP: **Ok, that's fine, and your name, please?**

Ok, va bene, e il suo nome, per favore?

Y: **Popular, Mr. Popular. That's P-O-P-U-L-A-R.**

Popular, signor P-O-P-U-L-A-R.

MPP: **Ok, your table for only one person will be ready at 8, Mr. Popular.**

Ok, il suo tavolo per una persona sarà pronto alle 8, signor Popular.

Y: **Thank you. Bye.**

Grazie. Arrivederci.

MPP: **Bye, Sir.**

Arrivederci, signore.



## M.U.Q.

More Useful Questions

**Excuse me, where is the...?**

Mi scusi, dov'è...?

**How far is the "x" from here...?**

Quanto è lontano "x" da qui...?

**At what time does the "x" close/open?**

A che ora chiude/apre "x"?

# Beauty solari

*E' fondamentale proteggere la nostra pelle,  
e quella dei nostri bambini, dai raggi solari.  
Ecco qualche consiglio di prodotti giusti  
per la tua pelle.*

Dermasol Bimbi Latte Spray NEW TECHNOLOGY, grazie alla sua innovativa formulazione e all'associazione di filtri fisici e chimici altamente fotostabili, garantisce una facile applicazione e una protezione ottimale della pelle del bambino dai raggi UVA e UVB, anche durante i giochi sulla spiaggia e nell'acqua.  
Confezione: 125ml  
Prezzo: € 20.50  
In vendita in farmacia

Olio protettivo per capelli.  
Confezione: 125ml  
Prezzo: € 15.00  
In vendita in farmacia

DERMASOL WR Latte Spray NEW TECHNOLOGY, grazie ad una tecnologia innovativa permette una facile applicazione e una protezione ottimale della pelle dai raggi UVA e UVB.  
Confezione: 150ml  
Prezzo: € 22.00  
In vendita in farmacia



Crema doposole ad azione tonificante e vaso protettiva.  
Confezione: 150ml  
Prezzo: € 22  
In vendita in farmacia

Integratore alimentare a base di estratti di Ippocastano (Escina) e Meliloto (Cumarina), ad azione vasoprotettiva e antiossidante. Utile a preparare la pelle all'esposizione solare e a contrastare gambe gonfie e capillari evidenti.  
Confezione: 20 capsule  
Prezzo: € 20.00  
In vendita in farmacia

### Ocse, la banda larga non decolla in Italia

In Italia è per pochi. La banda larga, che consente la diffusione di internet veloce è infatti ancora poco diffusa. Il ritardo del nostro paese è notevole. La cosa era conosciuta: ora è arrivata anche la conferma dell'Ocse, l'Organizzazione continentale per la cooperazione e lo sviluppo economico. Nella classifica dei Paesi con la connessione più veloce, l'Italia non compare nemmeno tra i primi dieci. Nello stivale solo 22 persone su cento hanno una connessione a banda larga. In un paese molto simile al nostro per numero di abitanti, ovvero la Francia, la percentuale sale al 33%. Le cose, secondo il rapporto, stanno, anche se lentamente, migliorando. Dal 2009 al 2010 il tasso di penetrazione della banda larga nel nostro Paese è cresciuto di quasi nove punti percentuali. Troppo poco comunque per tenere il passo degli altri paesi europei. Nello stesso periodo la Polonia ha avuto infatti una crescita tre volte superiore. Persino la Grecia, che sta vivendo uno dei momenti più difficili della sua storia, ha viaggiato a velocità doppia rispetto a noi. I numeri più sconcertanti sono però quelli sullo stato delle infrastrutture di rete. Per banda larga in Italia si intende, ad oggi, una velocità massima di 20 Mb per secondo. Troppo poco visto che venti paesi europei fanno meglio di noi. In Portogallo (altro paese colpito da una forte crisi) e in Finlandia gli operatori possono vendere pacchetti di abbonamento a velocità dieci volte superiori alle nostre. Va male anche per la fibra ottica: . Gli abbonamenti sono fermi al 2% della popolazione. Per quanto riguarda le connessioni per famiglia, in Italia, solo nel 61% delle case si trova almeno uno strumento per navigare con internet. In Islanda e Olanda, la percentuale è invece molto vicina la 100%.

### Finanziamenti: 160 milioni ai giornali di partito

160 milioni di euro sono un bel gruzzolo. Per chiunque.

Anche per le 250 testate che si sono spartite, nel 2009, 160 milioni di finanziamenti statali. Il risultato è emerso da una inchiesta pubblicata sul numero di luglio dal mensile free press Pocket. Sotto la lente d'ingrandimento è finito il modo in cui cooperative e giornali di partito hanno ottenuto i contributi dal Dipartimento per l'Informazione e l'editoria della Presidenza del Consiglio dei Ministri. Nel 2009, ad esempio, il quotidiano Europa ha intascato dallo Stato oltre 3 milioni e mezzo di euro: vale a dire quasi 3 euro per ognuna delle copie vendute, che complessivamente sono state 1.284.425. In pratica meno di 4.000 copie al giorno. Per il Secolo d'Italia le copie vendute sono state invece 521.278. Il contributo è stato di circa 3 milioni di euro: quasi 6 euro a copia il finanziamento pubblico. Tra i beneficiari di questi contributi spiccano L'Unità con 6.337.209 euro, La Padania con 3.896.339 euro. L'elenco potrebbe naturalmente proseguire. La pacchia però sembra finita. L'entità del contributo dovrebbe infatti cambiare. Il calcolo, fino ad oggi, era determinato dal numero di copie tirate. Dal prossimo anno arriverà un nuovo regolamento. I contributi statali saranno proporzionali al numero di copie effettivamente vendute in edicola o in abbonamento postale. Tutto ciò porterà, per molti giornali, ad una notevole riduzione dei contributi. Sempre che venga applicato...



### Cala la raccolta pubblicitaria

La crisi colpisce tutti e non risparmia nemmeno gli investimenti pubblicitari. Nei primi sei mesi del 2011, in Italia, sono praticamente fermi. Lo ha dichiarato il presidente dell'Upa, utenti pubblicità associati, Lorenzo Sassoli de Bianchi, prima dell'assemblea del 2011. "Gli investimenti", ha spiegato il numero uno dell'Upa "sono al palo" tanto che "una crescita zero a fine anno sarebbe un successo". Il mercato non ha mostrato alcun segno di ripresa e nel mese di aprile ha fatto addirittura segnare un calo. A frenare la pubblicità, secondo il presidente Upa è il difficile momento economico che sta frenando i consumi. In controtendenza, sempre nel settore degli investimenti pubblicitari, è quello di internet. Per fine anno gli investimenti dovrebbero salire del 18%, compensando una parte del calo degli altri comparti. La flessione maggiore è prevista per radio, cinema e affissioni che dovrebbero calare del 7%. A seguire quotidiani (-3%) e periodici (-2,5%). Meglio le televisioni, per cui, il calo stimato, è atteso attorno all' 1,5%.





# Mamma a 58 anni

Non è mai troppo tardi. Nei numeri scorsi ci eravamo occupati di alcune donne (tra cui la cantante Gianna Nannini) che sono diventate mamme dopo i 50 anni. Le pagine di cronaca sono tornate, proprio recentemente, sull'argomento. A riportare i media sul tema il parto eccezionale di una donna che è diventata mamma addirittura a 58 anni. Il tutto è stato naturalmente possibile grazie alla fecondazione assistita avvenuta nella Repubblica Ceca. Il parto, con taglio cesareo è però avvenuto nell'ospedale di Sulmona. La mamma e il bambino (che pesa

3 chili e mezzo) sono entrambi in ottime condizioni.

La neomamma si chiama Angela Palumbo, ed è originaria di Napoli. Lavora come maestra d'asilo in una scuola materna di Roccaraso (L'Aquila). Il marito ha invece 64 anni, ed è pensionato.

La coppia, da quando si è sposata nel 2004, vive a Rivisondoli. Il loro grande desiderio, dal momento della loro unione, è sempre stato quello di avere un figlio. Dopo i primi tentativi andati a vuoto la donna si è sottoposta, con il seme del marito, ad una inseminazione artificiale. Per rendere possibile il suo sogno è però dovuta espatriare nella Repubblica Ceca. «La gravidanza - ha affermato il primario Paolo Santarelli, - per l'età della puerpera, è un fatto straordinario che ha pochissimi riscontri e per l'età avanzata della donna la gravidanza e il parto hanno richiesto un'attenzione del tutto particolare.

Il caso di Angela è solo l'ultimo di una serie di parti record. Tra le gravidanze al limite va ricordata quella della cosiddetta mamma-nonna una ex ostetrica di 61 anni. Il record, in Italia, lo si è stabilito però nel 1993 quando a dare alla luce un bimbo è stata una donna di 63 anni residente a Canino, in provincia Viterbo. Nel maggio 2010 era stata la volta di una donna di 58 anni che ha partorito una bimba all'ospedale Sant'Anna di Torino.

Il bambino, come tutti i figli di donne avanti con gli anni, ha già fatto parlare di sé prima ancora di nascere. A lui toccherà, ha fatto sapere il primo cittadino del paese dove il piccolo vive con i suoi genitori, il compito di impersonare Gesù bambino nella prossima edizione del Presepe vivente.

## Periscopio

Se non è proprio uguale certamente è simile al sistema solare. Il centro americano della Nasa ha infatti scoperto una nuova stella con sei pianeti che le girano attorno. Il nuovo astro, che ha preso il nome di Kepler-11, somiglia molto al nostro che di pianeti ne ha otto. Le distanze sono tutto sommato contenute visto che anche Kepler-11 si trova all'interno della nostra galassia.



Fino ad ora sono stati trovati 258 sistemi planetari attorno a stelle comparabili al Sole. Quasi tutti hanno però solo uno o due pianeti. Pochi ne hanno tre, uno solo con quattro e con cinque. Per la maggior parte si tratta di pianeti gassosi, enormi, molto simili a Giove. Non è ancora stata trovata, in nessuna parte dell'universo, la prova dell'esistenza di altre forme viventi oltre a quelle della terra.

## Questa estate non farti rovinare le vacanze dall'eritema! Metti in valigia Fenistil Gel

*Per trattare punture di insetti e scottature solari, una soluzione in gel*

La stagione estiva è sinonimo di vacanze, mare, relax e vita all'aria aperta, ma anche di lunghe pause sotto il sole, giochi in spiaggia e pic-nic in montagna. In tutte queste situazioni il rischio di comparsa di eritema è alto, soprattutto per coloro che hanno la pelle chiara e particolarmente sensibile.

Indipendentemente dalla fascia di età può infatti capitare che dopo ore di esposizione al sole si avverta una fastidiosa sensazione di prurito, bruciore, accompagnata da arrossamento e dalla formazione di bolle. In questi casi è importante avere con sé il prodotto giusto: un gel inodore e incolore indicato per calmare rapidamente le irritazioni cutanee provocate da eccessive esposizioni al sole, che con la sua azione antistaminica può alleviare il prurito e il dolore e attenuare l'arrossamento della pelle. Un prodotto a rapido assorbimento e che non unge.

**Per godersi al meglio la vacanza con tutta la famiglia!**



In Farmacia.

Prezzo indicativo: € 7,00

# I lettori scrivono

**"Mia figlia è ossessionata dal seno. Da un paio di anni (e ne avrà solo diciotto a ottobre) continua a ripetere che è insoddisfatta del suo seno e che ne vuole uno nuovo. Ora ha un seno minuto, una seconda, ma assolutamente grazioso e ben proporzionato al suo corpo. Lei vuole però, a tutti i costi, una quarta. Per ottenere ciò che vuole, sta facendo pressione su mio marito, di cui è la coccola. Temo che le sue insistenze possano andare a buon fine. Io sono preoccupata perché sono convinta che questa sua scelta sia determinata dai miti sbagliati del nostro tempo e dalla moda. Non vorrei che con il passare del tempo e con l'arrivo della maturità se ne debba pentire. Credo che lei avrà già affrontato casi simili. Che consiglio mi può dare?"**

**Letizia**

## Risponde

### **Prof. Marco Gasparotti**

docente di Chirurgia Estetica in alcune delle più prestigiose università d'Italia

Cara Letizia,

Grazie per la sua fiducia.

Purtroppo oggi le ragazze, specie quelle molto giovani, sono molto attratte, come lei giustamente osserva, dai "miti sbagliati del tempo è della moda".

Sono letteralmente "bombardate" dai media, tra pubblicità, veline e soubrette varie ed è normale che una ragazza della sua età pensi che quelli sono i "miti" da inseguire.

Sta al buon senso di voi genitori, cara Letizia, far capire a vostra figlia che esistono valori più importanti che vanno ben oltre un seno ben fatto, anche se mi rendo conto che è difficile far capire questi messaggi.

Dica a sua figlia da parte mia che tanti seni sono passati davanti alle telecamere, ma ben pochi ci sono rimasti, nel senso che, ad esempio nel mondo dello spettacolo, ci sono centinaia di giovani ragazze ben "fatte" e "rifatte", ma certo non "sfonderanno" mai nel mondo dello spettacolo senza anni di studio e dedizione, ad esempio, nel campo della recitazione, o del canto, o comunque senza carisma, che non sta in un seno nuovo.

Dunque, per tornare ad una risposta appropriata, se crede che sua figlia voglia rifarsi il seno solo per seguire una moda, o per essere simile alle soubrette della Tv, allora, personalmente, glielo sconsiglio.

Se la ragazza è molto timida, introversa, e si sente a disagio con un seno troppo piccolo rispetto alla sua altezza, o al suo fisico in generale, e questo le crea imbarazzo nei rapporti interpersonali, allora perchè no! Arrivata alla maggiore età, può pensare a "regalarsi" una taglia in più, se questo la aiuta a vivere meglio la sua bella età e a sentirsi meglio insieme agli altri.

Il mio consiglio è comunque quello di aspettare 18/20 anni, ed il totale completamento dello sviluppo fisico.



*“Sono molto affascinata dalla bellezza di donne come Monica Bellucci e Belen. Ho letto, però, che non tutto è farina del loro sacco. Ho letto infatti che la loro bellezza è dovuta, in parte, anche all’aiuto della chirurgia estetica. Io vorrei correggere leggermente il mio naso. A che spesa dovrò far fronte e a quale centro specializzato consiglia di rivolgermi? Abito vicino a Domodossola, una zona molto bella, ma temo abbastanza lontana dalle eccellenze del settore”.*

Giorgia

Risponde

**Prof. Marco Gasparotti**

docente di Chirurgia Estetica in alcune delle più prestigiose università d'Italia

Cara Giorgia,

Molte persone dello spettacolo ricorrono all'aiuto della Chirurgia Estetica, anche se, a mio avviso, una chirurgia ben fatta è quella che non si vede. E' quella che ti aiuta a star meglio, e fa sì che le amiche quando ti vedono ti dicano "Accidenti, come stai bene...sei riposata...sei stata in vacanza?" ...e magari ti sei fatta un lifting!!! Ecco, questa è chirurgia estetica ben fatta, che ha un senso, a mio avviso, non tanta "esagerazione" che purtroppo si vede in giro.

Ben venga una correzione del naso, se può aiutarla a star meglio con se stessa e con gli altri.

Spesso un naso "importante" conferisce un aspetto "severo" anche alla più dolce e sensibile delle donne.

Se le fa piacere mandarmi, attraverso "Vita in coppia" una foto del suo viso posso darle qualche consiglio in più. A volte ad una rinoplastica vanno associate una mentoplastica, o un aumento anche minimo degli zigomi, per una vera e propria "profiloplastica", oppure è sufficiente rimodellare la punta naso, intervento molto più "veloce" sia come durata che come "ripresa".

Le spese variano non solo a seconda dello specialista al quale si rivolge, ma anche alla struttura alle quali si appoggia il chirurgo.

Diffidi comunque dai costi troppo bassi. Posso consigliarle senz'altro di rivolgersi ad uno specialista in Chirurgia Plastica ([www.sicpre.org](http://www.sicpre.org)), che operi in strutture qualificate, alla presenza di un anestesista, per una Chirurgia Estetica sicura.

Grazie per la sua fiducia.

*La mia vita coniugale è sempre stata serena e felice. Da due mesi, però, tutto è cambiato. Ho scoperto che mio marito mi tradisce. Si vede regolarmente con una ragazza di appena ventidue anni. Lui, come me, ne ha quaranta. Per incontrarsi con questa sua giovane amante inventa, in continuazione, delle scuse. Dice di non poter rientrare, a causa del lavoro, in tempo per la cena. Invece si trova con lei. Alcuni amici poi lo "coprono". Dicono di essere usciti con lui a fare due passi e a bersi una birra mentre invece non è affatto vero. Io sto documentando tutto. Sono riuscita anche a riprendere lui e la sua amante con la telecamera tascabile e a scattare delle foto dove si riconoscono, entrambi, con chiarezza. Dal giorno di questa triste scoperta, ovviamente, non ho più fiducia in lui e sono decisa a troncare la nostra relazione che dura da dieci anni. Voglio chiedere, ad ogni costo, la separazione. Non so però come comportarmi. Non so a cosa andrò incontro. Abbiamo acquistato, con i soldi e i sacrifici di entrambi, una bella casa. Restano ancora cinque anni di mutuo ma il più è stato pagato. Cosa succederà? Come verranno ripartite le nostre proprietà? Per fortuna non abbiamo figli. Vivo un momento molto difficile e mi sento anche molto insicura. Se mi può dare qualche consiglio. Grazie.*

Tiziana

Risponde

**Avv. Gian Ettore Gassani**

presidente degli avvocati Matrimonialisti Italiani

"Cara Tiziana, il Tuo è un problema molto delicato sia dal punto di vista psicologico che giudiziario.

Ormai hai acquisito le prove delle infedeltà coniugali di Tuo marito con una ragazza di soli venti anni.

Se ritieni che non sia possibile un recupero del Tuo matrimonio attraverso un confronto con Tuo marito o tramite un percorso di psicoterapia di coppia, non Ti resta che rivolgerTi al Tribunale per chiedere la separazione. In tal caso puoi optare per una soluzione consensuale (più rapida e meno costosa) oppure procedere con una separazione giudiziale con addebito nei confronti di Tuo marito e successivamente, all'esito della causa di separazione, richiedere a quest'ultimo un risarcimento danni mediante l'avvio di un altro giudizio civile.

In caso di separazione giudiziale sarebbe opportuno che Tu conferissi incarico ad una agenzia di investigazioni autorizzata dalla Prefettura. L'investigatore Ti consegnerà una relazione dettagliata, che potrà essere prodotta in giudizio, con le foto che comprovano le infedeltà coniugali consumate da Tuo marito.

Il nostro codice civile all'art.143 sancisce l'obbligo della fedeltà tra i coniugi. In caso di violazione di tale dovere il coniuge infedele può subire l'addebito della separazione che comporta la perdita del diritto all'assegno di mantenimento e una eventuale condanna al risarcimento dei danni.

Tuttavia la giurisprudenza recente ha sancito il principio rivoluzionario secondo cui ogni infedeltà va giudicata caso per caso e sanzionata con l'addebito solo a condizione che sia provato che essa sia stata la causa del tracollo matrimoniale e non già la conseguenza di una crisi già in atto della coppia.

Nel giudizio, pertanto, dovrai provare sia l'infedeltà che essa è stata la causa della crisi del Tuo matrimonio che fino a quel momento era stato sereno.

Per quanto concerne il destino della casa coniugale, non essendoci figli, l'immobile non sarà assegnato a nessuno, ma dovrà essere venduto e il prezzo diviso in parti uguali oppure riscattato da uno di Voi".

**“Ho letto, sull'ultimo numero della vostra rivista, che per l'uomo l'andropausa comincia tra i quarantacinque e i cinquanta anni. Da un paio di anni ho superato il mezzo secolo di vita e la mia vitalità sessuale non è più quella di un lustro fa. Devo considerare la cosa del tutto normale oppure devo fare qualche controllo medico?”**

**Vincenzo**

**Risponde**

**Prof. Alessandro Natali**

Responsabile servizio di Andrologia Urologica

Sicuramente una visita dall'Andrologo potrebbe essere utile per capire cosa possiamo considerare "normale" e cosa invece può necessitare di una eventuale correzione in senso migliorativo. "Per doverosa informazione, si ricorda che la visita medica rappresenta il solo strumento diagnostico per un efficace trattamento terapeutico. I consigli forniti devono essere intesi semplicemente come suggerimenti di comportamento".



**VITA IN COPPIA E' MULTIMEDIALE**



**Esempio di codice**

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

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

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

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

**COME FARE?**



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



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



Accesso a Internet

# Il meteo nella tua città

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

Trieste



Trento



Torino



Milano



Genova



Bologna



Aosta



Venezia



Roma



Perugia



L'Aquila



Firenze



Campobasso



Ancona



Sassari



Potenza



Palermo



Napoli



Catanzaro



Cagliari



Bari



## Oroscopo del mese

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

Luglio e Agosto sono mesi favorevoli per il vostro segno. Non è detto che non ci saranno giornate di tensione, ma saprete superarle al meglio. La fortuna è dalla vostra parte nell'ambito lavorativo, sarà un buon momento per iniziare nuovi progetti e instaurare rapporti lavorativi con persone di alto livello.

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

I prossimi saranno mesi intensi con grandi decisioni e cambiamenti improvvisi da affrontare. Ma le sofferenze passeranno in fretta. Per l'estate avete molti progetti; ascoltate di più anche il parere degli amici e delle persone a voi care.

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

Sono mesi importanti per i rapporti sentimentali e la vita col partner. Importanti per eventi come l'arrivo di un figlio, il matrimonio o la convivenza. Non lasciatevi trascinare troppo dagli eventi ma tenete tutto sotto controllo. Fate attenzione alle spese in vacanza, agli investimenti. Non date troppo affidamento a persone che conoscete da poco tempo.

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

Sarà un'estate alla ricerca del piacere e delle gioie. Contemporaneamente però avete troppi pensieri che riguardano il vostro lavoro. Troppe responsabilità tendono a stressarvi e a farvi far errori. Un periodo fortunato per tutto ciò che riguarda il rapporto con gli amici.

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

Luglio vi vedrà protagonisti di un evento molto importante per il vostro futuro. Nei mesi scorsi avete lavorato moltissimo e quindi a breve raccoglierete i primi frutti di tanti sforzi. Estate per voi è uguale a relax, un bel viaggio e un buon libro. Marte vi aiuterà a risolvere piccole questioni sentimentali.

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

Siete molto penserosi. Avvertite un calo di energia. Molto probabilmente perchè il passaggio del sole rappresenta le fine del ciclo annuale, ma ci sarà un gran miglioramento a settembre. Ora vi sentite stanchi quindi, se ancora non lo avete fatto, organizzate una vacanza rilassante e di assoluto riposo.

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

Alla larga dai bilancia! In questo periodo siete aggressivi e irritabili. Non vi si può dir nulla. Fermatevi e cercate di capire cosa c'è che non va per non peggiorare la situazione anche col partner. Siete più competitivi del solito e questo vi carica e rende più forti.

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

Questi mesi estivi sono molto importanti, quindi conducete una vita serena e in maniera prudente, con gli occhi ben aperti. Continuate con lo spirito che avete tenuto in questi giorni e i risultati alla fine si faranno vedere.

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

Un cambiamento astrologico fortunato è in arrivo ma la vera fortuna si concretizzerà nel corso dei prossimi mesi. Ottima la vita sociale, il lavoro e i rapporti con la famiglia. Non potete lamentarvi della salute, bevete tant'acqua e state attenti a non esporvi troppo al sole.

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

L'estate sarà il punto di partenza per definire al meglio la vostra vita privata e sentimentale. Attenzione che nel lavoro si potrebbero presentare ostacoli e difficoltà da non prendere sottogamba. Durante la vacanza non trascurate la famiglia ma dedicate loro del tempo. Ottimo periodo per sposarsi o consolidare ciò che state portando avanti.

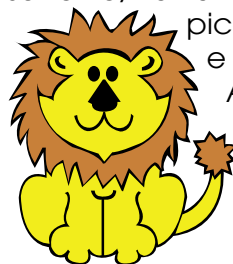
### **ACQUARIO** 22/1 - 19/2

Non sarà un periodo negativo ma siate prudenti e ragionevoli nelle scelte e nei comportamenti. Mantenete i piedi per terra soprattutto per ciò che riguarda il denaro e il lavoro. Il periodo ideale per le vostre vacanze è settembre. Sole, mare e tanto relax è ciò che serve per poter staccare la spina dalla realtà e godervi delle vacanze degne di questo nome.

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

Marte e Venere porteranno instabilità nella coppia e tensioni col partner, ma non solo in ambito sentimentale ma anche lavorativo. Tenete a bada il vostro carattere per non sembrare troppo puntigliosi. Fortunati economicamente, riceverete una somma di denaro importante.

**Baby Leone** Il nostro leoncino inizia di buon umore, è espansivo e ubbidiente. Ha una grande personalità, è una piccola star fin da piccolo, ama lo spettacolo e la teatralità.



Ama stare al centro dell'attenzione. E' coraggioso e ambizioso, ma anche vanitoso e permaloso.



**Baby Vergine**  
24 ago - 22 set

Un bambino prudente, che non si espone troppo e cerca la tranquillità in tutto ciò che fa. Un bambino pacifico e

dolce. Crescendo si dimostrerà più sicuro di sè, socievole. E' prudente e coscienzioso, pignolo e puntiglioso.

# I nomi del mese

Curiosità sul loro significato

## CLAUDIO

**Onomastico:** 7 Luglio  
**Colore:** Viola  
**Pietra:** Ametista

Un nome di origine latina, Claudio ha il significato di "zoppo, claudicante". Si diffuse poi tra i cristiani per san Claudio, martire a Ostia durante l'impero di Diocleziano. In Italia è molto diffuso, anche nella versione femminile Claudia. E' una persona molto autorevole e circondata sempre da tante persone. Appartiene a quelle persone a cui bisogna fare affidamento e a cui chiedere consiglio.

## ALESSIO

**Onomastico:** 17 Luglio  
**Colore:** Giallo  
**Pietra:** Topazio

E' un nome diffuso in Italia specialmente al sud e a nord/est, attraverso la tradizione bizantina dove troviamo ben cinque imperatori che portano questo nome. Di origine greca, Alessio significa "difensore" Patrono dei viaggiatori. Chi porta questo nome è una persona visionaria, introversa, alla ricerca della bellezza. E' un compagno fedele e affettuoso. Adora la poesia, gli studi e lo studio che c'è dietro ogni cosa.

## EMIDIO

**Onomastico:** 5 Agosto  
**Colore:** Arancio  
**Pietra:** Topazio

Dal latino significa "mezzo Dio". E' un nome legato a Sant'Emidio, martire di Ascoli Piceno, che si dedicò presto allo studio delle Sacre Scritture; suscitò molte ire tra pagani che lo imprigionarono dentro a un tempio. Qui iniziò a predicare, scatenando un terremoto che gli permise la fuga.

## ELIA

**Onomastico:** 20 Luglio  
**Colore:** Blu  
**Pietra:** Zaffiro

Diffuso in tutta Italia, di origine aramaica e con il significato di "Dio è il mio Signore". Era il nome usato per indicare Yavhè, in quanto era vietato pronunciare direttamente il nome di Dio nella religione ebraica. Il nome è accettato dalla Chiesa cattolica, che riconosce il profeta Elia tra i suoi santi. Elia deve essere una persona libera di pensare e di scegliere, per non soffocare la sua personalità. E' una persona timida e riservata, ma decisa nelle scelte della vita. Una persona intelligente e che pur di ottenere una cosa fa sacrifici.

## BARTOLOMEO

**Onomastico:** 24 Agosto  
**Colore:** Blu  
**Pietra:** Zaffiro

E' un nome di origine aramaica e significa "agricoltore". Spesso lo troviamo nella Bibbia, presente alla passione e alla glorificazione di Cristo. Fu un bravo predicatore e, per l'invidia di molti sacerdoti, fu decapitato. Si festeggia nella notte tra il 23 e 24 agosto per la famosa "Notte di san Bartolomeo" in memoria della strage degli Ugonotti. Bartolomeo è una persona che ama essere circondato di amici; trova sempre buone parole di conforto con tutti.

## ELENA

**Onomastico:** 18 Agosto  
**Colore:** Giallo  
**Pietra:** Topazio

"Splendore del sole" è il significato del nome Elena, di origine greco, molto diffuso in tutta Italia. Troviamo il nome nella mitologia greca per la guerra di Troia; nella Roma antica ricordiamo la madre dell'imperatore Costantino. Anche nella storia d'Italia ricordiamo Elena, moglie del re Vittorio Emanuele III. Elena è una persona buona, amata da tutti per la sua semplicità. Amante delle novità e dell'avventura.



# A different Tablet. A new Experience.



## GALAXY Tab 7"

Tutto quello che vuoi, ovunque.

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

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

SAMSUNG  
MOVIES

[www.samsungmobile.it/galaxytab](http://www.samsungmobile.it/galaxytab)

**SAMSUNG**

©2010 Samsung Electronics Co., Ltd. Google, Google Maps, Android e Android Market sono marchi registrati di Google, Inc., negli USA. Maps Date ©2008. Le immagini visualizzate sul display sono simulate.